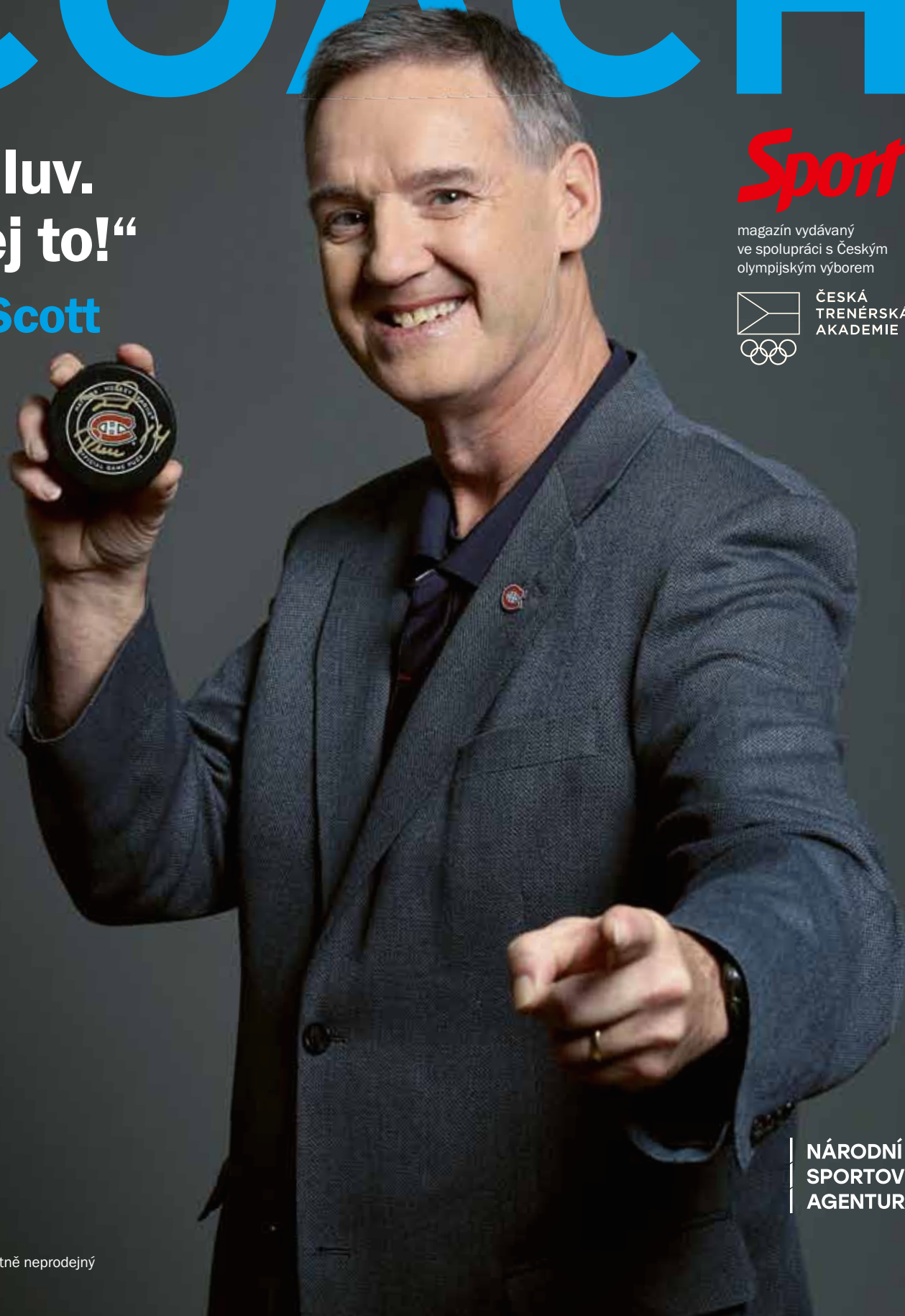


# COACH

„Nemluv.  
Udělej to!“

**David Scott**

Kanadský  
psycholog  
pracující  
nejen v NHL



**Sport**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

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

**SLEDUJ NEJVĚTŠÍ ESPORTOVOU LIGU V ČR**



**sazka**

**eLEAGUE**

POWERED BY *iSport.cz*

**WWW.SAZKAELEAGUE.CZ**

**DOTA 2**

**CS:GO**

**FIFA**

**PUBG**

**LEAGUE  
OF LEGENDS**

**sazka**

**CZC.CZ**

**SAMSUNG Odyssey**

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 1,  
vychází 3. 1. 2023.  
Samostatně neprodejně,  
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  
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,  
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 27. 12. 2022  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## No konečně...

Tenhle titul jsem zvolil proto, že mi automaticky vyskočil, když jsem četl rozhovor Slávy Lenera s psychologem Davidem Scottem. Dave totiž dokonale pojmenoval obsah psychologie sportovního výkonu a úlohu sportovního psychologa v týmovém sportu. Zdá se mi totiž, že psychologie sportu v Česku zatím řeší spíše problémové stavy, což je jistě jeden z jejich úkolů, než akceleraci výkonu. David Scott ale říká: „Já jsem tu proto, aby podávali lepší výkon.“

Ale než tuto myšlenku rozvinu, vrátím se k tomu, co nás zvedalo ze židlí v prosinci, a tak trochu to souvisí i s následujícími řádky. Mám na mysli Messiho fotbalovou pohádku. Při finále MS jsem za stavu 2:2, když Francie smazala náskok Argentiny a vůbec to nevypadalo dobře, otevřel počítač a zapsal si: „Tohle přeci není možné, tahle pohádka je v nebesích napsána pro Messiho, pro nikoho jiného.“

Nemohu tvrdit, že jsem si byl jist, jak to dopadne, ale cítil jsem to. Věřím na věci mezi nebem a zemí. V pohádkách vítězí dobro, a Messi pro mě ztělesňuje to fotbalové. On si hru totiž nejen užívá, on ji přímo rodí. A tak dobro, po útrapách, jako v každé pohádce, zvítězilo.

A teď už mi dovolu, abych se vrátil k výbornému rozhovoru s Davidem Scottem s cílem vás nalákat k jeho přečtení. Když například popisuje psychicky odolného hráče, tvrdí: „Dobře mentálně nastavený hráč už pracuje na mnohem vyšší psychické úrovni než

ostatní. Má specifický a vybroušený způsob uvažování, stojí si za svými myšlenkami a nápady a dokáže zdravě riskovat. Takto vospělý hráč je perfekcionista, klade na sebe zvýšené nároky a chce se prosadit vždy na vyšší úrovni, než je teď.“

Vysvětluje také pojem Grit, což by se dalo přeložit jako kuráž, odvaha, smělost, nebojácnost, ale i drzost. Grit je blízký pojmu posedlost, který rád používám jako klíčovou vlastnost špičkových sportovců, a myslím, že se týká právě i Messiho. Grit je podle Scotta důležitější než talent a je nejsilnějším predikátorem úspěchu.

„Odvážní hráči mají myšlení, které vnímá výzvu spíše jako příležitost než hrozbu. Musíte gritem nakazit co nejvíc spoluhráčů. Používejte jazyk, který podporuje oddanost, kuráž, statečnost, obětavost a chválí úsilí. Obklopte své hráče lidmi, kteří mají houževnatost,“ radí.

Vypsal jsem si i další cenné myšlenky, ale snad jsem vás dostatečně navnadil k přečtení nejen tohoto skvělého rozhovoru, ale celého čísla měsíčníku Coach. A teď už bych vám rád popřál hladký skluz do roku 2023.

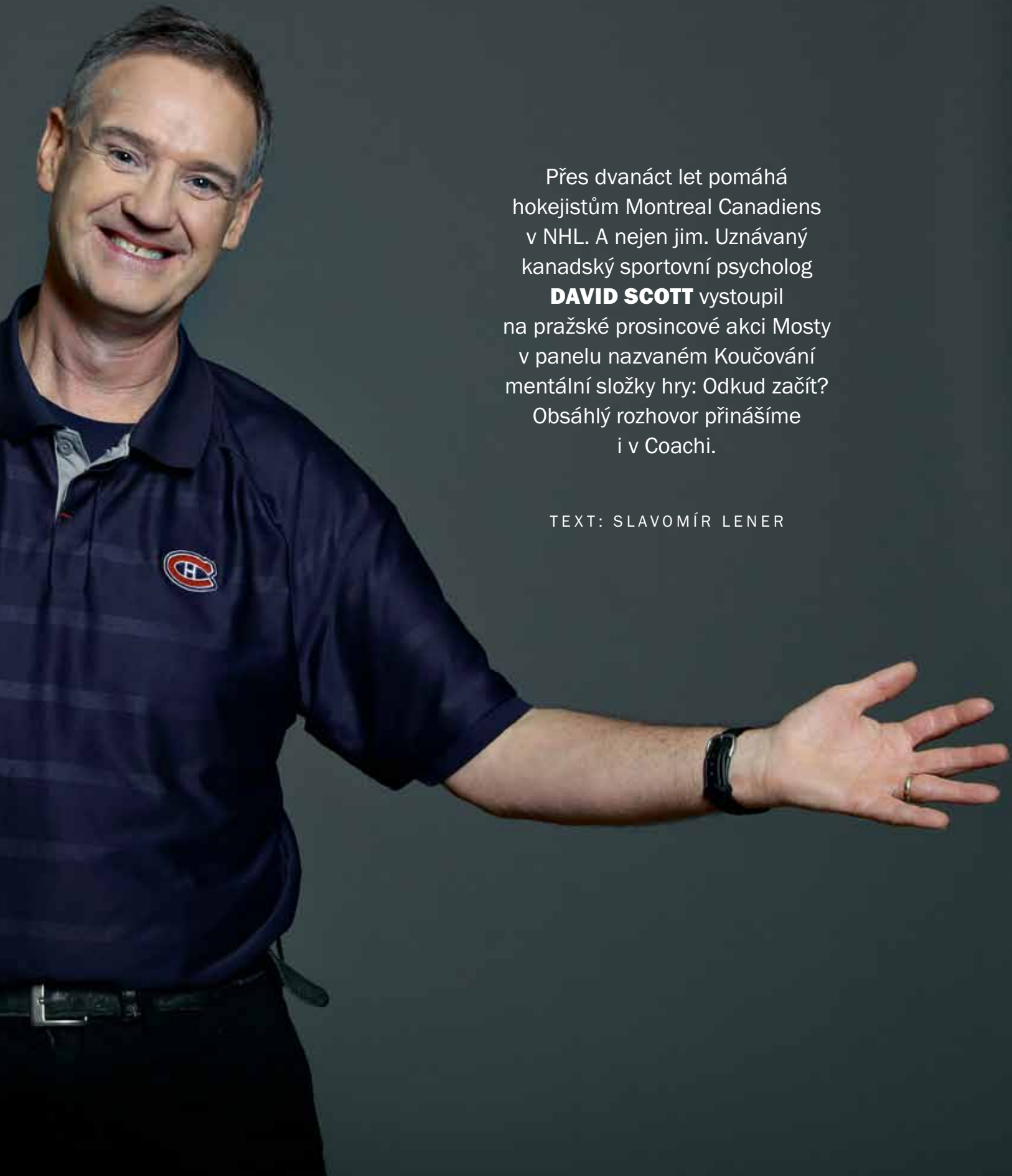
### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



# Pesimisté do týmu nepatří

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



Přes dvanáct let pomáhá hokejistům Montreal Canadiens v NHL. A nejen jim. Uznávaný kanadský sportovní psycholog **DAVID SCOTT** vystoupil na pražské prosincové akci Mosty v panelu nazvaném Koučování mentální složky hry: Odkud začít? Obsáhlý rozhovor přinášíme i v Coachi.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

**D**avide, jak jste se dostal až do kabiny Montreal Canadiens? České prostředí vstupu psychologa do kabiny, do těsné blízkosti hráčů a trenérů, moc nefandí. Dost často spolupráce začíná i končí na bázi individuálních rozhovorů s hráči. Měl byste radu, jak to prorazit?

„Má to dvě roviny. Já si myslím, že je, obecně řečeno, chyba i na straně psychologů, kteří nedokázali dobře vysvětlit hráčům a trenérům, co dokáží a co dělají. Většina lidí si myslí, že psycholog je tu proto, že je něco špatně, že je tu stigma: pozor, tady musí být něco špatného s borcem, když potřebuje psychologa! Jenže my jsme tu proto, abychom navodili správnou atmosféru, kulturu a pomohli vytvářet pozitivní prostředí. Například, řeknu to stručně, pro představu: snažím se, abychom mezi sebou neříkali NE. To nedělej, tam nejezdí, odtud nestřílejte na branku a podobně. Naopak to lze vyjádřit pozitivně: Dělejte to takto, najíždějte si tam a tam, protože je to pro tebe i tým výhodné, střílejte raději z tohoto prostoru, protože máte například lepší šanci skórovat. Další, o co se snažíme, je určit si cíle.“



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

SPORTOVNÍ PSYCHOLOG

## DAVID SCOTT

**Narozen:** 17. 11. 1963

**Aktuálně:** Fakulta kineziologie University of New Brunswick, spolupracovník Montreal Canadiens v NHL (od roku 2010)

**S kým také spolupracoval:** Philadelphia Flyers (Roger Nielson), Vancouver Canucks (Marc Crawford), Florida Panthers (Mike Keenan, Jacques Martin, Peter DeBoer), s kluby v AHL, QMJHL, OHL a WHL, v Evropě (Lugano, Fribourg, Ingolstadt), s reprezentacemi Kanady v plavání, sportovní gymnastice (muži), lukostřelbě a bowlingu, kriketovými týmy Západní Indie a Bermud, s individuálními sportovci (atletika, tenis, šerm, fotbal, basketbal, volejbal, synchronizované plavání, krasobruslení, lyžování, jezdeckví, curling, golf)

**Jak si připravíte první schůzku s vlastníkem klubu, generálním manažerem nebo trenérem?**

„Je důležité, že vás někdo doporučí. Tak to funguje všude. Potom musíte být schopni během 30 minut představit svůj plán, a to konkrétně, v čem hráčům můžete pomoci. Jak se vašim přičiněním mohou zlepšovat. Všechno je propojeno a na konci dne nám všem jde o jedno. Dávat víc gólů, častěji vyhrávat a být úspěšní v play off. To je přeci úkolem hráče, trenéra, maséra a samozřejmě i psychologa. Já u mužstva nejsem proto, abych ho klepal po zádech. Moje práce je prostá. Aby hráči předvedli standardně vysoký výkon. Znovu a znovu. Na sportu je krásné, že za dobrý výkon jste odměněni. Ale stojí to spoustu úsilí, odříkání, odhodlání a musíte si projít procesem.“

**Když už se to povede a jste jako psycholog součástí týmu, jak často se s hráči setkáváte? A mají vaše schůzky řád a pravidelný rytmus?**

„To je důležité si osvětlit. Moje práce je učit a rozvíjet psychické dovednosti. Konkrétně řeknu, že začínám sezonu přednáškou pro mladé hráče v Lavalu a hovoříme o procesu. Potom si sednu s každým hráčem individuálně na asi 10 až 15 minut. Jsem pak s nimi každý měsíc, abychom se navzájem dobře poznali. Pokud má někdo problém se svou dívkou, ne, ne, tohle je prostor pro jiného psychologa. Já jsem tu proto, aby podávali lepší výkon. Tým Canadiens navštívím během sezony asi tak sedmkrát.“

**Dá se speciálně připravovat na závěr zápasu, na situaci hry bez brankáře šest na pět, nebo pět na šest?**

„Určitě dá. Ale je v tom jeden háček. Trenéři i hráči během sezony raději vyhrávají 4:0 nebo 5:2. Aby neměli moc nervy a měli klid. Ale pro případ play off by měli raději chtít vyhrávat 2:1 nebo hrát 2:2, a pak se snažit vyhrát 3:2 v prodloužení. To znamená: jen mnohaletá hráčská i trenérská praxe vás dostatečně provede těmito náročnými minutami, získáváte rutinu, jste odolní, jste i pod tlakem schopni předvést to, co ve vás skutečně je.“

**Jak připravíte tým na play off? Budete mít speciální porady, doporučujete dělat něco jinak?**

„Vůbec ne. Musíte celoročně kvalitně trénovat, přistupovat ke každému zápasu na sto procent, vše postupně automa-



Slovenský útočník Juraj Slafkovský je novou nadějí fanoušků Montreal Canadiens

tizovat, získávat návyky a rutinu. Pak, když přijde čas play off, nemusíte dělat nic jinak. Parašutista si také musí zabalit padák pokaždé stejně, zodpovědně a skočit, ať je září, nebo květen. Stejně tak v hokeji. Musíte mít zažité a automatizované veškeré činnosti, ať jde o přihrávku, kombinaci nebo střelbu na brankáře. U toho už nemůžete moc přemýšlet. Hra je tak rychlá, že musíte přemýšlet rychle, ale na základě návyků.“

**Psychika v play off. Nebudeme si namlouvat, že o nic nejde, je tu přeci jen mnohem a mnohem větší tlak. Jak se s tím napětím vyrovnat?**

„Mám jedno pravidlo. Nejlepší indikátor budoucího chování a herního projevu je chování z minulosti. Víte přeci jako trenér, jak se už vaši hráči v určitých situacích zachovali. Z toho lze vycházet. Nedoporučoval bych mnoho změn před play off. Už tak je změn dost a dost. Pozornost médií, fanoušci. Nedoporučuji



**„CHCETE MÍT HRÁČE, KTERÍ MAJÍ CHUŤ SE UČIT, ZLEPŠOVAT A JSOU ZÁROVEŇ PSYCHICKY ODOLNÍ. MUSÍ VĚDĚT, PROČ HRAJÍ HOKEJ, A MÍT RADOST Z TOHO, ŽE JSOU SOUČÁSTÍ TÝMU. TÝM MUSÍ MÍT VĚCI POD KONTROLOU.“**

kdy kontrolují znovu a znovu všechny přístroje.“

**Čím se podle vás vyznačují psychicky silní hráči?**

„Umí eliminovat strach z neúspěchu, dobře kontrolují emoce, nedávají si přehnaná očekávání, a tak se zbytečně nedostávají pod extrémní tlak. Respektují očekávané či vyžadované chování. V týmových sportech, například v baseballu, je podaný výkon z 90 procent záležitostí mentální, druhá část je fyzická.“

**Psychice a mentální přípravě se tedy věnujeme velmi nedostatečně.**

„V tréninku, v přípravě na utkání i v vlastním utkání jsou v této oblasti obrovské rezervy. Stále dokola se skloňují dovednosti, kondice, technika, taktika, data. To je málo.“

