

COACH



**Láčoš
je klidný
rocker**

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

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

**Lukáš
Krpálek**

o Petru Lacinovi,
trojnásobném
Trenérovi roku
v individuálních
sportech

Tento výřitek je samostatně neprodejný

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

macron

Kempa

joma



SPALDING

META



DODÁVÁME
kompletní vybavení
pro sportovní týmy

ZAJISTÍME
veškeré vybavení
v krátké dodací lhůtě



y*oursport



VYBAVÍME
všechny kategorie
v klubu

TĚŠÍME SE
na vás v našem
showroomu v Praze 9



MÁME
v ČR unikátní rozsah dodávaného
zboží a poskytovaných služeb



www.yoursport.cz

Vy sportujete, my se staráme

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 7,
vychází 12. 7. 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 Pašek 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.
Rozšiřující společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 4. 7. 2022

TITULNÍ SNÍMEK: MICHAL BERÁNEK, ČTK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ARCHIV

Lacina, zpívat umíš?

Petr Lacina, trenér judisty Lukáše Krpálka, byl asi hodně překvapený. Naprosto nepřipravený na tuto situaci přišel na pódium Dejvického divadla při vyhlášení Trenéra roku 2021 a herec Hynek Čermák na něj vybafl: „Lacina, pojď sem, tady si sedni, umíš zpívat?“

Trenér olympijského vítěze je jistě zvyklý na leccos, ale součástí divadelního představení, ještě tak vulgárního, byl asi poprvé. „A sílu máš?“ duje trestanec a vrah Gary, rozuměj Hynek Čermák, na hosta neodbytně. A pak souboj v páce, a nejlepší trenér roku v oblasti individuálních sportů je potvrzen: symbolicky totiž přebral nebezpečného zločince ze hry Ucpanej systém.

Autentické obrázky z tohoto souboje uvidíte v dnešním čísle. Co ale já osobně na dvojici Krpálek - Lacina oceňuji, je nesmírná pokora ke svému sportu, k jeho filozofii i zemi zrodu, tedy k Japonsku. Myslím, že se od kluků z bojových sportů máme co učit. Tu chlapeckou tvrdost až na krev v souladu s absolutním respektem k boji fair play a k soupeři. A tak vás předně zvu k přečtení rozhovoru Pavla Hartmana s Lukášem Krpálkem, který je ale tentokrát, jak jinak, celý o Petru Lacinovi.

Trenérská akademie ČOV má od svého založení, tedy od roku 2013, jednu parádní disciplínu, jež se nazývá Dialogy. Jsou to

výjezdy do regionů, kde se v populárně odborném tónu diskutuje s trenéry a rodiči a častým námětem je Talent a rodič. A právě „Mít talent rozvinout talent“ je hlavním tématem tohoto čísla.

Hned další příspěvek, který se skrývá v rubrice 1 otázka/13 odpovědí z dílny Michala Ježdíka, řeší problematiku divácké konzumace sportu v roce 2032. A výsledek? Žádné velké překvapení, už se k tomu schyluje delší dobu, virtuální realita začíná být nerozeznatelná od skutečnosti.

Představa, že je jedno, zda sedíte na stadionu, nebo sledujete sport prostřednictvím nejmodernějších technologií, už není žádnou fikcí. Je to trošku d'áblova past, ale snad lidstvo tuhle zatačku zdárně vybere a já už vám popřeji příjemnou četbu a vydařenou dovolenou. Předpokládám, že se sportem, nebo přinejmenším se Sportem v ruce...

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Baštíme spolu suši

Petr Lacina to jako judista dotáhl na olympiádu v Atlantě. Dvou zlatých medailí z Her se však dočkal až coby trenér. Svého elitního svěřence také dovedl ke dvěma titulům mistra světa a ke třem triumfům na evropském šampionátu. Trenérem roku v kategorii individuálních sportů - už potřetí - nemohl být nikdo jiný. V čem spočívá kouzlo mimořádného kouče? V rozhovoru, vedeném dotazníkovou formou, to prozradí ten, který ho zná nejlíp: hvězdný Lukáš Krpálek.

TEXT: PAVEL HARTMAN







FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV, SPORT: PAVEL MAZÁČ, ČTK

Můj první dojem z Petra Laciny?

„Poprvé jsem Lácoše potkal, když jsem byl ještě v Jihlavě a jezdili jsme na soustředění do Nymburka. V té době už byl reprezentačním trenérem. Od začátku jsem z něj měl úžasný dojem. Však také, když se mě po vítězství na mistrovství Evropy juniorů ptali, koho bych si přál za doprovod na mistrovství světa 2008 v thajském Bangkoku, jsem zmiňoval Lácoše. Tehdy už jsem pod ním na pražské Folimance rok trénoval. Juniorský světový šampionát jsem vyhrál a od té doby spolu jedeme až do dneška.“

Čím mě po prvním setkání zaujal, překvapil?

„Vždycky se mi moc líbila jeho profesionalita. Pokaždé mě uměl perfektně připravit na zápas. I když se to nemusí navenek zdát, bývám před zápasy dost nervózní. Dřív to bylo úplně šílené. Fakt jsem to nedával. Až on mě dokázal dostat do takové pohody, že jsem přišel na zápas a dokázal jsem podávat ty nejlepší výkony. Jak to dělá? Ani přesně nevím, nemám srovnání s jinými trenéry. Ale dodává mi klid. S Lácošem už to máme prostě tak sehrané, že se bavíme

o čemkoli, a tahle debata mě uklidní. Samozřejmě máme daný úsek, kdy si musíme před utkáním říct, co mám a nemám dělat, na co si dát pozor a podobně. Ale potom, zhruba dvacet minut před startem zápasu, probíráme různé věci ze života. Abych byl uvolněný, zbytečně nemyslel na zápas a nestresoval se tím. Neumím si představit, že bych tenhle rituál dělal s někým jiným.“

Kam bych ho vzal na jídlo?

„Oba milujeme suši, takže bych ho vzal někam na ně. Na suši ujíždíme hodně. Hlavně při pobytech v Japonsku, i když v posledních letech tam už kvůli covidu nelétáme tolik jako v minulosti. Ale vždycky, když jsme v Japonsku byli, stavěli jsme se cestou zpátky z tréninku pro suši. Máme sice v Tokiu oblíbenou restauraci, nechodíme však do ní často. Jednak je to dál od našeho ubytování a jednak to není zrovna levné, byť by si člověk řekl, že suši v Japonsku nebudou drahé. Proto jsme si vyhlédli suši obchod přímo na naší výstupní stanici, kde většinou bydlíme. Vyjdeme z metra, nakoupíme suši, za dvě minuty jsme na pokoji a baštíme.“



PETR LACINA

Narozen: 27. července 1973 v Praze

Profese: šéftrenér české judistické reprezentace, osobní trenér Lukáše Krpálka

Závodní kariéra: ve střední váze startoval na OH v Atlantě v roce 1996 (vypadl v 1. kole na ippon s Litevcem Merkevičiusem), na akademickém MS v Kanadě vybojoval bronz. Sportovní kariéru ukončil v roce 1998 po vleklém zranění.

Trenérská kariéra: začínal v USK Praha, v roce 2004 byl jmenován trenérem mužské reprezentace, ke které později přibral i funkci trenéra ženské reprezentace. Od roku 2009 vede Lukáše Krpálka.

Největší úspěchy s Lukášem Krpálkem: 2x zlato na OH (2016, 2020), 2x zlato na MS (2014, 2019), 3x zlato na ME (2013, 2014 a 2018).

Trojnásobný Trenér roku v individuální kategorii.

Zázemí: ženatý, manželka Halka, dcera Viktorka, syn Vítek



LUKÁŠ KRPALEK

Narozen: 15. listopadu 1990 v Jihlavě

Profese: judista

Největší úspěchy: 2x zlato na OH (2016 do 100 kg, 2020 nad 100 kg), 2x zlato na MS (2014 do 100 kg a 2019 nad 100 kg), 3x zlato na ME (2103 a 2014 do 100 kg, 2018 nad 100 kg), stříbro na Evropských hrách (2015 do 100 kg), 2x bronz na MS (2011 a 2013 do 100 kg), 2x bronz na ME (2017 a 2021 nad 100 kg)

Klub: USK Praha

Trenér: Petr Lacina

Zázemí: ženatý, manželka Eva, syn Antonín, dcera Mariana

Jak se chová na společných cestách?

„Nezkazí žádnou legraci. Když na cestách hrajeme karty, jde hrát s námi. Samozřejmě pokud má čas. Protože ještě spoustu věcí zařizuje. Ale jakmile je to možné, jde hrát vždycky s námi. Je fakt pro každou srandu.“

Na co rád kouká v televizi nebo v počítači?

„Ani nevím, jestli se vůbec kouká na televizi. Spíš si myslím, že ne. Když je u počítače, tak pracuje. Ale že by na něm sledoval filmy? Nevím o tom. Spíš kouká na judo. Před každým zápasem, respektive závodem, hodně načítá soupeře. Abychom se pak mohli na ně důkladně připravit.“

Jakou poslouchá muziku?

„Je rocker, takže pořádný metal. Ale oblíbená kapela? Nemůžu posloužit, protože to nevím. Jen se občas zmíní, že jede na nějaký festák nebo koncert.“

On a Česko?

„Stoprocentně je českým patriotem. I judo ho v tomhle směru hodně vychovalo.“

Je víc koučem, nebo trenérem - učitelem?

„Především je v těžkých chvílích mojí velkou oporou. Potřebuju to, protože když jsou obrovské tréninkové dávky, není jednoduché to zvládat. A prá- →

Kam s trenérem za kulturou?

„Se ženou občas chodíme do divadla, ale nevím, jestli by Lácoš na tohle byl. On je rocker. Objíždí různé festáky. V tomhle jsme rozdílní, nevím, jestli já bych rockové koncerty dal. (směje se) Těžko soudit, já jsem totiž nikdy na rockovém festivalu nebyl. Třeba to může být fajn.“

Umí jiné sporty?

„O vyspělých trenérech se dá obecně říct, že se umějí dobře postavit ke spoustě sportů. Když jsme na kempu, zahráme si tenis, fotbálek, volejbal, basketbal... Trenéři v tom celkem dominují. Ne že by všechno vyhrávali, ale docela se s nimi natrápíme. Hlavně v tenise. Tam jsme oproti nim marní. Na kurtu mě Lácoš hrozně štve. Říkám mu, že je slizoun. Protože stojí vždycky u sítě a kamkoli mu to člověk dá, tam se natáhne a vždycky to zabouchne. V singlu na síti tolik není, ale ve čtyřhře je to s ním hrozný. Většinou s ním prohrávám. Ale když jsme jezdili na soustředění do Turecka a hráli tam

nohejbal, tak jsem ho dával. Jak jsem dlouhej, strkal jsem nohu všude, a nenašel na to protizbraň. Tam tolik jedovatej na síti nebyl jako v tenise, to jsem byl spíš já.“

Pečuje o sebe?

„Ano. Kdekoli na kempech si chodí každé ráno zacvičit. Když máme na tréninku zajímavé cvičení, občas si ho dá s námi. Ve fyzické kondici se tedy udržuje. A o jídle můžu říct totéž. On na jídelníček opravdu dost dbá. Spousta trenérů po skončení závodní kariéry přibrala a stali se z nich pořádní chlapi. Lácošova postava je pořád stejná. Má však dlouhodobě problémy se zády, a tak se už tolik nehrne do praní na zemi, byť tam dřív uměl kluky potrápít docela hezky - starší generace dělávala boj na zemi hodně a má ho dobrý. Ale olympiáda byla výjimka. Neměl jsem na ní tolik sparingů, a tak se obětoval. Oblékl si kimono, zatejpoval se a šel se se mnou prát. Jinak už se ale do toho vážně moc nehrne.“

vě v krušných chvílích, kdy se mi třeba na kempch nedaří, mi umí pomoci, abych se nad nezdary a těžkými časy nějak povznesl a pokračoval dál na maximum. Že to nejde dneska, neznamená, že to zítra zase nemusí jít. Uklidní mě. A je šikovný v tom, že vidí detaily. Já kolikrát necítím, že něco dělám špatně, ale jemu nic neutěče. Postřehne sebemenší drobnosti, které když společně doladíme, tak se potom stane daná technika účinným a dobrým pomocníkem. Prostě každý si k tomu něco řekne a společně najdeme konečné řešení. Když on vidí, že bych měl něco dělat takhle, ještě to předem nezaručuje, že to bude automaticky fun-

govat. Každý člověk je jiný somatotyp, takže každý udělá daný chvat trochu jinak. Neznamená to, že když Lácoš dělal nějakou techniku tak, u mě to bude taky fungovat. Proto se snažíme vždycky společně najít tu správnou cestu, aby byla moje technika účinná. To je to nejdůležitější.“

Slyším ho při utkání? Jak často mění plán?

„Dřív, když se mohlo koučovat během utkání, jsem ho neslyšel a vůbec jsem ho nevnímal. Byl jsem ponořený v euforii a v připravenosti do zápasu. Když se peru, je pro mě důležitější slyšet fanoušky, kteří mě podporují. Abych byl furt



Náročná cesta k obhajobě olympijského zlata v Tokiu vedla přes čtvrtfinále s Uzbekem Oltibojevem (dole), semifinále s domácím favoritem Harasawou (nahore) a rozhodující souboj s Gruzíncem Tušišvilim (vpravo)



nakoplej. Teď už jsou ale jiná pravidla, může se koučovat jenom o pauze, a to už ho samozřejmě slyším vždycky. Povíme si, co dělám špatně, a já se snažím to napravit. Člověk však musí být opatrný, aby si do něčeho nenaběhl.“

Cít pro změnu taktiky?

„Taktiku během zápasu měníme minimálně. Výjimečně se to může stát, ale jinak se snažíme celý zápas držet toho, co si řekneme před ním. Taktika se mění jen v případech, kdy mi to vyloženě nejde, a trápím se. Když jsem byl mladší, měnili jsme taktiku během zápasu víc, teď už skoro vůbec. Čerpáme ze zkušeností s danými soupeři z minulých zápasů. Víme, co na ně platí a co na ně naopak neplatí vůbec.“

Baví ho víc příprava, nebo analýza?

„Lácoš je celkově do juda zapálený. Baví ho analýzy soupeřů, jednotlivých technik, mého výkonu, ale stejně tak ho baví samotná příprava. V jeho podání je trénování na jednu stranu legrační a na druhou stranu poučné. Komické je v tom, že on když předvádí nějakou techniku, schválně to přehání. Což je samo o sobě hodně vtipné. Stejně to je, když analyzuje soupeře, a pak mi ukazuje, jak dělá určitý chvat. Přehání to a zkouší to přímo na mně. Zabírá to perfektně. Dokážu takhle zjistit, že jsem fakt něco dělal špatně, vylepším to a tím získám správnou obranu. Občas mi rezervy ukáže na videu, ale jednoznačně převažuje, že si všechno řekneme a předvedeme v praxi. Třeba mi řekne - z tohoto pohybu jsi šel do tohoto, což tak nemělo být. A společně to vychytáme.“

Trenérův oblíbený motivační prvek?

„Není to tak, že bychom se drželi jednoho motivačního sloganu. Na každý



9

Tolik zápasů zůstává neporažen Lukáš Krpálek v olympijských soutěžích. V Riu 2016 přemohl pět soupeřů v polotěžké váze, loni v Tokiu čtyři protivníky v těžké váze, kde byl se 111,3 kilogramy paradoxně nejlehčím judistou v kategorii.

turnaj si vymyslí něco jiného. Když jsme přijížděli na poslední olympiádě v Tokiu do haly, řekl mi: ‚Dneska neprohrajeme. Cítím to.‘ Už jen to mě namotivovalo. A tak je to vždycky. Řekneme si něco, co nás nakopne, a je to dobré.“

Jak se chová po porážce a po vítězství?

„Po porážce je docela v klidu. Spíš já jsem ten, který když prohraje, tak to těžce nese. Už jsme kvůli tomu změnili i chování po zápase. Dřív se mi snažil hned po utkání vysvětlit, proč jsem prohrál, a podrobně to rozebrat. Postupem času přišel na to, že není úplně dobré mi to okamžitě objasňovat. Takže - den po prohře si řekneme v globálu, co jsme udělali špatně. A po návratu domů si to rozebereme víc. Já jsem fakt vždycky nesmírně naštvaný. Pár dní se s nikým nebavím, to pochopitelně přeháním, ale den mi to trvá. Spousta kluků a holek to má nastavené tak, že po prohře jsou pět minut naštvaní, ovšem potom

to hodí za hlavu a jsou v pohodě. Já to prostě takhle nemám. Já v sobě porážku dusím dlouho. I později, když už se navenek zdá, že jsem prohru překousnul, vnitřně mě to pořád štve. Nevyčítám si, když člověk nešťastnou náhodou spadne a prohraje. To se může stát. Ale když jsem neudělal v zápase to, co jsem udělat měl, si vyčítám hodně. Možná díky tomu se mi pak daří vrátit se zpátky a vyhrát. Samozřejmě, že po vítězstvích se všechno rozebírá líp. Ale i tak si řekneme věci, které byly špatně.“

Má smysl pro detail v tréninku? Je trpělivý?

„Je dost trpělivý. I když mi něco trvá dlouho a dělám pořád nějakou věc špatně, cpe to do mě, dokud to nedělám dobře a nezafixuju si to. Ctí staré přísloví - opakování matka moudrosti.“

Jak si zakládá na technologiích?

