

COACH

**„Moje hodnoty
a pravidla
úspěchu.“**

Jukka Jalonen

Trenér finských
olympijských vítězů
a mistrů světa v hokeji

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

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

PŘEDPLAŤTE SI DENÍK SPORT



S KÁVOVAREM ZDARMA

**PŮLROČNÍ
PŘEDPLATNÉ
ZA 2608 Kč
- UŠETŘÍTE AŽ 19 %
OPROTI BĚŽNÉMU
PRODEJI**

Deník Sport si můžete přečíst třeba u skvělé kávy z kávovaru Tchibo Cafissimo Easy v hodnotě 1599 Kč, který získáte zdarma jako dárek. Nebo můžete předplatné i kávovar někomu darovat!

**Objednávejte na
iKIOSEK.CZ/SPORT,**

přes email predplatne@cncenter.cz nebo telefonicky na čísle 253253553

(při objednávce sdělte kód SPT 2203A) PLATNOST AKCE JE DO 31. 3. 2022 NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB.



Akce je určena pouze pro nové předplatitele a platí do vyčerpání zásob dárků. V případě vyčerpání zásob si společnost CZECH NEWS CENTER a. s. vyhrazuje právo na zastání náhradního dárku.

Nabídka platí pouze pro objednávky doručované na území České republiky. Dárky jsou zpravidla rozesílány do 6 týdnů od obdržení platby za předplatné. Tuto akci pořádá společnost CZECH NEWS CENTER a. s., IČ 02346826, se sídlem Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7, infolinka ČP 800 300 302. Podmínky pro dodávku periodického tisku formou předplatného, kterými se řídí práva a povinnosti při poskytování předplatného, a informace o zpracování osobních údajů jsou uveřejněny na internetové stránce www.cncenter.cz/predplatne.

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 4,
vychází 5. 3. 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 neodpovídá 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: 29. 3. 2022
TITULNÍ SNÍMEK: ČOV/BARBORA REICHOVÁ
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ČOV/BARBORA REICHOVÁ

Nehraje se podle pravidel

Nemohu v aktuální situaci začít jinak než Ukrajinou. Historicky víme, že největší hrdost Češi prokazují, když jejich sportovci mezinárodně uspějí. Jinak si myslím, že jsme spíše sameťáci než odvážní bojovníci. A tak jsem docela rád, že solidarita Čechů v ukrajinské krizi je zatím až dojemná a že Česko svojí angažovaností tentokrát stojí v čele.

Nicméně jsme sportovní časopis, a mojí úlohou v tomto „otvíraku“ je inspirovat vás k dalšímu čtení. Vždycky jsem jako trenér řešil ve své hlavě, jak nastavit režim týmu po zápase, ať už vítězném nebo prohraném.

Co jsem ve svém sportu neměl rád, bylo, když hráči po zápase zamířili ke svým manželkám, přítelkyním nebo jiným rodinným příslušníkům. Tlačil jsem na to, aby jako tým hráči „dožili“ společný příběh sami v šatně, a to za slunečného i špatného počasí. Dokonce jsem byl toho názoru, že já jako trenér tam nepatřím. Ale to už je věc úhlu pohledu, a to je můj oslí můstek k rubrice Slávy Lenera v dnešním čísle měsíčníku COACH. Zajímavě shrnuje názory trenérů NHL Roda Brind'Amoura, Petera DeBoera a Jona Coopera na fungování trenérů v kabině a vůbec na vztahy k hráčům.

A když už jsem u hokeje, pak upozorním na další trumf tohoto vydání. A to je zpověď trenéra olympijských vítězů Jukky Jalonen. Pikantnost je v tom, že krátce před triumfem na Hrách s týmem Finska

vystoupil v Praze na Mostech, populární akci České trenérské akademie.

Odhlídl veřejně, že teprve za posledních dvacet let začal rozumět tomu, jak se staví úspěšný tým. V jeho názorech necháváme zaznít některé prvky jeho hokejové filozofie a celý text je zakončen několika otázkami, které mu přímo na zmíněné konferenci položil trenér, který byl u „českého“ Nagana - Sláva Lener. A tak mi jistě ostatní autoři v tomto magazínu odpustí, že jsem tentokrát ve svém úvodníku postavil do první linie právě jeho.

Car Vladimír ukázal, že je schopen znechtit všechny zvyklosti, nepsané i psané zákony. To ve mně jako sportovci zvyklému hrát podle pravidel, i když tvrdě a nesmlouvavě, vyvolává zlost. Takové to zdravé „tohle se přeci nedělá“ si asi už musíme nechat jen ve svých klukovských snech. Válka už se nevyhlašuje, nehraje se podle pravidel. To je smutná zpráva těchto dní, přesto vás pozvu k četbě a popřejí nám v příštím COACHi setkání v lepších časech.

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



Musíte mít něco, v čem jste výjimeční

Vystoupil na pražské konferenci Mosty měsíc předtím, než se stal olympijským vítězem coby kouč finského národního hokejového týmu. Jukka Jalonen tak dopřál suomi zažít jejich Nagano. Prostřednictvím měsíčníku Coach přináším některé hlavní body myšlenkového světa čerstvého šampiona z Pekingu a dojde i na otázky, které mu přímo na Mostech položil trenér, jenž byl u toho českého Nagana - Slavomír Lener.

TEXT: ZDENĚK HANÍK





Bývalý hokejový útočník Jukka Jalonen trenérské vystoupení na Mos-tech zahájil slovy: „Měl jsem výsledky dobré i špatné, naštěstí v poslední době převažují ty dobré. Za posledních dvacet let jsem začal rozumět tomu, jak se staví úspěšný tým. Samozřejmě jsem na to nebyl sám. Spolupracoval jsem s celou řadou dalších lidí, kteří mi pomohli. Pokud o to stojíte, mohu vysvětlit některé prvky své filozofie.“

Tady jsou.

DOTAZNÍK

„Když k nám v národním týmu přijde někdo nový - máme mnoho nováčků - tak každému z nich pošleme jednoduchý dotazník. Pokaždé se ptáme, jaký je jeho společenský stav. Jaké má záliby, co má nejradši, jaké jsou nejvýznamnější okamžiky v jeho životě, jaké jsou jeho cíle, jaký by chtěl mít styl hry, v jakých by chtěl působit rolích a podobně. Díky těmto otázkám si potom můžeme lépe rozumět, víme, jaké máme lidi, jaký typ člověka s námi hraje. Víme, jací jsou hráčsky, ale známe i lidskou stránku. Díky tomu můžeme začít stavět důvěru a konkrétní specifický přístup.“

DŮVĚRA

„Důležitá věc, kterou musíme mít v týmu, je důvěra v lidi. Když chceme budovat týmového ducha a dobrou atmosféru, tak pro mě vše začíná u důvěry. Je jasné, že nějakou dobu trvá, než si ji vybudujeme. Když mám nového hráče, přijde k nám nový člen družstva, vždy tomu člověku řekneme, že má naši důvěru. Důvěra tam tedy je, a člověk si ji nemusí začít získávat. Je to mnohem rychlejší a lepší, protože když lidem důvěřujete, budou se snažit důvěru ještě zvětšovat.“

DOBŘÁ ATMOSFÉRA

„Další důležitá hodnota je dobrá atmosféra a musí to všichni takto cítit. Hráči vyplňují zmíněný dotazník z několika důvodů: 1. Každý může být sám sebou, nemusí se přetvařovat, každý může být tím člověkem, jakým je, a to musíme obdivovat. 2. Potřebujeme atmosféru, kde budou respektováni všichni bez ohledu na to, jestli je to ostrý hráč, nebo mladý nováček, jestli je trenér hlavní, nebo asistent atd. Všichni musí mít stejnou důvěru ostatních.“



HOKEJOVÝ TRENÉR

JUKKA JALONEN

Narozen: 2. 11. 1962 ve finském Riihimäki

Trenérská kariéra: Ilves Tampere (1992-95), Lukko Rauma (1996-97), Vaasan Sport (1997-98), HC Alleghe (It./1998-99), Newcastle RiverKings (Brit./1999-2000), Newcastle Jesters (Brit./2000-01), Hämeenlinna (2001-07), finská reprezentace (2007-08 asistent, 2008-13 hlavní trenér), Petrohrad (KHL/2012-14), finská U20 (2014-16), Jokerit Helsinky (KHL/2016-18), finská reprezentace (2018-?)

Největší úspěchy - ZOH: zlato (2022), 2x bronz (2008/asistent a 2010). **MS:** 2x zlato (2011, 2019), stříbro (2021).

Juniorské MS: zlato (2016). **Finská liga:** zlato (2006), 4x bronz (2002, 2003, 2005, 2007)

Další ocenění: nejlepší trenér finské ligy (2006-07)



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

LVÍ HODNOTY

„Důležité při práci s ostatními lidmi je, že musíme vytvořit atmosféru, kde lidé budou zvyklí na to vyhrávat. Národní tým ve Finsku má přezdívku Lvi, proto tomu říkám Hodnoty Lvů. V každém utkání s těmito hodnotami začínáme. A samozřejmě někdo je vidí už podesáté, někdo poprvé. Máme je na tabuli, kterou si bereme s sebou do kabiny, aby je všichni viděli:

1. Máme obrovskou čest reprezentovat Finsko.
2. Hrajeme společně – sobeckost nemá v našich hodnotách místo.
3. Nestydíme se za to, kdo jsme.
4. Pomáháme si a podporujeme se jak na ledě, tak i mimo něj.
5. Snažíme se dát do toho maximum ať už v utkání či při tréninku.
6. Tolerujeme rozdílné osobnosti i okamžiky – v každé soutěži budou rozdílné okamžiky jak pro jednotlivce, tak pro celý tým. Někdy je jednodušší překážky zvládnout

a zdolat, pokud víme, co se bude dít. Je normální a víme, že problémy přijdou, a to jsou klíčové momenty.

7. Když někdo poprosí o pomoc, tak jsme tady od toho. Snažíme se být těmi nejlepšími lidmi jakými můžeme být, i v těchto komplikovaných situacích – jak jednotlivci, tak tým. A proto si myslím, že se nám daří být v hokeji v poslední době velmi dobří. V uplynulých letech hrajeme o medaile jak v kategorii dospělých, tak juniorů.

Všem, hráčům i realizačnímu týmu, říkáme, že nestačí pouze přijmout tyto hodnoty. Důležité je se těmito hodnotami řídit. Musíte být odhodláni tyto hodnoty realizovat a naplňovat. Je pro mě důležité, abych od lidí vyžadoval určité věci, a oni musí vědět, co po nich chci.“

REAGOVAT TADY A TEĎ

„Musím se soustředit na správné věci ve správnou chvíli. Jako trenér se člověk setká s věcmi a okamžiky, na které není připraven, které nepředvídal, a musí

s tím počítat. Je to jako při hře. Musíte sledovat a reagovat. Někteří začnou rozumět tomu, proč se věci dějí, proč vyhráváme nebo prohráváme. Tedy především trenér musí rozumět tomu, co děláme. Například, proč se nám nedaří věci plnit, proč kvůli těm věcem prohráváme. A pak je postupně opravujeme.“

PRINCIPY HRY

„Jaké jsou základní principy naší hry? Když se připravujeme, tak máme přípravu individuální, a ta musí být velmi kvalitní. Chceme mít pod kontrolou výkon našich hráčů. Ne vždy to je možné, ale je to naším cílem. Hrajeme s odvahou a sebedůvěrou, hrajeme chytře. Chceme realizovat rychlé přenosy hry. Chceme útočit, bránit, získat znovu puk, jakmile ho ztratíme. Chceme, abychom nemuseli pouze reagovat. Pokud jsme aktivní a chytří na ledě, soustředění, tak dokážeme předvídat, co bude, a hra je pak mnohem rychlejší. Změny jsou velice důležité. Střídání je co 30 nebo 40 vteřin, chceme mít puk, když střídáme, protože →

INZERCE

ZÍSKEJ NÁSKOK PRO SVŮJ TÝM

UMOŽNĚTE SVÝM SVĚŘENCŮM ZÍSKAT NÁSKOK PŘED OSTATNÍMI. TRÉNUJTE S NÁMI.



GAMECHANGER  **dynaoptic**

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

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

ve spolupráci s Českou
trenérskou akademií ČOV



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



když má puk soupeř, ti nově příchozí se dostávají pod tlak a do obrany. Také musíme být silní na buly a komunikovat. Komunikace na ledě i na lavičce během střídání je důležitá. Chceme udržet náš systém bez ohledu na to, jaké je skóre. Chceme být trpěliví a věříme, že naše hra nám přinese nejlepší výsledky. Chceme, aby bylo vidět, že hrajeme s vášní. To jsou naše principy.“

TALENT JE POUZE PŘEDPOKLAD

„Jaké jsou nároky, které klademe na mladé hráče, aby se dostali na lepší úroveň? Chceme, aby měli touhu hrát mezi muži nebo se chtěli co nejdříve dostat mezi dospělé či na mezinárodní úroveň. A takový hráč musí mít hlad po tréninku a zápasu. Talent sám o sobě, a to platí v celém sportu, vás dostane někam jenom do určité míry, ale ne až na vrchol. Musíte mít vašeš pro hru, dobré bruslařské schopnosti, rychlost, schopnost rychle měnit směr, zastavit se atd. Silný, rychlý a flexibilní hráč. Kluziště mají spíše tendenci se zmenšovat, pravděpodobně budete muset častěji zastavovat, čas-

těji se rozjíždět, takže schopnost bruslit je nesmírně důležitá. Jako mladý hráč musíte také chtít soutěžit a dostávat se do soubojů jeden na jednoho. Musíte být připraveni, že proti vám bude stát velký silný hráč, a vy se nesmíte bát. Je třeba být odvážný. A mít smysl pro hru. Také musíte mít alespoň jednu silnou stránku, konkurenční výhodu ve srovnání s jinými hráči. Může to být střelba, bruslení – mít něco, v čem jste výjimeční.“

PROFESIONÁL, VÍTEZNÁ MENTALITA

„A v neposlední řadě – musíte žít jako sportovec. Chápat, co to znamená, když jste 20 let sportovcem denně. Není to jednoduché a chce to čas, ale toto všechno musíte dělat, pokud chcete hrát v nejlepších ligách s nejlepšími. Před lety jsem trénoval v jednom klubu NHL a hráči chtěli mít pořád na očích standardy, díky kterým vyhrávají na ledě. Oni nejsou žádné dobré ani špatné odpovědi. Ale je třeba si položit například otázky, co to znamená být profesionálem. Co to znamená být dobrým týmovým hráčem, co znamená být hrdým lvem, pokud hrajete

„DÁVAT FINÁLNÍ FEEDBACK HRÁČŮM HNED PO UKONČENÍ TURNAJE JE TĚŽKÉ. TAK JIM ŘEKNU, ŽE JIM V PRŮBĚHU PŘÍŠTÍHO TÝDNE ZAVOLÁM. KAŽDÉMU, TAKŽE 25 AŽ 27 TELEFONÁTŮ. PTÁM SE JICH, JAKÝ MAJÍ POCIT Z TURNAJE, SAMI ZE SEBE, JAKÝ MAJÍ POCIT Z TÝMU. OVŠEM ŽÁDÁM PO NICH, ABY MI DALI ZPĚTNOU VAZBU NA MOJI PRÁCI A NA PRÁCI OSTATNÍCH TRENÉRŮ V TÝMU.“

za Finsko, a jaké standardy musíte mít. Co to znamená být vítězným hráčem. Měli jsme docela dlouhou sérii vítězství a sešli jsme se s hráči. Ptali jsme se jich, proč si myslí, že vyhráváme. A oni řekli, že je to proto, že máme systém a držíme se ho, jsme výborní v přecházení a umíme bránit v oslabení atd. A když jsme několikrát prohráli, tak jsme se taky hráčů ptali: V čem je problém? Proč si myslíte, že prohráváme? Máme hodně vyloučených? Nebo nejsme dostatečně trpěliví? Nejsme klidní, když se dostaneme pod tlak? Snažili jsme se zjistit, proč prohráváme. Je zajímavé, že se hráči rozhodli, než začne sezona, hledat a nalézat správné odpovědi na tyto otázky a řešení, co dělat v jaké situaci, abychom byli schopni jít dál. Dokázat udělat korekci a pokračovat dál: v duchu motta Společně jsme víc, než je pouhý součet našich částí. V roce 2019, když jsme vyhráli zlato na mistrovství světa, jsme neměli skoro žádné hráče z NHL, ale museli jsme porazit tři týmy po sobě - Švédsko, Rusko a Kanadu - kteří měli hráčů, kteří běžně hrají v NHL, spoustu. My jsme měli hráče, kteří se chtěli prát. Měli jsme hráče, kteří dobře bruslili a chtěli. Nemůžete vědět dopředu, jestli vyhrajete, ale je třeba být konzistentní v některých věcech, pokud chcete uspět jako tým nebo jednotlivec. Je třeba držet se některých pravidel. Sice nemáte nikdy stoprocentní jistotu, ale vaše šance jsou vyšší.“ □→



FOTO: ČOV/BARBORA REICHOVÁ



Pocházíš z malého města. Co sis odtud odnesl a co dnes využíváš při trénování?