**Takže mentálně dobře nastavený hráč má lepší šanci se rozvíjet?**

„No právě, přesně, jak se ptáte. Psychicky vyrovnaný a dobře mentálně nastavený hráč už pracuje na mnohem vyšší psychické úrovni než ostatní. Umí se například včas uklidnit, má specifický a vybroušený způsob uvažování, stojí si za svými myšlenkami a nápady a dokáže zdravě riskovat. Má dlouhodobé vize, to znamená, že hledí dopředu. Pracuje na tom, co bude pak, připravuje se na budoucí výzvy, zápasy a play off. Takto vospělý hráč je perfekcionista, klade na sebe zvýšené nároky a chce se prosadit vždy na vyšší úrovni, než je teď. Navíc si je vědom hodnoty zdraví →

FOTO: REUTERS

změnu hotelů, místa tréninku. Jde nám přeci o rutiny, návyky. Stejně tak i v sedmém, rozhodujícím utkání, kdy jde o všechno. Pokud možno nic neměnit.“

**Davide, co má mít dobře vyvážený tým?**

„Pokoru. Chcete mít hráče, kteří mají chuť se učit, zlepšovat a jsou zároveň psychicky odolní. Musí vědět, proč hrají hokej, a mít radost z toho, že jsou součástí týmu. Tým musí mít věci pod kontrolou.“

**A co do dobře vyváženého týmu nepatří?**

„Je třeba vyčistit kabinu od hráčů, kteří iritují a dráždí ostatní. Ti vysávají energii z ostatních, jsou postupně jen na obtíž, nechcete ztrácet čas s takhle povahově komplikovanými a špatnými hráči.“

**Co má tedy trenér udělat úplně na začátku, když přijde k mužstvu?**

„Nastavit a vytvořit vítězné prostředí a stanovit si cíle. Vysvětlit všem, že je před námi jasně nastavená cesta, proces.“

**A kam poté pokročit dál? Na co se nejvíce soustředit?**

„Začněte pracovat na představitosti, sebevědomí, koncentraci, na kvalitním tréninku se zaměřením na detaily a vždy s energií a intenzitou. V tréninku musí být neustálá soutěživost, trénujte, jako by to byl zápas. Snažte se minimalizovat propady v koncentraci a v provedení. Hráči musí být všímaví, umět si v hlavě srovnat a rozebrat věci. Je důležité mít své vlastní rutiny a některé cviky či zahřívací aktivity dělat stále stejně dokola. Přesně tak, jako to dělají piloti v kokpitu letadla před každým startem,

INZERCE

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

[www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz)



**SKUPINA ČEZ**

GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2021 - 2024



Tomáš Plekanec odehrál za nejslavnější hokejový klub 984 zápasů v patnácti sezonách, nasbíral 608 bodů za 233 gólů a 375 asistencí

## DOKÁZAL ZMÍRNIT TLAKY

„Když přišel David poprvé do kabiny, koukal jsem. Nevypadal vůbec jako sportovní typ. Ale měl o sportu a o hokeji perfektní přehled, a tak jsme si postupně k sobě našli cestu. Našel pojítko, netlačil na nic, vlastně jsme si jen povídali. Přijel asi tak jednou za měsíc, někdy jen na otečku na den, jindy zůstal třeba čtyři dny. Bylo to nenásilné, uvolněné. Časem jsme už řešili chod týmu, jak fungují trenéři mezi sebou, jak přemýšlí. Dával mi rady, jak se v různých situacích zachovat. Chemii týmu měl velmi dobře zmapovanou. A to bylo pro mě, už jako lídra, důležité. Především v závěru mé kariéry v Montrealu. Měl hlavně zklidňující vliv, dokázal zmírnit tlaky a jak se s tím poprat. Neřešil detaily, konkrétní záležitosti, šlo mu o tým.“

**TOMÁŠ PLEKANEC**, bývalý hráč Montreal Canadiens

a proto poctivě a důsledně rehabilituje po zranění.“

**To už se dotýkáme absolutní důležitosti nejen fyzického, ale i duševního zdraví.**

**Už na začátku rozhovoru jste zmínil důležitost nastavení vítězného prostředí.**

„Tak tady máte mou základní sadu nástrojů vítězného prostředí: Ujistěte se, že vaše chování je v souladu s vaší volbou. Uvědomte si, že činy jsou silnější než slova, a hlavně nemluvte, ale udělejte to! Tady plně platí, že ‚vítězné týmy vyhrávají zápasy a poražené týmy mají schůzky‘. Soustředte se na to, co budete dělat. Ne na to, co nebudete dělat.“

**Dáte mi dohromady základní sadu nástrojů, která utváří vítězný prostředí?**

„Musíte hlavně zajistit perfektní podmínky pro výkon týmu. Jestliže chcete prvotřídní hráče, musíte mít Top Class program, nejlepší trenéry, mít prostě supermoderní ‚výrobní linku‘. Je třeba vynaložit energii a prostředky správným směrem.“

**A jak těm klukům proniknete do mozků?**

„Myslete správným způsobem a nebuďte pesimista. Nastolte atmosféru důvěry, férovosti, upřímnosti, konzistence směrem k hráčům a naopak. Jak jsme

zmínili před chvílí – akce hovoří silněji a hlasitěji než slova. Chceš hrát NHL? Musíš být připraven. Nemluv o tom, co budeš, ale dělej, abys skutečně byl.“

**Jak vám ti hráči uvěří a jak u nich budujete sebevědomí?**

„Neříkej jim nikdy: Neztrať ten puk na útočné modré čáře. Hráč přeci nikdy nechce puk ztratit. Říkejte mu, co má udělat, aby nakonec ten puk neztratil. Nechte ho taky chybovat. Hráči, kteří se bojí udělat chybu, se bojí hrát, chodí brzy střídát, a nakonec tu chybu stejně udělají. A vy ho pak posadíte a on příště bude střídát ještě dřív.“

**Vy tedy hráče narovnávejte, nechcete asi pesimisty a vštěpujete jim, aby se snažili myslet tím správným směrem.**

„Ano. Pesimisté do týmu nepatří. Ale jsou tu. Dost často mají pravdu: ‚Říkal jsem, že prohrajeme, že oni jsou lepší.‘ Ale když vyhraje, jsou to ti stejní pesimisté, ovšem chlubí se vítěznou trofejí, medailí nebo prstenem.“

**Pak tu máme takzvané naivní optimisty. Ti toho pro úspěch pranic neudělají. Spí o poradách, nedodrží životosprávu, netrénují poctivě v tréninku, ani si nepřidávají. Bezhlavě riskují, protože**



## **hlásají: Stejně vyhrájeme a nic se nám nestane.**

„Naopak, úspěšní optimisté fungují zásadně jinak. Připravují se, trénují navíc, přemýšlí o tréninku a zápase, hledají cesty, jak na soupeře vyvrát, chtějí od trenéra zpětnou vazbu, sledují video, dobře se stravují a chodí včas spát.“

### **Slyšel jsem od vás, že v kabině a na ledě neexistují špatné dny.**

„Je to tak. Hráčům se snažím vysvětlit, že některé dny jsou prostě náročnější než jiné. Chceme, aby všech 82 zápasů v NHL odehráli ve vysokém standardu. Ne, že nějaké prostě vypustí a svedou to na špatný den. Pilot se svou posádkou taky musí přistát se stovkami pasažérů 82krát, ne jen 78krát. Jen to někdy při přistání trochu bouchne.“

### **Jak by se měl trenér chovat ke svým hráčům a jak k sobě?**

„Jako trenér se pohybuj neustále mezi ostatními. Mezi dalšími trenéry, hráči, podpůrným týmem. Slyš hlasy ostatních, ale naslouchej jen názorům správným. Při tom buď příkladem ostatním, se kterými se potkávaš, ale i těm, kteří jsou opodál. Pracuj pro své hráče, obětuj se jim, dej jim všechn svůj čas a energii, pak můžeš očekávat to samé od nich. „Nemůžeš očekávat, že ostatní přijdou na tvůj pohřeb, když ty nepůjdeš na jejich“. K sobě musí být trenér náročný. Nemůže říkat, že tohle mu prostě nesedí a dělat to nebude. Nemám rád sushi, tak to ani nezkusím. Nebudu hráče zbytečně motivovat k nemožnému. Ne, nevzdávej to, věř, že najdeš cestu, že vyhraješ. Vždyť ten druhý tým také dělá chyby. Když nastupujete proti Kanadě, vypadají všichni jejich hráči sebezjistě a k neporažení, ale také oni v průběhu zápasu odhalí svoje slabé stránky. To je třeba sobě i hráčům neustále opakovat. Zvyšování vlastního výkonu vyžaduje i riskování, zahrnující nejisté výsledky a skutečná nebo domnělá nebezpečí při sledování cílů.“

### **Pro sledování a monitoring cílů máte vytvořenu strukturu, jakousi pavučinu se sadou nástrojů.**

„Já tomu říkám jednoduše cestovní mapa. Můžete mít sny, kterých chcete dosáhnout, ale bez přesného a konkrétního plánu se sen stane noční můrou. Musíte si určit předem, jakou cestou se chcete vydat, a co tomu kdo bude obětovat. Pro představu uvedu citaci od Lewise Carrola z Alenky v říši divů: „Promiňte, pane,“ ptá se Alice. „Můžete mi říct, kterou ces-

# 1996

## **V tomto roce byl David Scott jako sportovní psycholog součástí kanadského olympijského týmu na letních Hrách v Atlantě.**

tou se vydat?“ Housenka se moudře ptá: Kam jdeš? Poněkud zděšená Alice odpoví: „Ach, já nevím, kam jdu, pane.“ No, odpověděla housenka, když nevíš, kam jdeš, je vlastně jedno, kterou cestou se vydáš. A proto hráči, kteří si stanoví cíle, se dostanou tam, kam chtějí, mnohem rychleji a snadněji než ti, kteří si cíle nestanovují.“

### **Cíle ale mohou být velmi rozmanité, nápadité i různě náročné.**

„Ano, existují různé typy cílů: obecné, výkonnostní, subjektivní a objektivní. Obecné cíle jsou v hokeji nebo basketu vždy stejné. Pro výsledek uděláme hodně, ale jaké bude skóre, to nevíme. Uvedu opět příměr z letadla. Vždy přistaneme, ale nemůžeme zaručit jak a kde.“

### **Co výkonnostní cíle?**

„Ty jsou nejdůležitější. To je klíč, na to se musíme maximálně soustředit. Funguje to jenom tak, že jsme konkrétní. Nestačí jen konstatovat ‚to je MUST GAME‘. MUST musíme rozpitvat do konkrétních oblastí: musíme se tlačit agresivně do branky, musíme střílet z každé pozice, musíme clonit brankáři a dorážet, musíme blokovat každou střelu. Tomu se říká Game Performance, tedy výkon v utkání. Subjektivní cíle jsou zase nekonkrétní a většinou vůbec

nefungují. Hráč jen ‚klouže‘ po povrchu, ke konkrétnímu utkání nebo k sezoně přistupuje ve stylu udělám, co můžu, ale tohle nechci a s tímhle hráčem hrát nebudu, nebo tuhle roli neberu.“

### **A nakonec objektivní cíle.**

„Ty si naopak stanovujeme dopodrobna, s konkrétními daty, dávkami, zatížením. K tomu si určíme počet hodin spánku a máme jasné daný jídelníček. Pak mohou říci: naběhal jsem tolik kilometrů, nazvedal tolik kilogramů, pracoval jsem tolik hodin v anaerobním režimu, spal jsem v průměru denně osm hodin, mám X kilogramů aktivní svalové hmoty. Když se chce zlepšit v bruslení, nemohu se po šestnácti letech klubových tréninků zlepšit jen tím, že si přidám denně dvacet minut nebo týdně dvě hodiny. Musí se najít, v čem vězí problém. Třeba změnit techniku, najmout si skills kouče na bruslení a věnovat se detailům. Pak lze říci, že děláme pro výsledek maximum. V profesionálním sportu k tomu všemu musíte mít ještě výsledky.“

### **Když nejsou výsledky, tak to všechno padá?**

„Samozřejmě, že ne. Držte se svého plánu, učíte jen částečné korekce, které vás nasměrují pouze trochu jinam. Důležité však je, že musíte přidat. Věnujte se víc preciznosti. Specifikujte si jednotlivé činnosti a rozeberte je do detailů. Například chcete zlepšit úspěšnost při vhažování. Nepostavíte dva hráče proti sobě a nebudete jim házet desítky puků jeden za druhým a pak konstatovat, že jste odehráli sto puků a bude to lepší. Takhle ne. Vhodte vždy jen jeden nebo dva puky s maximální koncentrací a cílem, jakým →



David Scott býval i profesionálním koučem v ragby

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

způsobem a kam puk vyhrát. Trvá to déle, ale hovoříme o kvalitě tréninku. Pracuj usilovně, ale vždy chytře.“

**Jaké dáte rady, abychom si správně nastavili a stanovili cíle?**

„Buďte specifičtí a dávejte si náročné, ale reálné cíle a spíše pozitivní. Musíte je mít nastaveny dlouhodobě i krátkodobě. Orientujte se jak na trénink, tak i na zápas. Zaveďte si tabulku, do té si pravidelně zaznamenávejte úkoly a stanovujte si konkrétní cíle podle jednotlivých oblastí. Oblasti, ve kterých je důležité stanovování cílů, mám rozděleny takto. Fyzické cíle – například zlepšit vytrvalost, flexibilitu, sílu, stravu, spánkový režim. Technické cíle – bruslení, střelba, kontrola, přihrávka atd. Taktické cíle – například pochopení herního plánu. Psychologické cíle – rozvíjení mentálních dovedností, třeba stanovování cílů, představitosti, sebedůvěry, soustředění. Behaviorální cíle

– například řeč těla během hry, úroveň nadšení, odhodlání, soutěživosti. Environmentální cíle - například řízení času před/po tréninku nebo utkáních, strukturování vhodných aktivit pro volný čas, odpočinek a relaxaci.“

**Jak tyto kategorie vyskládáte do tabulek a jak je vyhodnocujete?**

„Na to existuje kontrolní seznam pro nastavení cílů, v angličtině používám výraz SMART, který je vytvořen za začátečních písmen jednotlivých specifik.

**Specific** – konkrétní cíle. Raději zlepšit rychlost o deset procent, než obecně zlepšit se v rychlosti.

**Measurable** – měřitelnost. Ujistěte se, že dosažení cíle lze změřit.

**Adjustable** – přizpůsobení. Nebojte se upravit postupné cíle, například vlivem zranění méně ice-timu.

**Realistic** – je cíl splnitelný? Cíle by měly být přiměřeně obtížné, aby se ne-

**„HRÁČI MUSÍ BÝT VŠÍMAVÍ. JE DŮLEŽITÉ MÍT SVÉ VLASTNÍ RUTINY A NĚKTERÉ CVIKY DĚLAT STÁLE STEJNĚ DOKOLA. JAKO PILOTI V KOKPITU LETADLA PŘED KAŽDÝM STARTEM, KDY KONTROLUJÍ ZNOVU A ZNOVU VŠECHNY PŘÍSTROJE.“**

staly nesplnitelnými a nevedly ke ztrátě sebedůvěry. Ale také ne lehké, ty by neměly hodnotu.

**Timely** – je třeba si dosažení cílů promyšleně načasovat tak, aby byly stále motivující.

Individuální cíle musí obsahovat výkonnostní cíle pro každou sezonu a průběžný nebo konečný výsledek. Dále, jaké kroky budete muset podniknout. A asi to nejpodstatnější - co musíte změnit. To často bolí.“

**Probíráme tady co všechno musí mít dobrý hráč, který strhne a táhne mužstvo každé střídání, každý zápas, celou sezonu. Jaká je podle vás nejdůležitější vlastnost?**

„Jednoznačně Grit (do tohoto v angličtině velmi přesně vystihujícího výrazu bychom v češtině vměstnali kuráž, odvahu, smělost, nebojácnost, ale i drzost a nepřijemný styl hokeje, který soupeře bolí a nemají ho rádi). Mít Grit je rozhodující. Je to schopnost hráče nevzdat to, když tým odehraje špatně třetinu nebo polovinu utkání, když je zápas těžký. Bojujete za tým a strháváte ho svým srdnatým přístupem. Věříte, že to otočíte. Stejně to platí zápas od zápasu, celou sezonu, když jsou těžké časy. Grit je důležitější než talent a je nejsilnějším prediktorem úspěchu. Odvážní hráči mají myšlení, které vnímá výzvu spíše jako příležitost než hrozbu. To, zda sportovci před sebou vidí důležitý zápas jako hrozbu, nebo jako výzvu, vede k různým reakcím, včetně toho, jak přemýšlejí, jaké emoce prožívají. A nakonec, jak si vedou v tréninku a soutěži.“

**Pracoval jste spoustu let v Montreal Canadiens s Tomášem Plekancem, ten**

**měl Grit a byl oddaným týmovým hráčem.**

„Tomáš byl vždy v kabině první. Dělal spoustu věcí navíc, měl plán a dodržoval ho. Jeho životospráva byla příkladná, pečoval o svoje tělo – cvičil pravidelně, včetně cviků na core. Co jsem ale u něj nejméně obdivoval, bylo odhodlání a právě zmiňovaný Grit. Super hráč.“

**Někteří hráči mají strach z neúspěchu.**

**Obávají se, že neúspěch povede k nějakým hrozným následkům, jako je hanba, snížený respekt ostatních, ztráta hracího času nebo i ukončení smlouvy. V žádném případě to pak nechťejí vzít na sebe. Co je k tomu vede?**

„Jádrem hrozby je strach ze selhání. Ironií je, že strach z neúspěchu a výsledný postoj ohrožení ve skutečnosti zvyšuje šance, že se stane to, čeho se hráči obávají nejméně. Michael Jordan, fenomenální hvězda NBA, skórující mašina, který vyhrál, co se dalo, jednou řekl: ‚V kariéře jsem minul víc než 9000 střel. Prohrál jsem téměř 300 zápasů. Šestadvacetkrát mi věřili, že vyhraju zápas, a minul jsem. V životě jsem selhal znovu a znovu. A proto se mi to daří.‘ Ti, co mají v sobě Grit, vnímají sport spíše jako příležitost k dosahování výsledků než jako hrozbu, které se mají vyhnout. Příležitost umožňuje sportovcům posunout se mimo svou zónu pohodlí, posouvat své limity, dosahovat svých cílů a stoupat k novým úrovním výkonu.“

**Jak můžeme u hráče vyvinout Grit?**

Začíná to nastavením mysli a návyky. Když vezmu dva hráče, ten první, nega-

tivista, poté, co se začne prohrávat, přestane soutěžit: ‚Nic se nám nedaří. Nikdy na sebe nevezme zodpovědnost, raději vždy v útoku dva na jednoho přihraje, ať rozhodne ten druhý. Tento typ myšlení vede k negativním myšlenkám, které následně vedou ke ztrátě soustředění, poklesu konkurenceschopnosti a špatným výsledkům.“