„V judu se přichází pořád s novinkami v rámci tréninku. Třeba v podobě nových →

INZERCE

**Pomáhej pohybem s aplikací
EPP od Nadace ČEZ**

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024



posilovacích gum a podobných věcí. To rád vyzkoušíme. Ale jinak se snažíme trénovat tak, jak jsme zvyklí. Video? V tréninku ho nepoužíváme vůbec. Tam to cvičíme, dokud to neuděláme dobře. Ani po zápasech to s videem nepřeháníme. Někdy se podíváme ze záznamu, co jsme udělali dobře a co špatně. Ale používáme to minimálně. Spíš video používám k připomenutí toho, co se stalo. Já si totiž toho tolik, jak jsem v euforii, nepamatuju. Kolikrát se mi večer po zápasech stane, že nevím, na co jsem vyhrál první nebo druhý zápas. Prostě mi to vypadne.“

Trenérova ochota k inovacím?

„V judu už toho tolik nového vymyslet nejde, ale samozřejmě se občas něco najde. Myslím, že v tomhle jsem zase já trošičku ten, který přijde a řekne: ‚Hrozně se mi líbí tohle a myslím si, že by mi to šlo. Pojďme to začít trénovat a zkoušet.‘ A vždycky, když s něčím takovým přijdu, Lácoš je tomu nakloněný. Ví, že když to bude blbost, sám na to přijdu a poznám, že to prostě dělat nemůžu. Ale stalo se minimálně, že bych s něčím přišel, a byla to blbost. Spíš jsme se snažili vypilovat to a přizpůsobit to mně, aby to bylo funkč-

ní a mohl jsem to používat v zápasech. Uvedu příklad. Já mám rád hodně boj na zemi, proto přicházím s inovacemi v tomhle směru a taky v postoji. Gruzinec Guram Tušišvili, se kterým jsem šel finále na olympiádě v Tokiu, začal dělat po příchodu do téhle váhové kategorie nízké chvaty. Mně se to moc líbilo, a tak jsem se začal trošičku zaobírat tím, že bych to chtěl dělat taky. I když pro mě to není snadné. S mojí postavou je pro mě hrozně těžké porazit nebo hodit soupeře jinak, než tím, že mu vlezu pod nohy. Ale nízkými chvaty můžu soupeře rozhodit a ohrozit tak, že na mojí straně je aktivita a na jejich naopak pasivita. Začal jsem s tím před dvěma roky a snažíme se to pilovat, abych byl schopný to v zápase úspěšně použít. A občas se stane, že je hodím.“

Jak nakládá s mladým a starším sportovcem?

„My dva jedeme víceméně furt stejně. S přibývajícím věkem musíme pouze upravovat tréninkové dávky, protože přece jen, co jsem zvládal jako mladý, nemůžu zvládat donekonečna. Pokud chci myslet na další olympiádu a turnaje. Dávky, které jsem dřív chodil, by málo-

Jako reprezentační šéftrenér vede Petr Lacina i Davida Klammerta, někdejšího mistra Evropy do 23 let. Lukáš Krpálek získal před měsícem potřeť Cenu Jiřího Stanislava Gutha Jarkovského, o které hlasovali olympionici či účastníci Světových a Evropských her.



„LÁCOŠ MĚ VŽDYCKY ROZESMĚJE, KDYŽ MI NĚCO UKAZUJE. V JEHO PODÁNÍ TO JE VÁŽNĚ HROZNĚ VTIPNÉ. NAVÍC JEŠTĚ ZNÁSOBENÉ TÍM, ŽE MÁ PROBLÉMY SE ZÁDY. ALE CELKOVĚ BEZ ZÁBAVY BY TO ANI NEŠLO. KDYBY SE FURT TRÉNOVALO VÁŽNĚ, ČLOVĚK BY TO NEVYDRŽEL.“



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, ČTK

kdo vydržel. Na zahraničních soustředěních jsem byl schopný se prát patnáct, dvacet zápasů v kuse bez pauz. Ne že bych to teď nezvládnul, ale vím, že bych tím třeba ohrozil svoje zdraví z pohledu dalšího tréninku. V současnosti je pro mě lepší chodit spíš na kvalitu než na objem. Abych si v únavě něco neudělal.“

Jaký bývá v pohovoru jeden na jednoho?

„Pohodový, což znamená, že je v klidu a upřímný. Stoprocentně si všechno říkáme na rovinu. Se mnou se nestává, že by se vytočil, ale asi by uměl zareagovat impulzivněji, pokud by to bylo třeba.“

Jak mi naslouchá, věří, jak na mě dá?

„Nemá problém přijmout můj názor. U juda je to celkově o symbióze závodníka a trenéra. Když bych dělal chvaty jen tak, jak by chtěl trenér, může to být pro mě nefunkční. Mám skoro dva metry, nemůžu třeba dělat chvaty, co dělá 170 centimetrů vysoký chlap. Ale i naopak - kdybych to dělal jen podle sebe, může to být taky nefunkční. Takže hledáme různé varianty, a když se dobereme nejfunkčnějšího kompromisu, pilujeme ho, až je z toho chvat, na který můžu soupeře házet.“

Umí se vyhnout ponorkové nemoci?

„Nepamatuju se, že bychom trpěli ponorkovou nemocí. Když spolu cestujeme, máme většinou každý vlastní pokoj. Možná je to ale i tím, že jsme oba pohodáři a nezabýváme se prkotinami.“

Kdy mě rozesmál?

„Vždycky mě rozesměje, když mi něco ukazuje. (směje se) V jeho podání to je vážně hrozně vtipné. Navíc ještě znásobené tím, že má problémy se zády. Ale celkově bez zábavy by to ani nešlo. Kdyby se furt trénovalo vážně, člověk by to nevydržel. Je fajn, když v tréninku proběhne nějaké zpestření a legrace. Trénink musí být zábava! Proto mám moc rád tréninky v Japonsku. Každý Japonec mě chce za každou cenu hodit a všichni danému Japonci, který se se mnou pere, fandí. Když s ním praštím já, oni se smějou. Jakmile někdo hodí mě, což se občas stane, celá hala skáče nadšením. No a já jsem takový, že okamžitě vstanu a jdu po něm. Když mě někdo hodí v prvních minutách, zbytek zápasu je pro něj utr-

pením. Jdu po něm až do konce. V Japonsku se pak všichni tlemí, jak ho naháním po zíněnce. Je pro mě hrozně důležité, aby tohle v tréninku bylo. Jestliže někdo potřebuje v přípravě dril na vážno, já rozhodně ne!“

Kdy okamžitě vím, že přiletí od kouče pochvala?

„Když něco udělám dobře. Pokud byl trénink opravdu dobrý, pochvala vždycky přijde. A největší pochvala? Přemýšlím, jak bych to popsal. Prostě když skončí turnaj, sedneme si a řekneme si, že to bylo super, to je pro mě to nejvíc. Vidím, že společná práce za to stála a přinesla to, co jsme chtěli. Po poslední olympiádě to bylo naprosto geniální. Už jen postup do semifinále byl pro nás nečekaný. Měl jsem za sebou dva těžké zápasy, jeden s domácím zápasníkem Harasawou. Japonci byli na turnaj výborně připravení, v mužích měli pět zlatých medailí ze sedmi. Takže pro mě byl postup do semifinále hrozně těžký a hrozně nečekaný. V tomhle rozpoložení jsme měli v hale společně se zápasníky pauzu na jídlo a odpočinek. Trenér zápasníků nám vyprávěl, jak řekl svému svěřenci Arturu Omarovovi, že když se dostane na olympiádu, udělá si tetování. Tak já povídám: ‚Láco, kurňa, co ty? To takhle nejde. To musíš taky.‘ A on: ‚Dobře, když to celé vyhraješ, udělám si taky tetování.‘ Když jsem si na to vzpomněl večer po olympijském závodě, nasmál jsem se jako nikdy. Protože on je úplně proti tetování. Před turnajem jsme netušili, že se to stane. Věděli jsme, že bude obrovsky těžké porazit Harasawu a potom ve finále Tušišviliho. Toho jsem předtím nikdy neporazil. Vždycky mě sundal a během dvou minut bylo vymalováno. Ale v Tokiu všechno klaplo a Lácoš si musel nechat vytetovat olympijské kruhy. Mohla za to taktika na Tušišviliho, která nám perfektně vyšla: vydržet první dvě minuty a dostat ho do druhé půlky zápasu s tím, že pak odejde. On má v úvodních dvou minutách brutální dynamiku, jenže když to člověk ustojí, má šanci ho porazit. Ovšem ty dvě první minuty s ním, to je šílenost! Dalším plusem podle mě bylo, že mě i trochu podcenil, protože předtím →

INZERCE

Společně
tvoříme příležitosti,
které vedou k úspěchu.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024

„ŘÍKÁME S KLUKAMA, ŽE LÁCOŠ NEUMÍ POČÍTAT. PROTOŽE VŽDYCKY NA TRÉNINKU ŘEKNE: TOHLE JE POSLEDNÍ VĚC, KTEROU UDĚLÁME. A PAK ŘEKNE: A JEŠTĚ JEDNA POSLEDNÍ A JEŠTĚ JEDNA POSLEDNÍ...“



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV. SPORT: PAVEL MAZÁČ

mě ve dvou zápasech sundal. Já to měl naopak, už jen skutečnost, že jsem se probjoval podruhé do finále olympiády, mě moc nakopla. Být zápas s Tušišvilim na jiném turnaji, třeba by to tak hezky jako na olympiádě nedopadlo. Prostě tím, že jsme byli na olympiádě v Japonku, v ikonické hale Budókan, jsem šel na každý zápas s husí kůží po celém těle. Bylo to pro mě něco mimořádného.“

Poznám podle mimiky, v jakém je rozpoložení?

„V tréninku je jedno, jestli je zrovna usměvavý nebo zamračený. Celkově říkáme s klukama, že Lácoš neumí počítat. Protože vždycky na tréninku řekne: tohle je poslední věc, kterou uděláme. A pak řekne: a ještě jedna poslední a ještě jedna poslední... Takže těch posledních cvičení je třeba pět. Tohle má každý den. Poslední u něj nikdy neznamená, že je to fakt poslední. Jinak si nevzpomínám, že by měl na tréninku špatnou náladu. Anebo když byl našťavaný, nedá to na sobě tolik znát.“

Co ho dojme?

„Když vynechám to, že ho dojme, když se to povede a vyhrájeme, tak popravdě nevím.“

Největší trest od trenéra?

„Mě netrestá. Protože vždycky, když jsme si něco řekli, se to udělalo.“

Kleje někdy?

„Ne.“

Jak se pere se stresem?

„Zrovna nedávno jsme rozebírali fotky z doby, kdy jsme spolu začínali, a porovnávali jsme je s těmi současnými. Upřímně, oběma nám vyrostlo na hlavě pár šedin. Takže asi trošku díky mně zešedivěl. (směje se) Ale myslím, že ze mě zešedivěla spousta lidí. Proč? Když si vzpomenu na svoje začátky, nebo nejen na ně, ale na období do pětadvaceti, tak jsem v osmdesáti procentech zápasů prohrával. Vždycky mě někdo načpal a já musel zápasy otáčet. Takže sledovat mě bylo za trest. Já mít takového svěřence, asi se zblázním. Nevím, čím to bylo, ale každý mě na něčem načpal a vždycky mě hodil. Nikdy nezapomenu na jednoho Lotyš, který se mnou normálně po-

pisoval tabuli. Tenkrát ještě byly juka, takže juko, juko, juko, potom wazari. No a já jsem ho pak uškrtil. Přijeli jsme na další turnaj a znovu - juko, wazari, juko, juko... A pak jsem ho zase uškrtil. Lácoš je už dnes klidný, ale myslím si, že dřív to těžce nesl. Sešel jsem ze žíněnky a on byl úplně splavený.“

Přes co nejede vlak, kdy nedá druhou šanci? A kolik dává šancí?

„Nechci říct, že by byl splachovací, ale nevím, že by se něco stalo a přes to nejel vlak. Tím, že poctivě trénujeme, děláme věci, na kterých se dohodneme, tak prostě fungujeme. Pozdní příchody? Do olympiády v Riu vůbec. Pak občas ano, protože jsem jezdil z akce na akci a z těch akcí jsem mířil rovnou na tréninky. Což Lácoš u mě toleruje. U jiných? Dostanou za trest třeba vyšplhat po tréninku lano navíc.“

Je trenér zastáncem pokutu?

„Není. Pamatuju si jen na jednu výjimku. Byli jsme v Čeljabinsku na mistrovství Evropy a já přišel pozdě na odjezd. Předem bylo dané, že kdo přijde

pozdě, dostane pokutu. A tak jsem ji zaplatil. Porušil jsem dohodnutá pravidla a musel jsem za to nést následky. Ale to bylo jednou jedinkrát.“

Co ho žene dál?

„Výsledky. Po olympiádě v Riu říkal, že chtěl končit, já jsem ho nenechal. Po Tokiu to zmínil znova, tak jsem říkal, že jestli skončí on, tak skončím taky. Možná skončí jako reprezentační trenér, ale když pojedou na turnaj, pojedou se mnou. Protože já rozhodně chci svoji sportovní kariéru zakončit pod ním. Sice si uvědomuju, jak těžké je pro něj neustále odjíždět od rodiny, ale skončit ho ještě nenechám!“ □

Tři olympijské starty. V Londýně 2012 porazil Lukáš Krpálek na úvod Japonce Anaie, ale pak prohrál s budoucím šampionem Chajbulajevem z Ruska a v opravách s Nizozemcem Golem. V Riu a Tokiu už tvořil s Patrem Lacinou zlatý tandem.



INZERCE

JISTOTA,

ŽE VÁM VYKOUZLÍ ÚSMĚV NA TVÁŘI

SAMSUNG Galaxy A53 5G

4 999,-

S STARIFEM
NEOMEZENĚ 5G L
S VÝHODOU



Cena v eShopu
a naší apce



PRO TELEFONY
SE CHODÍ K NÁM

Platí do konce července při uzavření nebo prodloužení Účastnické smlouvy na tarif Neomezeně 5G L s výhodou na dva roky a jejím dodržení. Nabídka platí do vyprodání zásob. Více na www.t-mobile.cz/televy

Jak úspěšně zvládnout s

Z USHL do NHL

Neexistuje jen jedna cesta, jak se dostat do NHL. Čeští hokejisté volí cestu přímo z našich soutěží (mj. Tomáš Hertl, Martin Nečas, Ondřej Kaše, David Kämpf, Jan Rutta, Pavel Francouz a letošní naděje David Jiříček, Jiří Kulich), nebo přes jiné evropské ligy (David Pastrňák, Jakub Vrána), ale velice zajímavá a atraktivní, navíc spojená se studiem a maturitou, je i přes USHL (Martin Hanzal, Andrej Šustr a letos Matěj Blümel).



TEXT: SLAVOMÍR LENER

Talent v USHL se každým rokem zlepšuje a stále větší počet hráčů je vybrán do vstupního draftu NHL. Dříve se skauti NHL věnovali pouze kanadským hlavním juniorským ligám a Evropě, ale USHL udělala obrovské pokroky. Existuje od roku 1947, momentálně se skládá z 16 týmů ve Spojených státech. Hráči by měli být ve věku 16-21 let, aby mohli hrát vysokoškolské turnaje NCAA. A to je spolu s hokejovým růstem podstatná přidaná hodnota: hráč může současně vystudovat. USHL je spolu s NCAA jednou z nejvýznamnějších soutěží v USA.

Mezi nejznámějšími hráči NHL, kteří prošli USHL, včetně prvních kol draftu, patří hráčská esa jako Auston Matthews (USNTDP Juniors/Toronto), Johnny Gaudreau (Dubuque/Calgary), T. J. Oshie (Sioux Falls/Washington), Joe

Pavelski (Waterloo/Dallas), Paul Stastny (River City/St. Louis), John Carlson (Indiana/Washington) či Max Pacioretty (Sioux City/Montreal).

To je jen několik jmen z více než 240 absolventů USHL, kteří mají v současnosti smlouvu v NHL, a seznam se bude v budoucnu rozrůstat. Život v USHL je výzvou. Je navržen tak, aby připravoval hráče a studenty na vysokoškolský hokej i mimo něj, a proto jsou rozvrh a povinnosti náročné. Kvalitní tréninky a zápasy, zapojení do dalších sportů a sportovních her, pravidelné studium, vysoké nároky, daný režim. Díky tomu je nyní USHL považována za nejlepší juniorskou hokejovou ligu na světě a v posledních letech je pravidelně z této soutěže draftováno na 50 hráčů do NHL.