„Na začátku 70. let, když jsem začal hrát hokej, jsme byli pořád na jezeře. Nevím proč, ale tu hru miluji. V té době jsem byl docela úspěšný, alespoň v oblasti, kde jsem žil, a pořád mám stejnou lásku k hokeji. Doba se ale mění a v oblasti na jihu Finska, kde žiju, teď máme měsíc, maximálně dva, kdy se dá hrát nebo bruslit na zamrzlých plochách venku. Když jsem začínal, tak se třeba čtyři nebo pět měsíců dalo bruslit venku. Na severu Finska je to lepší.“

Proč ses rozhodl být trenérem?

Studoval jsi?

„Nestudoval jsem, abych se stal trenérem, ale chtěl jsem být učitelem tělocviku. Ukončil jsem školu v roce 1988 a rok jsem učil. Ale poté mě v Tampere požádali, jestli bych nechtěl jít k nim do klubu a trénovat juniory. Nabídku jsem přijal. Byl jsem trenérem, mentorem a během prvních tří let v klubu jsem pochopil, že trénování je můj život. Propadl jsem tomu a začal trénovat dospělý tým.“

Co si myslíš o dětech, kterým je třeba 10, 12, 14 let, a zatím ještě nejsou tak dobré. Jsou možná ve fyzickém rozvoji pozadu?

„Já si myslím, že každý trenér by měl dát prostor co nejvíce mladým hráčům, protože rozvoj v tom mladém věku je opravdu individuální. Někdo, komu je patnáct, na tom může být, jako by mu bylo osmnáct. A někdo v patnácti



OTÁZKY SLAVOMÍRA LENERA

může být naopak ve fyzickém rozvoji hodně pozadu, třeba jako dvanáctiletý chlapec. Je to hodně individuální. Hokej je kontaktní hra, je o síle, rychlosti. A pokud jste hodně fyzicky silný, můžete hrát mnohem lépe než ti slabší. Jsou příklady hráčů, kteří se třeba v juniorském věku nedostali vůbec do národního týmu, byli to ti late bloomers, a v patnácti, šestnácti letech hráli v klubu za béčkový tým. Ale přesto se dostali později do ligy, do národního nebo třeba i do NHL. Já bych těmto dětem určitě dal čas se rozvinout a rozvíjet se jejich vlastní rychlostí.“

Máš ve vlastní rodině dva syny a sám jsi nedokázal odhadnout, jak se budou vyvíjet.

„To je pravda, mám dva syny. Starší se narodil v roce 1994, mladší je ročník 1996, a když jim bylo dvanáct a čtrnáct, tak se mě lidé ptali, jestli moji synové budou dobří hráči. A já jim říkal, že ten starší by to mohl někam dotáhnout a ten mladší, že vůbec. A co se stalo? Starší syn začal trénovat na nižší hokejové úrovni, dnes je mu 27, a mladší hraje za SaiPu v první lize. Takže já sám jsem odhadl špatně, který ze synů to někam dotáhne. Je opravdu těžké to odhadovat, zejména u kolektivních sportů.“ →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Ve Finsku se do určitého věku snažíte střídat pozice, obránce hraje útočníka, útočník obránce, občas se postaví do branky... Je to tak?

„Ano, myslíme si, že je dobré střídat pozice na ledě. Daří se vám pak pochopit hru z různých pozic. Pokud celou juniorskou kariéru hraje jenom na levém nebo naopak pravém křídle, tak nepochopíte, jak se ta hra vyvíjí na jiných pozicích, jak myslí a hraje obránce. A naopak, pokud někdo hraje pořád obránce, tak to nevidí z pozice jiných hráčů. Na každou pozici jsou trochu jiné požadavky. Proto se snažím je ve Finsku na různých pozicích měnit.“

Máš klíčové body či klíčovou strategii budování týmu?

„Z pohledu trenérů a lídrů se snažím delegovat práci a ukázat tým, že ostatním věřím. Snažím se dobře rozdělovat role. Je to běžná praxe, že hlavní trenér je zodpovědný za všechno, ale deleguje práci ostatním členům týmu. Někdo se specializuje a trénuje pouze brankáře, jiní jsou třeba kondiční trenéři. Každý má svoji vlastní specializaci a hlavní trenér musí věřit ostatním v týmu, že odvedou tu práci tak, jak mají. Vždy se snažím zlepšovat jako kouč a jako trenér. A dělám to i tak, že sám poskytuji zpětnou vazbu

2

Světový šampionát hokejistů v dospělé i juniorské kategorii dokázali vyhrát jen dva trenéři: Jukka Jalonen a Mike Babcock.

a chci ji rovněž dostávat od hráčů. Dávat finální feedback hráčům hned po ukončení turnaje je těžké. Tak jim řeknu, že jim v průběhu příštího týdne zavolám. Každému, takže 25 až 27 telefonátů. Ptám se jich, jaký mají pocit z turnaje, sami ze sebe, jak fungovali a hráli, jaký mají pocit z týmu. Ovšem žádám po nich, aby mi dali zpětnou vazbu na moji práci a na práci ostatních trenérů v týmu. Pak jim já dám zpětnou vazbu o tom, jak z mého pohledu hráli. Ta komunikace a zpětná vazba nám pomáhá se více poznat a zapojit se do našeho hráčského systému. Pokud jsme uvolněnější a klidnější, pokud se poznáme, tak velice rychle začínáme fungovat jako rodina. Hráči jsou lidé jako my. Jenom jsou lepší hokejisté. Je normální, že chtějí respekt a důvěru.“

Hovořil jsi o ostatních trenérech – mluvíš s nimi také?

„Ano. Nevolám úplně všem, protože ne se všemi se znám a je těžké se s nimi spojit. Volám těm finským. Po turnajích dávám feedback všem.“

Cítím, že Finové jsou velmi hrdí na svůj hokej?

„Celkově bych řekl, že Finové jsou dobří hráči, odhodlaní bojovat za naše týmové hodnoty, hrát naším stylem a jsou nesmírně pyšní, že mohou reprezentovat Finsko. U nás je lední hokej národním sportem. Finská populace je pět milionů, ale když se hraje na olympiádě nebo na mistrovství světa, dívá se dva a půl milionu lidí. To je skoro každý druhý. Není to snadné, a i hráči to vědí. Chtějí dobře reprezentovat Finsko i sami sebe.“

Finský tým v posledních letech hraje dobře v těžkých utkáních, dokážete vývoj hry zvrátit. Můžete nám popsat, jakým způsobem se hráči vyvíjejí?

„Je to obrovský pokrok, kterým jsme prošli. Zlepšování není možné, pokud člověk nemusí zdolávat překážky. Samozřejmě se s tím každý setká. A pouze týmy, které to nevzdají, vytrvají a chtějí projít těžkými situacemi, selepší a mohou se někam dostat. Pro mě, jako pro trenéra, jsou důležité velké soutěže.“

Před čtvrtfinále jsme hráli sedm zápasů, během nich nějaké problémy vždy přijdou. Chci, abychom prohráli jednou nebo dvakrát a z té porážky se poučili. Několikrát jsme se setkali ve čtvrtfinále nebo semifinále s mužstvy, která na turnaji do té doby neprohrála žádný zápas. Říkal jsem: Podívejte, když oni nikdy neprohráli, a my jim dáme gól, tak zpanikaří. Třeba semifinále proti Rusku - oni nastříleli osm nebo devět gólů, takže jakmile jim někdo vstřelí gól, zboží jim to mentalitu. Budou pravděpodobně frustrovaní, přestanou hrát jako tým a budou více individualisté. Bylo to podobné i v semifinále proti Švédsku - také nikdy neprohráli, a my věděli, že když povedeme o gól, budou panikařit, budou dělat moc presingu a budeme mít šanci vyhrát.“

Jako hlavní trenér máš schopnost vidět hráčům do hlavy?

„Nevím, jestli bych řekl, že jim vidím do hlavy, ať hráčům nebo komukoliv jinému. Jakmile začnete poznávat hráče, jak se chová na ledě, jak ve volném čase, jakou má rodinu, a když se o tom bavíte, tak je potom jednodušší začít s ním spo-

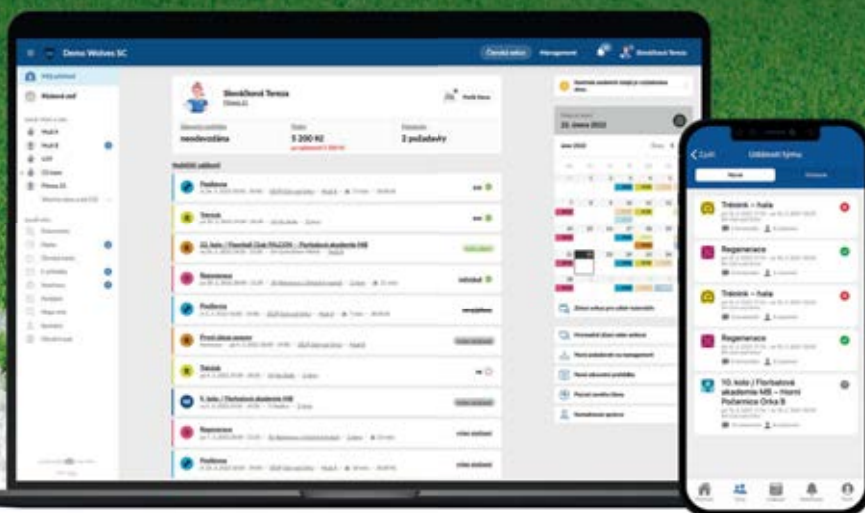
INZERCE

„MUSÍTE MÍT SPORTOVNÍ VÁŠEŇ A VÁŠEŇ PRO TO, ABYSTE POMÁHALI DRUHÝM. PROTOŽE MY TRENÉŘI JSME TU PROTO, ABYCHOM POMÁHALI DRUHÝM. NEJSME TRENÉRY KVŮLI SOBĚ.“



Doporučuje 0 bafuňářů z 10

eos používá
150
KLUBŮ
v ČR a na Slovensku



Klasičtí bafíci řízení klubu z mobilu neocení

Máme řešení pro ty, co chtějí mít správu klubu a jeho členů plně pod kontrolou a na jednom místě. Digitalizace klubu nikdy nebyla tak jednoduchá. Naše **klubová platforma eos** ti kromě nonstop bolehlavu ušetří až polovinu úvazku měsíčně*. K tomu nabízíme prvotřídní péči a superrychlou implementaci.

Nebud' bafuňář. Udělej si to jednoduché!



www.eos.cz

*Na základě zpětné vazby od našich spokojených klientů.

lupracovat blíže. Postavení trenér - hráč je ovšem složité, a je náročné podívat se hráči do hlavy.“

Chtěl bys raději olympijské zlato, nebo vyhrát Stanley Cup?

„Ještě jsem nebyl v NHL a možná ani nebudu, uvidíme, co mi život nachystá. O Stanley Cup se hraje každoročně, ale o olympijské zlato jednou za čtyři roky. Takže jako Fin to mám jasné, protože kdybychom vyhráli olympijské zlato, tak se zapíšeme do finské historie (stalo se – pozn. red.)“

Cítíš nějaký rozdíl v tom vyhrávat a být úspěšný?

„Pro mě je úspěch spíše dlouhodobý proces. Výhra je finální výsledek. Proto se snažím víc soustředit, abychom byli úspěšní dlouhodobě. Protože pokud je člověk úspěšný, má šanci vyhrát. Pro mě je tedy důležitější být úspěšný.“

Co bys dělal s hráčem, který vytváří negativní atmosféru v kabině?

„S tím hráčem bych si promluvil, zeptal se, co se děje, jestli to on sám ví. Hráči totiž někdy sami nevědí, co způsobují a co kolem nich vzniká. Nejprve bych se ptal na normální děje, co se děje, jak se cítí, co se mu povedlo, co se mu podařilo zlepšit, co pro něj znamená týmový duch, týmová hra nebo co si myslí, že dělá konkrétního pro tým. A pokud nepozná, že se něco děje, tak mu musím říct, co je potřeba zlepšit. Ale to mluvím o hráči, který je zapálený pro naše hodnoty.“

Představ si, že jste prohráli tři nebo čtyři zápasy v řadě. Co s tím? Děláš nějaké speciální meetingy?

„Když jsou tři porážky za sebou, je třeba zjistit, co se stalo. Tým ovšem může prohrát, ale hraje dobře, snaží se a má prostě smůlu. Jindy prohra pramení z toho, že jste se moc nesnažili. To je potřeba vždy rozlišit.“

Řekněme, že prohráváte dvě minuty před koncem o tři góly, máte pocit, že to ještě můžete zvrátit?

„O tři góly dvě minuty před koncem? To je těžké. Ale důležité je soustředit se, aby padl třeba jeden gól. Jednou jsme minutu před koncem prohrávali o dva, a zvrátili jsme to. Jindy jsme deset minut před koncem prohrávali o dva nebo o tři góly - a tři góly jsme dali při hře bez brankáře, 7:7 bylo finální skóre. Když se vrátím k otázce: tři góly dvě minuty před koncem, to je pravděpodobné, že tým prohraje. Ale ve Finsku chceme hrát nejlíp, jak to jde, a je lepší prohrát o jeden než o tři.“

Kde vidíš hokej za deset let?

„Já myslím, že hokej se stále vyvíjí a je rychlejší a rychlejší, pořád o něco sil-

nější. Hra je ovšem nejen rychlejší, ale i chytřejší. Abyste uspěl, musíte mít dobré schopnosti. Nejenom rychlost a sílu, ale taky inteligenci.“

Máš před sebou dvě stě trenérů z různých sportů. Máš pro ně nějaký vzkaz?