**Zatímco ten druhý hráč...**

„Ten má v sobě Grit, věří, že snížením a vstřelením gólu se dá zápas ještě zachránit. Ve skutečnosti je to z jeho pohledu příležitost k učení – co fungovalo, co ne, a jak se může přizpůsobit, aby měl šanci na výhru. Chceme mít v týmu hráče, který miluje tlak, jde na led s odhodláním v posledních 30 sekundách vyhrát kritické vzhazování za stavu 1:2, a ne hráče, který vyhrává vzhazování za stavu 7:0. Opakováním a zkušenostmi z výše zmíněných situací pod tlakem, se Grit u tohoto, pro tým důležitého jedince, upevňuje a rozvíjí.“

**V NHL vyjedete na zápasový trip a víte, že vás čekají Gritty týmy. Hovořím o Philadelphia Flyers nebo St. Louis Blues, kde víte, že po vás půjdou. Potřebujete mít víc hráčů, kteří to zvládnou.**

„Musíte Gritem nakazit co nejméně spoluhráčů. Používejte jazyk, který podporuje oddanost, kuráž, statečnost, obětavost a chválí úsilí. Obklopte své hráče lidmi, kteří mají houževnatost. Rozvíjejte svůj plán B, abyste nebyli zaskoče-

ni, když vám nevyjde plán A. Když vás na ledě trefí, vzhledně vzhůru, vstaňte, pokračujte a makejte.“

**Často se hráči, trenéři, ale i management či média zaměřují na výsledky a pořadí v tabulce. Když se jen trochu nedaří, hned změní vše, co se dá. Předsezonní plány a předsezvetí jdou stranou nebo rovnou do koše.**

„Tady hovoříme o tom úplně nejdůležitějším. Jedná se o základní sadu nástrojů, o proces. Zaměřte se na proces a skóre se o sebe postará. Se zaměřením na výsledek věnuje hráč pozornost faktorům, které jsou mimo něj, mimo jeho kontrolu, a ne tomu, co by měl sám dělat. Zvyšuje se i stres, který vede k pocitu úzkosti před zápasem, a to je často doprovázeno strachem ze selhání. Výsledky se objevují zejména na konci utkání. Naopak se zaměřením na proces zaměřují hráči pozornost na svůj vlastní každodenní rozvoj a na to, co musí dělat, aby hráli dobře. S procesním zaměřením se hráči soustředí na faktory, které mají pod kontrolou. Jestliže se soustředí na to, co potřebují udělat, aby podávali dobrý výkon, budou mít méně problémů a dosáhnou výsledků, které chtějí. Vítězství je tedy vedlejším produktem soustředění se na proces.“

**Realita, je ale taková, že ve sportovním světě záleží na výsledcích, a to nejen ve sportu profesionálním. I trenéři a hráči juniorských i nižších soutěží s tím bojují.**

„To může být prospěšné, protože výsledný cíl motivuje sportovce a poskytuje jasnou představu o směru, kterým se chce vydat. I tak radím: opakuj si stále dokola proces, proces, proces. Proces vede k výsledku. Věř, že když zvládneš tisíckrát přihrát v tréninku na dva metry, přetransformuje se to i do utkání. Chceme vyhrát? Samozřejmě, ale dělejte to, co máte zvládnuté, zažité, nacvičené.“

**Davide, můžete ještě na závěr na něco upozornit, něco zvýraznit?**

„Pamatuj, že vždy musíš na sto procent dělat svoji práci. Ovládej ovladatelné prvky, kontroluj kontrolovatelné. ‚O vítězství se příliš nestarám, spíše mě zajímá zavedení standardů výkonu.‘ Podej výkon a dosáhneš výsledku, který si zasloužíš.“ □



FOTO: REUTERS

INZERCE

**Šampioni  
fandí  
šampionům**



Vychovávat talenty a budovat týmového ducha, to má sport a stavebnictví společné. Už víc než 70 let v České republice stavíme silnice, železnice, vodní díla, mosty i domy. Záleží nám na tom, aby se společnost dále rozvíjela a rostla zdravým způsobem. Díky partnerství můžeme svou pomoc nasměrovat do krajů, kde působíme a žijeme, aby co nejvíce dětí mělo možnost sportovat.



Stolní tenis je dlouhá léta doménou asijských zemí, obzvláště Číny. Najdou se ale výjimky, které naruší jejich výsostné postavení. **HANA MATELOVÁ** to dokázala, když se v kariéře prosadila až na skvělé 17. místo ve světovém žebříčku. Na cestě mezi absolutní elitu poznala domácí trenéry i tvrdou dřinu ve špičkovém tréninkovém centru v Německu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Učím se vrátit do flow

## Začátky

„Mým prvním trenérem byl u nás v Holešově táta, který taky hrával stolní tenis. Mám staršího bratra, který začal chvíli přede mnou. Pamatuji si, že jsme se chodili dívat na tátovy zápasy. Bavilo mě si pinkat, byl to vyložené koníček, a začínala jsem někdy okolo šesti let. Měla jsem obrovskou výhodu, že jsme jako děti dělaly úplně všechno: tenis, lyže, cyklistiku, bruslily jsme. Takže byl ve hře ještě tenis, který jsem i chvíli trénovala. Ale jsem docela malého vzrůstu a ping-pong mě bavil víc, takže jsem zůstala u něj.“

## Táta

„Určitě nebyl žádný cíl stát se profesionální sportovkyní. Rodiče, a hlavně táta, nás vedli k tomu, abychom měli nějaký pohyb, aktivitu a řád v našem programu po škole. Do ping-pongu mě nenutil. Mě sport celkově hodně baví a baví mě doteď být v pohybu. Když jsem se zlepšovala, táta možná byl trošičku ambiciózní, ale v rozumných mezích. Spíš jsme si s ping-pongem užili hodně srandy, byly to více slasti nežli strasti, i když pak došlo i na nějaké slzičky. To ale ke sportu patří, že někdy vyhrajete a jindy prohrajete.“

## Zlín

„Jak jsem se zlepšovala, začala jsem trénovat postupně ve Zlíně, kde jsem vystřídala dva důležité trenéry. Trénovala jsem konečně s podobnou věkovou skupinou, i když to bylo s klukama. Skvělou práci tehdy v mých asi třinácti letech odvedli Roman Krčál a Ladislav Koldas

a patřila jsem mezi nejlepší hráčky této věkové kategorie.“

## Roman Krčil s Ladislavem Koldasem

„Pod Romanem Krčilem jsem se dostala do výkonnostně kvalitní skupiny. Roman jel vyloženě podle pocitu, podle toho, jak se bavil s rodiči a jinými trenéry na různých turnajích. On byl první trenér, který mě vedl jako profesionál. Když si i teď zajdu někdy zahrát do Zlína, stále vidím jeho propracovaný systém, který se mi velmi líbil. On dělá pro stolní tenis strašně moc. Chodí předvádět ping-pong do školek a děti, které to osloví, tak přijdou do klubu a má díky své aktivitě početnou skupinu malých dětí. Dokázal nás jako děti motivovat. Měli jsme během tréninku úkoly, za ty jsme dostávali body a pak jsme si za ně mohli proměnit nějaké odměny. To je pro děti hezké, že si mohou odnést nějaké drobnosti, které každého potěšily. Pro děti je to motivační a Roman to dělá i nadále. Díky svému zlepšení jsem se pak přidala k ještě o něco silnější skupině starších dětí a k trenéru Koldasovi. On byl stratég, uměl přečíst soupeřky. To mně dalo hodně, naučil mě číst hru, lépe jsem pak poznávala, co mám zlepšit a na čem pracovat.“

## SCM v Hluku

„Později jsem se dostala do Sportovního centra mládeže v Hluku a svůj trénink dělila mezi Zlín a Hluk. Byl to také důležitý krok, protože jsem začala hrát ženskou soutěž. Ve Zlínském kraji



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

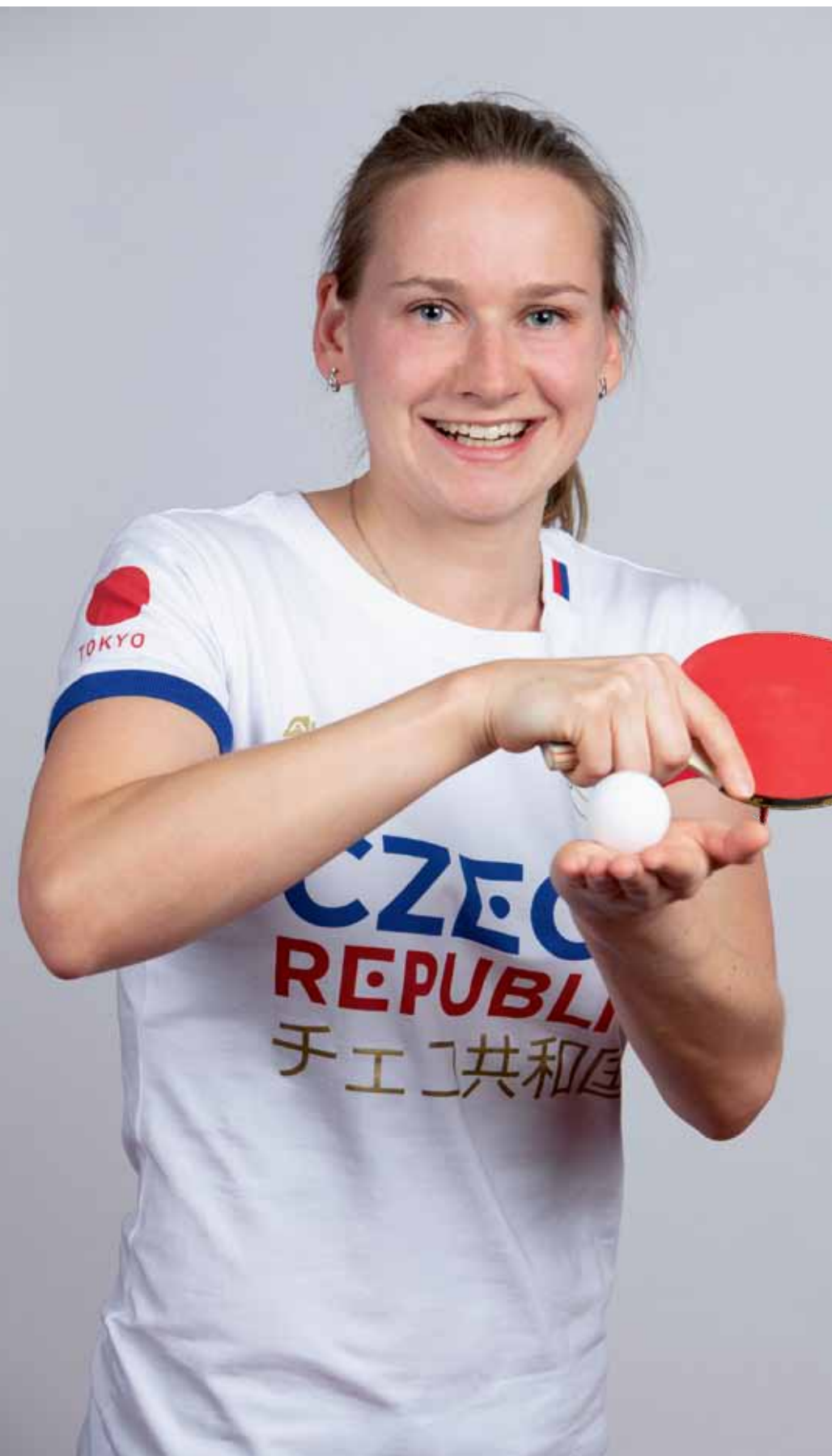
STOLNÍ TENISTKA

## HANA MATELOVÁ

**Narozena:** 8. 6. 1990 ve Zlíně

**Největší úspěchy:** 2x bronz na ME (2013, družstva + mix), bronz družstva na Evropských hrách (2015), bronz na turnaji Top 16 v Soluni (2021), vítězka turnaje světového okruhu WTT v Tunisu (2021), 2x účast na OH (2016, 2020), 7x mistryně ČR ve dvouhře

**Nejvyšší na světovém žebříčku:** 17. místo (2022)



totiž týmů a holek moc nehrálo, takže jsem často hrávala zápasy s bráchou a klukama, nebo s hráči od nás z klubu. V SCM v Hluku mi pomohla Andrea Botková, zároveň i naše reprezentační trenérka kadetek a juniorek. Obrovská profesionálka, která nás dokázala posunout na mezinárodní úroveň. Pod jejím vedením jsem pak patřila mezi nejlepších deset juniorek Evropy. Určitě bylo důležité, že jsme rozvíjeli nejen ping-pong, ale dělali i všestrannou kondici, chodili jsme běhat, hráli různé hry, což je hodně důležité. Měli jsme proto všestrannou a pestrou přípravu. Uměla nás pochválit i sprdnout, což je ve věku kolem patnácti let důležité, protože to s námi nebylo jednoduché.“

### **Marta Novotná a Pavel Krpec**

„Od patnácti jsem přešla do Hodonína, kde mě mělo na starost několik trenérů, nejvíc právě Andrea Botková. Za mě je Hodonín nejlepší ženský klub. Dostala jsem tam první profi smlouvu, což byl první krok, který mě trochu navedl, že

bych se stolnímu tenisu mohla věnovat víc. V devatenácti jsem přešla do Prahy a trochu na dálku jsme začali spolupracovat s Martou Novotnou, bývalou trenérkou

Marie Hrachové. Ta mě přesvědčila,

že se mohu vydat cestou profesionální hráčky. Nebylo to jednoduché, když jsem někde vypadla na turnaji už v prvním kole, protože jsme si sami platili cesty na turnaje a podporovali mě rodiče.

Marta mě doporučila do jednoho německého klubu ve druhé bundeslize, která je na hodně vysoké úrovni. Zanechala jsem tam velmi dobrý dojem a měla jsem i solidní zápasovou bilanci. To mi pomohlo, že jsem pak začala vyhrávat na mezinárodní scéně a viděla, že to jde. Pomohl mi i trénink v Praze, měl zase o něco vyšší úroveň. V Praze v SCM trénovali Pavel Špaček a Tomáš Vršák, kteří za mě byli zodpovědní. Jak jsem se zlepšovala, jezdil za mnou někdy i reprezentační trenér Pavel Krpec. Dostala jsem se až do evropské špičky a na Evropských hrách získal náš tým bronzové medaile, takže jsem se rozhodla přestěhovat za stolním tenisem do Düsseldorfu.“

### **Profesionálka**

„V Hodoníně jsem se stala profesionální hráčkou. Myslím, že pak byl velmi důležitý krok přesun do Prahy a se

FOTO: ČOV / MARKÉTA NAVRÁTILOVÁ

→



Hana Matelová (vlevo) po boku slovenské partnerky Barbory Balážové proti japonským soupeřkám ve čtvrtfinále World Tour Grand Finals 2019 v Číně

zkušenostmi z druhé bundesligy jsem postupně začala porážet dobré hráčky z Evropy i světa. Řekla bych, že zásadní zlom přinesl rok 2013, kdy jsem poprvé vyhrála mistrovství republiky ve dvouhře a porazila od čtvrtfinále až po finále naše tři nejlepší hráčky, což byl v té době můj největší úspěch. Zároveň jsme na stejném šampionátu vyhráli s Michalem Obešlem smíšenou čtyřhru a dostali šanci zahrát si na samostatném ME mixů, kde jsme získali bronzové medaile. Následovalo ME 2013 ve Schwechatu a s týmem žen jsme vybojovaly bronz, který je stále poslední evropskou medailí pro Česko mezi dospělými. V roce 2015 jsem na mistrovství světa porazila Japonku Hirano, která se dělila o desáté místo světového žebříčku, a z Evropských her v Baku jsme si přivezly bronz z družstev. Vlastně se to tak hezky krůček po krůčku nabalovalo na sebe.“

## Düsseldorf

„Düsseldorf je podle mě pro holky jedno z nejlepších center na stolní tenis v Evropě. Znovu mě ovlivnila v rozhodování Marta Novotná, ale sama jsem cítila, že pokud se chci dostat na vyšší úroveň, musím to udělat. A nakonec jsem v Düsseldorfu trénovala pět let. Vládne tam kvalita a Německo patří mezi nejlepší

týmy světa, teď měli medaili z MS a taky z OH v Riu. Holek, se kterými jsem tam mohla trénovat a byly na podobné úrovni jako já nebo lepší, byla celá řada. U nás doma tak jedna, dvě - tam jich bylo třeba osm, a s různými herními styly. To mě posunulo nejvíc. Plus moje pracovitost. Trénovala tam Číňanka Jie Schöpp a později Tamara Boros, poslední evropská medailistka z dvouhry MS. Chvilku jsem trénovala s Ayou Umemurou, Japonkou, která pracuje v Německu pro jednu ping-pongovou firmu, ta mi občas také pomohla. Nepracovala jsem tam soustavně s jedním trenérem. Trénovala jsem s naším reprezentačním trenérem, buď na soustředěních, nebo za mnou přijel. V Düsseldorfu trenér byl, ale nevěnoval se mi dennodenně. Když trenéři něco na mé hře viděli, pomohli mi, nebo konkrétní věc opravili, ale trénovala jsem hlavně sama.“

## Ve Francii trenér-manažer

„Ve francouzském klubu ASRTT Etival Clairefontaine jsem pátým rokem. Po pěti letech v Německu jsem upadla do stereotypu a cítila, že potřebuji změnu. Ve Francii netrénuji a nemám tam ani trenéra. Do Francie jezdím jen na zápasy, sejdeme se den, dva před utkáním, zatrénujeme si, odehrajeme

střetnutí a letíme zase zpátky. Máme tam super trenéra a zároveň manažera, který nám zajišťuje veškerý servis. I když mě koučuje ve velkém množství zápasů, nemá na mě až takový vliv, co se týká mé hry. Nebavíme se, co mám trénovat, ale na co se soustředím v zápase, řešíme proto hlavně taktiku. Je to rodinný klub, líbí se mi tam a vyhovuje mi to. Jsem spokojená a myslím si, že hraji dobře a podávám kvalitní výkony.“

## Národní tréninkové centrum v Havířově

„Jak začal covid, dlouho jsem nevěděla, jak to bude v Německu vypadat. Panovaly přísné podmínky. Když jsem opustila Německo a jela na utkání do Francie, měla jsem pětidenní karanténu a nemohla trénovat. V Havířově se akorát otevřelo Národní tréninkové centrum, kde jsem si během covidu zatrénovala, a líbilo se mi tu. Byl tady reprezentační trenér Petr Nedoma, s nímž už jsem dřív spolupracovala. Zapřemýšlela jsem a cítila, že po stereotypu v Düsseldorfu mě může posunout dopředu, když se přestěhuji zpět do Česka. S tím, že budu mít po dlouhé době zase trenéra na denní bázi, což mi přineslo i zajímavé výsledky. Minulý podzim jsem vyhrála jeden mezinárodní turnaj, což je ohromný úspěch. Byla jsem třetí na Top 16, což je po mnoha letech medaile z této prestižní akce, snad první od dob Marie Hrachové. A dostala jsem se na 17. místo světového žebříčku, takže mi to přineslo výsledkový i herní posun.“