To mi potvrdil i Matěj Blümel, aktuální posila Dallas Stars v NHL: „Pořád jsem makal. Sledovali mě už skauti z USHL na turnaji U18 Ivana Hlinky v Břeclavi. Dostal jsem se do týmu Waterloo Black

Hawks a tam ze mě udělali komplexního hráče. USHL je velice kvalitní soutěž. Naučil jsem se bránit, stal se ze mě 2-way player, trenéři žili s mými chybami, nechali mě hodně hrát. Připravovali mě na další období. Hodně jsme trénovali, každý den odpoledne. Zápasy jsme hráli v pátek a sobotu. Nejprve ale školní povinnosti od 8.15 do 13 hodin, kde jsem sbíral kredity z angličtiny, biologie, matematiky a historie. A pak maturita. Protože jsem vše včas uzavřel, pak už jsem mohl jen hrát hokej a dopoledne využíval k tomu, abych chodil pomáhat s tréninkem dětí. Měl jsem také štěstí, že jsem žil v hokejové rodině, se kterou spolupracoval klub. Tamní život mě naučil kromě toho i samostatnosti, vaření, praní a umění nebát se. Nebát se třeba vrátit domů, do naší ligy, což ne každý dokáže.“

Dospělý hokej za mořem je velmi náročný sport a hráči potřebují více času, aby dozráli a vyvinuli se jako „fyzické

Sport a studium



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



Útočník Matěj Blümel si dřív zahrál v USHL za Waterloo Black Hawks, nedávno přispěl k bronzu reprezentace na MS i gólovým nájездem proti Američanům a následně podepsal smlouvu u Dallas Stars v NHL

na nečekanou šanci. Jeden až dva roky opožděná šance je běžnou záležitostí. Vytrvejte a rozvíjejte se dál.“

„Snažím se kázat mladým hráčům bez ohledu na to, na jaké úrovni jsou, je to maraton, ne sprint,“ řekl Angelo Ricci, sportovní ředitel pro Colorado Thunderbirds a absolvent USHL. „Projděte procesem. Nedělejte si starosti s tím, co dělají vaši spoluhráči anebo kluci v jiných týmech. Cesta je pro každého hráče jiná. Mým cílem jako trenéra je vyvinout všestranného hráče, který rozumí úskalím hraní na další úrovni, pokud jde o váš time-management. Není všechno jen o hokeji. Musí se naučit, jak zacházet s médii, sociálními sítěmi, fanoušky, akademiky, být poprvé mimo domov. Někteří mohou velmi rychle sejít ze správné cesty.“

To, že tým USHL draftoval hráče, neznamená, že má zaručené místo v týmu. Každý tým pořádá zkoušky a testy, a ty jsou intenzivně konkurenční. Nedraftovaní hráči se mohou zúčastnit zkušebního testu jakéhokoli týmu, pokud jsou pozváni. Každý tým bude mít 60-80 hráčů a seznam se musí

postupně týden co týden zmenšovat. Nakonec musí být soupiska snížena na 23 hráčů a všechny týmy mohou mít přidružený seznam 18 hráčů - ti mohou být povoláni k tréninku.

Andrej Šustr mi řekl, že úspěšně prošel try out výběrovým systémem v týmu Youngstown Phantoms, kde bylo dokonce 160 hráčů v osmi týmech, a postupně se probíjovával až do závěrečné sestavy. „Tohle byl asi nejdůležitější krok v mém hokejovém životě. Vybojoval jsem si USHL ligu, studoval, odmaturoval, osamostatnil se. Pak se mi otevřela i cesta do University v Nebrasce. A pak do vysněné NHL.“

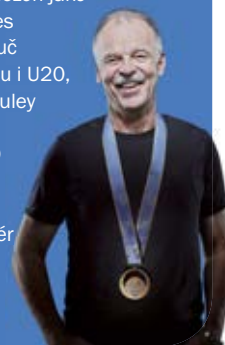
Dosud okusilo USHL 75 českých hokejistů, z toho 14 brankářů. Nyní má smlouvu s kluby NHL (nebo na ně kluby NHL vlastní práva) sedm hráčů v poli - Matěj Blümel (Dallas), Matěj Pekař (Buffalo), Jáchym Kondelík (Nashville), Adam Klapka (Calgary), Andrej Šustr (Anaheim), Tomáš Machů (NY Islanders) a Tomáš Mazura (Edmonton) - a šest gólmánů: Josef Kořenář (Arizona), Dan Vladař (Calgary), Jakub Dobeš (Montreal), Tomáš Vomačka (Nashville), Jiří Patera (Vegas), Lukáš Pařík (Los Angeles). Do USHL poslali na zkušenou Phoenix Coyotes už jako draftovaného hráče i Martina Hanzala, který mi jen potvrdil, co uvedli výše zmínění naši hráči: „USHL jsem si zahrál jen krátce, ale naučil jsem se hodně. Hokej parádní, starší hráči v soutěži, bydlel jsem v hokejové rodině a naučil se samostatnosti.“ □

bytostí“. K tomu je nezbytná psychická odolnost a stabilita. Jak se dostanou hráči do USHL? Většina těch, kteří si tím prošli, udává: „Tvrdě pracujte. Vzdělávejte se, myslíte spolu s hokejovými cíli i na budoucnost. Pokud jste dobří, věřte, že si vás skauti všimnou. Oni ale nesledují jen vaše dovednosti, ale především charakter, řeč těla po porážce, pídí se po informacích ve škole, v rodině, v okolí, dokonce se na vás ptají i soupeřových trenérů. Buďte fit, čekají vás podrobné kondiční testy v rámci combine testing. Pak hledejte místo a buďte proaktivní, volejte a oslovujte týmy, trenéry, skauty. Nebojte se jich ptát. Zkuste i jejich try out kempy. I když neuděláte ‚cut‘, nevzdávejte to – ročně se obměňuje spousta hráčů, a tak buďte připraveni

INZERCE

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)



Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.



FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

DAVID NAVARA je už dvě dekády hráčem světové špičky a v bíločerném šachovém světě si udělal velké jméno. **JÁCHYM NĚMEC** stále ještě chodí na základní školu, plave, hraje ragby a fotbal, natáčí na YouTube šachová videa a mezi elitu začíná čím dál víc nakukovat. Dělí je víc než 20 let věku, ale šachy na žádné rozdíly nehledí. Na stránkách magazínu Coach i proto mohli sehrát partii složenou z otázek a odpovědí.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Nejprve přemýšlej, potom hraj

FOTO: ČTK



ŠACHOVÝ VELMISTR
DAVID NAVARA

Narozen: 27. 3. 1985

Kariéra: nejlepší český šachista současnosti, ve světovém žebříčku FIDE (Mezinárodní šachová federace) byl nejvyšší v říjnu 2006 na 13. místě, aktuálně na 54. pozici, člen Hráčské komise FIDE ve 14 letech získal titul mezinárodního mistra, v 16 letech se stal velmistrem

FIDE ELO body: současné 2681 (červen 2022), nejvyšší 2751 (květen 2015)

Úspěchy: bronz na MS do 12 let (1997), stříbro na MS do 14 let (1998), stříbro na ME 2015 a 6. místo na ME 2004

Bly na začátku vaší sportovní kariéry hned šachy, nebo jste se věnoval i jiným sportům či aktivitám?

NAVARA: „Šachy jsem začal hrát v šesti letech a mimořádně mě zaujaly. Další podobně výrazné koníčky jsem neměl, přestože jsem se jako malý dost zajímal o dinosaury a později o řadu jiných aktivit. Nejsem líný na krok, ale sportovní nadšenec nejsem.“

NĚMEC: „Přibližně od pěti let se věnuji ragby a trénuji dosud. Často se mi kříží termíny turnajů, ale tréninků a ragbyových kempů se pořád účastním a ragby mě pořád baví.“

Kdo vás přivedl k šachům a co vás na nich zaujalo?

NAVARA: „Babička mi půjčila knížku pro začátečníky, když jsem se nudil. Na šachu mě zaujalo bohatství idejí, nevyčerpatelnost. Rodiče mě v mých zájmech podporovali.“

NĚMEC: „V mateřské školce byl kroužek šachů. Bohužel byl hned plný a místo bylo jen v kroužku pro pokročilejší. S tátou jsme prošli obsah předchozího kurzu a celý poslední rok jsem chodil do šachového kroužku.“

V čem nacházíte kouzlo šachů?

NAVARA: „Jedná se o svéráznou kombinaci hry, sportu, umění i vědy. Za šachovnicí se mohou setkávat lidé různých kultur i generací, bohatí s chudými, muži se ženami, profesori s dělníky, neoliberalové se socialisty.“

NĚMEC: „Laikovi bych asi odpověděl, že v nekonečnu možností. Šachy mě neustále udivují, ohromují a hrozně baví. Mám rád šachovou komunitu lidí.“

Kdo byl vaším prvním trenérem a co si pamatujete, že vás učil jako první?

NAVARA: „Mým prvním trenérem byl pan Zdeněk Müller, přívětivý starý pán s pedagogickým nadáním. Ukazoval nám pěkné klasické partie, nechával nás řešit kombinace i hrát mezi sebou. Do kroužku pro mírně pokročilé nás tehdy chodilo zhruba osm. Dnes je jeden z nás velmistr a další dva mezinárodní mistři! Mým prvním individuálním trenérem byl pan Antonín Ambrož. Ti další jsou známější, také je zmiňuji na mnoha jiných místech. Obecně jsem měl na trenéry velké štěstí!“

NĚMEC: „Vzpomínám si, že mě Kamila Říhová v šesti letech učila kritická pole. Prvním trenérem v pravém slova smyslu byl Standa Stárek, který mě trénoval pět let. Naučil mě všechny základní nezbytné šachové dovednosti - techniku šachu (zahájení, střední hru, koncovky), taktiku a strategii. Jako první jsme určité řešili diagramy.“

Co považujete za důležitější - naučené tahy a kombinace, nebo vlastní kreativitu?

NAVARA: „Vlastní kreativitu, ale někdy je těžké vést přesné hranice. Samozřejmě jsem dost trénoval kombinace, ale uplatnění standardních motivů v neznámé



ŠACHOVÝ MISTR

JÁCHYM NĚMEC

Narozen: 21. 6. 2008

Kariéra: člen Klubu šachistů Říčany 1925, aktuálně na 2673. místě

FIDE ELO body: současné 2363 (červen 2022), nejvyšší 2402 (prosinec 2021)

Úspěchy: nejvíc si cení dosažení 2400 ELO bodů ve 13 letech, které mu zajistilo 4. místo ve světovém pořadí kategorie U14, a 5. místa na turnaji v Uppsale

pozici je také tvůrčí činnost. Trochu mě trápí, že pozvolna roste význam studia zahájení, které je náročné na paměť a poskytuje méně prostoru pro vlastní tvorbu.“

NĚMEC: „Nemyslím, že je jedna složka důležitější než ta druhá. Pokud se nebudu věnovat zahájení a nebudu se učit počáteční, často počítačové varianty, můžu prohrát partii hned. Vlastní kreativita je samozřejmě také důležitá a odlišuje často ty nejlepší.“

Jaká je vaše herní filozofie?

NAVARA: „O výsledku partie rozhoduje poslední chyba.“

NĚMEC: „Zatím nemám žádnou. Třeba k nějaké dospěji. Hrají šachy, protože mě baví ten boj, a mám radost, když objevím něco, co není patrné pro ostatní.“

Jak pracujete s trenérem na vašich emocích?

NAVARA: „S trenérem se zabýváme spíše šachovými aspekty, emoce občas konzultuji s psychologem.“

NĚMEC: „Diskutujeme a znovu si přehráváme kritické situace. Na co jsem myslel, jak jsem reagoval a proč. Tohle řešíme hodně, je to moje slabá stránka.“

Jak vypadá vaše mentální příprava?

Zapojuje se do ní trenér nebo jiný odborník, specialista?

NAVARA: „Příležitostně konzultuji tyto záležitosti s psychologem, občas i s trenérem.“

NĚMEC: „Řeším s trenérem a samozřejmě s rodiči. Z nějakého důvodu mají velmi často jiný názor na nastalé situace a jejich řešení než já.“ (úsměv)

Jak vypadá příprava na utkání a na turnaj?

NAVARA: „Před turnajem se věnuji šachům tak nějak obecně, případně trochu pracuji na svém repertoáru zahájení. Při přípravě na konkrétní soupeře se nejprve snažím zjistit něco o jejich stylu, pak studuji v databázi, jaká zahájení hrají. Následně si vyberu, co chci hrát (když to soupeř dovolí) a danou variantu si ještě trochu prostuduji. Celkově to je docela těžké, ale konkurence je velká, takže vedle talentu je nutná i systematická práce.“

NĚMEC: „Velmi záleží na typu turnaje. Hrají dlouhodobé soutěže (ligy), klasické otevřené i uzavřené turnaje trvající přibližně týden, dále soutěže ve zrychleném tempu, které se stihnou odehrát za víkend nebo i za jeden den. →



Pokud mluvíme o klasickém šachu, tak se připravuji na konkrétního předem známého soupeře odhadem dvě až čtyři hodiny. V uzavřeném turnaji znám své soupeře i týdny dopředu a příprava je pak delší a intenzivnější.“

Jak vypadá analýza utkání, turnaje?

NAVARA: „Odehrané partie většinou nejprve rozebírám se soupeři, následně pak s počítačem. Ten mi vysvětlí, co všechno jsem zahrál špatně. Když se z toho poučím, možná se příště vyhnu opakování podobných chyb.“

NĚMEC: „Hned po partii si ji zapíšu do své databáze a lehce okomentuji, zaznamenám si nápady a varianty, které jsem při partii počítal. Později, klidně až s týdenním i delším odstupem, analyzuji celou partii důkladně. Výsledek mé práce pošlu trenérům, kteří mě požádají o doplnění variant, které jsem přehlédl, a ohodnotí mou analýzu, abych se v budoucnu zlepšil. Analýza by správně měla trvat déle než samotná partie, tedy zhruba čtyři až šest hodin.“

Čemu s trenérem věnujete víc času: přípravě na utkání, nebo analýze toho předchozího?

NAVARA: „Já se v poslední době připravuji většinou sám. Během soutěží se především připravuji, mimo soutěže více analyzuji odehrané partie. Svě i cizí.“

NĚMEC: „Šachový trénink je velice různorodý, často se analýza a příprava překrývají. Naopak existují šachové úlohy, které se v partii nikdy nestaly a nestanou, a přesto jim věnujeme spoustu času. Všechny činnosti vedou - nebo aspoň by měly - ke zlepšení mentálních schopností a tím i ke zlepšení v samotné hře.“

Jak moc zkoumáte před utkáním hru a silné a slabé stránky soupeře?

NAVARA: „Tím více, čím méně toho o soupeři vím. S mnoha soupeři se utkávám poměrně často a dobře se známe.“

NĚMEC: „Hodně. Jak jsem řekl dříve, na každého soupeře se připravuji několik hodin. Zjistím si, jaké hraje zahájení, jaké varianty, jestli se dobře orientuje v dynamických pozicích atd. S tím mi hodně pomáhá můj trenér Lukáš Vlasák, má obrovský přehled v zahájeních a daleko spíše odhadne soupeře.“

Herní strategii určujete vy, nebo trenér?

NAVARA: „Já. A samozřejmě také soupeř, který mě chce zatáhnout na své teritorium.“

NĚMEC: „Spíše já, rozhodnutí musí být moje. Typicky zvolím systém, který bych chtěl na daného soupeře hrát, a trenér mi doporučí a upozorní na specifické varianty a celé partie hrané silnými hráči. Partie si pak přehrávám a snažím se porozumět systému hry a rozhodnutím.“

„PŘIBLIŽNĚ OD PĚTI LET SE VĚNUJI RAGBY A TRÉNUJI DOSUD. CHODÍM NA KONDIČNÍ TRÉNINKY PLAVÁNÍ. FOTBÁLEK S KAMARÁDY V TĚLOCVIČNĚ NEBO NA SOKOLÁKU PATŘÍ K NEDĚLNÍMU VEČERU.“

Jáchym Němec

Je možné mít během utkání kontakt s trenérem? Pokud ano, jak takovou možnost využíváte?

NAVARA: „Během partie bychom se s nikým bavit neměli. V soutěžích družstev se můžeme zeptat kapitána, zda smíme přijmout remízu, ale tuto možnost využívám co možná nejméně. Jakmile partie začne, musím si se všemi problémy poradit sám.“

NĚMEC: „Není to možné. Jakýkoliv kontakt, který by mohl ovlivnit mě nebo hru, vede k diskvalifikaci.“

Zapojujete do tréninkového procesu i jiné sporty nebo aktivity, které třeba se sportem vůbec nesouvisí?

NAVARA: „Snažím se mít dostatek pohybu, rád chodím na procházky do přírody. A věnuji se mnoha činnostem, jež se sportem nesouvisí, ale nepovažoval bych to za tréninkový proces.“

NĚMEC: „Jasně. Jak jsem už řekl, hraji ragby, chodím na kondiční tréninky plavání. Fotbálek s kamarády v tělocvičně nebo na sokoláku patří k nedělnímu večeru.“

Jakou nejdůležitější radu jste dostal?

NAVARA: „Nejprve přemýšlej, teprve potom hraj! A přemýšlej nad tím, o co svými tahy soupeř usiluje.“

NĚMEC: „Partie se hraje až do konce, dokud není podepsaný partiář.“

Jakým směrem se šachy vyvíjejí? Převládá obrana, nebo ofenziva?

NAVARA: „Neustále se rozrůstá teorie zahájení, jejíž studium je v současnosti dost náročné. Obrana se oproti době před třiceti lety výrazně zlepšila, kvůli čemuž ve špičkových soutěžích mírně přibývá nerozhodných výsledků.“

NĚMEC: „Porovnáme-li partie dnešní s těmi odehranými před 100 a více lety, pak je určitě posun k obraně. Dnes na nejvyšší úrovni nelze hrát, jako hrál Michail Tal, romanticky, útočně za cenu nekorektních obětí. To neznamená, že by šachy byly méně útočné, ale mnoho myšlenek a variant z minulosti bylo vyvráceno pomocí počítače. Dále záleží na konkrétním hráči, někdo vyznává útočný styl, někdo spíše strategický, bez taktických zápletek.“

Co vás na vašem sportu stále fascinuje?