„Pokud chcete dlouho a mnoho let trénovat, tak musíte mít sportovní vášně a vášně pro to, abyste pomáhali druhým. Protože my trenéři jsme tu proto, abychom pomáhali druhým, ať už jednotlivým sportovcům nebo týmům. Nejsme trenéry kvůli sobě. Je důležité mít otevřenou mysl, každý den se dá naučit něco nového. Pokuste se pořád učit, i když máte pocit, že jste už hodně úspěšní. To byla jedna z mých silných stránek. Vždy jsem byl hodně zvědavý a chtěl jsem chápat věci lépe. Pořád jsem se snažil učit a naslouchal jsem trenérům, kterým jsem věřil. Nepřinese to sice zásadní změny, ale pokud to vše složíte dohromady, může to znamenat velké zlepšení jak pro jednotlivce, tak i pro celé týmy.“ □



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



UNIQA

Generální
partner
českého
volejbalu



Když se dílo podaří.

www.uniqa.cz

Sedíš. Ale dostaneš

Druhá část rozhovoru se současnou trenérskou špičkou NHL

Rod Brind'Amour odehrál v NHL téměř 1500 utkání a získal Stanley Cup jako hráč a kapitán. Peter DeBoer hrál na profesionální úrovni, ale jen nižší soutěže. Jon Cooper hrál hokej jen amatérsky, ale získal dvakrát Stanley Cup jako hlavní trenér. Zde je pokračování jejich zkušeností a názorů na témata kabiny a současných hráčů.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Jdete po zápase do kabiny a promluvíte si s týmem?

BRIND'AMOUR, kouč Carolina Hurricanes: „Nerad tam chodím, ale začal jsem s tím v prvním roce po vítězství. A taky proto, že to dělal můj předchůdce. Teď už musím chodit do kabiny po každém zápase, vyhraném nebo prohraném. Riziko je v tom, že vaše emoce vás mohou dostat. Hodně spoléhám na kolegy-asistenty a mám dobrý pocit, když po zápase vypíchnou pár bodů, než hráči peláší domů. Když se podívám zpět: kdybych mezi hráče nešel po každém zápase, ubylo by mi hodně stresu. Ale začal jsem s tím a teď to kluci očekávají. Takže se aspoň snažím být krátký a příjemný. K tomu ještě jeden nepříjemný fakt. Nenávidím, že jsou tam kamery a musím si dávat pozor na to, co říkám. Nechcete jen tak plácát, musí to něco znamenat.“



ROD BRIND'AMOUR

COOPER, kouč Tampa Bay Lightning:

„Vsadím se, že jsem v kariéře v 96 procentech času vždy do kabiny přišel. Nic lepšího jsem neznal, prostě jsem si to prošel přes nižší soutěže, juniorku, AHL. Byl to pro mě učební nástroj, jak oslovit tým. Víím, že spousta trenérů k hráčům mluví až druhý den. Dnes bych si občas přál, abych hned po zápase do kabiny taky nemusel. Ale abych byl úplně upřímný, jedna velká věc je, že můžete ovlivnit to, co kluci potom říkají médiím. Předejde se mnoha nedorozuměním a nejasnostem.“

DeBOER, kouč Vegas Golden Knights:

„Kdysi jsem do kabiny po zápase chodil, ale teď už ne. Chodím tam možná čtyřikrát, pětikrát do roka, pokud cítím, že opravdu potřebují dostat okamžitou

a důraznou lekci. Řeknu vám, proč už nechodím dovnitř. Zjistil jsem, že moje hodnocení hráčů i týmu po zápase ze střídačky a další den poté, co jsem se znovu podíval na video, je tolik odlišné. Mluvil jsem příliš z emocí a z nerealistické perspektivy toho, co jsem tu noc viděl. Tím, že se další den podívám na zápas znovu, uvědomím si skutečnou realitu. Kdybychom vyhrávali 70 zápasů za sezonu jako Coop, možná bych taky každý večer chodil do kabiny, plácal všechny po zádech a říkal jim, jak je všechno skvělé.“

ALEX PIETRANGELO, alternující kapitán

Vegas, o DeBoerovi: „Je opravdu dobrý komunikátor. Myslím, že je velmi důleži-

další šanci



JON COOPER



PETER DeBOER

té, že k nám hráčům chová velký respekt, a cítíme, že se o nás veterány rád opírá. Nechá nás v šatně, abychom si to vyřídili sami mezi sebou. Hodně nám naslouchá a to je důležité pro to, abychom nacházeli společnou řeč.“

COOPER: „Pro mě je to velká věc a nevím, jestli v tom mám pravdu, stejně jako vaše emoce, hráči jsou mnohem víc. Právě byli na bitevním poli. Byli jsme spolu na střídačce. A teď jste s nimi těsně po zápase, vidíte, jak si strhávají pásky z chráničů holení a bruslí. Jsou to detaily, kdy byste mohli poznat, jak se věci ve hře vyvíjejí.“

BRIND'AMOUR: „Líbí se mi, co řekl Coop o tom, že takto v kabině zápas

ukončí, takzvaně zabalí, a jde se dál. Nikdo nechce být v kabině dlouho, hráči se chtějí odtamtud sakra rychle dostat. Stačí jim říct: ‚To je to, co jsem viděl.‘ Výhra, prohra, dejte jim vědět, že to nebylo dost dobré. Totéž, pokud prohraje a výkon byl fajn, dejte jim vědět, že odvedli skvělou hru. Dejte hráčům informaci, aby měli správný rámec mysli, když jedou domů.“

Jak tlačíte hráče k výkonu a jak je disciplinujete? Scotty Bowman, člen Síně slávy NHL, řekl: Jediná věc, kterou mám v rukách, je doba na ledě.

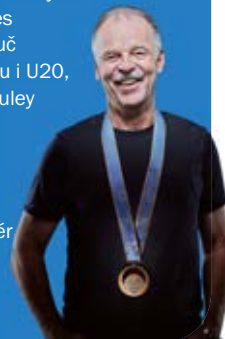
COOPER: „Tento termín jsem hodně slyšel u Steva Yzermana, takže se předával z Bowmana na Yzermana a pro mě je čas strávený na ledě kladivem. Jsem zastáncem toho, že se ke všem chováte spravedlivě, ale ne ke všem stejně. Je to prostě tak, jak to je. Vše vychází z očekávání. Pokud hráči nastavíte lačku a jste na stejné vlně v tom, jak má jeho hra vypadat, pak se v určitém okamžiku stane ice-time opodstatněným. Ukazovat jim: Tohle není trest, hej, nemám tě rád, nebo se mi nelíbí tvoje hra. Máme od tebe určitá očekávání, dodržení herního plánu - a ty je neplníš. V dobách diktatury, kdy se s hráči moc nediskutovalo, by se to ani nedostalo do popředí. Ale v dnešní hře musíte hráči vysvětlit očekávání a nakonec máte v rukách jeho čas na ledě. Všichni tihle kluci chtějí hrát a v žádném případě se nikdo nesnaží někoho uvést do rozpaků. Ale v době, kdy hraje méně, se to stane. Jako trenér potřebujete mít důvod, proč tolik nehraje. A to, že máte jasně daná očekávání, je velkou součástí vzájemné komunikace, i nepříjemné komunikace.“

STEVEN STAMKOS, kapitán týmu Tampa Bay, o Cooperovi: „Jon si je jistý a přelévá to na nás hráče. Asi proto jsme také šampiony. Chce po nás, abychom dělali, v čem jsme nejlepší, abychom si byli jisti, že to zrealizujeme.“

DeBOER: „Mám k tomu krátký příběh. V roce 2019 v sedmém zápase proti Ve-

SLAVOMÍR LENER

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



gas - bylo to ještě v San Jose - Barclay Goodrow, který teď hraje za Coopse, ztratil puk v polovině druhé třetiny. Nedodržel náš plán a stálo nás to gól. Celou třetinu seděl, nehrál jsem ho. Vrátil jsem ho do sestavy od konce třetí třetiny. Dal vítězný gól ve druhém prodloužení a my postoupili. Signál tedy zní: ano, musíte své hráče disciplinovat v různých momentech a za různé věci. Ale musí vědět, že dostanou další šanci to napravit. Musí také vědět, pokud to uděláte a posadíte ho na celý zápas, že si s ním asistent sedne, projde si video a ukáže, jak napravit chyby, proč je mimo hru. Musí vědět, že existuje řešení a pak zase dostane příležitost.“

BRIND'AMOUR: „Je to jednoduché. Musí mít přístup. Ke všemu. Začíná to kondicí. Hodně mi ukážou dobrovolné tréninky, když vidím, že hráči na sobě dělají navíc. Když máte řád a nasazení, hráči se rádi podvolí a užívají si to. Dřív jsme museli hráče vyhledávat, teď tu máme borce, kteří sami zvednou telefon a chtějí sem přijít, máme zdravou konkurenci.“

JORDAN STAAL, kapitán Caroliny, o Brind'Amourovi: „Vděčíme mu za změnu klimatu v kabině. Má náš respekt za všechno, co jako hráč během kariéry dokázal, za to, jak pracuje každý den jako náš trenér. Je v lepší kondici ve svých 51 letech než pravděpodobně polovina kluků v kabině. Chcete hrát tvrdě za chlapa, který dává týmu tolik energie.“

Krátce zkusil hrát fotbal, ale neměl kam uhnout. Oba rodiče sbírali úspěchy pod vysokou sítí a **MAREK ŠOTOLA** se už odmala seznamoval s volejbalovým míčem. Juniorský mistr Evropy z roku 2017 narostl do dvou metrů a z Českých Budějovic se vydal do světa. Nejprve do francouzského Poitiers a momentálně poznává top volejbal v Berlíně.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Při fandění jsem cítil stres



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MAREK ŠOTOLA

Narozen: 5. 11. 1999

Profese: volejbalista, reprezentant

Pozice: univerzál

Kariéra: Jihostroj České Budějovice (do 2020),

Stade Poitevin Poitiers (2020-21), Berlin

Recycling Volleys (od 2021)

Největší úspěchy: mistr Evropy U18 (2017), stříbro na ME U20 (2018)

První roky

„Vzhledem k tomu, že jsem se v Českých Budějovicích od malička chodil dívat na tátovy zápasy, měl jsem to v podstatě dané. Navíc mi i máma volejbalistka ukazovala cestu, i mnozí další v rodině, a na tátových zápasech jsem si pohazoval balonem. Asi rok jsem hrál s volejbalem i fotbal, ale to nebyl sport pro mě. Začal jsem s volejbalem asi v šesti letech a můj úplně první trenér byl Standa Tomšíček. Pamatuju si, že vždycky, když jsme udělali chybu nebo něco, co se mu nelíbilo, kopal nás do zadku. (smích) V začátcích to byla tak trochu házená, ale dělali jsme základy a už se to jmenovalo volejbal.“

Mládežnická léta

„Zásadní byla v mém růstu láska k volejbalu, kterou jsem získal z doma. Ale měl bych určitě poděkovat Jirkovi Zachovi, mému trenérovi u nejmladších národáků, tzv. Lvícat. Piloval s námi věci, které většinou nikoho moc nebaví, základy jako bagr, pádovou techniku. Takové ty nudné věci, které jsou ale ve volejbale jedny z nejdůležitějších. To mi v kariéře strašně pomohlo a i díky tomu jsem dnes tam, kde jsem.“

Přechod do profesionálního volejbalu

„Myslím si, že když jsme v roce 2017 vyhráli v kategorii U18 první Evropu, byl to i můj první rok, kdy jsem naskočil do profi volejbalu. V Jihostroji ve čtvrtfinále play off proti Příbrami se zranili

oba univerzálové, Chilán Sebastian Gevert a Američan Colin Hackworth, a najednou jsem naskočil do utkání a pak i do rozhodujícího sedmého zápasu. To byl zlomový rok, protože příští rok už jsem naplno trénoval a byl součástí A-týmu Jihostroje. Když jsem přišel, měl jsem na jeden zápas výborného trenéra Jana Svobodu. Paradoxně ho hned po mém prvním utkání vyhodili a přišel René Dvořák, který vede Jihostroj i dnes.“

René Dvořák v Jihostroji

„Největší přínos byl, že se mě jako 16-17letého kluka nebál postavit do zápasu. Myslím, že kdyby tam zůstal trenér Svoboda, který hodně důvěřoval starším a zkušenějším hráčům, tolik příležitosti bych nedostal. Díky Renému Dvořákovi jsem dost hrál, což mi hodně dalo, protože se moc nestává, aby se mladý kluk, který hraje za áčko prvním rokem, dostal na hřiště tak často. Trenér mi tím strašně pomohl. Už jsem byl součástí týmu, a když fanoušci fandili, cítil jsem stres. Nejdůležitější bylo se vůbec nenervovat, hrát s klidnou hlavou. Když jsem udělal chybu, trenér se mi snažil pomoci.“

Odcházení do Francie

„Chodil jsem k trenérovi Dvořákovi na konzultace. Byla tehdy situace, že mě Budějovice chtěly podepsat na několik sezon a nechtěly moc slyšet, že bych šel ven. Jsem odchovanec Budějovic a bylo jasné, že mi budou říkat, že je brzo, že bych měl ještě zůstat. Ale já byl přesvěd-



FOTO: ČTK

Univerzál Marek Šotola se vydal po čtyřech ligových sezónách v Českých Budějovicích na zahraniční misi

čený, že když můžu jít do zahraničí, tak šanci využiju, protože vrátit se domů můžu vždycky.“

Poitiers

„Začátky byly těžké, protože Francie je úplně jiná mentalitou lidí a životním stylem. Skoro nikdo tam nemluví anglicky, takže jsem si anglicky pokecal jen v týmu, v němž jsme měli pouze dva Francouze. Bylo to těžké i proto, že jsem se v prvním přípravném utkání zranil. Fyzioterapeuti nebyli až na takové úrovni, zranění se táhlo dlouho a poznamenalo mou celou sezonu v Poitiers.“

Donatan Brice, trenér v Poitiers

„Tréninky byly hodně dobré, pestré, dělali jsme všechno. Jeden den byl zaměřen třeba na obranu a na servis, další na dohrávky apod. Donatan Brice kladl důraz na to, aby se nedělaly chyby. Právě na tom je založený francouzský volejbal: nechybovat. Nejsou tam hráči, kteří by skákali 370 a zatloukali míče. Hlavně nedělat chybu, tak zní klíčové heslo. Tréninky mi daly hodně právě v obraně. A ukázalo se, že s mojí výškou (206 cm) to není tak strašné, jak by to mohlo být.“ (smích)

Trenérův temperament

„Musím říct, že agresivnější styl vedení jsem u trenéra registroval při tréninku. Tam dokázal zvýšit hlas, když to za moc nestálo nebo chtěl, abychom víc přidali. Jeho coaching pak byl velice klidný. Když se prohrávalo, dokázal tým uklidnit. Nebylo nic takového, že by nás seřval a šli jsme hrát.“

Francouzský styl, taktika

„Před každým zápasem jsme měli meeting s týmovým scoutem (statistikem) a analyzovali i s trenéry video soupeře třeba ze šesti utkání. Rozbírali jsme si konkrétní hráče a řešili, jak smečuje, odkud kam, jaká volí zakončení. Pak jsme se zaměřili na nahrávače, jak nahrává, jaké mají jako tým signály. A pak i video s našimi zápasy, kde jsme si ukazovali, co se dá udělat líp a jak



INZERCE



KNIHA PEKING 2022

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM
NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH DEN PO DNI,
296 STRAN, 431 FOTOGRAFIÍ

OFICIÁLNÍ PUBLIKACI ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO VÝBORU
KOUPITE VE VYBRANÝCH KNIHKUPECTVÍCH

se zlepšit. Bez videa už to dnes nejde a není možné hrát jen podle pocitu.“

První rok v Berlíně

„V Berlíně se pomalu stává, že třeba v restauraci zkusím mluvit německy, a oni rovnou, jestli bych to nezkusil anglicky, protože německy nemluví. Takže angličtina je tady mnohem častější než ve Francii. Kultura je nám bližší a mám to i blízko domů, pro mě je to celkově příjemnější. Nikdy jsem neviděl tak profesionální klub, jako je Berlín Recycling. Máme na tréninku dva fyzioterapeuty, tréninkovou halu se saunou a kompletní regeneraci. Tým vede jako hlavní trenér Cedric Enard a s ním asistent Lucio Oro, Brazilec, ale dnes už Ital. K nim patří také statistik Rafal Zajac, který pochází z Polska. Všichni jsou na tréninku a ten má vysokou úroveň. Máme pořád po ruce míče a nejsou v něm žádné zbytečné prodlevy.“