## Změna materiálu

„Trénuje s námi hlavně Petr Nedoma. Po covidu byla sezona strašně náročná, vůbec se mi nedařilo a chvíli mi trvalo, než jsem si zvykla na přechod z Německa do Česka. Změnila jsem materiál a samozřejmě jsme to řešili s trenérem. Během covidu jsme půl roku trénovali bez oficiálního zápasu nebo turnaje, tak jsem si říkala, že je čas a můžu to vyzkoušet. Ale nesčila jsem se s tím. Když se mi nepovedla olympijská kvalifikace, vrátila jsem se zase k původnímu materiálu. Jsem ráda, že jsem se vrátila do starých kolejí. Dostala jsem se zase do komfortní zóny, kde se cítím dobře.“

## Nedomův přínos

„Jedna ze zásadních věcí je, že spolupracujeme denně. Vidíme se

jednou i dvakrát za den a trávíme spolu čas na turnajích. Pracujeme hlavně na ping-pongovém myšlení. Je to těžké a někdy se mi to nedaří plnit. Nazývá to šachy, spousta míčků se dá předvídat dopředu. Pracujeme také na technice a k tomu na taktice a strategii, protože všechno jsou to propojené nádoby. Když vezmu Asiátky, to jsou nabušené holky. Často rozhoduje hlava, že se dostanete do stavu 9:9 a třeba já ten míček nepokazím, a soupeřka ano. Nebo vymyslím nějaký dlouhý servis, který jsem před tím nezahrála. Na těchto aspektech hry pracujeme a vidím, jak moc jsou důležité.“

### Mentální coaching

„Dlouho, asi tři, čtyři roky jsem pracovala s Vítkem Schlesingerem. Po neúspěšné kvalifikaci na OH v Tokiu, kam jsem se pak dostala díky žebříčku, jsem oslovila Honzu Mühlfeita a asi po měsíci spolupráce už přišlo třetí místo na Top 16, vyhraný turnaj a 17. místo na světě, což je obrovský výsledek.“

# 2

**Dvakrát byla Hana Matelová vyhlášená českou stolní tenistkou roku. Letos a v roce 2017.**

Právě jsem si před pár dny přečetla, že NASA vyhodnotila stolní tenis jako nejnáročnější sport, který hraje 300 milionů aktivních hráčů. Tak když si řeknu, že jsem byla 17. na světě, je to fakt bomba.“

### Jan Mühlfeit

„Každý mentální kouč vám přinese něco nového. Honza je ohromná osobnost a dokáže uplatnit své zkušenosti z byznysu. Hodně jsme pracovali na mých silných stránkách a jak je využít během zápasu. Jde také o nastá-

vení myslí, o práci s dechem, a abych se co nejčastěji držela v přítomném okamžiku. Když z něho vypadnu, když mě napadne nějaká myšlenka, učím se, jak se vrátit zpět do přítomného okamžiku, do flow. Byli jsme v kontaktu i víc, teď si voláme tak jednou za měsíc podle mého programu, když potřebuji podporu nebo něco probrat. On je strašně pozitivní člověk, a když si s ním zavolám, mám hned lepší náladu.“

### Sama v budoucnu trenérkou?

„Nevidím se jako trenérka. Trávíme hodně času mimo domov, třeba tři měsíce, pak jste chvíli doma. A potom se to zase opakuje. Takže čím jsem starší, z tohoto důvodu bych trénovat nechtěla. Být trenér je daleko náročnější než být hráč. A taky by mě lákalo zkusit v životě něco jiného než jen být v hale. Navíc sezona trvá skoro dvanáct měsíců. Těším se, že si zajedu na dovolenou, kdy já chci, a ne, kdy mi to umožní kalendář. Ale jestli to tak skutečně bude, uvidíme za pár let.“

□

INZERCE



**POWERSKIN**



WWW.ARENASHOP.CZ

## ULF SAMUELSSON

Švédský hokejový trenér

Byl asi nejnenáviděnějším evropským obráncem v NHL. Drsník. Začal hrát hokej v desetitisícovém švédském městě Fagersta a spolu s Tomasem Sandströmem to dotáhl až mezi elitu. Ulf Samuelsson vyhrál dva Stanley Cupy s Pittsburgh Penguins (1991, 1992), v NHL odehrál 1080 zápasů a nasbíral 333 bodů. Nedávno navštívil Prahu a promluvil i pro Coach.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

**O**dolný a silný v obranném pásmu, hrající na hranici pravidel. Když jsme přiletěli s Calgary Flames do Pittsburghu, pěkně solil naše hráče včetně Roberta Reichla. Byl nenáviděn mnohými fanoušky, především když zranil Cama Neelyho z Bostonu. Od roku 2004 je Ulf trenérem a dnes už má dvanáctileté zkušenosti z lavičky NHL. Přednášel na podzimním semináři trenérů v Praze, přináším vybrané myšlenky z jeho prezentace.

„Abyste se mohli na střídačce plně věnovat koučinku, musíte být vy i vaši asistenti dokonale připraveni na soupeře a samozřejmě máte svůj herní plán. Žijete herní projev a výkonnost svého týmu v posledních zápasech, i v posledním vzájemném střetnutí. A poněvadž jste důkladně analyzovali poslední tři, čtyři zápasy soupeře, máte už to vše, kdy jste na střídačce, dokonale uloženo v hlavě:

Znáte soupeřovy silné/slabé stránky v situaci 5 na 5, speciální týmy, tendence,

# Chování trenéra



vhazování ve všech pásmech, sestavu, jednotlivé útočné trojice a obranné dvojice, brankáře, hráče s nejlepší formou. Víte, koho budete na ně nasazovat. A z naší sestavy nejen jména, ale jakou mají formu či náladu v kabině. S tím vším vstupujete na střídačku. Herní plán, který jste si určili, včetně možných překvapivých signálů, ale musíte v průběhu zápasu upravovat, přehodnocovat, reagovat na to, komu to jde, a naopak, kdo je, třeba na chvíli, mimo hru kvůli zranění nebo úpravě na výstroji. Stejně tak reagujete na momentální formu soupeře a vývoj hry,

a tomu musíte ihned přizpůsobit systém. Reagujte jemně a s citem. Nesmíte to moc přehánět, nepanikařit a nechtít změnit úplně všechno. To hráči vycítí a začne se vytrácet sebevědomí, vzrůstá nedůvěra k trenérovi. Ideální je dělat jen částečné korekce. Rád dávám těm hráčům, kteří jsou hot, víc času na ledě. Naopak ti, kterým to moc nejde, hrají méně nebo je dokonce posadím. Nejsem zastáncem střídání v pravidelném rytmu 1-2-3-4. Mužstvo dokáže nabudit i správné prohození útoků, pozic a dvojic hráčů, nebo i double shift. Chci dostat ten večer z týmu co nejvíc.



# na střídačce

Ulf Samuelsson  
naposledy pracoval  
v NHL loni jako asistent  
u týmu Florida Panthers



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Při tom všem je hodně důležitá komunikace mezi trenéry, mezi hráči navzájem a mezi trenéry a hráči. Na střídačce musí být pořádek. Nesmí tam mnoho lidí mluvit, ale včasná a přesná komunikace a zpětná vazba, to ano. Pokud to nefunguje, přijdou okamžiky, kdy například skočí příliš mnoho hráčů na led, a dostanete 2 minuty za střídačku. Vina trenéra? Asistenta? Hráče? Zůstaňte nad věcí, nestupňujte nervozitu, neumocňujte chyby. Hodně prostoru pro korekce nabízejí přestávky mezi třetinami, kde díky videotechnice a zasvěceným asistentům můžete okamžitě předat zpětné

informace všem hráčům, i v situaci 1 na 1. Video je teď už povolené a běžné i na střídačce. Hráči hodně používají iPad, TV televizní obrazovku mají trenéři na střídačce přímo pod nohama. To je skvělé pro rychlé přehrání vzniklých situací, především góly, přesilovky, oslabení, vřazování, forčeking. Co se týče projevu trenéra na střídačce, uvědomte si, že jste sledován, vnímán a vaše chování je nesmírně důležité. Máte vyzařovat klid, spokojenost, užívat si to, vytvářet skvělou atmosféru. Nechcete přeci trestat. Hráčům by mělo být umožněno dělat chyby, nelze po každé marginální chybičce hráčům vynadat vždy, kdy se vrací na střídačku, jinak se nemohou zlepšovat. Pro jistotu a přehled, jak jsou hráči využíváni na ledě, využíváme některá data. Zda je moc nepřetěžujete, nebo naopak neopomíjíte. Je dobré mít tyto informace ihned. Na střídačce nebo o přestávkách. Stejně tak počty získaných či odevzdaných puků, osobní souboje, statistiky o vřazování. Na to však musíte jen rychle mrknout, nezatěžujte mozek sobě ani hráčům těmito informacemi až příliš. Nemůžeme hodnotit někoho jen na základě statistik a čísel.

## BAVÍ MĚ KOUČINK

Po semináři jsem Ulfa ještě krátce vyzpovídal a využil i některá jeho mediální prohlášení z nedávné doby. **Ulfe, v NHL jsi byl zatím jen asistentem trenéra, ve Švédsku hlavním.** „Obě pozice jsou velmi zábavné, ale velmi odlišné. Jako asistent jste v určité oblasti. Ponoříte se opravdu hluboko do detailů, strávíte spoustu času analýzou a rozborem, abyste našli tu malou výhodu pro vás a váš tým. Jako hlavní trenér musíte vést a vytvářet správné prostředí, aby se každý cítil, jako by byl součástí procesu. Baví mě koučink. Přibližuje mě k zápasům, soutěži, vzestupům a pádům. Je v tom jistá přitažlivost. Ne, že bych

„REAGUJTE JEMNĚ  
A S CITEM. NESMÍTE  
TO MOC PŘEHÁNĚT,  
NEPANIKAŘIT A NECHTÍT  
ZMĚNIT ÚPLNĚ VŠECHNO.  
TO HRÁČI VYCÍTÍ  
A ZAČNE SE VYTRÁCET  
SEBEVĚDOMÍ, VZRŮSTÁ  
NEDŮVĚRA K TRENÉROVI.“

Hodně při koučinku sleduji trenéra soupeře, jak reaguje, koho posílá na led, jak prostrídává své hráče, aby se vyhnuli některým našim klíčovým hráčům. To mě baví, mám z toho dobrý pocit. Samozřejmě používám trenérskou kartu, kam si průběžně vše poznamenávám. Důležité je naučit se zvládat tlak a umět se v něm orientovat. Být stále sám sebou. Vedte hráče k tomu, aby předváděli i pod velkým tlakem minimálně svůj standardní výkon. To je důležité především v utkáních play off. Musíte si to odkoučovat, hráči odehrát, ale můžete vyhledat pomoc i od spoluhráčů a trenérů v kabině. V poslední době se víc a víc hráčů nebrání konzultacím se sportovními psychology, ba naopak je vyhledává.“

vyhledával a chtěl pády, ale myslím, že to k tomu patří.“

**Byl jsi týmový hráč.** „V kabině a s přáteli jsem byl vždy stejný. Vždycky jsem měl spoustu přátel. Spřátelil jsem se s největšími hvězdami, ať to byl Lemieux nebo Gretzky. Spřátelil jsem se s kluky ze třetí a čtvrté lajny, s rolbaři, s každým.“

**Co sis přenesl jako hráč do trenéřiny?**

„Hra se hodně změnila, ale přístup, příprava a nasazení jsou v mnoha ohledech stále stejné. To je něco, na co jsem se jako hráč musel hodně spolehnout. Nebyl jsem příliš nadaný v nějaké oblasti, takže jsem na většině z nich musel opravdu tvrdě pracovat. To mi pomohlo v přechodu na koučování. Nejvíc mi pomohlo odhodlání k přípravě.“

# Jak vnímám Bench Behavior

„Od hráčů se očekává, že na střídačce zůstávají mentálně zapojeni, žijí s týmem. Zlepšují tak svůj smysl pro hru, rozvíjejí důležité vůdčí schopnosti a jsou uznáváni za přínos pro tým. Musí pochopit, že pokud mají na sobě dres, mohou být kdykoli nasazeni do zápasu, přestože doposud nehráli, a musí být připraveni pomoci týmu. Sledovat hru, fandit spoluhráčům, vidět se v akci, vizualizovat sám sebe. Tomu se říká Hra očekávání. A když dostanou příležitost naskočit do hry, musí být okamžitě ready. To se v praxi velice často týká náhradního brankáře, který může kdykoliv na led naskočit. Třeba jen na závěrečné samostatné nájezdy.

Velmi často se těsně před rozhodující závěrečnou přesilovou hrou (time out, hra bez brankáře) koná rychlá porada, vedená většinou asistentem trenéra - specialistou na hru 6 na 5, s klíčovými hráči první přesilovkové šestice. To samé se odehrává na střídačce i s hráči druhé, poté naskakující šestice. Obojí vyžaduje dokonalou připravenost trenérů, kteří během několika sekund vydají jasné a srozumitelné pokyny pro jednotlivé hráče, včetně jejich rozestavení a rolí.

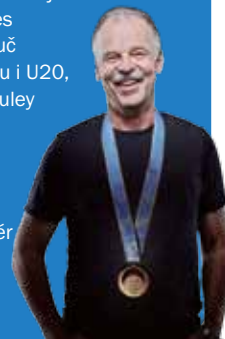
Nevhodné chování trenéra na lavičce něco stojí. NHL trestá hlavní trenéry nekompromisně už léta. Například Ricka Bownesse pokutou 25 tisíc dolarů za to, že po závěrečném klaksonu zakřičel na funkcionáře, pak popadl hůl a před odchodem do šatny s ní dvakrát bouchl. John Tortorella dokonce dostal za nepřístojné chování stopku na 15 zápasů bez nároku na plat. Výbuch na střídačce stojí peníze, ale i nervy a bušící srdce. A možná i zdraví.

Zvýšená tepová frekvence byla předmětem mnoha výzkumů v různých sportech, včetně hokeje. Metodou dotazů byla monitorována tepová frekvence trenérů v kritických situacích během utkání a i následný vliv chování trenéra na výkon hráče. Pro výzkum by byl monitoring mnohem snazší při tréninku, bohužel chování trenéra v průběhu tréninku se nepromítá do zápasového chování.

Takové studie identifikovaly pozitivní efekt, který mohou mít slovní komentáře trenérů na motivaci a výkon. Hráči například uvedli, že v situacích pod vysokým tlakem mají verbální komentáře trenéra, které jsou přímé a věcné, stejně jako neznějící nervózně nebo emoci-

## 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)



onálně, uklidňující účinek a zlepšují soustředění. Vše je umocněno významem daného sportu pro národní hrdost, specifickými rysy soutěže, jako je její typ a důležitost, postavením týmu v lize, obdobím v sezoně a v play off. Rovněž byly zjištěny vyšší hodnoty tepové frekvence během různých incidentů, v kritických situacích a v závěru utkání. Trenéři se v koncovkách zapojují častěji – jejich komentáře na střídačce, kromě běžných a obecných, bývají častěji pozitivní a povzbuzující. Dá se spekulovat, že častější pokyny (střídání hráčů), taktické pokyny (i ty nic neříkající) i individuální připomínky pomáhají trenérům zvládnout jejich vlastní emoce a zůstat zapojeni do hry. A být tak víc v klidu a mít situaci pod kontrolou.“



Ulf Samuelsson na střídačce Phoenix Coyotes v roce 2009 a v dresu NY Rangers jako soupeř Jaromíra Jágra v roce 1996



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ve spolupráci  
s Českou  
trenérskou  
akademií ČOV



## ” Korda Sebastian

*Když hraju ráno, večer, sluníčko nebo stíny, je to velký rozdíl a když je dlouhý zápas zápas tak fungují oči jako když začínáš. Což jsou velké věci pro mně a hodně mi to pomáhá. Každý to může používat - čím rychlejší budeš mít oči, tak i mozek a naopak, čím rychlejší můžeš být, tím lepší.*

## ” Hrubec Šimon

*Nechávám chytat hlavu, je mi jedno, jestli to chytanu ramenem, hlavou, lapačkou atd. Je to pro mě efektivnější, přesnější a menší fyzická únava.*

*Toto vše mi přináší trénink očí a mozku. Koncentrace - pozornost - „jsem v zóně“...*

## ” Francouz Pavel

*Trénink očí a hlavně mozku, to nabízí DynaOptic. Mají k tomu speciální analytické přístroje. Má to hodně zajímavá, přijde mně, že je v tom budoucnost sportu. Pokud chce člověk získat procenta navíc, tohle může být cesta. Na ledě. Cítím, že jsou oči namakané, člověk pohledem rychle překlíká. Má pořád ostré vidění nejsou v tom prodlevy. Je to ohromná věc!*



# GAMECHANGER

 **dynaoptic**

**NEUROVISION TRAINING**

- zdokonalí mozek i zrak a nastaví je na maximální výkon
- vašemu výkonu přidá rozhodující faktory k vítězství
- zmaximalizuje efektivitu využití energie

## PŘIDEJ SE K NAŠEMU VÍTĚZNÉMU TÝMU

SPOLUPRACUJTE SE ŠPIČKOVÝMI ODBORNÍKY. PŘIPOJTE SE K TÝMU TĚCH NEJLEPŠÍCH, NAŠE SLUŽBY MŮŽETE NAJÍT I V PORTFOLIU CENTRA POHYBOVÉ MEDICÍNY PAVLA KOLÁŘE

[www.dynaoptic.cz](http://www.dynaoptic.cz)



Centrum  
pohybové  
medicíny  
Pavla Koláře

# Olympiáda dětí a mládeže Už dvacet let formuje životní vítěze





Největší multisportovní akcí v Česku prošla snowboardistka a lyžařka Ester Ledecká, hokejista David Pastrňák, basketbalista Vít Krejčí, tenistka Barbora Krejčíková, ale i úspěšní podnikatelé či zpěváci. A dalších 50 tisíc mladých sportovců za uplynulých dvacet let.

TEXT: VERONIKA LINKOVÁ, VENDULA HOLKOVÁ

Olympiáda dětí a mládeže je projekt Českého olympijského výboru pořádaný ve spolupráci s jednotlivými kraji a sportovními svazy. Soutěží se v kategoriích mladších a starších žáků a žákyň. Výpravy sestavují kraje na základě nominčních kritérií jednotlivých sportovních svazů.

Hlavním poselstvím projektu je přinést mladým sportovcům, jejich vrstevníkům, rodičům i veřejnosti životní zážitek.