NAVARA: „Nesmírné bohatství šachové hry, vtěsnané do pouhých 64 polí. Šachy hraji už přes 30 let, ale neustále v nich objevuji něco nového. Je to koníček na celý život.“

NĚMEC: „Proměnnost, napětí, boj. Baví mě hrát šachy, analyzovat partie, sledovat nejlepší hráče, řešit hádanky.“

MISTROVSTVÍ SVĚTA VE VESLOVÁNÍ

18. - 25. 9. 2022 / RAČICE

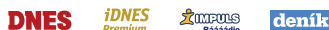


NEJVĚTŠÍ VESLAŘSKÁ AKCE PO 29 LETECH ZPĚT V ČR!

Hlavní partneři:



Mediální partneři:



Organizátoři:



U-18 EUROPEAN BASEBALL CHAMPIONSHIP

BRNO | HLUBOKÁ NAD VLTAVOU | OSTRAVA | BLANSKO
13. - 20. 8. 2022

euro18.baseball.cz



□

Mít talent rozvinout talent



Profesor Jan van Zwieten (61), zakladatel International Leadership & Business Academy a Sport Lead, kombinuje úspěšnou sportovní kariéru ve fotbalu a tenise s rozsáhlými zkušenostmi z byznysu. Hrál na profesionální úrovni v obou sportech a byl koučem a trenérem mnoha úspěšných sportovců. Po své aktivní sportovní kariéře studoval finance na vojenské akademii a na Amsterdamské univerzitě. Vždy kombinoval úspěšnou kariéru jako zakladatel a CEO několika společností a pozice ve vzdělávacím sektoru s aktivitami ve sportu. V současnosti je aktivní v roli rektora Netherlands Business Academy, je profesorem v oblasti leadershipu a předsedou rady Dutch Register for Mediators a několika dozorčích rad.

Definice talentu, jeho identifikace a rozvoj. Témata, na která se stále hledají odpovědi. V mé univerzitní práci „MBA lídři ve sportu“ jsem shromáždil unikátní tým mezinárodních expertů. Tento tým kombinuje znalost obchodní vědy a praktické zkušenosti sportovních manažerů a koučů. Takže co se můžeme z byznysu naučit? A jak zajistíme, aby to bylo aplikovatelné ve sportovním prostředí?

TEXT: JAN VAN ZWIETEN
Překlad a odborná korektura:
PETR JANOUCHE a MICHAL JEŽDÍK

1. Talent vs. odborná způsobilost

Talent je slovo, které se používá mnoha různými způsoby. Většinou je talent považován za něco výjimečného. Nejlepší hráč týmu. Anebo hráč s nejslibnější budoucností. Lidé proto mohou vést donekonečna spory o to, zda je hráč talentovaný.

Díky našim trenérským zkušenostem, jak na profesionální, tak amatérské úrovni, jsme došli k jinému způsobu myšlení. Umění pracovat s talentem spočívá v rozvíjení talentu všech hráčů. Musíme dostat to nejlepší z každé individuality. Pokud všichni hráči předvedou o 10 procent lepší výkon, bude to mnohem víc než veškeré úsilí, které budeme investovat do jedné superhvězdy. A pokud bude celý tým předvádět lepší výkon, také ona špičková hvězda bude mít více možností své výjimečné kapacity využít.

To znamená, že definice talentu není to, že je člověk lepší nebo má více kvalit než ostatní. Schopnosti získat odbornou způsobilost máme všichni. Z tohoto pohledu je talent preferencí ve vašem mozku a těle k získání a využívání odborné způsobilosti. Takže některé aspekty jsou silnější než ostatní.

Příklad: Ve fotbalu všichni používají obě nohy. Schopnost použít pravou, nebo levou nohu je pro každého hráče odlišná. Někteří jsou lepší pravou nohou, jiní levou. A také bude rozdíl mezi lidmi v tom, jak extrémní tato preference bude. Někteří lidé jsou výrazně orientovaní na pravou, nebo levou, jiní jsou vyrovnanější na obě strany.

Talent ale také bude o preferenci střilet velmi rychle nebo přesněji. Někteří jsou dobří, ale potřebují k tomu více času. Všechny aspekty, které jsou určeny v těle, a obzvlášť v mozku. →

FOTO: GETTY IMAGES

2. Odborná způsobilost

Odborná způsobilost je kombinací znalostí a dovedností. Schopnost něco dělat. A my můžeme získat odbornou způsobilost jak v rámci našeho talentu, tak i v tom, na co talent nemáme. Takže dokonce i když jste dominantním pravákem, můžete se naučit, jak střílet levou nohou. Jedna věc je ale jistá: natrénovat to zabere mnohem více času a výsledek nebude nikdy na stejné úrovni, na jakou se můžete dostat se svou upřednostňovanou nohou.

Takže můžeme definovat talent jako „Preference v mozku a těle člověka k rozvoji odborné způsobilosti“. Takovéto definování neříká nic o objektivní úrovni odborné způsobilosti. Takže co třeba toto prohlášení: Mojí preferencí je pravá noha, Cristiano Ronaldo upřednostňuje pravou nohu také, takže jsme oba stejně dobří...

Obávám se, že Manchester United mi bohužel nebude platit tolik jako Ronaldo, protože to samozřejmě není pravda.

Další částí je rozdíl mezi potenciální odbornou způsobilostí a rozvinutou od-

KEVIN DURANT



„TVRDÁ PRÁCE PŘEKONÁ TALENT, POKUD TALENT NEDOKÁŽE TVRDĚ PRACOVAT.“

BEN HOGAN



„POKUD JE NEDOKÁŽETE PŘEHRÁT, PORAZTE JE TVRDOU PRACÍ.“

bornou způsobilostí. Schopnost je jedna věc, ale aby se rozvinula, musí být trénována. To také znamená, že ne vždy budou hráči s největším talentem těmi nejúspěšnějšími.

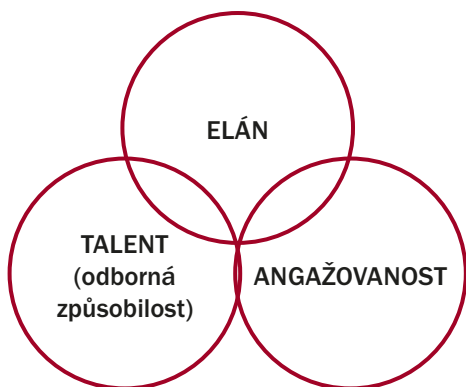
Opravdu si myslím, že jsem toho dobrým příkladem. Fotbal jsem miloval a ve srovnání s většinou ostatních amatérských hráčů jsem měl i rozumné množství talentu, abych ho hrál. Takže jsem jako mladý hráč dostal první kontrakt a můj otec sledoval můj první trénink. Po celou dobu se smál.

Když jsem skončil, řekl mi: „Tohle rozhodně nedopadne dobře, byl jsi nejhorší hráč na hřišti.“

Také jsem se musel smát a souhlasil jsem s ním. Ukázal jsem ale na jednoho kluka a řekl jsem, že bych možná mohl soupeřit s ním. Já a onen chlapec, na kterého jsem ukázal, jsme nakonec byli jediní dva z celé skupiny, kteří se dostali do prvního týmu.

Od začátku nám bylo jasné, že se nemůžeme spolehnout na svůj talent, takže jsme věděli, že prostě musíme pracovat dvakrát tak tvrdě.

TOP HVĚZDA



3. Motivace; elán a angažovanost

Talent a motivace jsou velice často pevně spojené. Když jste v něčem dobří, býváte za své úsilí odměňováni. Máte výsledky, takže to přináší v ještě větší míře skvělý pocit a aplaus ostatních. Všichni ale víme, že motivace a talent nejsou vždy v jedné linii.

Yannick Noah byl jedním z nejlepších tenistů vůbec, dokonce vyhrál v roce 1983 French Open, ale jeho opravdovou

láskou byla hudba. Naneštěstí byl mnohem lepší s raketou než se svou kytarou. Hraním tenisu se ale proslavil, a to mu přineslo úspěch dokonce i v hudební kariéře.

Důsledek motivace rozdělujeme do dvou odlišných aspektů: elán a angažovanost. Elán je schopnost přinášet více než 100%, když odvádíte výkon. Angažovanost je váš obecný přístup k vašemu sportu, zda přinášíte oběti, které k úspěchu potřebujete. Takže špičkový hráč bude mít odbornou způsobilost (dovednosti a znalosti), elán (mentalita během zápasu) i angažovanost (vůle dělat všechno pro to, abyste byli úspěšní).

Špičkové hvězdy se hledají těžko. Velmi často mají hráči alespoň jeden slabý bod. Pokud mají dva nebo tři, nikdy nebudou vhodní pro špičkový výkon. S jedním slabším kroužkem ale můžete být pro tým velmi užiteční, anebo můžete mít v individuálním sportu i tak skvělou kariéru.

Je ovšem velký rozdíl v tom, který aspekt chybí. Mnoho lidí, kteří mají schopnost stát se špičkovou hvězdou, to nedokážou, protože jim chybí angažo-

JOHAN CRUYFF

„FOTBAL JE JEDNODUCHÝ, ALE TO NEJTĚŽŠÍ JE HRÁT JEDNODUCHÝ FOTBAL.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ZAČNETE TO VIDĚT TEPRVE AŽ VE CHVÍLI, KDY TOMU ROZUMÍTE.“

CEV Volleyball European Golden League 2022



Děkujeme za podporu



NEODDANÁ HVĚZDA



vanost. To znamená, že nejsou ochotni nebo schopni věnovat čas a úsilí tomu, aby uspěli. To neznámá, že to udělat nechtějí. Velmi často k tomu existují dobré důvody. Existuje mnoho dalších priorit jako studium, práce, péče o druhé atd. Můžeme vinit lidi, že dávají přednost rodnému životu před sportem?

Je ovšem velká škoda, když to lidé skutečně chtějí, ale chybí jim angažovanost, protože neudrží soustředěnost. Pro tyto lidi může dobrý kouč znamenat doslova zázrak. Také ovšem vidíme spoustu potenciálních špičkových hvězd, které prostě nemají disciplínu za tím jít.

Opakem jsou oddaní snílci. To jsou lidé, kteří jsou ochotni dát všechno tomu, aby to dokázali. Obětovat všechno, aby dosáhli maximálního výsledku. Dřiči. Vždy do toho dávají 100%. Je dokázané, že po špičkových hvězdách dosahují právě tito lidé nejlepších výsledků. V týmových sportech představují dokonalou kombinaci se špičkovými hvězdami.

I když jsem fotbal přestal aktivně hrát jako poměrně mladý, byl jsem v té době stále ve velmi dobré kondici. Jako oddaný snílek, kterým jsem během aktivní kariéry byl, jsem byl zvyklý hodně běhat. Tudíž jsem byl požádán samotným vel-

ODDANÝ SNÍLEK



MARK SPITZ



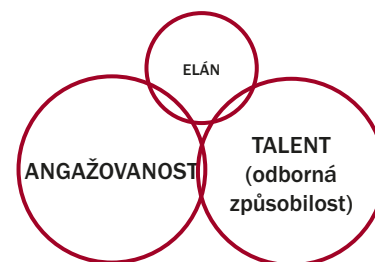
„POKUD SELŽETE V PŘÍPRAVĚ, JSTE PŘIPRAVENI NA SELHÁNÍ.“

mistrem Johanem Cruyffem, abych hrál v zápasech bývalých internacionálů a odváděl za něj jeho špinavou práci. Přesně věděl, jak mě motivovat. Neobviňoval mě za žádné chyby, ale naopak mě chválil za neustálé úsilí. Také věděl, že se chci od něj učit, takže mi neustále vysvětloval to, co jsem neviděl.

Nejobtížnější skupinou jsou hráči, kteří elán, onen vnitřní motor, nemají. Mají veškerý talent a odbornou způsobilost, ale postrádají skutečného vítězného ducha. To je něco, co se nemůžete naučit. Oddaní snílci dávají všechno do toho, aby mohli své dovednosti vylepšit, a do jisté míry to bude fungovat. Hvězda, která oddaná není, může onu oddanost za určitých správných okolností získat, pokud je opravdu motivovaná. Vůli vyhrát ale jen stěží můžete někdy vylepšit. Namísto vůle vyhrát tito lidé ukazují uspokojující chování.

Pro úspěch je důležitá spousta aspektů. Vidíme mnoho lidí, kteří mají skvěle schopnosti, ale na vrchol se nikdy nedostanou. Takže co je základem špičkového výkonu? Jak nejlépe rozvinout talent? Opřeli jsme se o koncept čtyř os.

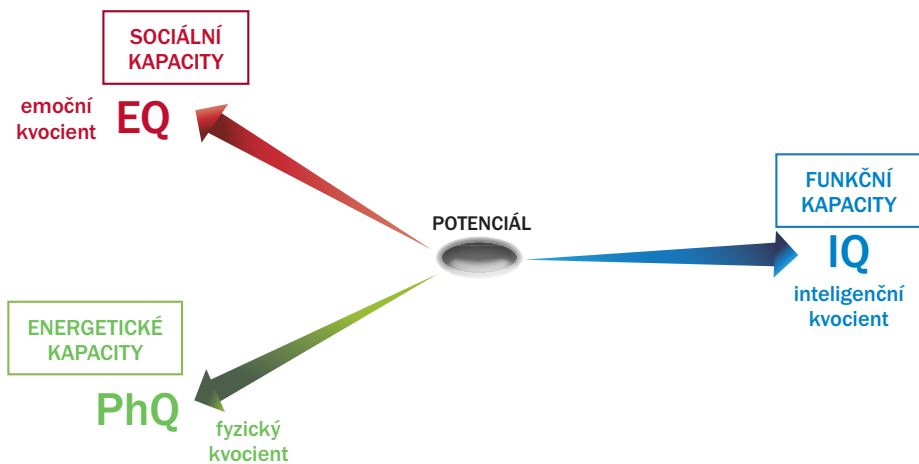
HRÁČ BEZ ELÁNU



JIŘÍ CHYTRÝ, asistent u české fotbalové reprezentace

„ZÁKLAD PRO ÚSPĚCH: VÍTĚZNÁ MENTALITA, RESPEKTUJEME SOUPEŘE, ALE CHCEME VYHRÁT. REMÍZA NENÍ NIKDY NAŠÍM CÍLEM.“





4. Kruh kapacity osobního výkonu

Základna výkonu může být reprezentována třemi osami: obrázek nahoře

Když se ptáme koučů, co je u hráče nejdůležitější, často slyšíme, že mentální a emoční aspekty. S tím je těžké nesouhlasit, ale je to kvůli tomu, že základ z hlediska IQ a PhQ už tam většinou je, aspoň na dostačující (?) úrovni.

IQ-ax (osa IQ) je o funkčních kapacitách. Jaká odborná způsobilost, znalosti a dovednosti jsou k výkonu potřebné? To vypadá jako jednoduchá otázka, ale ukazuje se, že je zároveň kritická i nedocenená. Ve společnosti tohle všichni víme. Celý náš život jsme byli na ose IQ trénováni. Základní škola, střední škola, pokročilé vzdělávání a kurzy spojené s prací. A tohle je víceméně to, co vidíme ve sportech.

Velkým rozdílem ale je, že si dostatečně neceníme základny. V mnoha sportovních klubech máme kouče a trenéry na nejnižší úrovni, dokonce to bývají i rodiče. Podceňujeme to, že abychom formovali mladé sportovce, potřebujeme velmi strukturované didaktické metody. Tento úkol je možná ještě obtížnější a náročnější než trénovat motivované a talentované lidi na vyšším stupni.

Toto porovnání se ale nedá udělat, protože oboje má odlišné požadavky. Jsou třeba odlišné dovednosti. V mladším věku potřebujete lidi, kteří dokážou trénovat velmi strukturovaně základy, a mají spoustu didaktických dovedností, aby mládež motivovali. Potřebujete mít trpělivost a musíte být připraveni

neustále opakovat drily, a to pokaždé v jiné formě, aby nebyl trénink nudný. Obzvláště, když děti mají problémy doved chválením a zajišťovat, aby dosahovali drobných úspěchů.

Většina sportovních asociací a klubů nedoceňuje hodnotu profesionálních

„NA KONCI ZÁPASU SOUPEŘ MŮŽE POSLAT NA HŘIŠTĚ HRÁČE, KTERÍ JSOU PŘINEJMENŠÍM STEJNĚ DOBRÍ JAKO TI, KTERÉ STŘÍDAJÍ. MOHOU PŘINĚST NĚCO NAVÍC. NAŠI NÁHRADNÍCI JSOU NA NIŽŠÍ ÚROVNI, TAKŽE KVALITU ZTRÁCÍME.“



realizačních týmů na začátečnické úrovni. Pokud porovnáme mládežnické akademie klubů ve Španělsku, Německu, Anglii nebo Nizozemsku se špičkovými kluby v Česku, je jasné, proč mají kouči českého národního týmu problém. Jednoduše není dost kvality. Špičkoví hráči jsou dobří, ale není jich dost.

Toto se zdá problémem českého sportu obecně. Olympijští vítězové jsou často individuality, které trénují mimo národní struktury (Ledecká, Sáblíková). Naštěstí ale také vidíme velmi pozitivní vývoj, například v basketbalu.

Pokud to porovnáme s další malou zemí, jako je Holandsko, to bylo na letních olympijských hrách v Japonsku na 7. místě v pořadí získaných medailí (36, z nich 10 zlatých), před Francií, Německem a Itálií, a na 6. místě na letošní zimní olympiádě v Pekingu (17 medailí, 8 zlatých). Je to výsledek

velmi strukturovaného programu pro rozvoj špičkových sportovců, který začíná už v mladém věku.