Srovnání s Poitiers

„Oproti Poitiers je celý klub v Berlíně ještě na vyšší úrovni, protože má ty nejvyšší cíle. V Poitiers bylo úspěchem už jen play off. Tady jsou nejvyšší ambice, využívá se v maximální míře video, hodně se pracuje se statistikami, a z toho se skládá precizní příprava a taktika na utkání. Prostě absolutně nejvyšší profesionalita. I tady je na prvním místě obrana na síti i v poli, což je základ současného volejbalu. Když se ubrání, tým to dobře nakopne

„I V BERLÍNĚ JE NA PRVNÍM MÍSTĚ OBRANA NA SÍTI I V POLI. KDYŽ SE UBRÁNÍ, TÝM TO DOBŘE NAKOPNE DO ÚTOKU A MŮŽE SE RYCHLE SLOŽIT MÍČ NA SOUPEŘOVĚ POLOVINĚ.“

do útoku a může se rychle složit míč na soupeřově polovině. Na obraně a servisu pracujeme opravdu hodně a tyto herní činnosti jsou pro naši hru velice důležité.“

Cedric Enard a Lucio Oro

„Oba volejbaloví trenéři jsou na vysoké světové úrovni. Jeden něco řekne a druhý na něj ještě naváže a doplní o další poznatky a informace, jak určitou činnost nebo taktický prvek ještě vylepšit. Oba mají zkušenosti, Lucio i jako hráč. A Cedric trénoval několik super týmů. Skvěle se doplňují a jejich vzájemné propojení výborně funguje, jsou super. Když hrajeme dobrý volejbal i se silným soupeřem, je Cedric v pohodě. Ale když hrajeme se soupeřem, kterého bychom mohli podcenit, dokáže zvýšit hlas a upozornit nás, že je třeba přidat. Když se nám daří, ještě nás povzbudí a poradí nám, jak zlepšit některé detaily. Má skvělý cit, kdy zvýšit hlas a kdy k nám naopak promlouvat mírně.“

Atletický trenér

„Z mého pohledu a prozatímních zkušeností je tady úplně super kondiční trenér Tino Kirchenberger. Děláme v posilovně nejdůležitější cviky, jako je přemístění, dřep, tah, bench press, plus k tomu jsou koordinační cviky. A musím říct, že na sobě cítím, že jsem udělal velký pokrok v technice a mám i větší sílu. Fyzická příprava je tady fantastická a musím zaklepat, že se mi vyhýbají zranění.“

Reprezentační trenéři

„Po Jiřím Zachovi u Lvíčat jsem se znovu potkal u juniorského národáku s trenérem Janem Svobodou a jsem moc rád, protože je to skvělý trenér. Hodně mi dal i díky jeho zkušenostem hráče i trenéra. Přinesl si z chlupského volejbalu zkušenosti a uměl nám je v juniorské reprezentaci předat. Byli jsme skoro ještě děti, ale už jsme používali taktiky, co hrají chlapi. Měli jsme 4-5 let pořád stejný tým, super partu a bylo to úžasné. A právě trenér Svoboda nás výborně připravil na přechod do dospělé kategorie. V seniorském reprezentačním týmu jsem nejprve zažil v prvním roce přes léto Michala Nekolu, s nímž jsme všechno drilovali, a bylo to fajn. Loni jsem strávil s národním týmem týden s trenérem Jiřím Novákem. U něho jsem hodně cítil podobnost s tím, co jsme dělali ve Francii, protože hrál dlouho v Paříži a vyhrál tam Ligu mistrů.“

Sám v budoucnu trenérem

„Přemýšlel jsem nad tím. Dokázal bych si sám sebe jako trenéra představit, ale čím dál tím víc vidím, že to musí být hodně náročné z hlediska přípravy a stresu. Takže se spíš vidím v roli nějakého týmového manažera.“ □



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Už si zahrál Ligu mistrů, ve Francii a Německu. Teď 22letý volejbalista doufá i v průlom v dospělé reprezentaci.

FOTO: ČTK

INZERCE

SOFTBALLOVÁ JÍZDA STARTUJE V KUNOVICÍCH!

*Sedmnáct týmů bude soupeřit
na Mistrovství Evropy žen
do 22 let v Kunovicích a v Brně.*

27. 6. - 2. 7. 2022



**EUROPEAN
CHAMPIONSHIP**
U22 WOMEN'S SOFTBALL
27th June - 2nd July 2022
Kunovice, Brno - Czech Republic

**CZECH
SOFTBALL**

@czechsoftball

www.softball.cz



Poradím vám, jak mě překonat

Švédský rychlobruslař **NILS VAN DER POEL** na ZOH v Pekingu vyhrál závody na 5000 i 10 000 metrů a o dva týdny později se stal mistrem světa ve víceboji. Ale možná tohle nebude jeho hlavní odkaz. Možná víc totiž zaujal tím, že vzápětí po zisku druhého olympijského zlata zveřejnil svůj podrobný tréninkový plán, od srpna 2019 až do února letošního roku. Nejen ti, kdo hoví rychlobruslení, mluví o fascinujícím čtení.

TEXT: LUBOŠ BRABEC





„Jeden můj kamarád říká, že za svoje úspěchy vděčím především talentu. Že nikomu jinému můj tréninkový plán nepomůže ke stejným výsledkům. Řekl bych, že trochu má pravdu a trochu se mýlí. Rád si totiž myslím, že úspěch jsem si zasloužil. Stejně tak si přeji, aby se náš sport rozvíjel a aby moje světové rekordy byly překonány. Proto zveřejňuji tenhle dokument,“ píše Nils van der Poel v úvodu své práce *How to skate a 10k and also half a 10k*, kterou si může každý volně stáhnout na www.howtoskate.se.

Na 62 stranách v PDF objevíte dílem podrobný tréninkový plán, který zahrnuje dva a půl roku přípravy před ZOH v Pekingu, a dílem vášnivý manifest, v němž pětadvacetiletý závodník nejen odhaluje principy, podle nichž trénuje, ale také svůj pohled na sport jako takový i na život sportovce.

Některé věci se týkají specializovaného rychlobruslařského tréninku a jiné jsou obecnější povahy, přenositelné do jiných odvětví, nebo minimálně dobré jako inspirace.

Rychlobruslařský trénink je totiž mj. zvláštní tím, že velkou část roku není možné se věnovat specifické přípravě. Zkrátka není led. Díky tomu mají trenéři a závodníci velký prostor k experimentům. Tím spíš ve Švédsku, kde v tomhle



RYCHLOBRUSLAŘ
NILS VAN DER POEL

Narozen: 25. 4. 1996 ve švédském Trollhättanu
Výška/váha: 184 cm/82 kg
Největší úspěchy: 2x zlato na ZOH 2022, 2x zlato na MS 2021, aktuální držitel dvou světových i olympijských rekordů (vše 5000 a 10 000 m), zlato na MS 2022 ve víceboji, juniorský mistr světa 2014 (5000 m)
Mimo rychlobruslení: první pauzu využil v období 2018-19 pro kompletní výcvik v Army Ranger Battalionu, specializované arktické bojové jednotce. Po této sezoně ohlásil odchod z elitní scény.

odvětví není tolik peněz ani taková konkurence jako v Nizozemsku, tedy jsou všichni v rozhodování svobodnější.

Hodně se jezdí na kole (ne náhodou bývají rychlobruslaři úspěšní i v cyklistice), hodně se běhá. Van der Poel obě disciplíny dovádí až k extrémům; není pro něj problémem zaběhnout si ultramaratonský závod a jak s nadsázkou říká, na kole projel celé Švédsko. K tomu přidává potápění, lyžování, snowboarding, skialpy... „Když děláte tak hrozný sport, jako je rychlobruslení, musíte se snažit udělat si ho co nejmíň hrozný,“ vysvětluje.

Právě proto s ním už dvakrát seknul, naposledy po neúspěšném vystoupení na ZOH před čtyřmi roky. Narukoval pak do armády, a když se vrátil do civilu, to bylo v létě 2019, začal pracovat na návratu. Trpělivě a svěhlavě. Rok a čtvrt jenom trénoval, nezávodil!

Základem jeho přípravy je snaha vybudovat si maximální aerobní základnu. Způsobem, jaký v jeho sportu nemá obdoby. Typickou denní dávkou je sedm hodin na kole v nízké intenzitě (na 220 wattů), za týden 33 hodin v sedle. Při takovém energetickém výdaji musí hodně jíst, až 7000 kalorií denně – což je mimochodem docela výzva i pro dentální hygienu.

„Nils je přesvědčený, že kdo trénuje nejméně, je i nejméně úspěšný,“ prohlásil švédský trenér Joël Eriksson v rozhovoru pro stránky bruslařské federace ISU. „Nic takového jsem ještě neviděl. Nejde ho zastavit a nejde ho ani napodobovat. Bere si z ostatních sportů to nejlepší a snaží se to zkombinovat způsobem, který je pro rychlobruslení nejužitečnější.“

Ale pro nezasevěné je možná víc než složení tréninkových dávek zajímavější rozvrh, podle něhož Van der Poel jede. Zásadně totiž netrénuje o víkendech! Sport se snaží brát jako běžné povolání: od pondělí do pátku pracuje, v sobotu a v neděli odpočívá. Prostě na dva dny v týdnu svět sportu úplně opustí. „Samozřejmě, když mě kamarádi pozvou na lyže nebo se jde na túru, vyrazím s nimi,“ připouští.

U podobných disciplín je to velmi netypický přístup. Obvykle si vytrvalci dopřávají volno jeden den v měsíci, v rámci tzv. regeneračního týdne. Jinak odpočívají tím, že si sníží objemy, případně i intenzitu, nebo zařadí doplňkový sport.

Vlastně celou sezonu s výjimkou krátkého vyladění na závody fungují v permanentní lehké únavě, úplnou regeneraci si nedopřejí.

„Dva dny volna je pro někoho sen, pro jiného noční můra. Já si díky systému 5-2 odpočinu fyzicky i psychicky. V neděli večer už se těším na pondělní trénink,“ píše Van der Poel. A dodává, že další výhodou jeho systému je, že pokud to při páteční noci přežene se socializačními aktivitami, má dva dny na to, aby se před prvním tréninkem nového týdne dal do kupy.

Víkendy tráví s přáteli, kteří většinou nemají s rychlobruslením nic společného. I v tom se poučil od předchozích let a dvou případů sportovního vyhoření. Jak přiznává, od dětství byl orientovaný jen na sport, pouze v něm viděl smysl a úspěch v životě poměřoval pouze podle úspěchů na ovále.

Dnes už všechno vnímá s větším nadhledem, fascinaci sportem považuje za nezdravou a snaží se zabývat o co nejméně věcí za jeho mantinely. Důkazem bu-

48

Po tolika letech vybojoval pro Švédsko zlatou medaili na MS v rychlobruslení (2021).

diž to, že jednu ze zlatých olympijských medailí věnoval dceři čínského disidenta a nakladatele, který si aktuálně odpykává desetiletý trest vězení.

Postupem času, jak popisuje ve svém dokumentu, se změnil i Van der Poelův vztah k trenérům. Už se nesnaží na nich hledat mouchy a zpochybňovat jejich práci v případech neúspěchů. Jejich vztah je teď víc partnerský. Ale s tím, že si švédský rychlobruslař nechává právo konečných rozhodnutí. Když s trenérovými myšlenkami nesouhlasí, udělá věc podle sebe. Když se nechá přesvědčit, rád trenéra poslechne. A pokud jsou ve sporu o věcech, na nichž až tolik nezáleží, i v tomhle případě se zařídí podle kouče.

„Můj trenér má znalosti a zkušenosti, jaké mít nemůžu. Ale já zase znám svoje tělo (a duši!) tak, jak to on nikdy dokázat nemůže,“ píše o citlivé otázce soužití trenéra a sportovce.

Svůj manifest Nils van der Poel uzavírá tím, že sport je sice definován úspěchy a vítězstvími, ale nemělo by zůstat jen u toho. „Ostatně vyhrává jen jeden, ostatním je souzeno prohrát. Proto za úspěšné považují všechny sportovce, kteří se snaží o dokonalost a dokáží inspirovat druhé.“

Jak zdůrazňuje, to nejlepší, co ve sportu prožil, nebyly nutně chvíle spojené s největšími úspěchy.

Pár týdnů po zveřejnění dokumentu švédský šampion oznámil, že potřetí a asi definitivně končí s kariérou.



Čím je práce Nilse van der Poela tak výjimečná a zajímavá, že si zasloužila místo v tomto magazínu? Vždyť o zkušenostech s přípravou na závody se už →



INZERCE

Společně tvoříme příležitosti, které vedou k úspěchu.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024



podělila řada hvězd individuálních disciplín, a třeba i slavnějších.

To je pravda, ale mnozí tak učinili až po konci kariéry, často s odstupem let, kdy už v módě byly jiné, progresivnější metody. Navíc z pochopitelných důvodů zůstalo jen u torza jejich tréninkových plánů. Detailnější pohled by asi laické publikum nezajímalo.

Takže když v memoárech slavného sportovce najdete úryvek z tréninkového deníku, musíte ho brát s rezervou. Je to jen útržek, bez kontextu, bez doplnění toho, co bylo dřív. Jako v onom vtipu, kde americký turista obdivuje trávník anglického lorda a nechápe, proč nemá doma stejný, ačkoli také používá speciální přírodní hnojiva, také ho pravidelně zalévá a stříhá každý třetí den. Lord se zamyslí a zeptá se: „Hm, a děláte to už taky víc jak tři sta let?“

Van der Poel neváhal detailně popsat téměř tři celé sezony, den po dni a s důležitým backgroundem.

V dnešní době je to možná poslední střípek toho, co publikum o sportovcích neví. Můžeme sice číst životopisy (kolikrát napsané ještě za jejich aktivní kariéry) a spousty rozhovorů, můžeme sport sledovat v režimu 24/7, na Netflixu nebo Amazonu se můžeme dívat na pozoruhodné dokumenty, kdy se jejich aktéři svěřují způsobem, jaký by o deset let dřív byl nemyslitelný. Ale v žádném z nich, ani v oceňovaných opusech o Sunderlandu nebo Michaelu Jordanovi, nenajdeme tak detailní náhled do tréninku. Ten je spíše kulisou na dokreslení, nikdy hlavním tématem.

Na druhé straně, Van der Poelův manifest není prvním počinem tohoto druhu. Například už v roce 1955, na sklonku kariéry, vydal Emil Zátopek pozoruhodnou publikaci *Můj trénink a závodění*. Do detailů popsal, jak se připravoval každý rok od doby, kdy začal běhat, přidává postřehy o životosprávě, regeneraci, v příloze jsou zveřejněny výsledky všech jeho závodů i mezičasy při světových rekordech.

Samostatnou kapitolou pak je zpráva MUDr. Zdeňka Hornofa, který se o slav-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, REUTERS

ného vytrvalce deset let staral. Zveřejnil výsledky testů, jaké v té době bylo možné dělat. Tlak a tep při zátěži, vitální kapacita plic, funkční vyšetření, přiložen je i rentgen srdce a lékař dokonce obsáhle vysvětluje, proč měl Zátopek při běhu netypicky zkřivenou tvář.

Knížka vyšla v nákladu 15 tisíc výtisků, ale do světových jazyků přeložena nebyla. I tak byl Zátopek znám jako jeden z prvních sportovců, který se ještě v dobách aktivní činnosti netajil svým tréninkem a ochotně se o poznatky dělil s druhými, i se soupeři.