„Od počátku je naším cílem dát dětem motivaci chtít něco dokázat, pracovat na sobě a rovněž zařadit pohyb do svého každodenního života,“ říká předseda Českého olympijského výboru Jiří Kejval. „Sportovní talenty vnímají účast na ODM jako svůj první velký sportovní cíl a o nominaci nadšeně bojují. Kromě nich jsme tuto akci dostali do povědomí veřejnosti i médií. Od roku 2017 vysílá živé přenosy Česká televize a v roce 2022 jsme poprvé většinu sportů rovněž streamovali.“

## Doktor zahájil první ODM

První ročník proběhl v červnu 2003 v Pardubickém kraji, oheň zapálil dvojnásobný olympijský vítěz Martin Doktor. Výpravy ze čtrnácti krajů čítaly přes 2500 mladých sportovců a na programu bylo třináct sportovních soutěží plus tři kulturní.

„Závodila jsem tehdy v triatlonu za Jihomoravský kraj a nejsilnějším okamžikem, který mi zůstává v paměti dodnes a vyvolává radost z dětství, bylo slavnostní zahájení na atletickém stadionu v Litomyšli, kde jsme nastupovali podle kraje,“ vypráví Lucie Formánková, účastnice

první ODM. „Navíc olympiádu doprovázela řada osobností a pro mě tenkrát jako dvanáctileté dítě bylo úžasné vidět ikonu českého fotbalu Pavla Nedvěda. Do dnešního dne ho vidím, jak stojí na tribuně a mává dětem na pozdrav.“

Celá akce staví na principu soutěže krajských výprav, které jsou podle svých úspěchů navíc bodovány. „Od první chvíle byla jasná myšlenka, že ODM musí kopírovat velkou olympiádu. Přemýšleli jsme, čím nahradíme jednotlivé státy. A tím, že se jedná o celorepublikovou akci, tak jsme zvolili kraje,“ popisuje Blanka Konečná, která si organizaci ODM vzala za svou. Už tehdy měla zkušenosti z prací pro ČOV na olympijských hrách v Sydney a Salt Lake City a mohla je zúročit. „Už na první ODM byl Olympijský dům, slavnostní zahájení se slibem sportovců i rozhodčích. Nikdy nezapomenou, jakou jsme měli husí kůži při nástupu výprav.“

Všechny dílčí aspekty olympijských her a Olympiády dětí a mládeže jsou stejné. Slavnostní zahájení ODM se kromě nástupu výprav a složení slibu účastníků i rozhodčích, porotců a činovníků skládá rovněž ze vztyčení vlajky ČOV či příchodu olympijské štafety s pochodní a následného zažehnutí ohně.

Této role se od první ODM každoročně chopí významné osobnosti českého sportu. Oheň v minulosti zapalovali například Jan Železný, Eva Adamczyková, Jakub Vadlejch či Martina Sáblíková. Stejná olympijská analogie je patrná rovněž u medailových ceremoniálů i toho závěrečného.

## 20. ROČNÍK ODM 22. - 26. ledna Královéhradecký kraj

### Špindlerův Mlýn / Medvědín, Horní Míšečky

- alpské disciplíny
- snowboarding
- akrobatické lyžování  
– skikros

### Vrchlabí / areál Vejsplachy

- běžecké lyžování
- biatlon
- lyžařský orientační běh
- běžecké lyžování zrakově postižených

### Vrchlabí / zimní stadion

- hokej (základní skupina  
+ playoff včetně finále)

### Trutnov / zimní stadion

- hokej (základní skupina  
+ semifinále)

### Nová Paka / zimní stadion

- krasobruslení

### Špindlerův Mlýn / Clarion Hotel

- šachy

Více na [olympijskytym.cz/odm](http://olympijskytym.cz/odm)

Jedním z dalších stejných faktorů je například rozproštění disciplín do několika sportovních areálů. V Olomouckém kraji bylo loni do organizace zapojeno rekordních 34 sportovišť. Mladí sportovci se v průběhu her sdružují v olympijské vesnici, doprovodný program je pro ně připraven v Olympijském domě. Veškerá pravidla jsou uktovena v Organizačním manuálu ODM.

## Volba sportů na ODM

Výběr sportovního programu provádí pořadatelský kraj. Některé sporty jsou jasně dané, to se v rámci letní olympiády týká jednoho týmového sportu, atletiky a plavání. V zimní edici je povinné lyžování a rovněž jeden týmový sport. Celkově musí být na letní ODM minimálně osmnáct sportů, na zimní pět.

Organizátoři sledují trendy a snaží se sporty neustále aktualizovat, v roce 2022 tak byl poprvé součástí letní olympiády šerm. Podmínkou je, aby většina krajů dokázala nominovat své sportovce. To je také důvodem, proč se v posledních letech na zimní ODM nesoutěží ve skocích na lyžích. Například softball se však

## KDO TAKÉ PROŠEL AKCÍ ODM

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| Ester LEDECKÁ      | snowboardistka,<br>lyžačka |
| David PASTRŇÁK     | hokejista                  |
| Markéta DAVIDOVÁ   | biatlonistka               |
| Josef DOSTÁL       | rychlostní<br>kanoista     |
| Barbora MALÍKOVÁ   | atletka                    |
| Martin NEČAS       | hokejista                  |
| Barbora KREJČÍKOVÁ | tenistka                   |
| Vít KREJČÍ         | basketbalista              |
| Barbora SEEMANOVÁ  | plavkyně                   |
| Martin FUKSA       | rychlostní<br>kanoista     |





FOTO: OLYMPIJSKYTYM.CZ

v roce 2024 na program vrátí po devatenácti letech.

Z neolympijských disciplín si mohou organizátoři vybrat, musí jich však být podstatně méně. Zároveň se doporučuje zařadit rovněž sportovní disciplínu pro hendikepované sportovce. Umělecké soutěže, které byly součástí především v minulosti, si každý kraj vymýšlí podle toho, co mu je blízké. Maximální počet účastníků pro letní edici je 300 osob z jednoho kraje, pro zimní 130.

### Akce pro tisíce talentů

V průběhu let se Olympiáda dětí a mládeže proměnila v největší multisportovní akci v České republice, které se každoročně účastní tisíce sportovních talentů.

Kromě medailí si všichni odvázejí vzpomínky na první velkou akci s pravou olympijskou atmosférou a také nové přátele ze všech koutů země.

„Je to skvělá akce, která mi dala spoustu zkušeností a kamarádů. Je to můj velký zážitek na celý život. Závodníci si vyzkoušejí soutěžní prostředí, já jsem se nominoval ve všech třech snowboardových disciplínách. Byl jsem moc nadšený, že jsem mohl dát všechny a zaježdit si na Klínovci, kam bych se normálně nedostal,“ vzpomíná Jakub Hroneš.

Největším úspěchem osmnáctiletého talentu na prkně na mezinárodní scéně je loňské zlato ze slopestylu a stříbro v disciplíně Big Air z Evropského olympijského festivalu.

### FAIR PLAY I V ŽIVOTĚ

„Kde jinde má smysl předávat fair play hodnoty než na Olympiádě dětí a mládeže! Protože medaile vyhraná nečestným způsobem určitě netěší stejným způsobem jako ta získaná férově. Snažím se mladé sportovce motivovat a vzdělávat, aby fair play chování a olympijské hodnoty ctili nejen při sportování, ale také v životě.“

#### ŠÁRKA STRACHOVÁ

bronzová olympijská medailistka v lyžařském slalomu, předsedkyně Českého klubu fair play



### OCENĚNÍ I MOTIVACE

„ODM je fantastická akce, kterou jsem mohl v létě zažít jako rodič, protože naše dcera na ní hrála volejbal za Ústecký kraj. Dětem dává dosažitelný cíl už v mladém věku a samotná kvalifikace je pro ně jasným oceněním za soustavnou a usilovnou práci, což je pak motivuje i dál makat. Těším se na skvělou atmosféru slavnostního zahájení ODM 2023 v Hradci Králové, kde hrdě povedu jako vlajkonoš výpravu Ústeckého kraje, ve které půjde opět i moje dcera, která tentokrát bude závodit ve skikrosu.“

#### TOMÁŠ KRAUS

2x mistr světa ve skikrosu, trenér



Oštěpař Jakub Vadlejch, aktuálně nejúspěšnější český atlet, zapálil oheň loňské letní ODM v Olomouci



FOTO: OLYMPIJSKYTYM.CZ

pijského festivalu mládeže ve finském Vuokatti. Medaile na větších akcích však začal sbírat právě na ODM. „Slopestyle jsem na ODM dvakrát vyhrál, ve slalomu jsem byl stříbrný. Ve snowboardcrossu jsem se dostal dokonce do finále, ale nakonec jsem skončil čtvrtý.“

Kromě úspěšných sportovců formuje Olympiáda dětí a mládeže vítěze i v dalších odvětvích. Jedním z účastníků byl Václav Staněk, zakladatel a majitel obuvnické firmy Vasky. Sportovní kariéru začal na fotbalovém hřišti, následně ho však zlákala atletika, v níž na ODM vybojoval zlato.

„Běžel jsem 1500 metrů, což jsem vůbec neběhal. Byl jsem tam spíše za outsidera než za potenciálního vítěze. Já jsem ale věděl, že mám na lepší čas, takže jsem si věřil. Můj učitel byl i můj trenér a vzal tam tehdy celou třídu. I díky jejich fandění jsem to vyhrál,” vzpomíná.

Vodní slalomář Lukáš Rohan, stříbrný olympionik z Tokia, předává medaile úspěšným následovníkům



Na Olympiádě dětí a mládeže byl dvakrát. „Za mě bylo super zažít takovou větší soutěž, protože v atletických mládežnických kategoriích jsou mistrovství České republiky a tak dále až od patnácti let. Zároveň to byla jedna z mála soutěží, kde můžete poměřit síly s nejlepšími v republice,” komentuje 24letý podnikatel.

Nakonec vyměnil běžeckou dráhu za tu podnikatelskou a tretry za vlastní boty, jedno si ale ponechal – návyky, které mu sport do života vepsal nesmazatelnou stopou.

„Dělal jsem vytrvalostní běhy a myslím si, že vytrvalost je v podnikání důležitá. V atletice, kde jste sám za sebe, neexistuje, že byste vynechal trénink, že byste nemakal, zároveň se musíte vyhýbat třeba i nočním radovánkám,” popisuje.

A dodává: „Na sportu mě ale bavilo taky to, jak jsme to měli nastavené. Makalo se čtyři měsíce v kuse, ale pak jsem měl v mezidobí dva týdny úplně



## OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE V ČÍSLECH

- 50 000 mladých sportovců prošlo ODM
- 7 krajů ji pořádalo dvakrát
- 2 kraje uspořádaly zimní i letní edici
- 3500 sportovců se účastní letní ODM
- 1300 sportovců se účastní zimní ODM
- minimálně 18 sportů musí být na letní ODM
- minimálně 5 sportů musí být na zimní ODM



## HODNĚ TÝMOVÁ AKCE

„Na ODM vzpomínám moc ráda. Začala jsem se seznamovat s lidmi z atletiky a sportů z celého Česka. Bylo to hodně týmové a super atmosféra byla i v naší krajské výpravě. Najednou jsem měla i kámoše a známé z celé republiky. Pamatuji si, jak nám říkali, že jsme na olympiádě a že se jednou možná dostaneme na tu největší. Že jsou mezi námi sportovci, kteří se na ni opravdu podívají. To mi utkvělo v hlavě a bylo to pro mě moc důležité slyšet.“

**BARBORA MALÍKOVÁ**  
atletka, bronzová  
účastnice ODM 2015



## MEDAILE NA NÁMĚSTÍ

„Byl jsem tenkrát úplně unešený, i když jsem závodil proti stejným klukům, jako jsem byl zvyklý na republikové úrovni. Stejně dresy, ale jiné týmy. A nejen kanoistika. Bylo to super! Nejvíc si pamatuji medailový ceremoniál. My ho v kanoistice máme vždycky rovnou po závodě a přímo u kanálu. V Táboře nám předávali medaile na zaplněném náměstí. Pamatuju si, že jsem byl nervózní a vystrašený z toho, že jdu na pódium před tolik lidí.“

**MARTIN FUKSA**  
kanoista, 3x medailový  
účastník ODM 2009



volno a pak ještě dva týdny takové pohodové. To si myslím, že jsem si do podnikání přenesl. Uvědomuji si, kdy se musím soustředit na maximum a pracovat tvrdě, a kdy si naopak odpočinout. A taky je to směřování na cíl, co mě atletika naučila. Vždy jsem měl nějaké své časy, které bych chtěl zaběhnout v příštím roce, na ty jsem se soustředil a nic jiného mě tak moc nezajímalo.”

Rekreačně se však běhání stále věnuje. „Za mě je pohyb pro mozek nesmírně důležitý a ve vypjatých situacích to řeším tak, že jdu běhat,“ uzavírá Staněk.

## Kraje o pořadatelství bojují

Polovina krajů už Olympiádu dětí a mládeže hostila dvakrát, jiné této mety co nevidět dosáhnou. Aktuálně je o po-

řadatelství rozhodnuto až do roku 2027. I přesto se dva organizátoři mohou pyšnit ještě něčím speciálnějším – uspořádali totiž jak letní, tak i zimní edici. Prvenství drží Zlínský kraj, po něm stejný kousek zopakoval kraj Ústecký. Zimní a letní podoba akce se opakuje ve dvouletých cyklech.

Jubilejní dvacátý ročník proběhne od 22. do 26. ledna v Královéhradeckém kraji. Ten tuto akci poprvé organizoval již v roce 2006. Sportovci se představí v deseti sportovních disciplínách, zázemí najdou v zimních střediscích ve Špindlerově Mlýně a Vrchlabí i na sportovištích v Trutnově a Nové Pace. Vstup na sportoviště je zdarma. Pulzujícím srdcem celé akce se stane Špindlerův Mlýn, kde vyrostl Olympijský dům.



# ODM motivuje a dává dětem životní zážitek

Největší multisportovní akce letos oslaví dvacet let existence, jubilejní ročník přivítá kraj Královéhradecký. Kam tato jedinečná akce směřuje? Jak funguje spojení krajů, ČOV a sportovních svazů? „Olympiáda dětí a mládeže se může stát výjimečným týdnem v roce, kdy oceníme mladé sportovce, ale hlavně inspirujeme všechny ostatní k tomu, aby se do sportu zapojili,“ říká místopředseda Českého olympijského výboru Filip Šuman, který projekt ODM rozvíjí od roku 2012.



## **S** jakým cílem jste Olympiádu dětí a mládeže přebíral?

„Věděl jsem od začátku, že je to akce, která má obrovský potenciál a smysl. Mým cílem je dostat ji do povědomí široké veřejnosti. Zároveň je na tomto projektu skvělé, že ho děláte každý rok. Každý rok tedy máte šanci něco zlepšit, přidat. V roce 2017 jsme domluvili živé přenosy některých závodů s Českou televizí, v roce 2022 už byla většina sportů také streamována. Právě Česká televize nám s propagací akce velmi pomohla. Hlavní myšlenka ale zůstává stále stejná – dáváme dětem životní zážitek. Už samotná účast na ODM je pro ně obrovským úspěchem a také odměnou pro rodiče a trenéry. Když jsme teď připravovali kampaň ke dvaceti letům projektu, použili jsme claim Formujeme životní vítěze. Protože naším primárním cílem není vytvářet vrcholové sportovce, ale dobré lidi, kteří si do života odnesou třeba zásady fair play chování, respekt k soupeři či kladný vztah ke sportu.“

## **Olympiádu dětí a mládeže organizuje Český olympijský výbor ve spolupráci vždy s jedním krajem a sportovními svazy. Jak vám to funguje dohromady?**

„Myslím, že pro všechny strany je to obohacující spolupráce. Učí nás, že nejen ten náš pohled musí být vždy jediný správný. Organizace ODM je částečně srovnatelná s přípravou velké olympiády. Naposledy v Olomouckém kraji jsme měli 35 sportovišť, během Her v Tokiu to bylo 37. Zároveň jak ODM rotuje po republice, získají zkušenost s organizací takto velké akce i regionální sportovní

svazy a oddíly. Věřím, že jim to pomáhá v přípravách dalších akcí. Z vlastní zkušenosti můžu říci, že zorganizovat ODM je náročnější než připravit mistrovství světa dospělých v týmovém sportu.“

## **Jak k organizaci přistupují kraje?**

„Díky olympiádě začaly víc vnímat důležitost podpory sportu. Každý na konci dne totiž řeší pořadí svého kraje a na to logicky navazují otázky fungování jejich mládežnického sportu. Od roku 2019 proto pořádáme konferenci, která předchází slavnostnímu zahájení ODM a dává prostor diskusi o tématech podpory fungování mládežnického sportu. Kromě hejtmanů a zástupců sportovních svazů zveme také starosty měst a obcí. Tito všichni by spolu měli komunikovat a znát své možnosti a kompetence. Je důležité nastavit systémové fungování mládežnického sportu.“

## **Na koho cílíte v komunikaci?**

„Díky cílené komunikaci dokážeme oslovit velké množství mladých lidí. Prostřednictvím účastníků ODM se nám daří zasáhnout unikátní skupinu mladých teenagerů, u kterých zájem o sport upadá. Naše komunikace se tedy během akce odehrává intenzivně také na sociálních sítích. Instagramový účet jsme nazvali ODMgang a s touto značkou a hashtagem pracujeme i mimo síť. Chceme, aby účastníci cítili výjimečnost už svým startem na akci. Tím, že tisíce mladých sportovců sdílí obsah z ODM na svých sítích, oslovují své okolí. Často mají dosah i na mladší a ti si řeknou, že tohle je akce, na které by taky chtěli být, a začnou na tom makat. Od ODM 2022 v Olo-

mouci tvoříme speciální videa pro TikTok Olympijského týmu. Facebookovou stránku Olympiády dětí a mládeže využíváme pro komunikaci už hlavně s rodiči a trenéry. Zároveň během akce sdílíme fotky, videa a články se svazy a regionálními médii. Je vidět, že olympiáda má stále větší sílu, nejen na sledovanosti v televizi a zásahu v on-line prostředí, ale také v tom, kolik lidí přijíždí ODM sledovat živě. Celkově jsou to už tisíce rodičů, známých, trenérů a fanoušků.“

## **Jak se věnujete trenérům na ODM?**

„Celkově se větší množství trenérů a trenerek věnuje mládeži než dospělým sportovcům. Během letní ODM se zapojí víc než 300 trenérů. Často jsou mezi nimi bývalí reprezentanti a úspěšní sportovci. Předávají tak dětem zkušenosti i z velkých závodů a jsou dětem vzorem. Během akce pro trenéry organizujeme vždy jeden speciální večer, a to Trenérské dialogy s Michalem Ježdíkem a Zdeňkem Haníkem. Rozebírají například práci s talentovanými dětmi nebo vztahy trenérů a rodičů. Právě trenérům mládeže patří velký respekt a poděkování.“

## **A jaký další cíl si dáváte do přístích let?**

„Chceme, aby se účastníci ODM vraceli do škol jako hrdinové. Máme radost, že přibývá příběhů, kdy si školy dělají pauzu ve vyučování, aby děti mohly sledovat olympijský závod svého spolužáka nebo spolužačky. Olympiáda je tak obrovská akce, že může spojovat různé části českého sportu, stát se výjimečným týdnem v roce, kdy oceníme mladé sportovce, ale hlavně inspirujeme všechny ostatní k tomu, aby se do sportu zapojili.“



INZERCE

# SWIX®

## Oblečte se jako čeští reprezentanti

Vybavte se na běžky stejně jako čeští reprezentanti v běžeckém lyžování, kteří spoléhají na oblečení, hole i vosky norské značky **Swix**! Vyzkoušejte například mimořádně lehké funkční prádlo z ikonické kolekce **RaceX** s nejlepšími termoregulačními vlastnostmi.