PhQ-ax, fyzický kvocient, je veskrze o energii. V jaké jsme kondici? Lidé podceňují, že toto je ryzí věda. A nejobtížnější na tom je, že to není jen o znalostech, které mají doktoři, ale také výrazně o mozku a hormonech. Znalosti o spánku a stresu jsou naprosto esenciální, ale samozřejmě to také platí o výživě a cvičení. Jak najít správnou rovnováhu mezi tréninkem, odpočinkem a výkonem? Dokonce i ve světě byznysu se na toto klade stále více a více pozornosti.

Nezáleží jenom na tréninku. Je to o tom, jak zvládnout stres sportovců, když musí podat výkon. Jak to trénovat? Jak mozek funguje při týmové komunikaci?

EQ-ax, emoční kvocient, je o sociálních kapacitách. Jak zvládneme komunikaci a spolupráci s ostatními? Individuality i týmy. Prvním krokem je ale vždy „Já“. Učíme

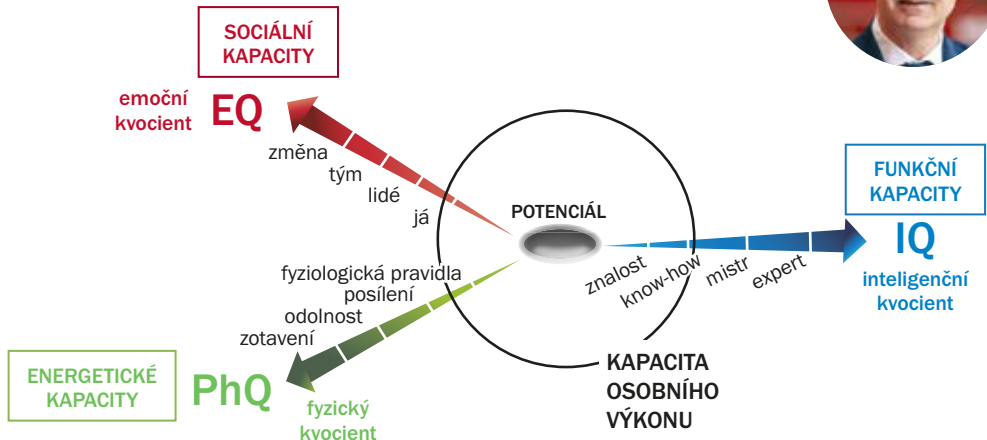


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MARTINA SÁBLÍKOVÁ →

□ TÉMA

Kruh výkonu představuje sílu individuality na všech třech osách. Samozřejmě je to jen těžko někdy přesný kruh. Většinou mají lidé své talenty rozvinuty na jedné nebo dvou osách, a alespoň jedna z nich je slabší.



sportovce, aby se dívali sami na sebe, aby měli sebereflexi. Tato schopnost je pro ně kritická. Ve fotbalovém klubu PSV Eindhoven dokonce podle této schopnosti vybírají mladé hráče.

Tato osa je hlavně o empatii. Schopnosti chápat, jaké emoce mají ostatní. To umožňuje pomoci hráči nebo hráčce

(v roli kouče), anebo to využít ve váš prospěch, pokud jde o vašeho soupeře. Je to absolutně nutné, pokud diskutujeme o týmových procesech.

To nás přivádí k tomuto přehledu základních os a kruhu výkonu: obrázek nahoře



TOON GERBRANDS, generální manažer PSV Eindhoven

„PO SELEKČNÍM TRÉNINKU POLOŽÍME NA ZEM TŘI PROVAZY A UDĚLÁME TAK TŘI PŘIHRÁDKY. POŽÁDÁME JE, ABY SI JEDNU VYBRALI. PŘIHRÁDKA ČÍSLO 1 JE SPOKOJENOST (DOBŘÍ VÝKON), PŘIHRÁDKA ČÍSLO 2 ZNAMENÁ ‚MOHLO TO BÝT LEPŠÍ‘ A ČÍSLO 3 JE SPOUSTA PROSTORU KE ZLEPŠENÍ. VŽDY SI VYBÍRÁME HRÁČE Z PŘIHRÁDKY ČÍSLO 3.“

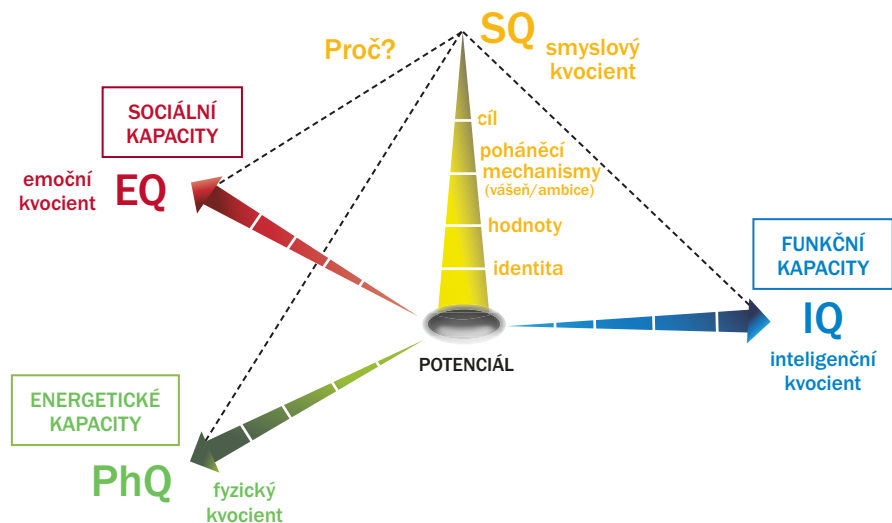
5. Osa číslo čtyři; SQ - smysl

Jak jsme viděli v předchozí části, schopnost předvést výkon je určena kruhem vaší výkonnostní kapacity. A ve skutečnosti je to stejné pro týmy i pro individuality. Nevíme ale, co s touto schopností udělají. Jsou ochotni ji využít, aby předvedli výkon, anebo ne?

To je diskuze, kterou jsme vedli ve třetí odstavci o motivaci. A co oddanost? Elán, angažovanost? Toto uvidíme, když jdeme na osu SQ-ax.

SQ-ax ukazuje, co dává osobě nebo týmu smysl, proč dělá to, co dělá? Na této ose také najdeme čtyři stupně:

- Kdo jsem? Identita.
- Co je pro mě důležité? Hodnoty.
- Co mě motivuje? Hnací mechanismy (vášeň/ambice).
- Má ultimátní touha? Cíl.

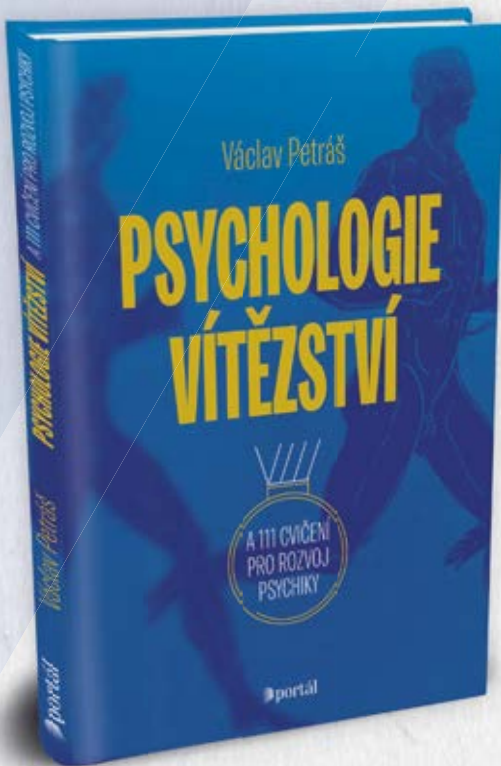


První dva stupně obvykle motivaci nepřinášejí. Pokud je ale člověk anebo situace naruší, mohou být velice silnými demotivátory. V některých případech motivátorem rozhodně budou. Pro mnoho lidí je hrát za národní tým poctou. Je to proto, že mají velice silný smysl pro sounáležitost s národem, se svou mateřskou zemí, je to součástí identity. Pro mnoho českých sportovců je to ale bohužel méně důležité než jejich osobní ambice přestoupit do velkých zemí a mít bohatou osobní kariéru. Jasně to vyjádřil Jan Suchopárek, kouč českých fotbalistů do 21 let.

JAN SUCHOPÁREK, kouč české fotbalové reprezentace U21

„MNOHO MLADÝCH HRÁČŮ UŽ NEMÁ SMYSL PRO NÁRODNÍ IDENTITU. NEDÁVAJÍ TÝMU VŠE, JEJICH PRIORITY JSOU OSOBNÍ ZÁJMY.“





Úspěch začíná v hlavě

portál

VÁCLAV PETRÁŠ

Psychologie vítězství a 111 cvičení pro rozvoj psychiky

Autor knihy je jedním z nejvyhledávanějších odborníků v oblasti sportovní psychologie v ČR, zabývá se motivací, sebedůvěrou a sebevědomím, koncentrací, zvládáním tlaku a řadou dalších témat, využívá k tomu příklady a příběhy ze světa sportu.

obchod.portal.cz



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

DOPORUČUJE ČESKÁ TRENÉRSKÁ AKADEMIE ČOV

CZECH
SOFTBALL

Síla a tajemství odpalu



#18 Marek Malý



Reprezentant ČR, pálkař & nadhazovač, klub Beavers Chomutov

EXIT VELOCITY
160 km/h (100 mph)

BAT VELOCITY
128 km/h (80 mph)

LAUNCH ANGLE 10°

ATTACK ANGLE 5°

Statistika Extraliga mužů 2021

HITS (úspěšné odpaly)

45

BA (pálkařský průměr)

0.402

HR (homeruny)

7

RBI (počet bodů umožněných odpalem)

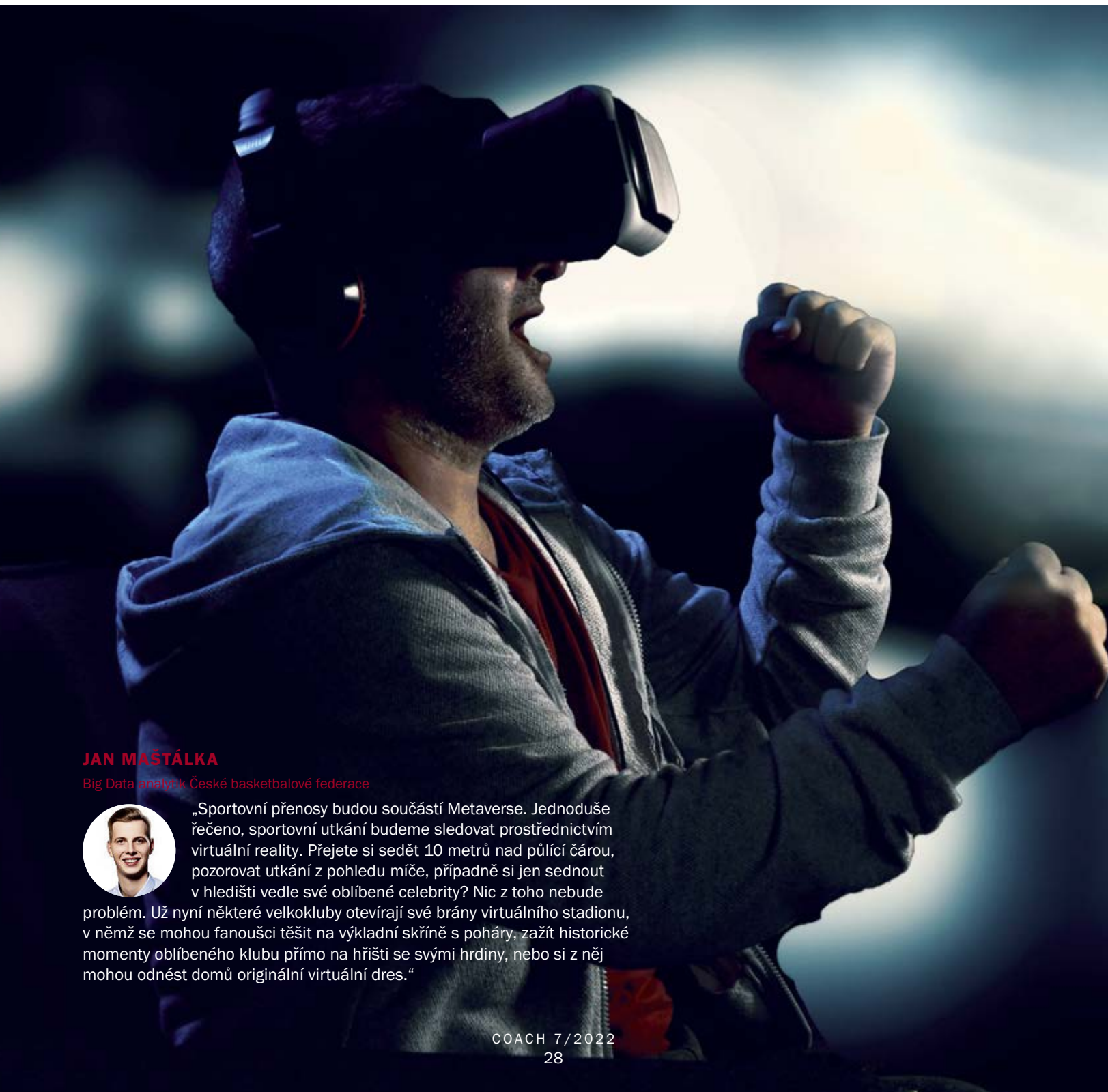
23

RUNS (počet doběhů)

38

@czechsoftball #czechsoftball www.softball.cz

Jak se budou přen sportovní přenosy



JAN MAŠTÁLKA

Big Data analytik České basketbalové federace



„Sportovní přenosy budou součástí Metaverse. Jednoduše řečeno, sportovní utkání budeme sledovat prostřednictvím virtuální reality. Přejete si sedět 10 metrů nad půlící čarou, pozorovat utkání z pohledu míče, případně si jen sednout v hledišti vedle své oblíbené celebrity? Nic z toho nebude problém. Už nyní některé velkokluby otevírají své brány virtuálního stadionu, v němž se mohou fanoušci těšit na výkladní skříně s poháry, zažít historické momenty oblíbeného klubu přímo na hřišti se svými hrdiny, nebo si z něj mohou odnést domů originální virtuální dres.“

úšet a konzumovat v roce 2032?

GEOFF WILSON

Sports Strategist, Sports Marketing Expert FIFA, UEFA, AFC, FIBA



„Všichni budeme propojeni díky vysokorychlostnímu připojení, a to nejen pomocí 5G, ale především díky nadcházejícím technologiím. Obsah bude založen na živých datech, bude silně personalizován, a vedle mobilních telefonů bude poskytován prostřednictvím brýlí, kontaktních čoček, sluchátek, podkožních čipů, domácích spotřebičů a mnoha dalších chytrých zařízení, která nás provázejí životem.“



JIŘÍ PONIKELSKÝ

výkonný ředitel ČT sport



„Dnes je samozřejmě velmi obtížné predikovat technologický vývoj v horizontu následujících deseti let, ale pokud se oprostíme od samotného technologického řešení, pak se nedá čekat zásadní posun v hlavních požadavcích konzumenta/diváka. Vždy bude nejdůležitější, aby mohl prožívat akci v reálném čase na vlastní oči. Samozřejmě neustále rostou nároky na doplňkové informace, tedy kontextovou infografiku. Mimochodem ta by se měla formou rozšířené reality prosadit i do diváckého zážitku přímo na stadionech. Prioritou snímání bude vysoké rozlišení a také ještě větší využití spy cams, tedy kamer, které jsou přímo v centru dění a zprostředkují pohled očima účastníků.“

TOMÁŠ JANČA

sportovní marketér



„Předvídat, co bude za deset let, je vždy je ošemetné, ale asi můžeme s jistotou tvrdit, že konzumaci sportu budou ještě více ovlivňovat technologie a jejich rozvoj. Bude se mnohem více stírat hranice mezi reálným a virtuálním sportovním zážitkem, a to jak pro diváky na stadionu, tak i ty doma. Jádro fanouškovského zážitku se bude vzdalovat od majitelů práv, ale poroste emancipace fanoušků, kteří budou mít mnohem větší kontrolu nad sportovním obsahem. Budou si svůj zážitek mnohem více přizpůsobovat sobě a svým preferencím a stoprocentně budou vytvářet ještě více vlastního obsahu. Zase se také trochu přeskupí ekosystém různých kanálů, jimiž sportovní obsah sledujeme. Dá se očekávat, že se prohloubí akcent na využití dat a že fanoušci budou mít běžně k dispozici automatické analýzy dění na hřišti v reálném čase, včetně o poznání přesnějších predikcí dalšího vývoje.“

LUKÁŠ TOMEK

šéfredaktor deníku Sport a iSport.cz



„Možná nejzásadnější změna bude podle mě v tom, že sportovní utkání či závody nebudeme sledovat ani zdaleka všichni stejně. Tedy tak, jako tomu bylo v minulosti, kdy se všichni sešli před televizní obrazovkou nebo na stadionu. Konzumace sportovních klání bude i dál procházet velkou personalizací. Jen část fanoušků bude dál sport sledovat klasicky. Ti další budou chtít vidět zápas propojený live s daty. Jiná, a podle mě nemalá, část mladších diváků bude využívat jen rychlé nejdůležitější momenty na webech a sociálních sítích. Protože déle než několik vteřin pozornost neudrží, a navíc základním přístrojem této generace je smartphone, v budoucnu možná i chytré brýle. Naproti měnící se době budou muset jít i sportovní soutěže. Rychlejší spád, více zápletek, které budou moci zápas či závod častěji než dnes zvrátit, propojení s novými technologiemi – to vše bude měnit nejen sledování sportovních klání, ale ve druhém plánu i pravidla jednotlivých sportů.“