Na Západě se později stal populární jiný žánr, který čtenářům přibližoval zákulisí vrcholového sportu s důrazem na trénink. Jsou jím reportážní knihy novinářů s amatérskou sportovní minulostí, kteří absolvovali přípravu se špičkovým týmem.

Jedním z prvních byl v roce 1963 americký publicista George Plimpton, který prošel tréninkovým kempem týmu NFL Detroit Lions na pozici quarterbacka. Napsal o tom úspěšnou knihu *Paper Lion*, později byla i zfilmovaná (v hlavní roli s Alanem Aldou). Tenhle koncept ještě několikrát zopakoval a trénoval například i jako náhradní gólman s Boston Bruins, dokonce nastoupil na pět minut v exhibičním zápase proti Philadelphia Flyers – výsledkem je kniha *Open Net*.

V roce 2008 šel podobnou cestou další americký novinář Stefan Fatsis, který se pro změnu nechal angažovat jako placekicker u týmu NFL Denver Broncos

a o všedním životě profesionálních hráčů amerického fotbalu vydal publikaci *A Few Seconds of Panic*.

Jedním z posledních pokusů byla předloni knížka běžce Matta Fitzgeralda *Running the Dream*. Jako solidní výkonnostní maratonec se ve 46 letech snažil zjistit, jestli je ještě schopen překonat deset let starý osobní rekord, pokud bude mít ideální podmínky k tréninku. Připojí se k týmu NAZ Elite, jednomu z nejlepších v USA, a tři měsíce s ním stráví na kempu ve Flagstaffu v Arizoně, v nadmořské výšce 2100 metrů. Trénuje pod dohledem profesionálního kouče a podle stejných principů jako špičkoví vytrvalci, má k dispozici stejné lékaře a maséry, chodí také na sezení k psychologovi, žije ve stejných podmínkách, má k ruce sparringpartnery, jí stejná jídla atd.

Pokud u běhání zůstaneme, na YouTube zase existuje populární kanál Sweat Elite, jehož autoři natáčejí špičkové vytrvalce z různých zemí v přípravě. Na afrických náhorních plošinách, na atletických drahách stejně jako v ulicích Londýna. Na začátku se divákům vysvětlí účel konkrétní tréninkové jednotky, většinou přijde i obsáhlý komentář kouče, který se podělí o svoje know-how, a pak desítky minut sledujete běžce a jeho tempo.

Pro nezasvěcené maximální nuda, pro insidery neskutečně poutavý náhled do přípravy těch nejlepších.

Podobně jako ono PDF od Nilse van der Poela. □→

INZERCE

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA

Worldwide Olympic Partner | Worldwide Paralympic Partner



Jednu ze svých zlatých medailí z Pekingu věnoval dceři čínského nakladatele a disidenta Gui Minhaie, který si odpykává desetiletý trest. Fotografové zachytili sportovní hvězdu i jako člena Švédské královské gardy, při výšlapu na horu Åreskutan s trenérem Johanem Rojlerem nebo při pětidenním ultramaratonu Bergslagsleden.



Sportovní filozofie Nilse van der Poela



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Z rozsáhlého materiálu, který švédský dvojnásobný olympijský vítěz zveřejnil, jsme vybrali deset zásad, kterými se v přípravě i při závodění řídí. Ale pouze ty, jež se netýkají speciálního rychlobruslařského tréninku.

1. Věnujte se jen důležitým věcem

Každý sportovec má omezený čas, který může obětovat přípravě. Proto by měl trénink využívat co nejracionálněji a věnovat se jen důležitým věcem, těm, u kterých přesně ví, jak a v čem ho posunou. „Každou tréninkovou jednotku děláte na úkor jiného typu tréninku, nebo na úkor regenerace. Netvrdím, že třeba strečink je nesmysl. Když ho potřebujete, jděte do něj. Ale neklamte sami sebe a nevěnujte hodiny drahocenného času něčemu jenom proto, že to zní cool nebo vypadá snadně,“ píše Van der Poel. U všech „prehab“ jednotek (strečink, posilování středu těla, koordinační cvičení atd.) doporučuje věnovat se jim jen minimální dobu, která je nutná pro to, aby měly efekt. Že budete dělat strečink třikrát tak často, než je třeba, vaší výkonnosti nijak nepomůže.

2. Nebojte se monotónnosti →

Rychlobruslení na delší tratě, jako každá vytrvalostní sportovní disciplína, má dost monotónní trénink. A ve Van der Poelově případě zvlášť (viz hlavní text), pokud jezdí na kole a běhá opakovaně na těch samých tratích nebo v zimě bruslí stále stejně rychlá kolečka. „Na začátku mě to znepokojovalo, protože jsem si říkal, že tělo nebude dostávat nové impulsy. Ale pak jsem našel tři důvody, proč je to vlastně dobrá věc,“ tvrdí švédský šampion. Zprvė na stejných trasách se snáze monitoruje výkonnostní progres. Zadruhé cyklicky stejná zátěž (např. v zimě týdně 240 koleček na ledě po třiceti vteřinách) ho mentálně posiluje. A nakonec při stále totožných tréninkových jednotkách může snadněji stupňovat zátěž, protože přesně ví, jak tělo ve stejných podmínkách reagovalo na tu předchozí, nižší.

3. Trenér jako fanoušek

Asi jste si při sledování rychlobruslařských závodů všimli trenérů postávajících u dráhy, kteří hlasitě povzbuzují svěřence a hlásí pořadí nebo mezičasy. Van der Poel se v takových situacích snaží trenéra přeměnit do role fanouška, který mu bude zvedat sebedůvěru, a proto mu před závodem dá instrukce, co od něj chce v jeho průběhu slyšet. Téměř výhradně jsou to pokyny jako „Věřím ti!“ nebo „Vypadáš skvěle!“ Žádoucí jsou pouze pozitivní informace. „Když na mě trenér křičí, ať makám nebo přidám, necítím se úplně dobře, protože mám pak pocit, že se dost nesnažím a že závod se nevyvíjí dobře,“ dodává Van der Poel. Podobně nesnáší, když při tréninku kouč řve na svěřence, že málo dřou. „Nic mě nedokáže demotivovat nebo vytočit jako tohle. Pokud má trenér pocit, že se závodník málo snaží, tak řešením přeci není mu nadávat a vyvolávat v něm pocit viny, ale snažit se ho inspirovat, podpořit ho. Intenzivní trénink bolí pořádně sám o sobě, ovšem ještě víc bolí, když od trenéra slyšíte, že se málo snažíte. Trenér mi má ulehčovat moji roli, ne ji ztěžovat. Ve sportu i v životě.“

4. Do laboratoře s rozumem

Jak Van der Poel zdůrazňuje, v posledních letech nikdy nebyl na testech VO₂max (zjednodušeně: na běhátku nebo cyklotrenažeru se měří maximální spotřeba kyslíku a tedy výkonnost kardiovaskulárního systému). Pravidelné testování v laboratořích nezavrhuje, ale tvrdí, že pro něj by přínosné nebylo, resp. víc by mu trénink komplikovalo, než usnadňovalo. „Aby takový test měl smysl, musel bych před ním odpočívat, pak jet někam do laboratoře a potom zase několik dnů regenerovat. Proto to nesnáším,“ píše s tím, že ztracený týden mu za takovou věc nestojí. Lepší je pro něj, jak psáno v bodě 2, trénovat relativně monotónně a mít zpětnou vazbu o kvalitě přípravy podle parametrů, které může kontrolovat každý týden.

5. Vytvořte si příjemné prostředí →

Trénink vrcholového sportovce představuje sám o sobě značný stres, fyzický a psychický. Proto je mimořádně důležité vytvořit si co nejpříjemnější prostředí, tvrdí Van der Poel. „Snažím se pracovat jenom s lidmi, které mám rád, a díkybohu se mi to daří. Stejně tak se snažím všechny problémy řešit, dokud to nebolí, a nerad ztrácím energii kvůli věcem, které za to nestojí. Nakonec jsem to já, kdo je za všechno zodpovědný, nikoli trenér, přátelé nebo rodina, i když se mi snaží pomáhat. Od doby, kdy jsem si to takhle nastavil, se už nestresuju tím, že někdo nevyřešil můj problém nebo že nedělá svoji práci správně (nebo tak, jak si já představuju) – a tím víc energie můžu věnovat tréninku.“

6. Tajemství je v jednoduchosti

„Můj tréninkový program je levný a spolehlivý. Nic módního a extravagantního. Nezkouším praktikovat věci, které nemůžu kontrolovat. Nechci být odkázaný na vybavení, které je těžko k sehnání. Netrénuju podle plánu, kterému bych nerozuměl. Nechci být součástí kultury, kdy si koupíte tak drahé kolo, že ho pak ani nemůžete vzít do deště. Pro mě je rychlobruslení v podstatě jen dřepem na jedné noze, který opakujete stále dokola, při maximální tepové frekvenci. Vždycky to bylo takhle jednoduché a já se to snažím zachovat.“

7. Dovolena? Proč?

Po konci závodní sezony je téměř pravidlem, že vrcholoví sportovci si vyberou oddechový čas. Neboli dovolenou. Netrénují, nebo jen minimálně, změní prostředí, snaží se věnovat rodině nebo věcem, na něž jindy není čas. Všechno ze dvou základních důvodů – aby před nadcházející sezonou zregenerovali fyzicky i psychicky. Van der Poel si takhle pojatou dovolenou odepírá. Z jednoduchého důvodu: „Nám sezona končí v březnu, a brát si ve Švédsku v březnu dovolenou je ztráta času. Místo toho se v tom období snažím upravit trénink tak, aby byl co nejvíce zábavný. Pak ani nemám pocit, že bych dovolenou potřeboval.“ Ale dodává, že na druhé straně si klidně v létě, uprostřed vysoce objemového tréninku, dopřeje týden volna. ↓

8. Odpočívajte. Ale opravdu →

Sportovci většinou mají zafixováno, že dny, kdy netrénují ani nezávodí, jsou odpočinkové. Ale není to pravda. Jak tvrdí Van der Poel, odpočinkový je jenom ten den...kdy skutečně odpočíváte. Nepatří sem například čas vyplněný cestováním. „Když jsem byl mladší a jel na desetidenní tréninkový kemp, zjistil jsem, že dva dny z toho jsem strávil jenom cestou. To už dneska nedělám. Ano, některé cestování je nezbytné a nelze se mu vyhnout, i tak se ho snažím co nejvíce omezit.“ Místo cestování na tréninkové pobyty se raději připravuje doma, takže nejen ušetří čas, který by jinak strávil v autě nebo letadle, ale využívá i výhod dokonale známého prostředí.

9. Klidně si dejte osm piv

Během letní přípravy zaměřené na zvyšování aerobního základu si Nils van der Poel dopřává alkoholu asi jako každý pětadvacetiletý člověk, ale v části sezony, kdy už se trénuje intenzivně, spotřebu omezuje. „Jasně, náš sport je o bruslení, ne o vyhýbání se alkoholu. Na druhé straně po alkoholu se mi hůř spí a v zimní sezoně je pro mě spánek to nejdůležitější,“ píše Van der Poel. Ovšem přiznává, že když je třeba něco oslavit, proč ne, takový večírek dokáže člověka uvolnit a svalit z něj nahromaděný stres. „Největší výzvou mého tréninku je udržet si motivaci, to je klíčové. A cokoli, co mi pomůže si ji udržet, je dobrá věc. A tak si prostě někdy potřebuju dopřát pivo. Nebo osm piv.“ ↓

10. Média jsou důležitá

Někteří sportovci mají pozornost médií rádi, jiní ji nesnášejí. Van der Poel radí všem svým kolegům, aby se naučili s novináři vycházet po dobrém. „Jejich práce je dělat náš sport zajímavým, v tom s nimi musíme spolupracovat. Navíc když jim při rozhovorech nenabídneme, o čem mají psát, napíšu si něco, nad čím už nebudeme mít kontrolu,“ tvrdí. K jeho pravidlům při kontaktech s novináři patří odpovídat i na hloupé otázky (a nerozčilovat se, že jsou hloupé). Co nechcete komentovat, to prostě nekomentujte, a když nechcete dělat nějaký konkrétní rozhovor nebo navštívit určitou TV show, tak od toho jednoduše dejte ruce pryč, účastnit se jich není vaše povinnost. Stejně tak se Švéd vyhýbá rozhovorům o soukromí, o soupeřích se snaží mluvit s respektem a hlavně před každým interview si ujasní, co chce sdělit světu on, nečeká na otázky, které si připraví novinář. □



TEXT: MICHAL JEŽDÍK

NICOLA ALBERANI

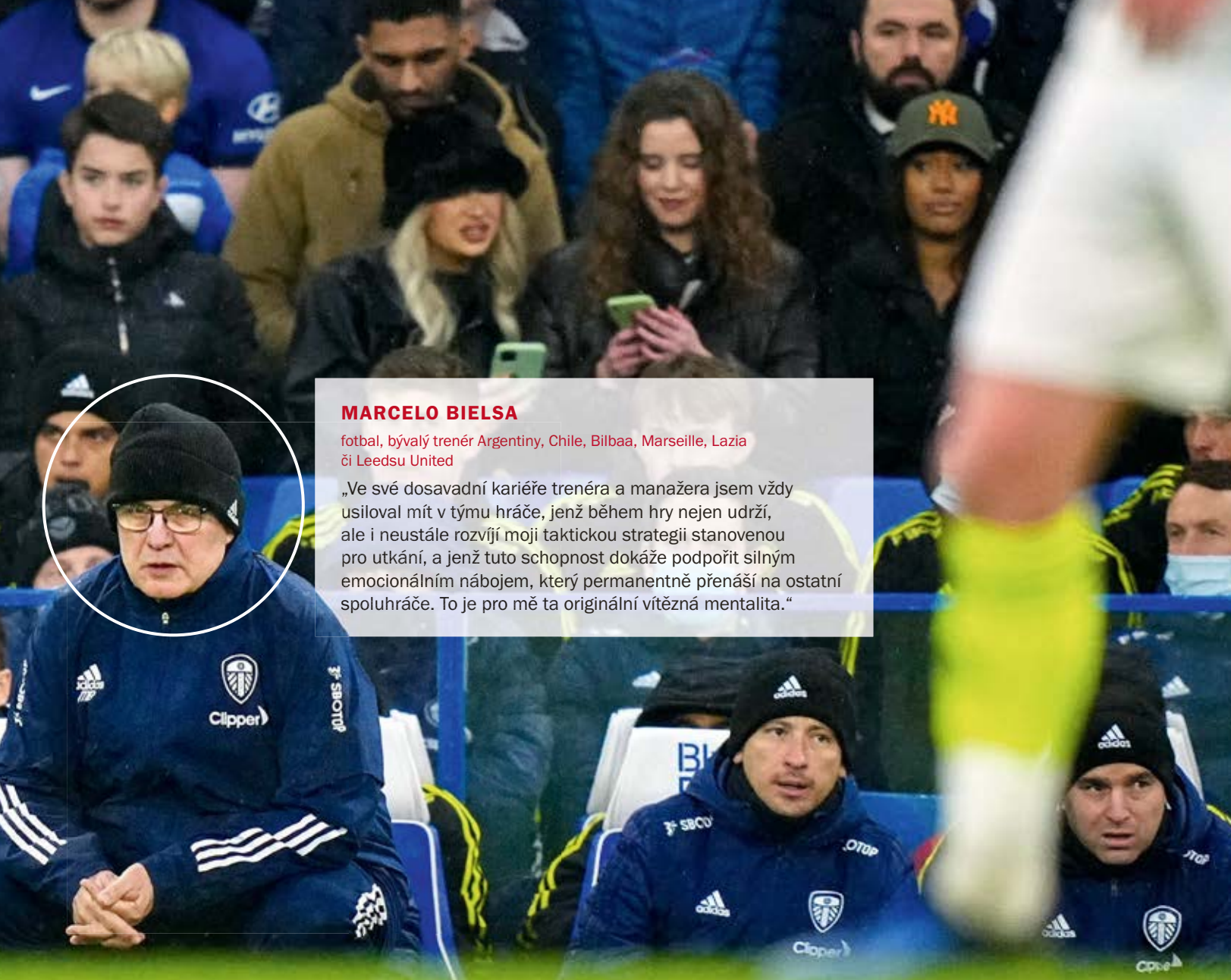
basketbal, sportovní ředitel SIG Štrasburk



„V dnešní době nesmí chybět na soupisce rozehrávač schopný přebrat podkošového hráče. Pokud máte

tento typ hráče, jste schopni zesílit svoji obranu. Všude v Evropě běžně v posledních 2-3 minutách mají týmy tendenci přebírat všechny situace vzniklé na hřišti. Získáte tím výhodu, kterou by měl mít rád každý.“

Bez jakého typu sportovce si ned představit váš tým



MARCELO BIELSA

fotbal, bývalý trenér Argentiny, Chile, Bilbao, Marseille, Lazio či Leedsu United

„Ve své dosavadní kariéře trenéra a manažera jsem vždy usiloval mít v týmu hráče, jenž během hry nejen udrží, ale i neustále rozvíjí moji taktickou strategii stanovenou pro utkání, a jenž tuto schopnost dokáže podpořit silným emocionálním nábojem, který permanentně přenáší na ostatní spoluhráče. To je pro mě ta originální vítězná mentalita.“

ovedete m?