Kompletní výbavu na běžecké lyžování i další zimní sporty zakoupíte na [www.swixshop.cz](http://www.swixshop.cz)



# Vyhledáváte aktivní sport s kondičním trenérem?



## TOMÁŠ BRTNÍK

Český svaz plaveckých sportů / hlavní metodik



„Kondiční trenér je profese, která směřuje k vyhraněné specializaci na konkrétní sport(y). Pokud je kondiční trenér skutečný odborník na své řemeslo, má v plavání

hned několik zásadních rolí. Rozumí přípravě plavců na suchu víc než plavecký trenér, dokáže zefektivnit tréninkové podněty z jiných sportů a do týmu přináší svou osobnost. Přestože se v plaveckém výkonu zvyšuje význam kondiční přípravy, která je nutnou a dnes už rovnocennou součástí tréninku, celou přípravu by měl koordinovat plavecký trenér, který nad ní má nejvyšší nadhled. Kondiční trenéři jsou součástí týmu, ve kterých se připravují naši reprezentanti, a zvolna pronikají i do plaveckých klubů.“

## MICHAL KOCIÁN

basketbal / vedoucí oddělení silového a kondičního tréninku CZ.BASKETBALL



„V České basketbalové federaci si uvědomujeme důležitost silové a kondiční přípravy,

a to zejména ze dvou důvodů. Prvním z nich jsou stále se zvyšující požadavky utkání a s tím související vysoké nároky na fyzickou připravenost hráčů a hráček, druhým je snížení výskytu zranění. Od roku 2017 spolupracujeme se světovou špičkou v oblasti silové a kondiční přípravy Franceskem Cuzzolinem. Tento rok probíhá 4. ročník kurzu Basketball Strength & Conditioning, v němž Francesco působí jako hlavní lektor a supervizor. Dalším navazujícím krokem bylo založení oddělení silového a kondičního tréninku v rámci sportovně metodického úseku ČBF. U všech mládežnických i seniorských reprezentačních družstev působí jako kondiční trenéři absolventi kurzu BS&C. Mezi podmínky fungování mládežnických sportovních center patří činnost kondičního trenéra. Nedílnou součástí přípravy mládežnických reprezentačních družstev na ME a MS je kondiční testování. Pro potřeby (nejen) kondičních trenérů připravujeme články a videa, které zveřejňujeme na vzdělávací platformě ČBF s názvem 24vterin.cz.“

# Iupráci

## MILAN MARŠNER

hokejbal / vedoucí úseku reprezentace



„Pro reprezentační výběry využíváme technologii od firmy Polar. Hráči jsou sledováni a na základě výstupů ze sledování tréní vyhodnocují stav jejich fyzické připravenosti. V rámci sportovní složky ČMSHb máme k dispozici dva kondiční trenéry, Ondřeje Almášiho a Jakuba Mokříže, kteří nejen vedou vzdělávací semináře pro hokejbalové trenéry, ale jsou také k dispozici pro jednotlivé reprezentační kategorie. V dnešní době je specializace na rozvoj kondice nedílnou součástí přípravy vrcholového sportovce a celého týmu. Využití odborníků v této oblasti je přínosem pro všechny, hráče i trenéry.“

## MATĚJ KLUCHO

florbal / trenér reprezentace U19



„V rámci elitních týmů si už sportovní fungování bez odborníka v rámci kondice neumíme

představit. Kromě nabírání specifické kondice pro daný sport je pro nás hlavním důvodem prevence zranění, kterým lze vhodnou fyzickou připraveností předcházet nebo jejich šanci minimalizovat.“

## JIŘÍ NOVÁK

volejbal / trenér mužské reprezentace



„Kondičního trenéra v mém realizačním týmu využíváme, je jeho důležitou součástí. Je zodpovědný za fyzickou přípravu hráčů nejen na úrovni týmové, ale i individuální. Má přehled o každém členovi týmu, vymezí si jednoznačně, co tým

a jednotlivci potřebují. Jeho odpovědnosti a kompetence zasahují do tréninkového procesu, utkáni, regenerace i rekonvalescence. Hráčům vracejícím se po zranění připravuje speciální program pro ideální a bezpečný návrat. Jeho role a funkce jsou velmi důležitým prvkem s velkou odpovědností v realizačním týmu. Má volnou ruku v práci, ale konzultuje se mnou například styl práce, zatížení v mikro a makro cyklech. Fyzická stránka má tím pádem skoro stejnou důležitost jako stránka herní.“



## PŘEMYSL PANUŠKA

veslování / metodik ČVS, dříve 15 let na pozici hlavního trenéra reprezentace ČR, 4 roky hlavní trenér reprezentace Německa



„Úzká spolupráce s kondičním trenérem je nutnou součástí tréninkového procesu – rozvoj silové vytrvalosti

je pro veslařský výkon podstatný parametr. Kondiční trenér přináší často nové postupy v rozvoji fyzické připravenosti a silových schopností. Jeho výhodou jsou často určitý obecný nadhled na schéma specifické pohybové činnosti a schopnost ‚nezávislé‘ analýzy provedení. Důležitou vazbou je pak konzultace s odborníkem v oblasti fyzioterapie a následné vypracování baterie kompenzačních cviků a regeneračních procedur. Sportovní příprava na vrcholové úrovni, například v rezortních centrech, proto vyžaduje aktivní spolupráci na ose trenér – kondiční trenér – fyzioterapeut.“



## PETR HRACHOVEC

házená / Grasshopper Club Zurich



„Kondičního trenéra nejenom že vyhledávám, ale naopak vyžadují, aby byl pevnou, nedílnou součástí realizačního týmu. Dle mého názoru je v házené velmi opomíjena role kondičního trenéra a trenéra brankářů. U nás v týmu zaujímá kondiční trenér pevné místo. Máme společný blízký kontakt a silnou vzájemnou komunikaci. Esenciální je společné plánování tréninkových cyklů, především mikrocyklů. Díky této propojenosti mezi kondiční složkou a specializací je tréninkový proces efektivnější, účinnější a v konečném důsledku má hlavu a patu. Další důležitou součástí naší spolupráce je individuální spolupráce s jednotlivými hráči, práce na detailech (zlepšení celkové výkonnosti, zlepšování nedostatků v určité oblasti atd). Patří sem i spolupráce se zraněnými hráči, včetně komunikace s lékařským oddělením s cílem co nejrychleji, kontrolovaně a bezpečně vrátit hráče do tréninkového procesu. Nyní je velkým tématem diagnostika pomocí sporttesteru, kde se snažíme přímo během tréninku na základě okamžitých dat optimalizovat výkonnost hráče jak v zatížení, tak i směrem k prevenci zranění a regeneraci. V neposlední řadě je důležitá i jeho sociální role, dokáže mi poskytovat zpětnou vazbu, postřehy, připomínky, které pomůžou nejen mně, ale především celému týmu.“

## ANTONÍN PLACHÝ

fotbal / vedoucí úseku trenérů FAČR



„Na FAČR nemáme kondiční oddělení, ale budeme organizovat již čtvrtý ročník licence Kondičního trenéra fotbalu. Mohu říci, že až ten dosud poslední měl evropské parametry, včetně certifikátů DNS, Exos, FMS, a byly na něm detailně řešeny další technologie jako My Sasy či GPS reporty skladby utkání a tréninků. Současný kondiční trenér by měl být do veliké míry IT pracovník hlídající data a pomáhající tedy v plánování i řízení probíhajícího tréninku. Nicméně je stále zásadní, aby uměl hledat v tréninkovém procesu na hřišti a byl jeho pevnou součástí, protože trenéři často nestíhají řešit detaily, nebo jim tato kompetence chybí. Zároveň je tu před nimi výzva nepodlehnout době a nestat se otrokem čísel, a hráče vnímat na prvním místě jako lidi. Doba, kdy kondiční trenér byl od toho, aby udělal rozcvičení a šel s hráči do posilovny, je minulostí. Ale platí to i naopak. Odevzdat 20 hráčů kondičnímu trenérovi a čekat, až skončí s běžeckou abecedou, je také přežitkem, dokonce i u mládeže, nicméně v praxi stále ještě přežívajícím. Ani super kondiční expert nemůže zvládnout opravovat detaily velké skupiny. Z hlediska rozvoje je i týmový sport závislý na individuálním rozvoji každého hráče, a proto je spolupráce všech členů realizačního týmu nutností a mění se pouze ten, kdo trénink aktuálně vede a kdo pomáhá řešit detaily.“

## TOMÁŠ VRŇÁK

stolní tenis / trenér mládežnické reprezentace



„Jako v každém sportu hraje kondiční příprava důležitou roli i ve stolním tenise. Vzhledem k jeho povaze je její podíl samozřejmě menší, ale i tak je nedílnou součástí tréninku. Kondiční trenér zajišťuje fyzickou přípravu asi jednou týdně ve většině center v zemi, při soustředěních je využíván

několikrát do týdne – řeč je o přípravě mladých hráčů ve věku 10 až 20 let. Troufnu si říci, že před 25 lety by tato spolupráce nebyla nutná, protože děti absolvovaly fyzickou přípravu každý den po škole venku. V dnešní době není úkolem kondičního trenéra 'ždímat' hráčů maximum (bohužel), ale fixovat základní pohybové dovednosti, které jsou u valné většiny dětí a mládeže nedostatečné, a to včetně mladých reprezentantů. Mám na mysli například držení těla, základní posilování, skoky, dřepy, kliky, výpady, shyby, dynamické změny směru, obyčejný běh atd. To je realita dnešní kondiční přípravy mladých hráčů a hráček.“

## PAVEL CHADIM

baseball / trenér mužské reprezentace



„Na tuto otázku existuje samozřejmě jednoduchá odpověď. Spolupráce s kondičním trenérem ANO, aby hráči byli kondičně připraveni zvládnout specifickou náročnost našeho sportu. Z pohledu konzistentnosti výkonu i z pohledu prevence zranění. Odpověď bych

rozšířil ještě o dvě doplnění. Prvním je doporučení, že když trenér nemá možnosti (finanční, organizační, časové...), je důležité naučit se sám základy a zásady kondiční přípravy, aby člověk absencí znalostí týmu či hráčům neškodil. Druhým je, že po více jak dvaceti letech trénování mám ten luxus a možnost využít ty nejlepší lidi, které jsem si vysnil a kteří věří stejným hodnotám jako já. A vybrali jsme si pro náš sport toho nejlepšího, Radima Jebavého, vedoucího katedry atletiky na FTVS. Moc mu děkujeme za spolupráci.“

## TOMÁŠ POLÁK

šachy / kapitán ženské reprezentace a trenér mládeže

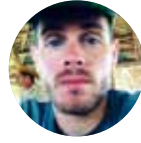


„Aktivní spolupráci s kondičním oddělením, ani se specializovaným kondičním trenérem jsem zatím nenavázal.

Nicméně všechny mé svěřence a svěřenkyne velmi často upozorňují na nutnost dobré kondice, která je při čtyř nebo pětihodinových partiích nebo při závěrečných kolech vícedenních turnajů velmi prospěšná. Doporučuji pravidelnou sportovní aktivitu, běh, plavání, jízdu na kole apod. Pokud se důležitý turnaj koná na jiném kontinentu nebo v odlišném podnebí – dobrým příkladem je letošní šachová olympiáda v indickém Čennai – lze říci, že kondičně slabší jedinci či věkově starší týmy nemají v závěru těchto náročných klání mnoho šancí na konečný úspěch.“

## JOAN LEZAUD

squash / hlavní trenér Squashclub Strahov



„Ano, s kondičními trenéry spolupracuji aktivně. Každý den jsem v kontaktu se specialisty na kondici, techniku, fyziologii a maséry. Několikrát za rok se také setkáváme s nutričními specialisty,

mentálním koučem a lidmi z medicínské složky a experty na testovací baterie a jejich vyhodnocování. Komunikace je zásadním faktorem a propojením mezi jednotlivými segmenty sportovní přípravy. Musíme si být jisti, že společný projekt jede ve správných kolejích a jeden víme o druhém, co dělá. Požadujeme i zpětnou vazbu od sportovců, ale není vždy ideální, protože každý má jinou slovní zásobu a v našem případě má hodně hráčů jiný mateřský jazyk. Naší snahou tedy je, aby nedocházelo k nedorozuměním. Na základě zpětné vazby se snažíme hráčům každý den přizpůsobit trénink tak, aby byl maximálně efektivní pro jejich rozvoj. Přizpůsobit intenzitu a objem tréninku, stejně tak aktivní spolupráci uvnitř týmu. Naším standardem je také pravidelné setkávání s jednotlivými hráči, jejich trenéry a dalšími experty na sportovní přípravu a společně se dohodnout na strategii, plánu, cestách a kontrolních bodech, které vedou ke zlepšení výkonnosti a lepším výsledkům. Všichni trenéři a experti se snažíme vzájemně informovat, abychom byli všichni na stejné stránce knihy, byli informováni o aktuálním stavu každého hráče. Stejně tak si předávat informace o novinkách z vědy a výzkumu, nových tréninkových metodách a snažit se eliminovat fake news nebo komerční nástroje, které se nám podbízejí, a pokud to neodhalíme, mohou nás zavést do slepé uličky.“

## GIANNIS ATHANASOPOULOS

volejbal / trenér ženské reprezentace



„Role kondičního trenéra je jednou z nejdůležitějších rolí v každém týmu. Kondiční trenér tráví hodně času s hráči, protože potřebuje zjistit, kde se sportovec nachází ve vztahu

k tomu, kde chce být, poté navrhnout a vytvořit plán, jenž sportovci pomůže splnit jeho výkonnostní cíle. Kromě výkonnostních cílů je velice důležité plánování pro prevenci zranění, individuální zlepšování, každý hráč má nějaké speciální potřeby, slabiny... A to vše se děje mimo tělocvičnu ještě předtím, než může práce vůbec začít. V posilovně musí kondiční trenér hráče naučit současné techniky zvedání, rozpoznat je, poradit jim, skvěle s nimi komunikovat a být pojičkou mezi hráči a hlavním trenérem. Je samozřejmě velmi důležité, aby byl kondiční trenér vždy s týmem (a fyzioterapeutem a mohli být v každodenním kontaktu ohledně prevence zranění), mohl vidět zátěž volejbalového tréninku a denně diskutovat s trenérem o spojení kondice - volejbalový trénink, aby tým mohl být v každém utkání v nejlepší možné formě.“

## VOJTĚCH ALBRECHT

softball / trenér ženské reprezentace



„S kondičními trenéry spolupracujeme vždy v průběhu přípravné fáze.

Odborné znalosti kondičních trenérů jsou nedocenitelné zejména v našem případě, kdy se kondiční trenér ve spolupráci s fyzioterapeuty zaměřuje i na kompenzaci jednostranného zatížení. Jako hlavní trenér reprezentace vnímám vzájemnou komunikaci s kondičním trenérem jako zásadní s ohledem na situace, kdy se může lišit časování formy na úrovni reprezentace a klubu. Kompromis klubových a reprezentačních cílů v oblasti kondice je nezbytný pro spokojenost samotného sportovce.“

**TOMÁŠ KACOVSKÝ** se na skifu dostal až k velkým světovým medailím. Jako trenér sbíral obrovské úspěchy s Mirkou Knapkovou, včetně zlata na olympiádě a mistrovství světa. Nespokojil se s tím, co už dokázal, a během posledních let hledá cestu, jak dostat na vrchol další generaci veslařek. Inspiraci nachází u těch nejlepších, a také v jiných sportech.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Pomohli mi kanoisté i cyklisté

## Ze závodníka trenérem

„V první chvíli to bylo ohromně jednoduché, protože jsem si neuvědomoval spoustu důležitých věcí. Jednoduché to bylo i proto, že moje první svěřenkyně se velmi rychle dostaly na dobrou sportovní úroveň. Pavlína Křtěnová, původem plavkyně, po třech měsících společného trénování vytvořila český rekord na trenažéru, což samo o sobě není až tak důležité. Rekord je dodnes platný, je to pro sportovce viditelný a hmatatelný úspěch, navíc se tak stalo po velkém zlepšení o hodně procent. Asi za rok přišla Mirka Knapková, do veslování ‚přestoupila‘ z atletiky. Obě sportovkyně byly dobře kondičně připraveny již při vstupu do veslařského tréninku. Ale postupně jsem si začal uvědomovat, co všechno trenérina obnáší, a stávala se pro mě stále složitější a složitější.“

## Cesta k olympijskému zlatu Mirky Knapkové

„První olympijské hry skončily pro Mirku úžasným výsledkem, obsadila čtvrté místo na skifu a zdálo se nám, že k medaili je již jenom kousek. Ale k malému zlepšení na této sportovní úrovni nestačí pouze navýšit tréninkové úsilí, celý proces je mnohem náročnější. Hledání cesty ke zlepšení vlastně nikdy pro trenéra nekončí... Pro olympijské hry v Pekingu byla Mirka považována za jednu z hlavních favoritek soutěže. Sportovní okolí i mediální prostředí v takovém okamžiku vytváří na závodníka

obrovský psychický tlak, v té době jsme na tuto situaci nebyli připravení. Výsledkem bylo ‚pouze‘ páté místo. Pro tréninkový model dalšího olympijského cyklu jsem se rozhodl změnit skladbu intenzit zatížení a poslední dva roky jsme systematicky pracovali s psychickou odolností. Na přípravě se již podílel tým specialistů z oborů fyzioterapie, biomechaniky i biochemie! Titul mistryně světa 2011, rok před Londýnem, dodal celému realizačnímu týmu potřebnou sebedůvěru a mnoho energie i optimismu. A tak se vlastně až po dvanácti letech podařilo všechny zkušenosti zúročit, promýšleli jsme každý detail a Mirka podala fantastický výkon.“