ALAN ZÁRUBA

Chief Digital Content Officer, Livesport



„Naprosta většina sportovního obsahu bude na jednom místě a bude se konzumovat přes mobilní sportovní aplikace, jež budou virtuálně propojené s digitálním zobrazovačem (nástupcem dnešních SmartTV, které budou kombinací výkonného počítače, TV obrazovky a herní konzole). Sportovní fanoušek bude mít možnost v rámci přenosu sledovat kontextuální a návazné obsahové linie – aktuální statistiky, nejdůležitější momenty, zprávy, a to vše v přímé vazbě na sledovaný zápas. V Premium Mode se zaregistruje a bude mít možnost si virtuálně svůj přenos režírovat – zvolit si kamery, opakování situací, komunikaci s expertem. O přestávkách se bude moci podívat živě do šatny nebo navštívit virtuální sportovní muzeum klubu, včetně sledování sportovních dokumentů a dalšího obsahu na VOD (Video on Demand – video na vyžádání), nebo si zahrát virtuálně první poločas ve vlastní sestavě, odlišné od té, která nastoupila k zápasu. Po skončení přenosu se zúčastní tiskovky a položí svoji otázku trenérovi. Komunikace bude automaticky překládána do příslušného jazyka přes AI (umělá inteligence). Všichni už budou mít doma VR brýle (brýle pro virtuální realitu) a budou se moci přenést na stadion, kde si zakoupí virtuální vstupenku a všechny výše uvedené funkcionality pak budou ovládat ve virtuálním prostředí před sebou podobně, jako to mají možnost dělat už dnes piloti v kokpitu moderních stíhaček.“





WILLIAM BAVASI

profesionální scout MLB



„Moje odpověď by byla trochu otázka založená na tom, co se děje nyní. Sportovní

fanoušky přitahuje sledování zhuštěných her. To znamená, že ESPN (americký mezinárodní základní kabelový sportovní kanál) a další sportovní odbytí ukazují „plnou“ hru, avšak nezahrnují čas mezi hrami a ani jakékoli jiné nevýznamné hry. Fanoušci dávají najevo, že nejsou ochotni investovat tři až čtyři hodiny do sportovního zápasu. Avšak stále je zajímavý výsledek. Chtějí sledovat sportovní události na telefonech, tabletech, zatímco současně dělají ještě něco jiného. Chtějí vidět pouze zásadní momenty, ale všechny.“

JIŘÍ KALEMBA

komentátor, šéfredaktor webu ČT sport



„V roce 2032 by se měly olympijské hry konat v australském Brisbane a já pevně doufám, že největší světové sportovní akce budou i nadále vysílány v rámci klasických velkoformátových televizních přenosů a budou si držet vysoký řemeslný standard. Samozřejmě jejich tvorbu doprovodí nejspíš stále lepší rozlišení, nové technologické postupy, inovativní záběry atd. Nicméně jako člověku, který je do sportovního dění ponořen prakticky denně, by mi nevadilo, kdyby takové přenosy byly už běžně doplněny o interaktivní grafiku, aktuální statistiky (podobně jako když sledujete přes game pass zápasy NFL, NBA nebo NHL, s čímž mám tuto zkušenost), živé naskakující komentáře ze sociálních sítí, nabídku jiných streamů nebo archivních přenosů daného sportu. Zkrátka multimediální servis pro náročného sportovního fanouška se vším všudy. Ale půjdu ještě trochu dál a troufnu si tvrdit, že tvůrci sportovních přenosů i prodejci televizních technologií budou chtít divácký prožitek posunout na vyšší úroveň, a myslím, že by nemuselo být výjimkou se do prostředí olympijského stadionu (nebo jakéhokoliv jiného sportovního stánku) live přesunout pomocí virtuálních brýlí, zvolit si možnost sedadla nebo kameru, která sleduje zrovna vámi vybraného sportovce. Posadíte se za koš, na síť nebo za bránu a budete za drobný registrační poplatek hlídat nejlepší sportovní výkony planety. K tomu dostanete navolený televizní komentář a samozřejmě statistiky, soupisky a zkrátka vše, co jen váš osobní monitor unese. Podle mě nejsme daleko od toho, aby se takový způsob sledování sportovních přenosů stal běžnou normou. Třeba v roce 2032.“

INZERCE

LAURENT COSSA

kreativní media manažer, člen PSA, zodpovědný za Squash TV



„Jednou z věcí, kterou Profesionální squashová asociace už dělá, je kontrola svých vlastních výstupů, což budou dělat i další sporty.“

Konzumace sportu bude pokračovat v závislosti na pohodlí uživatele, tudíž na zařízeních a VOD (video na vyžádání). Už teď vidíte kratší rozsah pozornosti, tudíž sledování sestřihů a nejdůležitějších momentů na sociálních sítích raději než živých zápasů/přenosů může přibývat. Technologie postupuje v rozlišení 4K, 8K, je rozšířenější, avšak to není tak důležité jako přizpůsobení samotného sportu měnícímu se vkusu a konkurenci z jiných trhů. Očekávejte, že uvidíte více experimentálních formátů bodování, jako na nadcházejícím Nations Cupu, které povedou ke změnám televizní verze hry.“ →



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

POMÁHÁME
OLYMPIONIKŮM
NA JEJICH CESTĚ
ZA MEDAILEMI





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

BEN FORD

nadhazovač MLB, ředitel organizace Perfect Game



„Zatímco deset let je velmi dlouhá cesta, organizace Perfect Game, aby pomohla hráčům, fanouškům, skautům a trenérům, se vždy snaží

zůstat v popředí technologie a sdílený obsah přizpůsobit požadavkům fanoušků. Očekáváme, že sociální média budou pro lidi i nadále životně důležitá pro sledování obsahu, stejně jako naše webové stránky. Předjímáme, že naše mediální oddělení perfectgame.tv se stane globálním lídrem ve streamování nejen našeho obsahu a událostí/eventů, ale také jiných. Lidé se odklánějí od sledování celých zápasů a obsahu doma a stále více inklinují ke sledování nejdůležitějších momentů a klipů ze zápasu na chytrých zařízeních, jako jsou telefony a tablety. Vzhledem k tomu, že se technologie mění a postupují každý rok ohromujícím tempem, je těžké předvídat, jak to bude vypadat za deset let. Dáme si však pozor, abychom byli s jakoukoli postupující technologií napřed, nejen jak se budou utkání sledovat, ale také snímat.“

JIŘÍ NIKODÝM

Basketball Champions League Venue Manager



„Sledování sportovních událostí v audiovizuálních médiích se v posledních letech rychle mění. Je důležité rozlišit, jaký

obsah chceme sledovat. Krátké sestřihy a zpravodajství se přesouvají do počítačů a mobilních telefonů, ať už na webu, v aplikacích, nebo na sociálních sítích. Podobným směrem se vydávají i přímé přenosy, případně jejich zpětné sledování. I nadále bude existovat klasické televizní vysílání, ale stále více uživatelů si bude vybírat jen konkrétní sporty, soutěže a události, které vytvářejí své vlastní platformy. Už dnes si můžeme koupit TV pasy například na formuli 1, NBA nebo soutěže FIBA na platformě Courtside 1891. Uživatelé chtějí stále více zajímavého obsahu a vedle mezinárodního signálu (International Feed) určeného pro ‚klasický‘ televizní přenos se začíná vytvářet tzv. SuperFeed, čímž se vyrábí další obsah, který se dalšími kanály dostává k uživatelům. Diváci stále budou chtít zažívat a sdílet emoce u velké obrazovky a zároveň bude narůstat potřeba být ve spojení přes sociální sítě a aplikace se svými přáteli nebo komunitou.“

JEREMY LOELIGER

komisionář australské Národní basketbalové ligy



„Dostupnost bude i nadále klíčová. Budeme konzumovat, co chceme, kdy chceme, kde chceme. Kvalita obsahu bude výjimečná bez ohledu na to, kde a jak jej sledujeme, včetně sluchátek nebo chytrých brýlí, které nebudou závislé na wifi, ale namísto toho budou napájeny sítí 6G/7G a data nebudou ve většině zemí

limitována. Většina vysoce kvalitního obsahu bude mimo paywall (systém, který brání uživatelům internetu v přístupu k určitému webovému obsahu bez placeného předplatného), ale pravděpodobně budeme platit pouze za obsah, který je pro nás nejdůležitější, spíše než za předplatné celého balíčku.“

GABRIELLE GUEDJ

ATP Media Director of Commercial Rights Sales & New Business Development



„Doufám, že naše (a já jsem její součástí) starší generace bude stále věrná živým přenosům na velké obrazovce. Budeme ale tou dobou v menšině. Schopnost soustředění a udržení koncentrace bude ještě redukovánější nežli nyní u mladé generace, která bude zaměřena na virtuální prostředí, rychlou absorpci maximální

koncentrace informací a bude komunikovat méně okolo výsledků a více okolo obecné sociální výměny s podobně zaměřenou kohortou. Granulární data a obohacení vizuálních a vjemových zážitků se stane normou v rámci boje o angažovanost v rámci ohromné nabídky kontentu ve vysoce atraktivní a lehce konzumovatelné formě. Kontent nebude nadále rozlišován dle platform, na kterých je nabízen, ale obrazovek, na nichž je konzumován. A budou to jednohubky, ne tříchodové menu! Tenis je v boji o čas a angažovanost velmi handicapován neodhadnutelnou délkou zápasu. Je ale možné, že se vyvinou, tak jako i v jiných sportech, kratší varianty pro generaci fanoušků, kteří nejsou ochotni obětovat dobu neurčitou – Next Gen a Tie Break Tens jsou dobrým příkladem. Obecně je tenis globálně třetím nejpobulárnějším sportem, snad se mu podaří transformovat se do příštích desetiletí.“

□

VZDĚLÁVÁNÍ

Pro koho?

- Pro mladé hokejisty
- Pro hokejové rodiče
- Pro hokejové trenéry



Témata

- Vývoj psychiky mladého sportovce
- Pohybová příprava dětí
- Stravování a výživa mladých sportovců
- Hokej a škola

MUDr. Marie Skalská a vzdělávací série
Stravování mladých sportovců

Marian Jelínek a vzdělávací série
O výchově a sportování dětí

Radek Hlavatý a vzdělávací série
Trénink mimo hokejové mantinely

Filip Raptopulos a vzdělávací série
Pohybová příprava dětí

Veškerý vzdělávací obsah:
www.pojdhrathokej.cz/vzdelavani

Generální
partner:



Partner správné výživy:



Partneři:



PRIM | PRIM

Hrdý partner projektu Trenér roku

Po úspěšné vyprodané edici ambasadora Jana Škarnitzla PRIM Cycling, jsme se rozhodli nabídnout novou barevnou sérii hodinek PRIM Sport Cycling 2022 L. E. v barevné kombinaci red or blue. Sportovní pánské automatické hodinky ve výrazných barvách černo-červená-bílá nebo černo-modrá-bílá.

Limitovaná edice vyrobena pouze v 50ks (25ks červené a 25ks modré).

Výrobem hodinek PRIM je firma MPM-QUALITY v. o. s., držitel certifikátu CZECH MADE.



www.prim-hodinky.cz

SPORT CYCLING 2022 LIMITED EDITION

V čem je český softball jedinečný? Proč v roli evropské velmoci úzce spolupracuje s Argentinou, Japonskem a Kanadou? Reprezentační trenér **JAROSLAV KORČÁK** podrobně vysvětluje smysl nelineárního učení hráčů, důležitost principů biomechaniky i užitek z upřímných týmových sezení.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Jsme silní v datech

Dá se definovat talent pro softball nebo obecně pro pálkové sporty?

„Skvělá filozofická otázka. Vedl jsem debatu na tohle téma v posledních letech s trenéry po celém světě, od Japonska po Kanadu. Není na to jednoznačná odpověď. Z mého pohledu určité přednosti v našem sportu úspěšní hráči mají. Vysocí a atletičtí hráči budou mít vždycky výhodu. Rychlost je klíčová. Co ale rozhoduje na nejvyšší úrovni z pohledu talentu, je - stejně jako ve všech míčových sportech - schopnost dělat správná rozhodnutí a předvídat. Protože ti, kteří reagují, až když je míček odpálený, už jsou všude pozdě. Schopnost předvídat je klíčová.“

Na co se v softballu v prvních krocích zaměřujete?

„Tím, že má náš sport dvě jasné oddělené části, odpalování a obranu, je i svým způsobem specifický. V obraně, tedy při chytání, házení i nadhazování, se v prvních krocích zaměřujeme na mechaniku, práci s rukavicí a orientaci na hřišti. Snažíme se přiblížit tomu, aby hráči byli stoprocentní, nedělali žádné chyby. Není to pro hráče lehké, protože na ně často letí vysokou rychlostí tvrdý míč s různými odskoky a ví, že musí stihnout míč chytit, přesně hodit a vyoutovat hráče dřív, než doběhne na metu. Samostatnou kategorií je nadhoz. Ten je z velké části uzavřenou dovedností, kterou lze trénovat samostatně a prakticky není ovlivněna vnějšími vlivy. Dobrý nadhazovač může vyrůst i třeba v Botswaně, přijet na mistrovství světa a všechny ohromit, jako se to stalo v roce 2017, kdy se díky skvělému nadhazovači dostali kluci z Botswany

do Top 8. Přitom Botswana rozhodně není žádná softballová velmoc.“

A co útok, odpaly?

„Když hráči odpálí třikrát z deseti, tak jsou úspěšní pálkaři. Obzvlášť pro mladé hráče je těžké přepínat mezi těmi nastaveními obrana - útok. Dáte homerun, jste na vrcholu blaha. Pak uděláte v obraně chybu, a můžete prohrát celý zápas. A právě v tom je obrovský rozdíl mezi dovednostmi. Věřím, že dobrý trenér u mládeže je ten, jehož hráči jsou po sezoně lepší v dovednostech, než byli na začátku roku. Ne ten, kdo toho víc vyhrál. V reprezentacích směřujeme k co nejmenší chybovosti v obraně a zvyšování úspěšnosti v útoku. V seniorské reprezentaci by se obrana měla stát standardem. U dospělých tím pádem většinu času věnujeme odpalování, protože rozdíl v úspěšnosti dvěma a třemi úspěšnými odpaly je obrovský, a když to vezmeme napříč týmem, může to změnit i výsledek celého turnaje, jako je mistrovství světa.“

Jak skládáte tým?

„Do reprezentace se většinou snažíme vybrat devět nejlepších pálkařů, které pak rozestavíme do obrany. Je dobré, aby ti hráči byli univerzální dovednostmi v obraně, a k tomu je i vedeme. Čím jsou univerzálnější, tím mají větší šanci v reprezentaci hrát. O pečlivý výběr a další rozvoj dovedností se snažíme v případě nadhazovačů a catcherů, což jsou velmi specifické pozice. Obecně nejsem příznivec velkého sehrávání. 95 procent akcí v našem sportu je standardizovaných, kdy musí být hráči na správných místech podle toho, kam je míč odpálen. Existují drobné výjimky,



JAROSLAV KORČÁK

Narozen: 15. 5. 1987

Hráčská kariéra: Žraloci Ledenice (do 2007)

Trenérská kariéra: Žraloci Ledenice (2004-?), nyní trenér mužů, 2x vítěz extraligy mužů (2019, 2021), reprezentační týmy ČR (od roku 2011 v nejrůznějších trenérských rolích u juniorských i seniorských týmů)

Největší úspěchy: 4x na MS mužů, 5x mistr Evropy mužů (naposledy 2021), v letech 2017 a 2018 hlavní trenér juniorů, člen realizačního týmu juniorů U18 na MS 2020 (bronz), nyní hlavní trenér národního týmu mužů



například je příjemné vědět, od koho létají příhozy rovně a komu zahýbají do stran. To má ale smysl řešit až opravdu na nejvyšší úrovni.“

Jakou metodiku používáte pro specifické softballové činnosti - nadhoz, pálka, chytání?

„Já jsem se vždycky hlavně věnoval nadhazování a měl to štěstí, že jsem mohl pracovat s našimi nejlepšími nadhazovači, jako jsou Veronika Pecková nebo Michal Holobrádek, od jejich útlych let. Jinak učí nadhazování Argentinci, jinak Japonci a jinak Kanadáni. Určitě je pro mě inspirující, že mohou komunikovat s trenéry z různých zemí pravidelně, takže vím, co a proč dělají. Podle mě odlišnosti existují hlavně proto, že nejsme profesionální sport a výzkum na akademické půdě v softballu směřuje spíše ke zdraví než k výkonu. V USA se hodně propojuje aktuální výzkum z baseballu do softballu, a to je i moje cesta. Využití principů biomechaniky jako hlavní princip. Neučím nadhazovače, že mají určitým způsobem skočit, protože se mi to líbí, ale aby zrychlili kinetický řetězec. Když zrychlí kinetický řetězec, tak v konečném důsledku bude rotační rychlost zápěstí větší

a míč nadhodí rychleji. Myslím, že tyto zákonitosti jsou vždy platné a nejsou o pocitech a preferencích. Tady se asi nejvíc ukazuje, že jsme amatérský sport. Argentinci třeba učí nadhazovače, že nemají rotovat při nadhozu boky. S univerzitou pak udělali výzkum a zjistili, že nadhazovači, kteří u nich hází nejrychleji, rotují boky nejvíc. Naprosto v kontrastu s tím, co je učí. Ale dva roky po studii to trénují pořád stejně, prostě to tak mají. Japonci zase boky rotují hodně. Každý věří své cestě, ale přijde mi, že nejlepší nadhazovači nakonec získají stejnou mechaniku pohybu. Když chce člověk nadhodit co nejrychleji, tělo využije principy biomechaniky přirozeně.“

Jak probíhá učení specifických dovedností?