MAX GODEMET

ragby, bývalý trenér francouzské reprezentace a náměstek sportovního ředitele francouzské reprezentace zodpovědný za vzdělávání trenérů



„Jestli mají trenéři nepopíratelnou roli v úspěchu týmu, vzácně vyhrávají, pokud nejsou schopni rozvíjet, důvěřovat a delegovat na hráče-lídry úkoly v rámci týmu a vytvořit podmínky kolektivní efektivity. Pro trenéry je tedy nezbytné identifikovat osobnost, jež by mohla převzít a přijmout tyto funkce. Právě bez tohoto typu se nemohou obejít. Takový hráč musí fungovat podle dvou os. Podle té, která se týká afektivní koheze (povzbuzovat a podněcovat spoluhráče, řešit konflikty, vytvářet důvěru), a podle té, která se týká funkční koheze (soustředění na úkol, respekt a vedení strategie).“

DAVE WOHL

basketbal, bývalý hráč, trenér a GM klubů NBA



„Je jasné, že pokud je váš nejlepší hráč ochoten nechat se koučovat, stane se hráčem, jenž je pro váš tým životně důležitým, protože ostatní hráči vidí, že on bere koučování vážně, přijímá kritiku a celkově mu jde především o úspěch týmu. Hráči jako Tim Duncan, Kevin Garnett, Steph Curry, Nikola Jokič, abychom jmenovali alespoň některé, jsou těmito typy. Nejsou to jen jejich obrovské basketbalové dovednosti, ale přinášejí do týmu nehmotné věci, jsou příkladem pro všechny ostatní. Takových hráčů není v každém týmu mnoho, takže dalším typem, který se stává nesmírně cenným, je hráč, jenž často není zvučného jména, ale každý den přichází do práce dobře připravený a dělá spoustu maličkostí pomáhajících týmu vyhrát. Každý zápas prokazuje skvělý přístup, pracovní morálku a basketbalové IQ. Od začátku si takoví hráči získávají respekt týmových veteránů i trenérského týmu. Jsou to hráči jako Timothy McConnell, Alex Caruso a Fred VanVleet. Zmiňuji tyto tři, protože nebyli ani draftováni, ale v posledních letech se stali klíčovými hráči svých týmů.“

PAVEL CHADIM

baseball, trenér reprezentace mužů



„Byl bych nejraději, aby všichni hráči našeho týmu byli podobného typu, chrabří sportovci s vášní ke hře. Tedy aby měli vlastnosti lídrů. Věřím, že skuteční lídři si vždy v týmu vyhoví.“



JIŘÍ MAŠÍK

hokejbal, hlavní trenér HBC Pardubice, reprezentace mužů a U23



„Ideálně aby to byl lídr týmu v kabině, na hřišti i mimo stadion. Měl by mít nejen skvělou herní stránku, ale i lidskou. Aby šel příkladem na hřišti, v zápase i v tréninku. Mám štěstí, že v týmu Pardubic máme Honzu Bílého a Pavla Kubeše. Oba tato kritéria do puntíku splňují. Jsou našimi velkými pomocníky, dokáží tým usměrnit i nakopnout k vyšším výkonům. Oba také na hřišti nechají všechno, i v tréninku, a jsou příkladem pro ostatní, hlavně mladým hráčům. Navíc se starají o plno věcí kolem, aby fungovala kabina, třeba vymýšlí motivační věci, plánují tréninky navíc, regeneraci v bazénu a sauně atd.“

MIKAEL PANČÁK

kolečkové sporty, inline hokej



„Musím jmenovat srdcaře, hráče/ hráčku, který třeba neovládá tak perfektně individuální dovednosti, možná není top střelec, ale je hráč, jenž se vrhne do střely, je bojovník, který strhne tým na svou stranu energií a entuziasmem pro tým, pro spoluhráče, pro zápas, turnaj, pro společný cíl. Hráč/ka, který loajalitou k týmovému duchu nakazí všechny kolem sebe a svým jednáním umí motivovat, i beze slov.“

CHRISTIAN GAJAN

ragby, bývalý špičkový ragbyový trenér a manažer, mistr Francie a Itálie



„Nepostradatelný a prioritní hráč je ten, jenž je nejvíc vyrovnaný mentálně, fyzicky a technicky. V rámci těchto tří domén převyšuje ostatní. Proto se stává příkladným lídrem, i když není nutně oficiálním kapitánem týmu. Hodnotil bych ho už v dřívějších obdobích, v předsezonní přípravě, během tréninků a také v okamžicích života skupiny, týmu. Jedna jeho zásadní kvalita ale musí vystupovat na povrch v rámci našeho kolektivního úpolového sportu, a tou je odvaha.“





FOTO: PROFIMEDIA.CZ, TOMÁŠ ICÍK/ČBA

JIŘÍ NOVÁK

volejbal, hlavní trenér reprezentace mužů
a VK Karlovarsko



„Určitě bych chtěl mít v týmu přirozeného vůdce. Hráče, který pracovitostí strhne ostatní, navede je na správnou cestu profesionálním přístupem a na kterého se budou moci spolehnout v těžkých okamžicích během zápasu.“

JAROSLAV KORČÁK

softball, hlavní trenér reprezentace mužů



„Já bych si nedovedl představit tým bez alespoň jednoho super soutěživého hráče. Přece jen na konci dne je sport černobílý – někdo vyhraje a někdo prohraje. Moje zkušenost je, že i motivovaní hráči potřebují občas pošouchnout, i soutěživí hráči potřebují občas někoho, kdo ukáže, že jdeme tudy. Neumím si také představit tým bez mladých talentovaných hráčů. Ti vždy přinášejí novou energii, bez níž mají zkušení hráči tendenci stagnovat.“

PŘEMYSL PANUŠKA

veslování, metodik ČVS, dříve 15 let hlavní trenér
reprezentace ČR a 4 roky Německa



„Je žádoucí najít sportovce, jenž má vysoký morální kredit s potenciálem přínosu nejvyšší motivace v týmu. Hráče, který je vždy připraven pomoci v herní situaci, jak v obranné činnosti, tak i v bleskové podpoře útoku. Taková pozice se buduje dlouho, nemluví se o ní, ale všichni členové týmu pak vnímají tuto obrovskou pozitivní energii. Důsledkem je vzájemná důvěra, touha po spolupráci mezi jednotlivými členy týmu. Zároveň se v tomto prostředí lépe prosazují individuality, střelci jsou produktivnější a hráči nabití rychlostními schopnostmi jsou rychlejší...“

MILAN FRIDRICH

florbal, hlavní trenér Tatranu Střešovice



„Věřím, že rozmanitost typů v týmu je důležitá pro celkový výsledek, tedy že rozdíly jsou přednosti, a proto je dobré mít zastoupeny ideálně všechny typy. Přesto pokud mám svůj oblíbený profil hráče, o němž vím, že udělá maximální efekt na výkon týmu, tak je to lídr, který v týmu nastavuje hodnoty a sílu, i v těžkých situacích, a je v souladu s trenérovou strategií. Od něj například očekávám, že v zápase, když se nedaří, zvedne praporek tím, že jde do ostrého souboje, bude agresivnější do zakončení, prostě udělá něco navíc, čímž pozvedne spoluhráče. K tomu, aby ovlivnil celý tým, potřebuje mít zejména neformální autoritu. Tu vytváří často i mimo zápas a trénink tím, že co řekne, to dodrží a sám jako první také udělá. Samozřejmě, že těchto typů je opravdu málo.“

INZERCE



T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH

BĚŽÍME
22/06/2022
PO CELÉ ČR



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024



WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

Koučování dětí rodiči od postranní čáry

Mnoho rodičů chodí sledovat utkání svých dětí. Sedí nebo nervózně postávají kolem hřiště, většinou u postranních čar, a mnozí z nich hrají dvě role: rodiče a trenéra. To, co při zápasech zaznívá z jejich úst, je mnohdy částečně šokující, často zásadně irelevantní a také zavádějící. Na fandění nebo povzbuzování dětí či týmu není nic špatného, ale mnoho rodičů má tendenci jít daleko za tuto hranici. My, rodiče, máme v životě našich dětí jen několik let, kdy můžeme sedět a dívat se, jak si hrají, a přesto se chováme, jako by jejich utkání bylo finále mistrovství světa.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



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.

Ze zkušeností z pozice trenéra i rodiče jsem přesvědčen, že koučování rodičů od postranní čáry je jedním z nejničivějších návyků v dětských a mládežnických sportech. Málokdy přináší lepší výsledky v krátkodobém horizontu a z dlouhodobého hlediska to velmi vážně omezuje vývoj dítěte a lásku ke hře.

Mnohokrát jsem se zeptal rodičů, kteří intenzivně a neustále koučovali své děti od postranní čáry, co je jejich cílem. Když jsem překonal první vlnu postavenou na impulzivním štítu „co je ti do toho, starej se o sebe a své děti“, nebo „když ti to vadí, sedni si jinam“, bylo jejich touhou pomoci dětem k získání profesionální smlouvy nebo se dostat v budoucnu do zahraničí. V poslední době se k tomu přidává vidina vysokoškolského stipendia na univerzitě v zahraničí.

Jen málokdo z nich si byl ochoten připustit, že samotný zvyk vodit dítě – hráče po hřišti jako loutku bude mít za následek, že jejich dítě se bude v budoucnu extrémně těžce adaptovat na větší a lepší konkurenci, které bude čelit v období dospívání. Kromě toho, když se jejich zvyk rozšíří i na další spoluhráče, může dojít i k ochromení vývoje celého družstva.

Snažit se trénovat své děti nápovědou od postranní čáry má na jejich rozhodování na hřišti v budoucnu opravdu minimální, ne-li žádný vliv. České děti nejsou o nic méně talentované než jejich protějšky z jiných zemí, ale výrazně zůstávají ve fotbalovém, hokejovém, basketbalovém, volejbalovém IQ.

V jednom ze svých příspěvků v magazínu Coach jsem psal o trenérech dětí, kteří říkají hráčům, co mají dělat každou vteřinu každého zápasu, a tím jim, možná někdy nevědomky, ubližují. Odpovědnost za rozhodování se odebírá dětem a přenáší na trenéra. Největším nebezpečím je, že tento model může přinést několik výher v dané sezoně, ale z dlouhodobého pohledu to je pro vývoj sportovce katastrofální. Rodiče koučující své děti od postranní čáry spadají do stejné kategorie, ale s přidanou hodnotou, že chtějí, aby jejich dítě bylo hvězdným profesionálním hráčem. V praxi to znamená, že pokyny, jež rodiče dávají, jsou obvykle ještě horší.

Trenéři by měli trénovat a rodiče zůstat rodiči. Dobří trenéři dětí a mládeže mají předem připravený dlouhodobý plán rozvoje, jehož pilíře umožňují hráčům se v průběhu sezony zlepšovat. Nedílnou



**„NEJHORŠÍ VARIANTA?
POKUD NA DĚTI
OD POSTRANNÍ ČÁRY
KŘIČÍ TRENÉR I RODIČE
A DÁVAJÍ JIM MNOHDY
JEŠTĚ PROTICHŮDNÉ
POKYNY. OPRAVDU TO ZNÍ
JAKO DOBRÉ PROSTŘEDÍ
PRO UČENÍ A ZLEPŠOVÁNÍ?
NECHME DĚTI
EXPERIMENTOVAT A PŘIJÍT
NA TO, CO FUNGUJE, A CO
NAOPAK NE.“**

součástí je mix počtu tréninků a utkání. Pokud má rodič zájem dozvědět se víc o plánu rozvoje, je to skvělá příležitost pro rozhovor s trenérem. I v tomto případě je dobré, aby všichni zúčastnění „četli stejnou stránku knihy“. Bohužel mnoho rodičů mnohem víc zajímají okamžité výsledky než dlouhodobý rozvoj dítěte.

Co tím chci říct, je, že malé 9leté dítě nemusí být hned Patrik Schick, Steph Curry, David Pastrňák nebo Katka Elhová. Mohou být však jeho vzory. Dítě potřebuje čas experimentovat a naučit se pochopit hru. Nejlepší způsob, jak toho dosáhnout, je jednoduše hra samotná, ideálně bez přítomnosti dospělého. V prostředí, v němž se dítě cítí bezpečně a svobodně, v němž si může vyzkoušet různá řešení a v němž je povoleno chybovat. Hrát fotbal, basket či hokej na malém hřišti je jeden z nejlepších způsobů, jak toho dosáhnout. Bez intenzivního

koučování od postranní čáry. Umožníme tím dětem objevovat nová řešení, zachováme jim větší radost ze hry a významně přispějeme k rozvoji rozhodovacích procesů.

Bohužel v našem dětském sportovním prostředí se čím dál tím víc cení vyhrávat za každou cenu. Malé děti musí dávat hodně gólů, košů nebo úspěšných směrů, protože jen o nejlepší střelce je zájem. Nedej bože, abychom po nich chtěli učit se bránit, driblovat a skvěle přihrávat. Aby „urychlili“ jejich vývoj, rodiče jim od postranní čáry během utkání říkají, co mají dělat, kdy to mají dělat, kde to mají dělat a jak to mají dělat.

To ale děti pouze mate. Místo toho, aby se učily číst a reagovat na hru a učit se metodou pokusů a omylů, neustále otáčejí hlavu směrem ke svým rodičům k postranní čáře, aby se jejich oči ptaly, co mají dělat. A ta nejhorší varianta? Po →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

kud na ně od postranní čáry křičí trenér i rodiče a dávají jim mnohdy ještě protichůdné pokyny. Opravdu to zní jako dobré prostředí pro učení a zlepšování?

Nechme děti experimentovat a přijít na to, co funguje, a co naopak ne. Většina rodičů nikdy nedělala daný sport na špičkové úrovni, ani nejsou špičkovými trenéry dětí. Jednoduše „trénují a koučují“ v daný moment a doufají, že jejich výkřiky rádo by instrukcí pomohou dětem se vyhnout „selhání“ v jejich výběru řešení dané situace na hřišti, aniž by přemýšleli o dlouhodobém rozvoji.