## Vedení ženského družstva

„Jako veslař jsem vůbec nevnímal ženskou psychiku. Možná jsem ji nevnímal dostatečně ani jako člověk. Jako sportovec jsem byl zahleděný spíše do sebe a vnímal jen sebe a moje veslování. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem dokázal vnímat ženskou psychiku. Nyní se mi převážně daří vycházet s novými členkami veslařského družstva, už na mě nebývají moc naštvané. (úsměv) Je třeba všem věnovat stejný čas a stejnou pozornost. Od pozornosti a vnějšího hodnocení se atmosféra a soudržnost družstva odvíjí. Ne pokaždé to vyjde. Myslím si, že jsem na začátku trenérské dráhy vyvíjel enormní tlak na výkon. Nyní už závodnicím spíše doporučuji, chceme trénovat v klidné, ale motivující atmosféře. Ano, bylo



VESLAŘ

## TOMÁŠ KACOVSKÝ

**Narozen:** 29. 8. 1969

**Profese:** bývalý úspěšný závodník, nyní trenér

**Největší úspěchy - sportovec:** 2x stříbro na MS (1995, 1996), bronz na MS (1997 - vše skif lehkých vah). **Trenér skifařky Mirky Knapkové - Topinkové:** zlato na OH (2012), zlato na MS (2011), 3x stříbro na MS (2005, 2006, 2015), 2x bronz na MS (2009, 2013), 5x zlato na ME (2008, 2011, 2013, 2014, 2015), 2x stříbro na ME (2007, 2009), bronz na ME (2019)



chybou, že jsem všechno vnímal optikou mužského světa. Nyní už je všechno klidnější, je však potřeba se závodnicemi otevřeně hodnotit úspěch, ale i případné nedostatky. Ony pak mé postřehy a připomínky vezmou. Ptám se často na jejich postřehy z tréninku, jak by řešily některé situace, jak by během dne skládaly trénink, a беру si od nich zpětnou vazbu. Se všemi komunikuji v zásadě stejně. Ty mladší mají akorát menší objem tréninku, aby to zvládly, protože když navíc i studují, je to pro ně hodně náročné. Proto jsem k těm mladším trochu benevolentní, když si potřebují něco zařídit nebo jít do školy.“

### Motivace

„Pro mne je velkou výhodou, že už pracuji se sportovkyněmi, které mají velmi dobrou vnitřní motivaci, které si svůj sport vybraly a chtějí ho dělat na vrcholové úrovni. Často však děvčatům chybí sebedůvěra a nedokážou si v podstatě představit, že by mohly uspět a něco velkého vyhrát. V tomto směru se jim snažím pomoci. Sportovní úspěch vyžaduje obrovskou trpělivost v přípravě. Snažím se vysvětlovat, že výrazný mezinárodní výsledek nepřijde hned po dvou, třech letech. Často se nám stávalo, že děvčata končila vysokou školu ve věku kolem 23-24 let, a když se úspěch neblížil, s veslováním se rozloučila. Ale my je potřebujeme udržet a dostat dál. Podporuji je, víme, že nejlepší sportovní věk ve veslování je 28-32 let, kdy se vytoužený úspěch může dostat.“

### Hledání nových možností

„Po OH v Londýně jsem opakoval osvědčené a úspěšné tréninkové postupy, ale přišla i nová děvčata a nedařilo se tolik prosazovat na světové scéně. Letos uplynulo od Londýna deset let a už se závodí jinak. Frekvence tempa se zvedla o deset, dvacet procent, což je hrozně moc. Starou metodou jsem se ke zvýšení frekvence o tolik procent nebyl schopen dostat, začal jsem proto hledat nové cesty. Viděl jsem u cyklistiky, jak se zvedla kadence, a poptával jsem u dráhových cyklistů, jak ji trénují, kolik procent nad tu závodní musí umět zvládnout. Dozvěděl jsem se, že například pro dráhovou kadenci 130, že musí technicky zvládat 150. Zkuste to, ale ono to moc nejde. Tak jsem se →



**„HROZNĚ SE MI LÍBÍ ZÁVODNÍ TAKTIKA ZÉLANĎANŮ. JE TĚŽKÉ JI APLIKOVAT. MY MÁME ZÁVOD ROZDĚLENÝ NA ČTYŘI PĚTISTOVKY, ONI JEDOU CELÝ ZÁVOD ROVNOMĚRNĚ A TÍM SE PODLE MÉHO MÍNĚNÍ PODÁ NEJLEPŠÍ VÝKON. BERU TO JAKO ÚKOL, ALE JE ZA TÍM VELKÁ DŘINA SPOJENÁ S VELKÝMI OBJEMY.“**

Mirka Knapková v cíli  
zlatého olympijského  
závodu v Londýně 2012



FOTO: ČESKÝ VESLAŘSKÝ SVAZ

inspiroval právě u jiných sportů, protože ve veslování s tím u nás nebylo moc zkušeností, ale byl jsem naučený a zvyklý hledat si svou cestu.“

### Jiné sporty jako inspirace

„Poslední čtyři roky jsme trénovali ve stejné loděnici USK s kanoisty. Využíval jsem i jejich metody pro zvyšování závodní frekvence. Nárůst frekvence v kanoistice není tak vysoký jako u nás. Konzultoval jsem, jak se na to dívají oni. Dále na tomto problému spolupracujeme s CASRI (Vědecké a servisní pracoviště tělesné výchovy a sportu pod Ministerstvem obrany), kde mají, co se týká frekvence, zkušenosti s plaváním, což mi spolu s informacemi od cyklistů hodně pomohlo.“

### Vliv velmocí

„Ve veslování za poslední dekádu jsou nejúspěšnější dva státy: Nový Zéland a Nizozemsko. Každý trenér by se měl snažit ze současných veslařských velmocí získat informace o nových tréninkových postupech a inspirovat se jimi. Pokouším se získávat postřehy z článků, rozhovorů se sportovci, jak

je velký objem, jak intenzivně pracují. Systém přípravy reprezentačních družstev těchto zemí je mi velmi blízký. Nizozemský přístup je založený na poznatcích z cyklistiky. Nevím, jestli je to pravda, ale v širším týmu a ve vedení mají bývalé cyklisty, kteří jim pomáhají. Nový Zéland je za poslední roky úplně nejúspěšnější veslařská velmoc. Na Zélandu začali systematicky pracovat a k tomu přišla silná generace Drysdala a dvojky bez. Celé veslování se tam rozvinulo a těžili z toho 15-17 let. Hrozně se mi líbí jejich závodní taktika, je těžké ji aplikovat. My máme závod rozdělený na čtyři pětistovky, oni jedou celý závod rovnoměrně a tím se podle mého mínění podá nejlepší výkon. Zkoušeli jsme to už s Mirkou. Moje svěřenkyně letos při mistrovství světa jely první kilometr rychle, ale pak zpomalovaly. Zélandci jedou každou pětistovku nastejno. Na první pětistovce nevedli, byli pátí, šestí. Přesto dál jeli úplně v klidu, stále si dělali svoji práci a na konci byli schopni vyhrát s velkým náskokem. Beru to jako úkol, ale je za tím velká dřina spojená s velkými objemy.“

### Perspektiva OH 2024

„Naše startovací pozice byla nízká. Něco už jsme udělali, ale pořád máme hodně velký prostor ke zlepšení. Myslím si, že tři místa ve dvou posádkách bychom pro ženské veslování v Paříži mít mohli. Lenka Lukšová a dvojka bez kormidelnice Pavlína Flamíková / Radka Novotníková jsou na hraně kvalifikace na OH, uvidíme, jak se připraví na další roky. A máme v záloze čtyři děvčata, která jsou zatím za hranou kvalifikační kvóty. S nimi se snažíme o razantnější zlepšení. I pro tento olympijský cyklus mám v programu mnoho změn a nových tréninkových postupů. Již druhým rokem aplikujeme poznatky efektivity polarizovaného tréninku, inspirací jsou výsledky význačných světových sportovců, například Martina Fuksy nebo Marit Björgenové. Vnímám, že hlavním přínosem nové metodiky je zvýšená efektivita veslařského pohybu, stabilní technický projev a celková psychická odolnost, včetně dobrého zvládnutí předstartovních stavů. Chuť hledat informace je pro trenéra zásadní vlastnost a určitě je stále co objevovat, s pokorou odkrývat nové cesty.“ □

# MEZINÁRODNÍ TURNAJ REPREZENTACÍ

2.-5. ÚNORA 2023

SH TŘEBEŠ | HRADEC KRÁLOVÉ

MUŽI

JUNIORKY



vstupenky v sítích

**ticketportal**

VSTUPENKY NA DOSAH



UNIHOČ



deník.cz



# Nejsme vlastníky týmů, ani hráčů

Učme věci postupně. Naporovnávejme všechny naše hráče s Messim, Dončičem nebo Pastrňákem. Nelimitujme hráče svými limity. Nejen o takových tématech s námi na semináři mluvil Sergio Scariolo, italský basketbalový trenér španělských mistrů Evropy 2022.

Jednotlivá sdělení jsou rozdělena do sekcí, aby se o nich dalo přemýšlet odděleně, ale zároveň se dají vnímat jako stavební kameny jednoho, většího celku.

**Umožňujeme dětem a mládeži, aby mohly přecházet mezi jednotlivými věkovými kategoriemi bez jakýchkoliv traumat.** Současná doba je velmi náročná na psychiku všech lidí. Výjimkou nejsou ani sportující děti a mládež. Mnohdy jsou na tom ještě hůř, protože k nárokům na ně kladeným ve škole a v rodině se přidávají nároky v jejich, mnohdy milovaném sportovním prostředí. Uvědomme si, že ne všichni trenéři vnímají věci stejně. Mnoho z nich má k přípravě a vedení utkání rozdílné přístupy, ale základy by měly zůstat stále stejné. Stejně tak fakt, že středobodem přípravy je hráč (sportovec) a jeho kontinuální rozvoj přizpůsobený věkovým zvláštěností a vývojovým stádiím. Bez těchto znalostí můžeme udělat mnoho chyb, z nichž mnohé se již nedají odstranit. Nemusíme učit stejné věci, nemusíme je učit ani stejnými formami, ale některé nároky na současný a budoucí basketbal či jiný sport jsou předem dané, a to bychom měli respektovat všichni. Učme a naučme mladé sportovce jak trénovat, jak se zlepšovat a jak analyzovat hru, jak být lepším hráčem, pochopit smysl hry a smysl sportování. Všichni by také měli postupně dostávat informace, co to znamená být v budoucnu profesionálním sportovcem. Co vše je nutné obětovat

na cestě na vrchol a stejně tak se na něm udržet. Že většina na tuto metu nedosáhne, ale z cesty k ní získá mnoho benefitů, jež jsou přenositelné do soukromého či pracovního života. Nejsou to pouze větší fyzická a psychická odolnost, ale také například závazek, práce v týmu, respektování lídra, spolupráce a mnoho dalších. Nezapomeňme na kritická období ve vývoji sportovce. Jedním z posledních je například přechod z juniorské do seniorské kategorie. Jsou to ale také období mezi 9. a 10. rokem, kdy se děti často odklánějí od rodičů ke kamarádům, nebo doba přechodu mezi základní a střední školou.

**Změna jako příležitost.** Z pohledu zařazování mladých hráčů (sportovců) do seniorských reprezentací velmi dobře sledujme změny pro účast na evropských a světových šampionátech. Například jedna z posledních změn, a velmi důležitá pro národní federace, se v basketbale stala v roce 2017, kdy bylo jasné, že někteří špičkoví hráči z různých zemí hrajících v NBA a v Eurolize se nebudou moci účastnit kvalifikačních oken během sezony. V podstatě to pro některé země znamenalo, že v kvalifikacích povedou trenéři zcela odlišné sestavy hráčů oproti soupiskám na závěrečných turnajích (pokud se kvalifikují). Veškeré aktivity reprezentačních výběrů se pak rozdělují na několik platforem. Jedna má za cíl udržet velmi silný vztah s hráči, kteří nemohou hrát během sezony v reprezen-

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



## MICHAL JEŽDÍK

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



tačních oknech, druhá vytvořit program pro (nové), velmi často mladší hráče, kteří budou v kádru pro reprezentační okna, a třetí najít prostor, v němž se obě tyto skupiny potkají společně. To vše je nutné pro to, abychom mohli se všemi sdílet společný koncept hry a základní pravidla fungování celku, jenž je složený ze dvou nehomogenních skupin. Pro Španělsko to například bylo pravidlo, že chtělo významně navýšit počet útoků, v nichž nebude organizovat a hlásit akce v postupném útoku do již plně koncentrované obrany. Idea byla, aby se jednalo o přibližně 50 procent útoků z celkového počtu míčů, které mělo v držení. Ano, primárně se jednalo o zrychlení hry, výběr hráčů s odlišnou typologií, kteří mají předpoklady a dovednosti zakončovat v přechodové fázi nebo z rychlého protiútku. Samozřejmostí zůstává hledání příležitosti v postupném útoku do konsolidované obrany soupeře. Tam se Španělé zaměřili na čtení a reagování na základě předešlých pohybů a činnosti spoluhráčů. Věřili a věří, že tato cesta povede i ke zlepšení rozhodovacích procesů, hlavně u mladých hráčů. Těch,

kterí budou těžit ze zkušeností získaných v těžkých turnajích, od zkušenějších spoluhráčů a konzistentního realizačního týmu.

**Dejme extra energii mladým vysokým hráčům.** Jednou z největších chyb, kterou děláme v mládežnických kategoriích s vysokými hráči, je, že je učíme hrát na pozicích, kde je klíčovým faktorem výška, v basketbale je to například v podkošovém prostoru. Chybou není, že hrají v podkošovém prostoru, chybou je, že hrají pouze v podkošovém prostoru, a tím pádem limitujeme šířku jejich dovedností, z nichž jim mnohé budou chybět v seniorských kategoriích. Pokud máme hráče, u něhož se předpokládá, že bude vysoký, a nedáme mu možnost hrát i na jiných pozicích, v basketbale například čelem ke koši a střílet za tři body, odebereme mu automaticky radost z pocitu být úspěšný ve hře, která se od něj neočekává. Zároveň mu bereme, nebo naopak nenabídneme něco speciálního, čím se v budoucnu může odlišovat od standardních hráčů s touto výškou. Příkladem je Pau Gasol, jenž v mládí hrál čelem ke koši, založil velmi dobře

## Kdo je Sergio Scariolo

Aktuálně trenér týmu Virtus Boloña a také hlavní trenér Španělska, s nímž získal 4 tituly z mistrovství Evropy (2009, 2011, 2015, 2022) a jeden titul z mistrovství světa v roce 2019. V červnu 2018 se stal členem realizačního týmu Toronto Raptors a v roli asistenta trenéra přispěl k zisku prvního titulu kanadského vítěze NBA. Scariolo se tak stal prvním italským trenérem a druhým Italem v pořadí, po shooting guardovi Marku Belinellim, kdo vyhrál NBA. Scariolo je jeden z neúspěšnějších trenérů v historii v kontextu mezinárodního basketbalu.

techniku střelby z tříbodového prostoru a přihrávkové dovednosti. Myslíte, že by se bez těchto dovedností stal jedním z nejlepších podkošových Evropanů v NBA? Nemusíme ale zůstat jen u dlouhánů. Mnoho mladých hráčů neumí hrát v podkošovém prostoru. Nezapomeňme ani na sociální faktor, který je spojen s jejich začleněním do týmu. Tito hráči jsou velmi často díky výšce na okraji zájmu nejen trenérů, ale často i spoluhráčů. Mnohdy si obě skupiny myslí, že je ti vysocí zdržují. Jedni z pohledu rychlosti hry na ploše, druzí ve smyslu tréninkového procesu, hlavně z hlediska procesu učení. Dejme mladým hráčům výhodu, dejme jim příležitost cítit se komfortně v tom, že využívají svých silných stránek, v tom, co je spojené s jejich vývojovým stádiem (u každého to může být něco jiného a v jiném věku). Mějme na paměti, že každé dítě, každý hráč je jiný a jinak se vyvíjí. Zapomeňme proto na kategorii „jedna velikost pro všechny“.

**Proces učení.** Učme věci postupně. Pokud hráč nezvládá první krok, nedělejme druhý. Již dlouhou dobu se ukazuje, že základem jsou individuální dovednosti učené v proměnlivých podmínkách. Připravujeme mladším hráčům ve sportovních hrách jednoduché možnosti pro zakončení. Nekomplikujme hru, respektujme pravidla a metody od jednoduchého ke složitějšímu a od celku k částem a zpět k celku. Nezapomínejme také, že děti chtějí hrát. Trénujme s nimi intenzivně od pondělí do středy, zlepšujeme jejich dovednosti a kondiční aspekty, ale nezapomínejme na různé formy průpravných her v tréninku. Ty nám zároveň dávají zpětnou vazbu o procesu učení, zda se máme k některým věcem vrátit, nebo můžeme přejít k dalším, složitějším. Děti/hráči jsou naší nejlepší zpětnou vazbou a našimi nejlepšími učiteli a trenéry. Vždy ale začínejme od „první kapitoly“. Pokaždé také záleží na tom, jakou skupinu hráčů máme. Podle toho stavíme proces učení. Opět ale postupujeme od jednoduchého ke složitějšímu, nepřeskakujeme „kapitoly“. Dobří hráči vždy měli a mají vynikající základní dovednosti nejen s míčem, ale i například pohybové a kondiční.

INZERCE



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**„UČME A NAUČME MLADÉ SPORTOVCE, JAK BÝT LEPŠÍM HRÁČEM. A CO TO ZNAMENÁ BÝT BUDOUČNĚ PROFESIONÁLNÍM SPORTOVCEM. ŽE VĚTŠINA NA TUTO METU NEDOSÁHNE, ALE Z CESTY K NÍ ZÍSKÁ MNOHO BENEFITŮ, JEŽ JSOU PŘENOSITELNÉ DO SOUKROMÉHO ČI PRACOVNÍHO ŽIVOTA.“**

**Porovnávání s nejlepšími.** Nepochybujeme, že všechny naše hráče s Messim, Dončićem nebo Pastrňákem, oni jedinečnými jsou (the special one). Dívejme se na ně z pohledu jejich dovedností, řešení herních situací a cesty, kterou ušli, než se dostali na vrchol. Sledujme, co všechno dělají pro to, aby se na vrcholu udrželi, byli stále soutěživí a udržovali si náskok před ostatními. Sledujme a sdílejme proces, nenechme se unést výsledkem.

**Nedílná součást trenérské práce.** Trenér musí mít vždy: ideu, představu, jak ji naplnit, cíle a schopnost a vůli rozvíjet hráče. Tyto čtyři body dodržovali v Toronto Raptors jako zákon. Patří k tomu ale také například soudružnost, trénink zaměřený na kondiční stránku, individualizovaný pro každého hráče, spolupráci uvnitř trenérského týmu, spolupráci

a komunikaci mezi hráči a mezi hráči a trenéry. Nebojme se experimentovat, ačkoliv se hlavně v Americe setkáme s názorem: „To jsou ty vaše evropské vychytávky.“ Stejně tak budme odvážní, dávejme příležitosti velkým či menším hráčům, kteří mají něco extra, jsou něčím výjimeční, třeba „jen“ tím, že sport milují.