„Zabývám se ekologickým, nebo chcete-li nelineárním učením. Je to hlavně o způsobu, jakým se dovednosti učí. Velkou roli ve všech sportech hraje, jak je trénink postavený ne ve stylu, co hráče kdo učí, ale jakým způsobem je to učí. Dám příklad. Existuje studie z roku 1979, která říká, že můžeme trénovat blokovaně, anebo náhodně. Blokovaně znamená, že budeš dělat cvičení A, a udělej ho dvacetkrát, pak cvičení B,

taky dvacetkrát, a pak C. Takhle jsme sportovali všichni. Náhodně znamená, že máme tři drily a já řeknu, že budeš dělat první, pak druhý, pak zase první, pak třetí - a střídáme je náhodně. Hráči, kteří trénují náhodně, se zlepšují výrazně rychleji než hráči, kteří trénují blokovaně, a to z pohledu retence. Tedy přenosu dovedností mezi tréninkem a zápasem. O to jako trenéři přece nejvíc stojíme. Přesto se na trénincích u nás trénuje blokovaně, i když tady máme studii starou 40 let, mnohokrát opakovanou, která tvrdí opak. Těch příkladů je mnoho, nelineární učení dovedností je systém. Rád o tom přednáším a diskutuji s trenéry z různých sportů, nastavujeme pak efektivnější tréninkové principy.“

Jak v tomto případě vypadá komunikace trenéra se sportovcem?

„Měli bychom přijmout fakt, že neexistuje jedna správná mechanika, jeden správný způsob, jak dělat určitou herní činnost v žádném sportu. Každý člověk má jinou kloubní mobilitu, jiné svalstvo, jinou kapacitu pohybu a každé tělo je jiné. Potřebujeme uzpůsobit metodiku pohybu konkrétního člověka jeho dispozicím, jenže toho nejsme schopni, protože nemáme všechny vstupní informace, →



a i ty se ještě v čase mění. Hráči sílí, zrychlují. Kudy z toho ven? Základem ekologického nebo nelineárního učení dovedností je takzvaná sebeorganizace. Vytvářím hráči v tréninku překážky, které omezují, jak může svůj pohyb provést. Jak to udělá, je na něm. Zároveň neočekávám, že to provede pokaždé stoprocentně stejně. Tenisté na žebříčku ATP při podání trefují míček raketou s odchylkou sedm centimetrů. Chceme opakování bez opakování.“

Co tím myslíte?

„Typický příklad: pokud budu učit nadhazovače skákat rovně, mohu mu to říkat slovy, nebo jej postavit na lavičku. Lavička pak bude překážkou pohybu, v rámci které se nadhazovač zorganizuje a pohyb upraví. Běžně se děje, že trenér neustále zastavuje cvičení, aby opravoval chyby, a dává sportovci další a další informace, čímž ho zahltlí. Na tréninku ani není dobré lidem pořád říkat, že něco dělají blbě. Pak hrají zápas, a kde mají vzít sebevědomí?! Trenér nemusí pořád stát u hráče a opravovat ho. Hráč ví, že to netrefil a neudělal správně. Moc informací škodí, protože se sportovec v jejich záplavě ztrácí. Je dobré dát pár drílů, které se v různém pořadí náhodně opakují, ale mají jasný cíl, čeho má hráč dosáhnout. Když netrefí míč rovně, je to pro něj zpětná vazba, že to neudělal dobře. A naopak zase, když cíl splní, je na dobré cestě. My pak můžeme ty hráče chválit a zvedat jim sebevědomí. A to přesně chceme

a potřebujeme, protože nám v Česku sebevědomí chybí. Mnoho trenérů ale soustavně říká hráčům, že něco dělají blbě. Další klíčový prvek je kontext prostředí a akce. Potřebujeme vytvořit tréninkové prostředí, které se co nejvíce blíží utkání. Ne běhat kolem kuželů nebo odpalovat míčky poté, co mi je stroj hází pořád stejně, když v zápase nadhazovač hodí pokaždé jinak. Skill acquisition theory je dobrý systém pro zavádění těchto změn v tréninkovém procesu.“

Proč spolupracujete ve prospěch celého sportu mezi zeměmi?

„V softballu dlouhodobě dominoval Nový Zéland. Vyhrál MS 1996, 2000, 2004, pak měl pauzu, ale 2013 a 2017 bral znovu zlato. To je jediná země, která není otevřená sdílení. Tím, že nejsou ochotni sdílet, nikdo ani nesdílí s nimi. Svět je dohnal. A pak jsou země jako my a Argentina, které úzce spolupracujeme. Argentinci zničehonic vyhráli MS juniorů 2012 a pak i 2014. V roce 2019 v Praze i MS mužů. S trenérem všech těchto týmů Juliem Gamarcim spolupracujeme již řadu let. Přijel do Česka v roce 2014 a pomohl nastartovat náš program, předal nám know-how. Během covidu jsme si volali každý týden a pořád máme témat v šuplíku spoustu. Stejně fungujeme i s jeho trenérem nadhazovačů. Pak se přidali Japonci a po nich i Kanadáni. V této skupince trenérů komunikujeme pravidelně a děláme to společně ve prospěch

našeho sportu. Jsme ochotni si informace předávat bez obav, pro dobro sportu.“

Které země určují trendy? Jaké využíváte technologie a v čem vám pomáhají?

„Určitě za zmínku stojí Argentinci, Japonci a v ženském softballu USA. Jsem ale rád, že trendy určujeme díky časté komunikaci i my. Jsme silní v technologiích a práci s daty. Rozdělujeme data, která využíváme na tréninková a zápasová. Data v zápasech fungují tak, že máme označený každý nadhoz, který se odehraje. Tyto informace se snažíme využívat pro skauting soupeřů. Sledujeme, jaké nadhozy soupeři hází a za jakého stavu. Naši pálkaři tyto informace využívají. Jsou to ale i data i pro naši obranu, abychom věděli, co se daří odpalovat soupeřovým pálkařům, a podle toho abychom mohli reagovat rozestavením či jinak. Data sbíráme po celém světě a vytvořili jsme i svůj software, využívaný jen námi, v němž data analyzujeme a pracujeme s nimi. Snažíme se ho neustále rozvíjet. V tréninku využíváme technologie pro odpalování a nadhazování. Jedna se jmenuje Rapsodo, což je infračervená kamera stojící mezi nadhazovačem a catcherem. Udělá obrovské množství záběrů a prozradí nám o nadhozeném míči všechno. Na druhé straně používáme kameru Edgertronic, která umí zaznamenat až čtyři tisíce snímků za sekundu v HD rozlišení. Snažíme se o co největší rychlost rotace nadhozu ve správném úhlu, aby co nejvíce stoupaly, nebo padaly. Kamera nám pomáhá přesně vidět postavení prstů, zápěstí i švů a pak s tím můžeme pracovat a úchop upravovat. Kombinací těchto technologií dlouhodobě sledujeme, jak se nadhozy a zlepšují. Pro pálkaře máme také Rapsodo, které měří odpálený míč. A využíváme senzory na pálkách. Ty nám říkají, jak rychle v rukou hráče švihala, v jakém úhlu trefila míč. Vyšší rychlost pátky většinou znamená vyšší rychlost odpáleného míče. Z hlediska dlouhodobé přípravy tyto technologie používáme pravděpodobně jen my.“

Největší tlak bývá kladen na nadhazovače a hráče na pálce. Mívají tito hráči speciální mentální přípravu?

„Měli jsme několik typů mentální přípravy. Dnes jsme ve fázi, kdy někteří

top hráči a mládežnické reprezentace mají svého mentálního kouče. Po všem, co jsem zkusil, dnes nejvíc věřím týmové kohezi. Pracujeme na týmovém sladění, vyřikávání si všeho kolem hry i mimo ni a chceme věci zvládnout jako tým. Mokrát jsem si to vyzkoušel. Pokud hráči nejsou schopni si sednout a vyřikat si, co je povzbudí, co je naštvě, jak mají fungovat týmová pravidla a další klíčové otázky, tak tým fungovat nebude. Jako všechno to vyžaduje čas, dobré týmové sezení trvá přibližně dvě hodiny. Funkční prostředí zaručí, že tlak je menší a hráči odčerpají stres tím, že si mezi sebou věří. Nahoru hráče táhne, že se v týmu cítí dobře a má v něj důvěru. U reprezentace mužů jdeme cestou sdílení. Já moderuji diskusi, hráči diskutují. Ano, má to limitaci. Když na něco konkrétního narazíme, tak si přibereme odborníka a ten nám s tím pomůže.“

Český softball je v Evropě absolutně top. Co ještě potřebuje, aby se dostal až k medaili z MS?

5

Tolikátí jsou aktuálně čeští softballisté na světovém žebříčku. Za Argentinou, Japonskem, Kanadou a Austrálií.

„Myslím si, že urgentně potřebujeme, aby hodně našich hráčů jezdilo hrát do Ameriky. Tam je série turnajů Men's Major Fastpitch Circuit, která vrcholí turnajem ISC, což je v podstatě klubové MS, kde hraje přes 30 týmů s hráči z celého světa. My jsme tam měli vždy tři, čtyři hráče. Letos jich tam budeme mít deset a v roce 2025 věřím, že jich tam budeme mít více než dvacet. Je to důležité, protože od určité úrovně už v Evropě nejsme schopni hráčům nabídnout zápasy úrovně odpovídající špičce MS. V Evropě zkrátka není dostatek kvalitních nadhazovačů, proti

kterým by měli naši pákři stát, aby získali potřebné zkušenosti. Na turnajích v zámoří se objevuje celá širší světová špička. Když proti nim budou hrát naši hráči každý víkend, tak zjistí, že jsou to kluci jako oni. Sebevědomí hraje vždy klíčovou roli. Když jsme získali medaili na juniorském MS v roce 2020, byl to třetí dvouletý cyklus, který jsme jeli v módu, že to chceme vyhrát - a povedlo se nám to až v posledním třetím. A nebylo to tím, že tým byl lepší než ty dva předchozí. Rozdíl byl, že ti kluci věřili, že můžou vyhrát medaili. Byla to generace hráčů, kteří vyrůstali v tom, že jsme již v předchozích dvou cyklech poráželi Argentinu i Nový Zéland a věříme v medaili. A my se potřebujeme do stejného módu dostat i u seniorské reprezentace, aby všichni věřili, že jsme stejně dobří jako ti ostatní a můžeme to dokázat. Je dobré, že do seniorské reprezentace už dorostli právě ti nedávni junioři, kteří mají zažitou víru ve vítězství. Ale i tak nám to na seniorské úrovni bude ještě chvíli trvat.“ □

INZERCE

JEDINÝ E-SHOP NA BILLBOARDY



„Jsem Kluk z plakátu. Jen na pár kliknutí vás jednoduše dostanu na billboard.“

Stačí si vybrat, kde chcete oslovit vaše zákazníky a my už se o vše postaráme. Vy už si jen počkáte na nové klienty nebo více objednávek. Billboardy jsou dostupné opravdu pro všechny.

**GRAFIKA
A TISK
ZDARMA**

**BILLBOARDY
PŘÍMO
OD MAJITELE**

PLAKÁTOV.cz

Klidná síla Aito

„Když trénujete a učíte stylem, že stále říkáte, co a jak mají hráči přesně dělat, vytváříte z nich roboty, kteří neumějí řešit nové situace, do nichž se dostanou. Nebrzdíte kreativitu při výběru řešení herních situací, ochuzujete sebe i své svěřence. Hráči jsou schopni objevit cesty, o kterých jste vy neměli ponětí. Snažte se také, aby repertoár herních činností vašich hráčů byl co nejrůznorodější. Platí to hlavně u mládeže, ale nejen tam.“

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Těmito slovy zahájil Alejandro García Reneses interní seminář pro basketbalové trenéry během pobytu v Praze, kde se zúčastnil konference Mosty jako jeden z lektorů. Aito, pod touto přezdívkou ho zná basketbalová Evropa, dovedl výběr Španělska do finále olympijského turnaje, získal devět španělských titulů a čtyři různé evropské poháry.

Jeho trenérskou kariéru ovšem charakterizuje také dlouhý seznam hráčů, jimž dal šanci ve velmi mladém věku a v týmech, které bojovaly o nejvyšší mety. Mezi ně patří i čeští reprezentanti Tomáš Satoranský, Jiří Welsch, Luboš Bartoň a Ondřej Balvín, které Aito vedl ve španělských klubech.

Předáváme myšlenky, které zdaleka nejsou určeny pouze basketbalovým trenérům. Jsou přenositelné nejen do sportovního prostředí, ale také do všech oblastí, v nichž se snažíme identifikovat talent a ten následně rozvíjet do jeho ideální podoby. Než začneme, ještě jedna drobnost, která zazněla na konci našeho setkání: „Myšlenky, které považujete za důležité, důsledně prosazujte. V tento moment buďte precizní. Upozorňujte zároveň na rizika, která mohou nastat při jejich nedodržování. Snižujete tím pravděpodobnost chyby.“

Talent

Existuje definice mladého talentovaného hráče? Podle Aita jsou klíčové předpoklady, nikoli věk! Technika je důležitá, ale minimálně stejný význam přikládá pochopení hry! Vnímá tři složky talentu – kondiční předpoklady, dovednosti a mentální aspekt. Kondiční stránku,

včetně pohybové gramotnosti, považuje v určitých momentech za důležitější než techniku. Mentální aspekt spojuje s intelektem, porozuměním hře, ochotou a schopností se učit a přenášet informace z tréninku do utkání.

Jako příklad uvedl Edyho Tavarese, 221 cm vysokého kapverdského basketbalistu Realu Madrid, jenž začal profesionální kariéru v klubu Gran Canaria, kde jej Aito vedl: „Samozřejmě, že jsme s ním pracovali na technice, koordinaci a rychlosti. Ale klíčové pro jeho kariéru bylo rozvíjet jeho myšlení, které pomáhalo posouvat i jeho povědomí o hře. Začal jsem s ním hrát šachy, na letišti, po tréninku, prostě ve volném čase.“

Odvaha, nebo přesvědčení?

Reneses chtěl vždy trénovat hráče, kteří se chtějí učit. „V případě, že mám v týmu hráče mající potřebné předpoklady, nechám je hrát. Podkošové hráče jsem učil hrát z pozice křídla nebo rozehrávače. Nejprve v tréninku, později i v přípravných utkáních. Ne proto, že tam budou standardně nastupovat, ale aby chápali hru jako celek, nejen ze své pozice pivota, který se pohybuje v bezprostřední blízkosti koše. Zároveň jsem se snažil dávat jim minuty v utkáních. Hráči potřebují hrát, ne pouze sedět na střídačce. Tyto minuty si ale museli zasloužit, nic nebylo zadarmo. Často, když jsem dával hráče na jiné pozice, než se všeobecně předpokládalo, se mnoho kolegů drželo za hlavu. Největším zadosťučněním bylo, když po delší době za mnou přišli a řekli, že k tomu by neměli odvahu.“

Učte všechny všechno. Hráči tím lépe pochopí smysl hry. Věnujte více svého času hráčům, kteří jsou jako houby, chtějí se učit a čekají, co jim řeknete. Pokud vysoký hráč bude pouze v roli pivota, nebude chápat některá rozhodnutí spoluhráče na perimetru, a opačně. Zvýší se i možnosti jejich využití v utkáních. Na otázku, kde bral odvahu zařazovat mladé hráče, odpověděl: „Není to pouze o odvaze. Hlavně se jedná o přesvědčení, že to, co děláte, je správné!“

Sebedůvěra je základ

Nemá k jejímu budování speciální recept, ale přesto se najde pár přenositelných věcí. Jednou z nich je, že se snaží



MICHAL JEŽDÍK

• Vedoucí sportovní 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.



CO TAKÉ ŘEKL O...