Nechme děti rozvíjet jejich osobnost a budovat si vlastní identitu. Nevyrábíme roboty. Úspěch v dětském sportu se neměří pouze výhrami a porážkami a vstřelenými góly. Skutečný vývoj je mnohem obtížněji kvantifikovatelný. Je velký omyl si myslet, že když rodiče dítě koučují od postranní čáry, budou se děti automaticky zlepšovat v rozhodování, technických dovednostech, vidění hřiště, čtení hry a v budoucnu je tím pádem přivedou k většímu počtu vítězství a vysněnému profesionálnímu kontraktu.

Dětské sporty patří dětem, ne dospělým. Prostory kolem postranních čar se často stávají místem primitivismu nejen v chování, ale také v naprosté neschopnosti jen tak sedět a užívat si den. Pro každého dospělého jedince je velmi těžké si užít sledování svých dětí při sportu, když je do hry extrémně emocionálně vtažen.

Nevěřím tomu, že se neumíme posadit, dívat se a relaxovat! Čím agresivnější a nekontrolovanější rodiče jsou, tím menší je pravděpodobnost, že si děti hru užijí. Čím méně se děti při hře cítí

bezpečně a svobodně, tím je pravděpodobnější, že skončí dřív, než nakouknou do zádveří profesionálního sportu. Takže tento velkolepý plán získat profesionální smlouvu nebo stipendium na zahraniční škole se často začne rozpadat dřív, než se dítě přehoupne do teenagerského věku.

Potkal jsem a viděl spoustu rodičů, kteří nepatří do této skupiny. Pomáhají svým dětem pěstovat lásku a vášň pro sport a hodnoty, které je budou provázet celým životem. Připadá mi však, že jich je stále méně. Přispět k vytvoření prostředí, ve kterém se budou naše děti cítit bezpečně a svobodně, kde se budou zlepšovat, musíme my všichni.

Stačí změnit své způsoby chování, investovat do vlastního úsilí to dokázat, dát ruce pryč od trénování od postranní čáry a třeba se i jednoduše zeptat svého dítěte, jestli ho to na tréninku či utkání bavilo. Místo toho, abychom mu nadávali za to, co se mu nepovedlo, co měl udělat jinak, nebo přehnaně analyzovali jeho výkon. Spíše než jen pochválit za vítězství tleskejte také úsilí a zlepšení. □



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Foto Jan Benes a Robert Vavra

BIG8



Arrows Ostrava



Hroši Brno



Draci Brno



Eagles Praha



Sokol Hluboká



Technika Brno



Tempo Praha



Třebíč Nuclears

MĚNÍME SVOU TVÁŘ.

NOVÁ IDENTITA.
STEJNÝ CÍL.
VYHRÁVAT!



ČESKÝ
STOLNÍ
TENIS

Hokej možná přišel o budoucího reprezentanta, ale plavání získalo výborného trenéra. **MARTIN KRATOCHVÍL** vede v Pardubicích mladé plavce, kteří vozí medaile z velkých akcí a například Jan Čejka se stal juniorským mistrem Evropy i světa a už startoval i na olympiádě. Z každého slova mladého trenéra jsou cítit emoce, zapálení pro svůj sport a pozitivní energie.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Flegmatika trénovat nemůžu

Proč jsem se stal trenérem?

„Od dětství jsem byl rodiči veden ke sportu. Plavání jsem původně dělal pouze kondičně k lednímu hokeji. Později jsem však měl úraz, rok jsem nehrál a v 15 letech vyměnil hráčský dres za pruhovaný, stal jsem se rozhodčím. Abych aktivně sportoval i nadále, zvolil jsem si na střední škole plavání jako hlavní sport. Na vysoké škole jsem chtěl u plavání zůstat a přesedlal jsem na dráhu trenéra. Dneska se věnuji obojímu – hokej pískám a plavání koučuji.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Entuziasmus. Vše, co dělám, se snažím dělat naplno. Navíc mám rád emoce, takže když mě něco baví, je to na mně vidět. Plavání trénuji s vysokým nasazením a nadšením.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Otec, který trénoval jak hokej, tak plavání. On mě přivedl k vodě v obou skupenstvích. V plavání mě potom nejvíc nadchl trenér Martin Prokeš, u kterého jsem několik let plaval. Jemu vděčím za to, že jsem u plavání zůstal. Hodně s námi komunikoval, vše nám důsledně vysvětloval. Hledali jsme novoty v technice, experimentovali s nejnovějšími tréninkovými prvky, hodně jsme se zabývali fyziologií. U Martina každý plavec věděl, proč trénujeme v tom a tom pásmu, v takové či onaké intenzitě. Plavání mi díky němu dávalo

smysl, tréninky jsme měli na vysoké úrovni a opravdu sofistikované. Navíc byl lékař, takže měl v malíčku i vliv tréninku na celkový stav organismu. Pořád nám měřil tepovku, odebíral krevní laktát, stavěl nám jídelníček atd.“

Moje trenérská filozofie?

„Poslání trenéra chápu jako prostředníka mezi sportovcem a jeho osobními cíli. Jako trenér nikdy neurčuji plavcům jejich cíle. Naopak od nich vyžaduji, aby mi sami řekli, čeho chtějí v plavání dosáhnout. Já jako trenér jsem potom pouze cesta k jejich cílům.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nikdy nemůže trenér chtít víc než sportovec. To je cesta do pekla. Právě Martin Prokeš mě naučil, aby si moji svěřenci stanovili cíle sami. Na začátku sezony si tedy jejich cíle vyslechnu a na základě toho s nimi pak celou sezonu pracuji.“

Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Po pěti letech mi partnerka dala na výběr: buď ona, nebo plavání. Byla nešťastná, že jsem víkend co víkend na závodech. Velmi těžce nesla, že v létě místo toho, abych s ní jel na dovolenou, jsem trávil s mými plavci dva měsíce po soustředěních. Bylo to těžké rozhodování, ale nakonec jsem se rozhodl pro plavání. Teď mi asi nezbyvá nic jiného než hledat tolerantnější partnerku.“ (smích)

Co se mi opravdu povedlo?

„Nejvíce si cením toho, že se mi v letech 2019-21 podařilo přivést čtyři mé plavce k účasti na MEJ a MSJ a že se nám zároveň podařilo dovézt do Česka z těchto vrcholných juniorských soutěží čtyři medaile. To si myslím, že je pěkná vizitka. Zároveň bych vyzdvihl úspěch Jana Čejky, který se stal v roce 2019 v Budapešti historicky prvním českým juniorským mistrem světa v plavání.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl všechno z hlediska přípravy pod kontrolou?

„To se přiznám, že asi nikdy. Pokaždé si říkám, že jsem některé věci měl či mohl v přípravě nastavit jinak. Na druhou stranu kritické myšlení je to, co mě posouvá dopředu. Jsem člověk, který rád inovuje a zařazuje do tréninku nové motivy.“

• • •

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

„Pokud se to vůbec někdy stalo... Jsem přesvědčen o tom, že aby bylo možné dosáhnout nějakého pořádného úspěchu, musí být mezi trenérem a jeho svěřencem natolik silné pouto, že vzájemná důvěra jeden v druhého překoná i období neúspěchu či stagnace. V okamžiku, kdy sportovec nevěří společné cestě a pochybuje nad tréninkovým plánem trenéra, je čas na to spolupráci ukončit. Ani bych nechtěl trénovat plavce, který by



Trenérova hvězda: 20letý značkař Jan Čejka, juniorský mistr světa



FOTO: ČOV

MARTIN KRATOCHVÍL

Narozen: 1990

Profese: trenér plavání SCPA Pardubice, jeden z trenérů působících u reprezentačního týmu
Největší úspěchy - trenér Jana Čejky: juniorský mistr světa 2019 (50 m znak), juniorský mistr Evropy 2019 (200 m znak), bronz na ME juniorů 2019 (100 m znak), 5. místo na MS v krátkém bazénu 2021 (200 m znak), 9. místo na ME 2021 (100 a 200 m znak a štafeta 4x100 m polohový závod), účastník OH v Tokiu (2020).
Trenér Daniela Gracika: bronz na ME juniorů 2021 (50 m motýlek)

mi nevěřil. To nemůže fungovat. Takového sportovce je lepší vždy pustit k jinému trenérovi, protože dříve nebo později se ten vztah stane patologickým. Zažil jsem to. Měl jsem ve skupině plavce, kterému rodiče doma neustále říkali, jak špatně trénujeme, že neplaveme to, co bychom měli, že nezvládám opravovat chyby v technice, že plaveme málo kilometrů, prostě pořád něco. Takový plavec se potom stal ve skupině outsiderem, sama ho vlastně vyloučila, protože si pod vlivem rodičů neustále na něco stěžoval. Nikoho to ve finále ne bavilo. Trenér řekl A, rodič B a plavec si z toho vzal C. Nakonec jsme se vzájemně dohodli, že odejde trénovat do jiného klubu. A bylo to nejlepší rozhodnutí pro všechny.“

Do jaké míry rozlišují v přístupu mezi starým a mladým plavcem?

„Do určité míry ano. Se staršími plavci daleko víc řeším tréninkové programy, dostávají ode mě prostor, aby mi řekli vlastní názor na tréninkové dávky. Čím je plavec starší, tím je zkušenější, daleko víc zná své tělo a umí mu již dobře naslouchat. Opět je to ale o vzájemné důvěře. Já musím vědět, že mi plavec říká pravdu, že se nevymlouvá - a on

musí vědět, že mu věřím a trénink mu upravím. Feedback od plavců je pro mě velmi důležitý. Každý sportovec musí umět dobře popsat své pocity a svůj aktuální fyzický i psychický stav. Když to jednoduše shrnu, mladí plavci jsou vojáci, kteří pouze plní rozkazy, nediskutují se mnou a vztah je čistě v rovině trenér-svěřenec. Čím je plavec starší, tím víc se z nás stávají partneři a tvoříme tréninkový plán společně, diskutujeme o něm a vzájemně se doplňujeme.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Ano. Myslím si, že každý trenér občas zajde do slepé uličky. V tomto případě je velmi důležité mít kolem sebe tým lidí, se kterými mohu konzultovat a poradit se. Já mám to štěstí, že v Pardubicích kolem sebe takové lidi mám a že mi jsou schopni a ochotni pomoci vždy, když to potřebuji. Nejvíc mi pomáhá Jana Klusáčková, bývalá česká rekordmanka, účastnice dvou olympijských her. U vody toho prožila tolik, že je vždy připravena mi s jakoukoliv pro mě novou situací pomoci. Jsem mladý trenér, stále ještě začátečník. A zkušenosti druhých se mi proto vždycky hodí. Kdybych kolem sebe lidi, jako je →



Jana, neměl, tak si daleko častěji nabiju hubu.“ (smích)

Můj trenérský rituál?

„Mám jich víc. Jeden prozradím. Na každých závodech si vždy jako výprava najdeme sektor, kde sedíme. Já jako trenér si při prvním startu mého svěřence někam stoupnu, a když se ten první start mému plavci vydaří, následně toto místo už nepustím a stojím tam jak přibitý až do konce soutěže.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Obojí je důležité. Bez vzdělání v době informačního boomu se neobejdete. Důležité je kritické myšlení. Ne všechno, co se publikuje na internetu, je vhodné do tréninkového programu zařadit. Pečlivě si vybírám a zvažuji. Životní rozhled je také důležitý. Jak se říká, mládí je radikální. Čím jsem starší, tím víc zjišťuji, že někdy je třeba zůstat nad věcí a nechat tomu časový odstup. Na druhou stranu jsem hodně emoční člověk, navíc cholerik, takže mi často bouchnou saze. Trénovat flegmatika bych asi nemohl.“ (smích)

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Spíše sám sobě. Ale jsem přesvědčený o tom, že když člověk něco dělá naplno

a hlavně srdcem, dřív nebo později se výsledky dostaví.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Já jsem takový šprt. Nikdy jsem nebyl žádný excelentní plavec, byl jsem spíš takový horší průměr. Takže se tento nedostatek snažím hodně dohánět vzděláním. Jezdím na různé semináře napříč sporty a hodně se snažím do plavání vkládat prvky z jiných sportů. Nejvíc logicky z hokeje, kterému se od útlého dětství aktivně věnuji. Ono se to nezdá, ale spousta věcí se dá přenést. Jako hokejový rozhodčí na sobě musím tvrdě pracovat, jak na fyzické stránce, tak na té mentální. A jako se já učím vyrovnat například s psychickým tlakem ve vypjatých zápasech, tak se následně snažím naučit i mé plavce vyrovnat se závodním tlakem v důležitých soutěžích. Hokejový rozhodčí musí být mentálně odolný. A to se týká i vrcholových sportovců, plavců nevyjímaje.“

U čeho si nejlíp odpočívám?

„V zimě trávím veškerý volný čas na horách. Nejčastěji na běžkách v Krkonoších. Na jaře a v létě jezdíme s rodinou na chalupu. Vedle toho rád cestuji, takže když to jde, vydáváme se s přáteli či s blízkými za dobrodružstvím do zahraničí. Rád

navštěvuji země a místa, kam se jen tak někdo nevydá. A když už toho mám opravdu hodně a nechce se mi někde plahočit, velmi rád zajdu do kina či na dobrou kávu s nějakou tou kamarádkou.“ (smích)

Jak silným impulsem a motivací je pro trenéra, když se jeho mladý sportovec (Jan Čejka) stane juniorským mistrem světa?

„To bylo něco neskutečného. Pro mě a samozřejmě především pro Honzu. Starty mých plavců prožívám moc. Kolegové v reprezentaci mě musí kolikrát krotit. Když Honza tehdy v Budapešti vyhrál, málem jsem zbořil Duna Arénu. (smích) A tím, jak jsem emoční člověk, jsem i slzičky uronil. Motivace to pro nás s Honzou určitě byla veliká. Uvědomili jsme si, že i malý český človíček může dosáhnout světového vítězství. Plavání je sport, který skutečně dělá celý svět. České plavání se nemůže příliš poměřovat s velmocemi, jako jsou Austrálie, Amerika či Maďarsko. A když už se jakémukoliv českému plavci povede nějaký mezinárodní úspěch, je to pro nás všechny, co se kolem bazénů v Česku pohybujeme, velká motivace.“

Jaké jsou zásadní faktory při přechodu juniorského plavce mezi seniory?

„Ten skok je obrovský. Je hodně důležité, jak dotyčný plavec umí pracovat s hlavou. Trenér by měl každého juniora připravovat na to, že přechod do seniorské kategorie bude náročný. Kolikrát to chce dva, tři roky vyčkat, tvrdě trénovat a nevzdát to. Důležitá je kontinuita. Už žákovští trenéři si musí uvědomit, že každý plavec má před sebou dlouhou dráhu. Důležité je, aby žákovští trenéři plavce zbytečně neakcelerovali. Tréninková zátěž musí být úměrná a postupně se navyšovat. Není možné ve 13 letech trénovat každý den dvoufázově ve vodě, protože v juniorech nebude už co přidat. A je potřeba nechat si prostor na navýšení tréninkové zátěže i v juniorském věku. My jsme si například s Honzou nechali prostor pro navýšení objemu v posilovně. V juniorech jsme posilovali pořád ještě především s vlastní vahou a teprve teď v seniorech se Honza dostal k velkým činkám.“

Jak vypadá příprava elitních plavců mimo bazén?

„Máme k dispozici kondiční trenérku. S ní se vždy domluvíme na programu suché přípravy tak, aby to navazovalo na trénink



FOTO: ARCHIV MARTINA KRATOCHVILA

ve vodě. Tyto dvě složky tréninku se musí vzájemně doplňovat. Kromě posilovny, kde děláme jak absolutní, tak dynamickou či statickou a vytrvalostní sílu, chodíme i běhat. V zimě hodně běžky, v létě kolo.“

Jak mentálně ladím sportovce před vrcholným závodem? Spolupracuji s psychologem?