**Několik podnětů na závěr.** Nelimitujme hráče svými limity. Nejsme vlastníky týmů a našich hráčů. Naší odpovědností je dát hráčům všechny potřebné nástroje, aby byli úspěšní a dosáhli svého individuálního maxima. Sdílení informací a zkušeností spolu s udržováním vztahů uvnitř komunity je odpovědností nás všech, kteří pracujeme ve sportu. To je minimum, které bychom měli svému sportu a sportu jako celku vracet. □



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2024

**SPOLEČNĚ  
POMÁHÁME  
SPORTOVCEM**





# NOVÁ VZDĚLÁVACÍ SÉRIE

Pohybová příprava dětí s Filipem Raptopulem



## TÉMATATA SÉRIE:

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

+ baterie 34 videí s jednotlivými cviky



**POHYBOVÁ  
PŘÍPRAVA DĚTÍ**

Sledujte na [pojdrathokej.cz](http://pojdrathokej.cz)

Generální partner:



Partner správné výživy:



Partneři:



# Zvládne to?

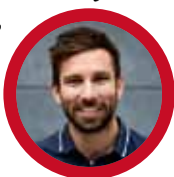


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V minulých dílech jsme se zabývali jedním z nejdůležitějších, ale i nejsložitějších témat psychologie sportu – motivací. Po dlouhém setrvání ve 3. patře našeho psychologického šestipatráku, kde jsme hledali odpověď na otázku CHCE TO?, vstupujeme do patra čtvrtého, kde čeká otázka ZVLÁDNE TO?

TEXT: ZDENĚK HANÍK, ONDŘEJ FOLTÝN

Když sportovec neví, co se od něho očekává, nebo nechce udělat vše potřebné pro očekávaný výkon, tak ho pochopitelně nepodá. Je-li ovšem motivován, můžeme se již naplno věnovat cílenému rozvíjení schopností. Čili jenom „chtít“ k výkonu nestačí, jak trefně naznačuje badmintonista **PETR KOUKAL**, někdejší trenér české jedničky Adama Mendreka.



„Adamova největší zbraň je současně jeho největší slabina. Je to právě ta namotivovanost, to, jak se snaží všem ukázat a sám sobě. To předvádí na každém tréninku, v každém zápase, 24 ho-

din denně. To ho v určité chvíli odlišovalo a zvýrazňovalo oproti konkurentům, ale teď už ho to možná brzdí. V porovnání s hráči v zahraničí, s kterými se teď musí rovnat, už musí o té hře víc přemýšlet.“

## Brána k učení otevřena

Od chtění se tedy dostáváme k učení. Dovednosti, znalosti, návyky i zkušenosti je možné učením kvalitativně tlačit na vyšší úroveň. Ne každý dobrý výkon je ovšem výsledkem učení. Je jím zejména tehdy, pokud je změna výkonnosti relativně trvalá, tedy když se současně s výkonem zvýší potenciál výkonu, což není totéž.

Po úspěšném učení již nejsi stejným člověkem jako dřív. Vezměme si příklad, když se vaří voda, může následně vychladnout do původního stavu. Naproti tomu, když uvaříš vejce, jeho stav se do původní podoby nikdy nevrátí. Takový je rozdíl mezi situačním výkonem, který může být dílem náhody nebo silné motivace, a trvale zvýšeným potenciálem, vzniklým v důsledku učení. A trvalý potenciál sportovce je přeci naším cílem, jak ilustruje citát **PATRICKA MOURATOGLOU**, úspěšného tenisového trenéra mj. Sereny Williamsové.



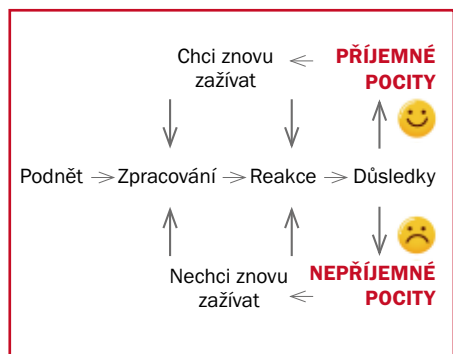
„Trenér vytváří privilegované spojení s hráčem,



integruje se do jeho světa, aby pochopil jeho vnitřní já. Díky kvalitě svého vnímání pomůže kouč hráči mobilizovat zdroje, které potřebuje k dosažení úspěšného výsledku. Naučí ho, aby ovládal emoce, posiluje jeho důvěru a přináší do hry páky, které mu umožňují přijmout rozhodnutí, jež povedou k vítězství.“

## Dva cykly učení

Učení je založeno na dvou stavech psychiky: apetenci a averzi (viz obrázek). Pokud člověk prožívá určité chování a jeho důsledky jako příjemné, snaží se je opakovat (apetence). Pokud je prožívá jako nepříjemné, má tendenci se jim vyhnout (averze).



Někdy jsme ovšem schopní nepříjemné pocity překonávat a přes bolest cítit uspokojení. To když víme, že nás dřina po bolesti dovede k příjemným pocitům vyšší úrovně. Proto je v základu tréninku motivace. Paradoxem tréninkového procesu ve sportu tedy je, že občas je jeho cílem se přes nepříjemné (averzi) dostat k příjemnému (apetenci).

Proto trenér českých tenisových hvězd **DAVID KOTYZA** tvrdí, že sport v sobě vždy nese slast i bolest a nelze je oddělovat:



„Ve společnosti probíhá snaha, aby to všechny bavilo, měli z toho ohromnou radost. To je emoční vazba na sport. Bez toho to nemá žádný smysl. Ale bez toho utrpení také ne. Tenis má drsná pravidla, drsné počítání, tvrdý konec, a to není pro slabé povahy. A dril považuji za nedílnou součást odolnosti nejen fyzické, ale i duševní.“

## Specifika učení ve sportu

Základním specifickým rysem sportovního učení je přítomnost pohybu. Paměť na pohyb se jinak kóduje, jinak ukládá a jinak vybavuje než paměť na slova. Pohybu se sportovec učí především akcí. Někdy slova učení pohybu dokonce překážejí. Při pohybu jsou totiž jinak vnímána než v klidu. Proto se při tréninku někdy musíme obejít bez slovního doprovodu. Umění ve vhodnou chvíli mlčet není lehkou disciplínou, ale je třeba ji zvládnout.

Slova jsou vhodná pro zarámování výkonu, když je sportovec v klidu, kdy mohou pojmenovat výkon i poučení, které z něho vyplývá. V průběhu výkonu mohou povzbudit, pokud jsou dobře volena, ale nemohou příliš učit. Naopak, nevhodná slova mohou výkon zmrazit, ublížit mu.

Ve sportu je významný vliv tzv. implicitního učení. To probíhá skrytě a navenek se projevují jen jeho důsledky. Jedná se o učení prostřednictvím spontánní činnosti, kdy si mladý i zkušený sportovec ukládá vědomosti i dovednosti podvědomě. Implicitní učení u sportovců probíhá často formou spontánní hry a jeho efekty se ukládají bez výkladů a analýz zvenčí. Trenér by měl vědět, že vysvětlování implicitního učení ruší. Může však na ně sázet a umožňovat ho, protože tímto způsobem nabyté dovednosti mají vysokou trvanlivost a odolávají i ve stresu.

## Učit se pouze pod trenérským dohledem nestačí

Rozvoj pohybových dovedností do mistrovské podoby vyžaduje čas a soustředěné úsilí. Sportovec experimentuje s vlastním tělem nebo sportovním náčiním, např. s míčem. Hřištěm nebo tělocvičnou mu přitom mohou být klidně ulice nebo obývací. Učit se pouze pod trenérským dohledem by mu k mistrovství nestačilo.

Můžeme si představit, že sportovec dospívá k mistrovství po 10 000 hodinách trénování, což je ve sportu poměrně uznávaný odhad. Je však třeba zdůraz-



nit, že opravdu účinné jsou jen ty hodiny, kdy je sportovec zcela zaujat svým počínáním, kdy zapomíná na čas a náruživě propadá tomu, co činí.

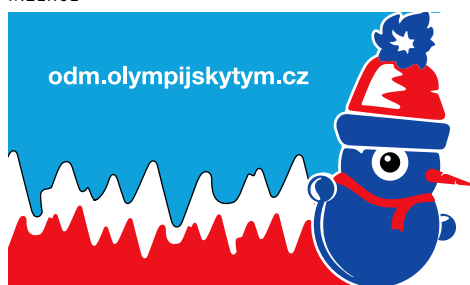
Kdybychom připustili, že je sportu oddaný člověk ochotný a schopný takto soustředěně trénovat 8 hodin denně, 7 dnů v týdnu, jde o 1250 dnů tréninku, tedy zhruba 3 roky a 5 měsíců intenzivní koncentrace, která v zásadě neumožňuje žádnou jinou činnost než sport. To je ne-realistické, a hlavně nežádoucí.

Pokud by se vývoj sportovce odehrával pouze v rámci organizovaného tréninku a bez jeho samostatných spontánních aktivit, tak při sedmi trénincích v týdnu by nemohl dosáhnout 10 000 hodin jako symbolické podmínky mistrovství dřív než za zhruba 14 let. Rychleji by prostě ,nestihl dospět k mistrovství‘.

Nutně se tedy musí navíc učit i z vlastní vůle a svobodného počínání. Jen tak může být jeho trénink dostatečný pro vznik skutečného mistrovství. Jeho ,svatý čas rozvoje‘ tedy funguje podle pravidla:



INZERCE

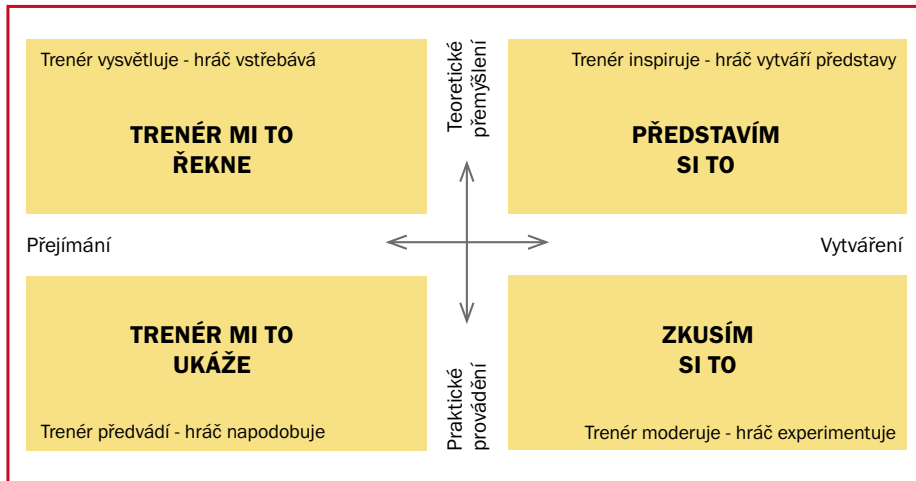


**OLYMPIÁDA  
DĚTÍ A  
MLÁDEŽE**  
KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ  
22.–26. 1. 2023



PARTNEŘI AKCE:





DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

„MLUV, JEN KDYŽ SVĚRENEC MŮŽE A CHCE TVOJE SLOVA VNÍMAT A ZUŽITKOVAT.“

### Čtyři způsoby učení ve sportu

Jako základ úvah o způsobech učení ve sportu nám může posloužit následující obrázek. Sportovci se učí dvěma odlišnými způsoby. Buď přijímají od druhých, napodobují jejich vzorce chování nebo myšlení (vlevo), anebo něco sami vyzkoušejí a začnou využívat, tedy vytvoří vzorec nový (vpravo).

Přijímat i vytvářet lze teoreticky, tedy v myšlení a citění (na obrázku nahoře), nebo prakticky, konáním, v tomto případě pohybem (dole).

Vznikají tak čtyři kombinace – čtyři způsoby učení. Trenér může vsadit na vysvětlování s vírou, že bude pochopen (vlevo nahoře), nebo na předvádění s vizí, že bude napodoben (vlevo dole). Může také nenápadně přimět sportovce, aby o výkonu přemýšlel, případně aby se do něj vcítil sám, například otázkami,

inspirujícími informacemi či vhodnými cvičeními (vpravo nahoře), nebo aby se snažil experimentovat v režimu pokus – omyl (vpravo dole).

Samozřejmě záleží na situaci i povaze sportovce. Zatímco někteří sportovci tolerují či preferují pevné vedení, jiní potřebují volnost k vytváření, jak ukazují i následující slova **BARBORY STRÝCOVÉ**, svého času světové jedničky v tenisové čtyřhře:



„Já bych vzkázala českým trenérům, aby nám vytvářeli nějaké mantinely, ale aby také hráči nechali trošičku ten jeho svět. Trenér je samozřejmě od toho, aby učil hráče dobrou techniku a dobře se k úderům postavit, ale taky je důležité nechat někdy svěrence mluvit. Když tam hráč může dát i něco ze svého pocitu, ze své zkušenosti, pak je komunikace s trenérem úžasná.“

### Shrnutí

Na závěr si shrňme, že z hlediska interakce trenér – hráč známe čtyři způsoby učení:

**VYSVĚTLOVÁNÍ** s cílem poskytnout určité informace a vytvořit z nich znalosti, z kterých dalším tréninkem vzniknou u sportovce pohybové návyky.

**DEMONSTRACE** je praktické předvedení určité dovednosti nebo vzorce chování. Cílem je nastartovat u sportovce nápodobu.

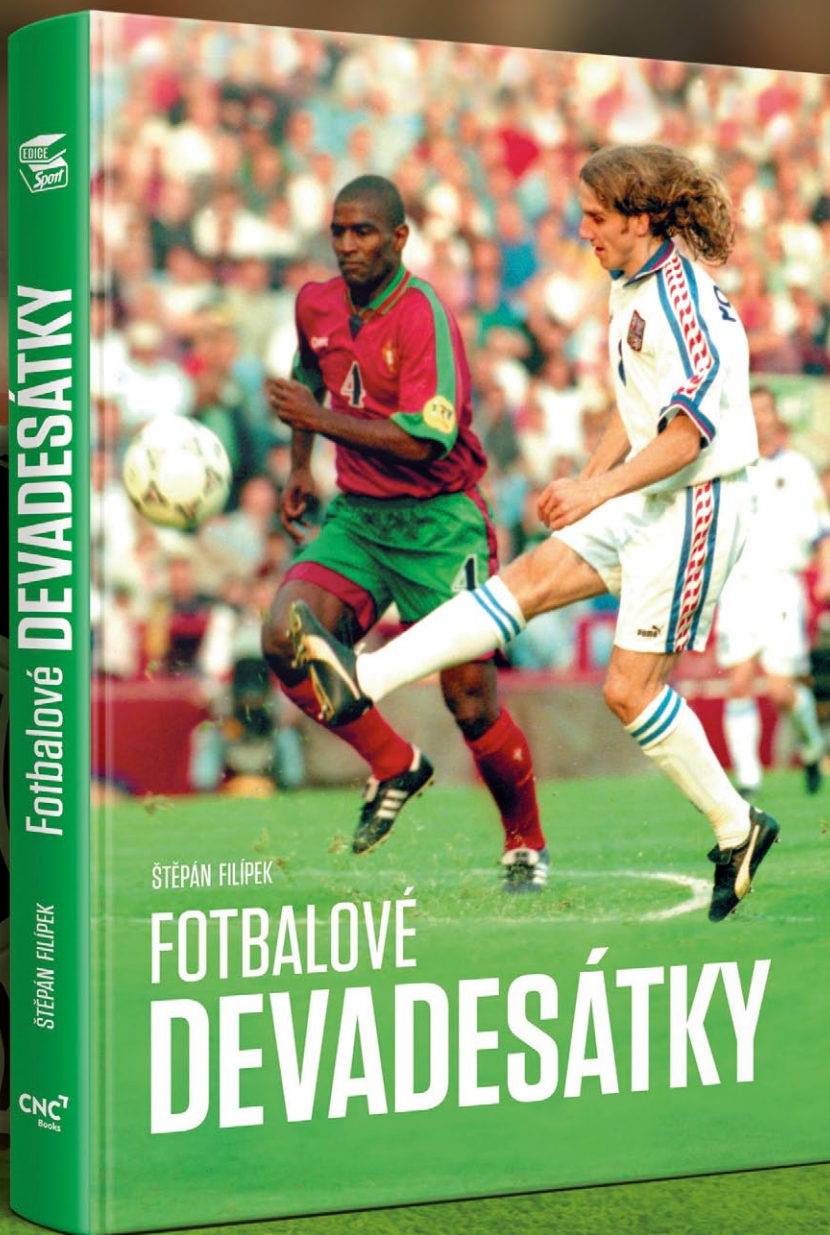
**VYTVÁŘENÍ PŘEDSTAV.** Správné provedení pohybu je závislé na schopnosti sportovce si průběh pohybu racionálně představit nebo jej intuitivně vycítit. To znamená dialog se sportovcem, s dobrými otázkami ze strany trenéra, nebo vytváření situací, které sportovce vedou k přemýšlení či vytváření představ.

**EXPERIMENTOVÁNÍ** je nastolování modelových situací a cvičení, kdy sportovec jedná v režimu pokus – omyl. Cílí se na dovednosti, návyky a praktické zkušenosti, a jde tedy o jakési zvládnání soutěžních situací ‚nanečisto‘.

A o těchto čtyřech způsobech učení bude příští díl. □



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



# FOTBALOVÉ DEVADESÁTKY

Devadesátky – doba, v níž to skutečně žilo. Tedy spíš neskutečně. Svobodně, překotně, nevázaně, se vším dobrým i špatným, až divokým. A ve všech ohledech to platilo i pro fotbal – nejpobulárnější domácí sport, jenž se prolul i s polosvětém, či rovnou podsvětím, vděčnou potravou detektivních retro seriálů. Publikace Fotbalové devadesátky tak prostřednictvím vzpomínkových témat i exkluzivních rozhovorů mapuje sportovní úspěchy se stříbrným EURO 1996, fenomén mecenášů v čele s Borisem Korbelem i čas „ještěrek“ na hlavě a návštěv Discolandu Sylvie, kde trůnil Ivan Jonák. Průvodci jsou krom jiných dva slavní fotbalisté, rivalové i parťáci, kteří byli při tom a v dobovém opelu podnikli speciální jízdu do minulosti: slávista Vladimír Šmicer a spartan Horst Siegl.

Kupujte na [iKiosek.cz/devadesatky](http://iKiosek.cz/devadesatky)



# Lednový VÝPRODEJ

Sleva  
až

40000 Kč

na nejoblíbenější 5G telefony

Akce platí na vybrané 5G telefony do 31. 1. 2023 nebo do vyprodání zásob, a to se slevovým kódem od O<sub>2</sub>. Více informací o akci na o2.cz nebo u našich konzultantů v O<sub>2</sub> Prodejnách.

Intelligentní síť **O<sub>2</sub>**