Ovládání emocí: „Projevy trenéra jsou součástí jeho povahy. Jsem přesvědčen, že nemusíte na hráče křičet, abyste docílili toho, čeho chcete. Tím nechci říct, že nejste přísní, důslední, nebo že nevyčtete hráči chybu. Upřímně ale neznám hráče, který, když udělá chybu v utkání, si ji neuvědomí. Proč mu tu frustraci ještě zvětšovat? Není lepší mu poradit, aby se do podobné situace nedostal, nebo to velkoryse přejít? Věřím v tento přístup.“

Přípravné období: „Hrajte na tréninku více bez systémů a kombinací. Preferujte volnou hru, v níž řešení hledají hráči sami. Až po určité době, několika týdnech, implementujte klíčové principy a kombinace. Jejich exekuci ale limitujte časem, například pouze 9 vteřin.“

Hlavní období: „Preferujte intenzivní pasáže tréninku před dlouhými tréninky.“

Jak se vypořádat s tlakem: „Věřte své cestě, tomu, co děláte. Ty bylo důvodem vašeho angažování. Respektujte názory druhých, ale nepodléhejte hlasu fanoušků nebo lidí, kteří problematice nerozumí nebo rozumí jen povrchně.“

Příprava na rozhodující utkání: „Nemusíte dělat nic extra. Všichni přece vědí, že se jedná o důležitý zápas. Když začnete dělat něco jiného, znásobíte tlak, to nechcete. Dělejte věci stejně, pečlivě.“

chovat ke všem hráčům stejně, k mladým, starším i veteránům. Do vztahu s nimi přináší přesvědčení a důvěru, je musí zdobit odvaha. Zároveň nabádá, abychom podporovali vysoké hráče. Třeba tak, že jim dáte i v tréninkové hře více minut. Nebo tím, že je na hřišti necháte déle díky zařazení na jinou pozici. Nejde pouze o to, že rozšíří své dovednosti, ale také o komplexnost. Když se do prostoru křídla dostanou v ostrém utkání, vzpomenu si, že už tam byli a budou vzniknou situaci řešit snáze, bez momentu překvapení. Ten si odbyli už v tréninku. Zároveň tím získají výhodu oproti hráčům, kteří trénují a hrají stále na jedné pozici. Klíč vidí v porozumění hře, tedy v mentálním nastavení. V myšlení růstu.

Jaké chyby toleruje?

„U mladých hráčů toleruji stejné chyby jako u veteránů, a naopak. Trošku jinak se chovám v tréninku. Tam se snažím více o individuální přístup, během něj, před i po tréninku. Zůstávám s jednotlivými hráči a trávím s nimi čas navíc, pro každého hledám jednu nebo dvě věci,

které jim rozšíří repertoár. Klíčové je, aby se jednalo o věci, které se rychle naučí a uplatní v utkání. Jakmile se to povede, hráči věří nastolené cestě. Věřím tím pádem i vám.“

Omlouvat hráče za chyby s přihlédnutím k věku není součástí jeho filozofie.

Zápas a příprava na něj

Vždy se více soustředí na svůj tým, méně na soupeře. Preferuje opřít se o věci, které se hráčům i týmu dařily v tréninku. Co nešlo nebo se nepodařilo naučit a dostat do hry, prostě zahodili. Během porad na utkání nebo na jejich konci chtěl pokaždé slyšet názory hráčů. Vyzýval je, aby se zapojili do diskuse, vyslovili návrhy řešení situací, o kterých se mluvilo. Věřím, že diskuse s hráči a to, že jim dáte prostor se vyjádřit, stimuluje komunikaci a soudružnost celého týmu. To se pak projeví v utkáních. Je přesvědčen, že tento přístup povzbuzuje hráče k přebírání odpovědnosti při řešení situací v utkáních a celkové odpovědnosti za výkon a výsledek.

Rozumí ti?

Máme za sebou první ze šesti pater našeho tajemného domu. Odnegli jsme si z něj, že dříve, než začneme cokoli dělat, např. působit na sportovce, musíme vědět „co a proč“ – máme pořádek ve vlastní hlavě. Dnes jsme došli do druhého patra, v němž budeme hledat odpověď na otázku, zda nám sportovec rozumí. Nacházíme se v patře „komunikace“.



TEXT:
ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Pokud komunikují dva lidé, neznamená to, že jeden druhému prostě předává informace. Když jeden něco vysloví nebo udělá, nemůže se spolehnout, že ten druhý uslyší, uvidí či pochopí to, co první ve skutečnosti myslel. Pokud ano, a dokonce se začne podle toho chovat, máme vyhráno.

Tak jednoduché to ale většinou není...

CHÁPE TĚ?

Zatímco v prvním patře důsledně přemýšlíš o tom, co děláš, v patře druhém si ověřuješ, jestli umíš správně působit na svěřence. Mluvíš k dospělému, nebo k dítěti? Umíš mu všechno vysvětlit tak, aby ti skutečně rozuměl? Chápe tvé pokyny - a je vůbec důležité, aby je chápal? Dokážeš být jednoznačný? Protože pokud ne, připouštíš různé výklady a vzniká prostor pro omyly a nedorozumění.

„Musí se mi věci vysvětlit. Musím je chápat. Když po mně někdo něco chce, tak to musím pochopit, jinak to nedělám. To se šprajcnu. Musí mi to dávat smysl.“

EVA SAMKOVÁ,

olympijská vítězka
ze snowboardcrossu



SDÍLÍTE KOMUNIKAČNÍ JAZYK?

Existuje mezi tebou a svěřencem komunikační jazyk? Chápu svěřenci, že každá situace a prostředí vyžaduje jiný a specifický jazyk? Jinak se mluví v šatně, jinak na veřejnosti. Neznervózňuje sportovce, když k němu mluvíš pod časovým a emočním tlakem v utkání, ale po zápase si spolu sami v klidu popovídáte? Ví, proč to tak je? Chápe, že v zápase mnohdy není čas na dlouhé proslovy a komunikuje se prostřednictvím holých vět, signálních slov, často s emocionálním nádechem?

A uvědomuješ si ty sám, že k týmu se hovoří jinak než k jednotlivci? Určitě jinak mluvíš k malým dětem, k adolescentům, k profesionálům. Jinak k mužům, jinak k ženám. Malým dětem předáváš informaci jednoduše. S přibývajícím věkem vzrůstá potřeba znát smysl a souvislosti. Dospělí, obzvláště lídři, potřebují nutně znát smysl trenérských instrukcí. A při tom všem bys neměl zapomínat, že v tré-

ninku i v utkání platí: čím méně slov, tím lépe.

„Trenér na mě může být přísný, ale nesmí to zajít za hranu, kdy se zablokují. To si hned říkám, jak si dovoluje takto mluvit? Když se zaseknu, tak se mnou není k hnutí.“

BARBORA STRÝCOVÁ,

bývalá světová
jednička v tenisové
čtyřhře



Dáváš pozor, když v trenérském transu tlačíš na pilu, aby ses svými slovy sportovce negativně nedotkl? Někdy si dokonce ani neuvědomíme, že jsme sportovci „šlápli na kuří oko“. A způsobené šrámy se někdy těžce a dlouho hojí. Pak je tu komunikační jazyk sociálních sítí, kde většina mladých lidí tráví hodně času, ale dospělí trenéři je někdy ignorují. Sdílíš, alespoň trochu, jejich svět?



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

chování, ze způsobu projevu i emoční rozpoložení trenéra hraje větší význam než slova.

„Trenér neřeší jenom obsah, ale zná i formu, což je pro ženskou důležité, jakou formou jí předáte to poselství. Leckdy stačí jiná tónina, a už je problém. Často přijdete na to, že je úplně jedno, co jí říkáte, ale přijde v moment, kdy potřebuje podpořit.“

DAVID KOTYZA,

bývalý trenér
wimbledonské vítězky
Petry Kvitové



UMÍŠ SE ZEPTAT A NASLOUCHAT?

Vytváříš prostředí důvěry, v němž může probíhat vzájemné sdílení či interakce? Čteš správně situace a reaguješ podle toho mluvou, nasloucháním, zmlknutím, přitakáváním apod.? Hráči někdy nechtějí poslouchat tvoje pokyny a spíše rozmlouvají se svým vnitřním světem. To není neúcta vůči tobě, ale každý občas potřebuje klid sám pro sebe.

„Čím větší závod, tím více stoupá nervozita. Nejvhodnější je uzavřít se do své bubliny a nenechat si narušit vnitřní svět. Lidé z okolí mají tendenci pomoci nějakou radou. To je na škodu. Sportovec by měl udržet režim, v němž je navyklý žít, a nepokoušet se o nějakou změnu ve snaze něco vylepšit. Prostě nechtít nadstandard, ale standard. A trenér? MI-

četi – zlato. Už nic převratného neporadíš.“

REMIGIUS MACHURA,
medailista z ME a MS
ve vrhu koulí



Úspěch komunikace začíná uměním se zeptat. Zavřené otázky umožňují odpovědi typu ano/ne („Udělal jsi to?“), otevřené vyžadují formulování vlastních odpovědí („Jak to na tebe působilo?“). Otázky by sportovce neměly naštvát, a proto ty, které by mohly vést k nepříjemným pocitům, formulovat věcně („Co přesně způsobilo ten výpadek?“), kdežto ty s příjemnými následky mohou být osobní („Jak se ti to podařilo?“). Nejde jen o zdvořilost, ale o to, abychom typem otázky nenastartovali vykonstruovanou obranu sportovce.

I když umíš všechno dobře vysvětlit, umíš se zeptat, umíš také naslouchat? Čteš atmosféru, kdy je na komunikaci čas a kdy nikoliv? Sportovec ocení, pokud jako trenér nejsi fixován pouze na výkon, ale zajímáš se i o jeho soukromí a pocity. Podstatou dobrého naslouchání je interakce. Nemusíš mu zrovna skákat do řeči, ale měl bys dát najevo, že „jsi s ním“. Třeba očním kontaktem, střízlivým napodobováním řeči těla, povzbuzováním k hovoru („Povídej, mluv...“), kratičkým potvrzováním („Aha“, „To je teda síla!“) nebo ověřováním toho, co slyší („Aha, ty jsi tedy nepochopil, co jsem měl na mysli? Možná →

Jsou Facebook, Instagram či TikTok místem, kde na sebe se svěřenci aspoň trochu vidíte? Určitě se tam dozvíš víc o jejich životě a snáze se spolu protnou vaše světy.

„Naše společnost neumí pracovat s novými technologiemi, speciálně směrem k dětem. Otáčí se to proti dětem, že nechtějí sportovat, ale je to obráceně. My je ke sportu neumíme dostat a udržet je u něho. Jinde ve světě se to naučili, ale my to neumíme.“

MARTIN KOMÁREK,

přední hokejbalový
trenér



CO A JAK SDĚLUJEŠ?

Pak je tu další disciplína, která klade na trenéra velké nároky z hlediska komunikace: jedna věc je CO ŘÍKÁM a druhá JAK TO ŘÍKÁM. Ukazuje se, zejména ve sportu žen, že pocit z neverbálního



jsem se neobratně vyjádřil.“ Nebo „Takže ti role útočníka nevyhovuje?“).

„Je tam hlavně důležitá intuice, aby trenér naslouchal týmu, hráčkám a pozoroval, co se děje. A čím dál více jim dával nezávislost a odpovědnost od trenéra. Já si myslím, že cílem každého rodiče a trenéra by mělo být učinit sám sebe nepotřebným.“

TOMÁŠ PACINA,

bývalý trenér reprezentace hokejistek



„Víc dám na mínění zkušeného sportovce, jak se cítí, jak to vidí. Hlavně se snažím, abych mé informace předal způsobem, aby je sportovec zavnímával 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.“

MAREK JELÍNEK,

trenér Evy Samkové



„Když jsme sbírali míče nebo si udělali přestávku mezi cvičeními, zajímal jsem se o její minulost. Ve mně našla jak někoho, kdo by jí naslouchal, tak i náročného trenéra. Jen možnost otevřít se a být vyslyšena jí vrátila jistotu a sílu.“

PATRICK MOURATOGLOU,

trenér tenistky Sereny Williamsové



CHÁPOU PRAVIDLA HODNOCENÍ?

Nezbytnou součástí tvé práce je hodnocení. Jinak se hodnotí v individuálním sportu, jinak v týmovém. V týmovém sportu budeš jinak volit slova, když hodnotíš celý tým, nebo jednotlivce. Rozmysli si také, kdy hodnotíš, zda hned po výkonu, či s odstupem? A vědí tvoji hráči, že výsledek je hlavním, nikoliv jediným kritériem?

Doporučujeme využívat zásadu 4V (výsledek, výkon, vývoj a vztahy). Výsledek je sice nejviditelnější a naprosto jednoznačný, ale trenér ani hráči nad ním kontrolu nemají. Ve sportu vždy jeden vítězí a druhý prohrává. Co ale mají pod kontrolou, je výkon - a ten by se měl hodnotit na prvním místě.

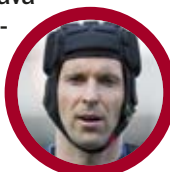
Výsledek a výkon mohou spoluutvářet i další kvality, jako je vývoj (zejména u dětí) a vztahy které se v týmu utužují jak prohraními, tak výhrami. Prostě společným prožitkem všeho pozitivního i negativního. Nauč se tedy hodnotit i podle jiných kritérií, které vyjadřuje zásada 4V: výkon, výsledky, vztahy, vývoj. Je důležité, aby bylo po výkonu možné posoudit, zda byl dobrý nebo špatný bez ohledu na výsledek. Tvůj názor by se neměl zásadně lišit od pohledu sportovce. Měli byste spíš společně zvažovat, co z výsledku vyplývá, ať už jde o úspěch nebo neúspěch, resp. bys měl se svým vnímáním seznámat sportovce.

Jürgen Klopp, trenér fotbalového Liverpoolu, prohlásil po prohře s Barcelonou 0:3 v Lize mistrů: „Podali jsme nejlepší výkon za poslední dva roky na venkovním hřišti.“ Pravděpodobně vyhodnotil, že jeho tým splnil taktické úkoly, a výkon byl tedy dobrý, proto ho pochválil bez ohledu na krutý výsledek.

„Každý zákrok ve fotbale, zásah v hokeji, každý bod v tenise - nic nezávisí na tom, jestli je to zrovna 3:0 nebo 0:5. Závisí jen na tom, co v daný okamžik předvedu. Není snadné podvědomí přesvědčit, ale můj výkon se přece nemá odvíjet od toho, jestli právě prohráváme, tlačíme nebo dotahujeme.“

PETR ČECH,

historicky nejúspěšnější český fotbalový brankář



„Jako trenér jsem dospěl k závěru, že je kontraproduktivní fixovat se na výhru či přesněji na to, aby tým neprohrál. Posedlost vítězstvím nemá žádný pozitivní dopad. Můžeme nanejvýš připravit co nejlepší podmínky pro to, aby tým mohl zvítězit, a pak čekat na výsledek. Hra je dokonce při takovém přístupu mnohem zábavnější.“

PHIL JACKSON,

historicky nejúspěšnější kouč NBA



ROZUMÍ TI RODIČ?

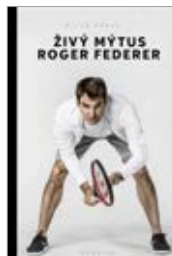
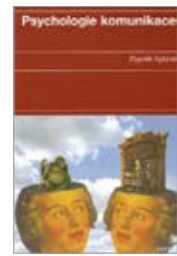
Popsali jsme si, co je obsahem druhého patra. Pak jsou tu ale ještě děti a s nimi další veledůležitý hráč jménem RODIČ. Komunikace, která nás ve druhém patře zajímá, se vztahuje nejen k lince trenér

- dítě, ale spíše k trojúhelníku trenér - rodič - dítě. Tohle téma by si zasloužilo samostatnou kapitolu, na tomto místě jsme jen chtěli upozornit, že ho nelze postavit stranou, protože je u dětí nedílnou součástí komunikace.

„Myslím si, že trenér, stejně jako hráčům, musí tomu rodiči vysvětlit, proč to dělá. Jaká je jeho filozofie, jaký je jeho dlouhodobý plán, kde to dítě vidí, kde vidí nedostatky, kde vidí pozitivní věci. Musí rodičovi, hlavně, když jsou děti malé, vysvětlovat stejně, jako by to byl hráč, protože rodič stráví s dítětem více času než trenér. Myslím si, že vždy jde o pochopení PROČ. Proč tak trénujeme, proč hraje v této lajně, proč běháme v lese do kopců, proč musí chodit extra na bruslení nebo doladování techniky. Devět z deseti rodičů to pochopí a někdo to nepochopí, a s těmi nemá cenu ztrácet energii.“

TOMÁŠ PACINA

CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

KULTIVUJ SVÉ JAZYKOVÉ DOVEDNOSTI I KULTURU PROJEVU. VYUŽÍVEJ S HRÁČI SPECIFICKÝ SLOVNÍK „ŠATNY“. SPORTOVNÍ PROSTŘEDÍ SI ŽÁDÁ JEDNODUCHOU A KONKRÉTNÍ MLUVU, KTERÉ SPORTOVCI ROZUMÍ. NADBYTEČNÁ SLOVA MOHOU RUŠIT! VYTVÁŘEJ ATMOSFÉRU DŮVĚRY, BUĎ SROZUMITELNÝ V INSTRUKCÍCH I HODNOCENÍ, PTEJ SE A NASLOUCHEJ!

□



FALKENSTEINER

SPA RESORT MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Premium Collection

Heal. Restore. Relax.

5* WELLNESS CENTRUM
V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH

Uvolnit se, zhluboka se nadechnout a užít si zpomalení – Pociťte uklidňující sílu staletých léčivých pramenů a během zdravotních masáží & aktivních sezení získáte novou vitalitu. Náš kompetentní tým odborných terapeutů si na Vás rád udělá čas, abyste si udrželi své zdraví a dosáhli pozitivních změn. Společně se zaměříme na dosažení rovnováhy Vašeho těla a mysli.

INFORMACE A REZERVACE
reservations.marienbad@falkensteiner.com

34



SLEDUJ ZDE

BĚHEM 100 HODIN
VYPRODÁNO!
ZBÝVÁ 50 VIP LÍSTKŮ

TY TO MŮŽEŠ SLEDOVAT ŽIVĚ NA

OKTAG▶N.TV

23.7.2022

ŠTVANICE | PRAGUE