„Bavíme se o soupeřích, bavíme se o konkrétních cílech. Vždy si sedneme, řekneme si něco k taktice závodu, zároveň si rozebereme, co všechno jsme už na té cestě dokázali. Snažím se svěřence pozitivně motivovat. Důležité je, aby plavec i trenér byli společně ve stavu flow. Plavec musí žít přítomným okamžikem a nesmí se stresovat tím, co bude, když nezaplave. Ve stavu flow se vyplaví endorfiny, které dokážou potlačit bolest. Takový plavec je potom schopen vyhrát. S psychologem sice nespolečně pracujeme, ale protože jsem v rámci vysokoškolského vzdělání psychologii studoval a pak jsem ji několik let učil na střední škole, spoustu věcí využívám v praxi. Zájmově sleduji a navštěvuji semináře Mariana Jelínka či Jana Mühlfeita. To jsou výborní mentální koučové, kteří pracují s vrcholovými sportovci či manažery. Z nich čerpám hodně inspiraci.“

□

INZERCE

TVÉ OBLÍBENÉ DIVADELNÍ PŘEDSTAVENÍ?

STAŇ SE ROZHODČÍM
NA CHCIPISKAT.CZ

CHCIPISKAT



Mentor



TEXT:
ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

V tomto díle uzavřeme model tří rolí trenéra psychologa. Představili jsme si **analytika**, který čte a analyzuje, **hybatele**, jenž vede tým či jednotlivce, tvoří a ovlivňuje výkon. Dnes je na řadě role **mentora**, chápajícího, motivujícího parťáka, který podporuje rozvoj potenciálu sportovce - člověka a staví ho do popředí.



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Tři role trenéra-psychologa se neustále vzájemně prolínají. Proto nemůžeš, vážený kolego, svoje trenérské působení na sportovce uměle škatulkovat a uvědom si, že existují různé pohledy a z nich vyplývající nástroje k ovlivňování sportovce. Pohled hybatele je tedy spíše výkonový, pohled mentora lidský a rozvojový. Hybátel působí výkonem a skrze výkon, mentor empatií, radou, podporou, povzbuzením či motivací. Přípravuje svěřence nejen ke sportovnímu výkonu, ale i do života. Vycházej z toho, že vrcholovým sportovcem se nakonec stane pouze cca 1% lidí, a u ostatních 99% zůstává co? Slušný člověk a harmonická osobnost, které sport pomáhal tuto osobnost formovat a stává se postupně součástí jejího životního stylu. Z toho vyplývá, že mentor hledisko aktuálního výkonu někdy odsouvá do pozadí, resp. je mu pouze prostředkem růstu osobnosti sportovce.

PŘÍKLAD 1:

DAVID KOTYZA



„Pohybují se na úplném vrcholu světového tenisu, kdy rozhodují maličkosti, které nejsou vidět. A já se je snažím poznat,

a tudíž pracovat především s psychikou. Tím, jak je tenis ‚sadistický‘ sport v počítání, není pro každého a já se snažím zachytit věci, které jdou za hranici tréninku techniky a taktiky. Nazval jsem to mentorem, ale je to možná příliš nadnesené slovo. Snažím se naladit na hráčku. Je to věčný proces, někdy to třeba ani nejde. To se může stát, ale já to považuji za důležité,“ říká David Kotyza, trenér tenisových hvězd, například Petry Kvitové či Karolíny Muchové. „Měl bych být čím dál míň trenér a víc mentor. Třeba Petra je hráčka na vysoké úrovni, o spoustě věcí debatujeme jako partneři, ona si skládá svůj obrázek o tom, co dělat. Nemusím být iniciátor, který něco řekne, a ona to odkývá. Možná to tak bylo ze začátku, ale už si sama dokáže vybrat věci, které jsou pro ni důležité. Já jsem od toho, abych toho říkal čím dál tím míň,“ dodává trenér Kotyza.

JAKÉ JSOU PSYCHOLOGICKÉ NÁSTROJE MENTORA

- motivuje, stimuluje, inspiruje, podněcuje
- chápe, vžívá se, podporuje, povzbuzuje
- získává i poskytuje zpětnou vazbu, klade otázky
- pomáhá sportovci poznat sebe sama
- spolubuduje cíle, vize
- sladuje obsah a formu vlastního chování
- zná komunikační jazyk, využívá specifický sportovní slovník
- vytváří příznivé klima v týmu
- je svým chováním vzorem pro sportovce

PŘÍKLAD 2:

PAVEL KOLÁŘ



„Mirka Knapková byla po ranní projížďce rozhodnuta, že finále nepojede (finále, v němž nakonec získala olympijské zlato). Limitovala ji bolest. Dokonce poslala zástupce, aby ji odhlásil. Sedli jsme si na snídani a celou věc v klidu bez emocí ještě probrali,“ popisuje Pavel Kolář, přední český fyzioterapeut. „Bylo strašně důležité vysvětlit, že se zdravotně nemůžeme nic závažného stát, a když to nepůjde, tak to může kdykoliv vzdát. Jistotu, že jde o zranění, které ji nemůže do budoucna ohrozit, jsem potřeboval získat také u sebe. Tím byl můj postoj autentický. Ona tím ztratila vnitřní obavu, strach, který ji výrazně limitoval v jejím rozhodnutí a který byl i v propojení s případným neúspěchem. Kdyby náš rozhovor byl jen v oblasti psychologické intervence, tak bych jí býval nemohl pomoci. Šlo hlavně o psychologické nastavení, ale kdybych byl pouze psycholog specialista a neuplatnil i jiný pohled, tak by se to řešilo obtížněji. Ztratila zábranu nebo strach, který jí výrazně umocňoval obavu ze závodu. V tom bylo zmiňované psychické působení.“

MENTOR MÁ BLÍZKO K ROLI KLASICKY VNÍMANÉHO PSYCHOLOGA

- je nejbližší k osobnosti sportovce, na hřišti i v šatně uplatňuje psychologické principy a postupy
- usiluje, aby komunikační kanál mezi ním a sportovcem byl průchodný, sám by přitom měl být vzorem a morální autoritou
- stejně jako hybatel se nepokouší o žádné „šamanské“ praktiky
- všímá si víc osobnosti člověka, jeho potenciálu a nenechá se zmást aktuálním výkonem
- není sice graduovaný psycholog, ale ovlivňuje psychiku hráčů
- jeho „psychoprostor“, který jako trenér naplňuje především v roli hybatele, musí jít neustále ruku v ruce s rolí mentora
- dokáže se vcítit do sebe sama, dospívá k sebeuvědomování
- poznává a interpretuje vývoj oboru, vzdělává se v oboru psychologie a mentoringu, inspiruje se postupy z psychoterapie

PŘÍKLAD 3:

MAREK JELÍNEK



„Víc dám na mínění zkušeného sportovce, jak se cítí, jak to vidí. Hlavně se snažím, abych mé informace předal způsobem, aby je sportovec zavnímal jako svoje. Čím je starší, má svůj názor a osobnost ucelenější, stabilnější, je pro něj složitější, aby přijímal názor někoho jiného, aniž by s ním byl ztotožněný,“ tvrdí Marek Jelínek, trenér olympijské vítězky Evy Samkové, která k tomu dodává: „Musí se mi věci vysvětlit. Musím je chápat. Když po mně někdo něco chce, tak to musím pochopit, jinak to neudělám. To se šprajnu. A nemyslím to, že bych vždycky musela mít profit. Ale musím to dávat smysl.“

SITUACE, KTERÉ VOLAJÍ PO ANALÝZE ČI REAKCI:

- sportovec evidentně netrénuje s chutí
- projevuje smutek, strach či jiné emoce
- straní se kontaktu s ostatními
- upozorňuje na sebe („dělá bordel“)
- přispívá k tvorbě různých skupinek uvnitř týmu
- chová se rozržitě
- chová se arogantně
- je zakřiknutý nebo zabržděný
- neplní pokyny, nebo je plný s nechtí atd.

PŘÍKLAD 4:

NIKLAS HEDE



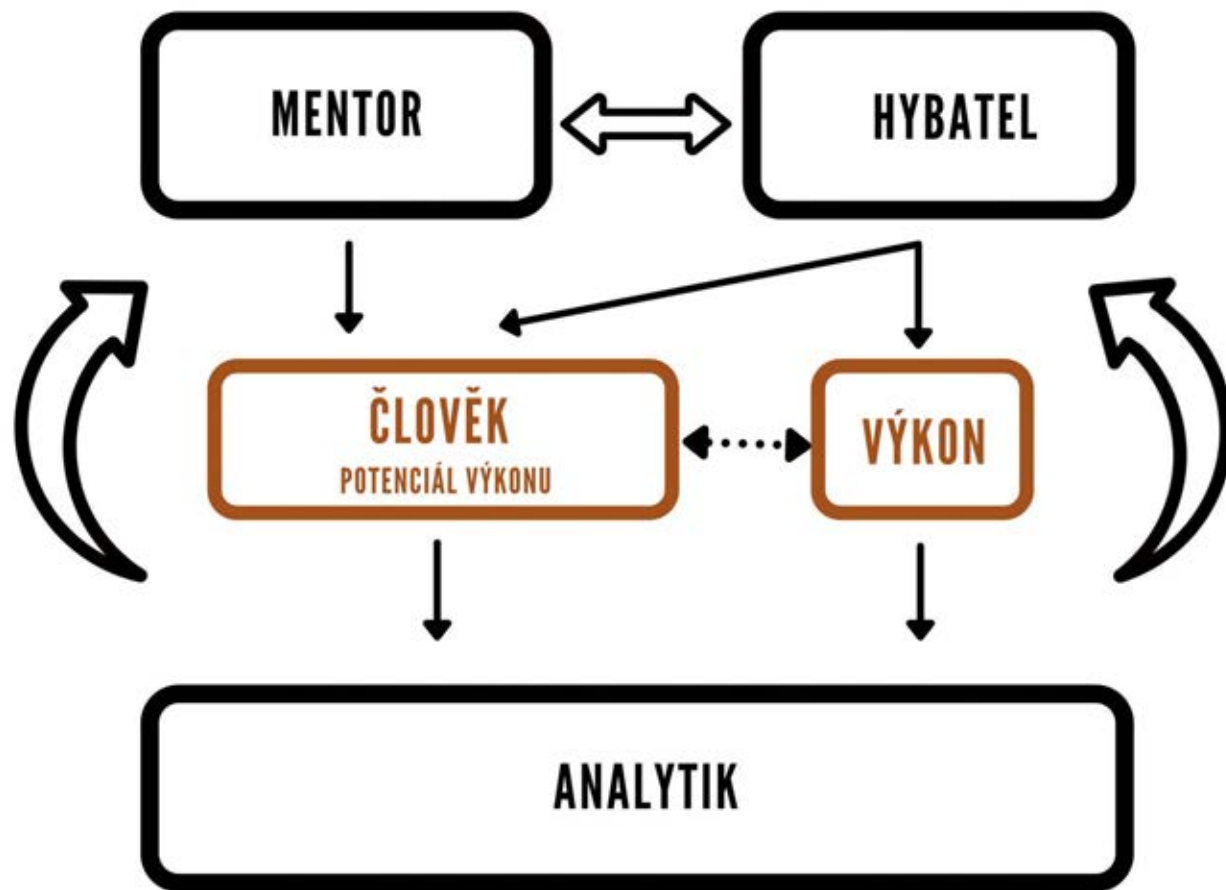
„V učení přecházíme od ‚já musím‘ k ‚já chci‘. Snažíme se jim vstřípit, aby každý den využili k tomu, aby z nich byli lepší sportovci i lidé,“ říká Niklas Hede, ředitel rozvoje fotbalové akademie Salcburk.

PŘÍKLAD 5:

KOVY



„Nejpozitivnější, co trenéři mají, je lidská osobnost. Ten osobní zápal. Trenéři z mé zkušenosti ho převedli na celý tým nebo na nás jako jednotlivce třeba při tenisu. Dokázali nám předat tu svoji vášeň a vysvětlit nám, proč máme makat a proč to máme chtít dokázat, proč máme chtít vyhrát turnaj. Dokázali nás namotivovat. Silná osobnost je u trenéra asi úplně klíčová kvalita,“ vzpomíná Kovy (Karel Kovář), známý český youtuber. →



ANALÝZA – POTENCIÁL ČLOVĚKA – VÝKON

Blížíme se k závěru miniseriálu o dílčích rolích trenéra-psychologa, pokusme se tedy o malé shrnutí. Vedle toho, že jako trenér dokážeš číst realitu (jsi analytik), ovlivňuješ výkon, tzn. měníš aktuální stav, například způsobem tréninku či nominací na zápas. Prostě „hýbeš“ prostředím kolem sportovce – strategií, taktikou, metodikou, což je, jak jsme si řekli, psychologická práce (jsi hybátel). A dnes jsme pomyslné trojspřeží, které pevně ovládá „vozataj“ – komplexní bytost tre-

néra – doplnili chápající, empatickou a podporující roli mentora.

A znovu jsme v kruhu (viz obrázek): správná analýza ovlivňuje postupy hybátel i mentora. Hybátel ovlivňuje především výkon, ale jeho prostřednictvím i psychiku. Mentor ovlivňuje především osobnost sportovce – člověka a potenciál výkonu. Psychika ovlivňuje výkon a výkon ovlivňuje psychiku. A pokud ti pojetí trojrole trenéra psychologa nevyhovuje, můžeš si místo rolí dosadit oblasti práce, tedy analýzu, vedení hráče či týmu a mentoring.

DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

UŽ JSI POCHOPIL, ŽE JEDINÝM KOMPETENTNÍM PSYCHOLOGEM V TERÉNU JSI TY SÁM, TRENÉRSKÝ KOLEGO? JESTLI SI VEZMEŠ NA POMOC EXPERTA Z OBLASTI PSYCHOLOGIE, BUDEŠ ČÍST MOUDRÉ KNÍŽKY NEBO VSADÍŠ PŘEDEVŠÍM NA SVÉ LIDSKÉ ZKUŠENOSTI, JE NA TOBĚ. JENOM SI SVOU TRENÉRSKOU ŘEHOLI NEULEHČUJ TÍM, ŽE ZE SEBE SHODÍŠ DŮLEŽITOU ROLI TRENÉRA PSYCHOLOGA. SVŮJ PSYCHOPROSTOR NENECH OBSADIT SAMOZVANÝMI MENTÁLNÍMI KOUČI, PĚKNĚ MLUVÍ, ALE V PRAXI HŘIŠTĚ ČI ŠATNY TI PŘÍLIŠ NEPOSLOUŽÍ. PAMATUJ, ŽE ZA VÝVOJ SPORTOVCE I VÝKON TÝMU ODPOVÍDÁŠ VŽDY, JEDINĚ A POUZE TY!

CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



iSport.cz

**SESTŘIHY VŠECH ZÁPASŮ
EXKLUZIVNĚ NA ► iSPORT.CZ**



**FOTBALOVÁ VIDEA NA iSPORT.CZ:
DŮLEŽITÉ MOMENTY ZÁPASŮ, SESTŘIHY A VIDEA ZE ZÁKULISÍ**

FORTUNA:LIGA

 **kilpi**
TESTED BY NORTH

SINCE
2013



FUNKČNÍ TRIČKO
LINA-W
OPTI-DRY



CYKLISTICKÉ ŠORTKY
TRACKEE-W
SIBERUM SRC SB



BĚŽECKÉ ŠORTKY
DOMINO-W
OPTI-DRY



CYKLISTICKÝ DRES
TINO-M
OPTI-DRY

CYKLISTICKÉ ŠORTKY
GURAF0-M
OPTI-DRY


NOVÁ KOLEKCE

SUMMER 2022

Tvoříme štít sportovcům
a všem lidem s aktivním
životním stylem.



OUTDOOROVÉ KALHOTY
BELVELA-W
SIBERUM SRC SB

  
kilpisport

www.shopkilpi.cz