

COACH

**Tělo nikdy
nelže**

**Vít
Schlesinger**

Konzultant a stratég
vrcholových
sportovců

Spotř

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

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

**SESTŘIHY VŠECH ZÁPASŮ
EXKLUZIVNĚ NA**

iSport.cz



FORTUNA:LIGA

**DŮLEŽITÉ MOMENTY ZÁPASŮ,
SESTŘIHY A VIDEA ZE ZÁKULISÍ**

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 3, vychází 7. 3. 2023.
Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

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

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společností PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 28. 2. 2023
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Jak ti rozumím, Michale

Michale Bardo, napsal jsi hlavní téma o koučinku a koučích, které není pro každého, to ti říkám na rovinu, ale mně se velmi zamlouvá. A vůbec, když už jsme časopis COACH, když dovolíš, přijmu nevyšlounou výzvu a tvé myšlenky, případně citace, které jsi použil, budu tentokrát ve svém úvodníku trochu glosovat.

ZAPRVÉ: „Mentální odolnost je o správných návycích, ne o motivaci, protože motivace se časem mění, přichází a odchází. Mentální odolnost ale stojí na budování každodenních návyků, které umožní, aby člověk vždycky dodržoval časový i herní plán a překonával výzvy, výmluvy i lákavá rozptýlení.“ Můj první lajk: samozřejmě, motivace znamená, že CHCI. Mentální odolnost znamená, že musím, i když NECHCI.

ZADRUHÉ: „Rozhodující je odvaha, protože jít znovu naplno do situace, ve které člověk selhal, odvahu vyžaduje. Jde o charakter, který dokáže bojovat a pokračovat, když se věci komplikují a nedaří. Odvaha je totiž mnohem důležitější než talent, je nejsilnějším předpokladem úspěchu.“ Můj druhý lajk: odvážný bude slavit, anebo dostane přes držku, opatrný a bázlivý prohrává ve sportu vždycky.

ZATŘETÍ: „Pokud se nepodaří stabilizovat vysokou odbornost, kompetenci a hodnotový systém českého sportovního prostředí a celé společnosti, bude to s mistry světa pořád těžší. Lídr

prostě nemůže a nesmí svým lidem lhát, jinak to není lídr.“ Můj třetí lajk: přečtěte si knihy Trpišovský - úplný příběh milionového trenéra, Poslední sezóna Phila Jacksona, Můj život v červené a bílé Arséna Wengera nebo si poslechněte podcasty Přes příkop s Václavem Varaďou nebo Martinem Svědíkem, bude vám to hned jasnější.

ZAČTRTÉ: „Možná byly doby, kdy práce s bičem byla nedílnou součástí práce kočího i kouče. Už dávno to ale není pravda. V koučování se jasně prosazuje pozitivní přístup, který klade důraz na rozvoj charakteru a osobního růstu a snaží se vytvořit povzbuzující prostředí, které sportovce vede k učení, růstu a dosažení plného potenciálu.“ Můj čtvrtý lajk: jasně, pozitivní přístup ovšem neznamená absenci tvrdých nároků na sportovce, znamená laskavou přísnost.

ZAPÁTÉ: Příjemnou četbu nejen tohoto hlavního tématu, ale všech článků nejnovějšího čísla našeho měsíčníku pro trenéry a kouče. Jsme přeci COACH! Jo, a Michale, ani nevíš, jak ti rozumím...

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





Úspěch nezaručuje štěstí, je pouze jeho součástí

S mentálními kouči se v poslední době roztrhl pytel. Mezi mnoha kvalitními jsou i tací, kteří zneužívají lidské naivity a zajímavými prezentacemi obchodně obsazují zatím ne zcela zaplněný prostor sportovní psychologie.

VÍT SCHLESINGER na to jde trochu jinak, ostatně zde jsou věty z jeho webu: „Co si pouštíš do těla? Jaké myšlenky, emoce, jaké jídlo jíš, čemu věnuješ pozornost, jak přemýšlíš? Jak trénuješ svoji mysl na tréninku či mimo trénink? Co Tvá krev? Co Tvé střevo? Co Tvé zdraví či únava? Co Tvůj spánek? Jaké máš vztahy? Jak komunikuješ sám se sebou? Co mně má sport přinést? Co chci od života, jak si naplánovat cíle? Možná si říkáte, jak tohle vše může souviset? Ale souvisí to zásadně!“

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Pracujete celostním přístupem, kterému se říká Sporthacking, a když to heslo hledám na Google, vždy dorazím k vám. To znamená, že je to váš termín?

„Je to termín, který jsem vymyslel s kamarádem, který hraje hokej a žije v USA. Jedná se o terminus technicus. Sporthacking je celostní nebo holistický přístup, který propojuje čtyři základní oblasti zdraví, úspěchu a spokojenosti, a to je: trénink s mentální přípravou, s regenerací a s biochemií těla. Všechny tyto věci jsou jeden celek. Přišel jsem jako první, kdo to pojmenoval a dal tomu strukturu. Ale není to nic objeveného, nového. Už třeba sto let zpátky to takto fungovalo.“

Pokud bychom chtěli přeložit pojem Sporthacking?

„Překládám: Maximalizovat to, abych naplno vytěžil svůj potenciál jak fyzický, tak mentální. To si myslím, že je úkolem nejenom sportovců. Jmenuje se to Sporthacking, protože pracuji hlavně s vrcholovými sportovci, mám i lidi z oblasti byznysu, ale i sám se tak snažím žít. Maximalizovat a vytěžit svůj potenciál, abych si mohl říct: jsem olympijský vítěz, jsem úspěšný v byznysu, okresní přeborník nebo matka na mateřské, ale jsem spo-

kojený, hotový a šťastný člověk. Vím, kým jsem, vím, kam směřuji, umím rozpoznat své emoce, strachy a pracovat s nimi.“

Když se podívám na vaši webovou stránku, vidím tam barevný čtverec a z toho mi vychází, že stojíte na čtyřech pilířích. Zkuste je znovu pojmenovat.

„Jsem konzultant a stratég vrcholových sportovců. Někdo to nazývá mentální coach, což já jsem z osmdesáti procent, ale propojuji vše v jeden celek. Nejsem trenér, ale když jsem žil určitou dobu v USA a Kanadě, kde jsem byl kondiční trenér, tak tam přišel ten nápad. Vycházím z kondičního prostředí, propojuji především práci s myslí, se sebepoznáním, s efektivní biochemií těla, protože ta ovlivňuje moji psychiku. Jak dech ovlivní moji mysl a jak moje mysl ovlivní můj dech? Jsem člověk, který je determinován vším, a nedívám se na to zaměřeně. Často jsem partákem a průvodcem vrcholových sportovců. Nejsem a ani nechci být odborník na jejich psychiku, ale učím své klienty jak být odborníky na svoje mentální a fyzické tělo.“

S čím za vámi nejčastěji klienti chodí?

„Je to zajímavé, protože jak člověk vyzařuje určité biopole, tak dříve chodili s touhou dostat se do NHL, že chtějí být olympijští vítězové, mistři světa. Bylo to více o výkonu, protože i já jsem tak byl nastaven. Ale dnes už za mnou chodí, mám asi určitou bublinu, klienti, kteří chtějí být maximálně úspěšní, ale zároveň i spokojení a šťastní. Spíše otevřenější lidi ze sportovního prostředí nebo z byznysu, kteří si jsou vědomi toho, že úspěch není štěstí, ale je to jeho součást.“

To znamená, že za vámi přijdou lidé, kteří už jsou úspěšní nebo mají napřaženo v úspěchu, ale nejsou šťastní?

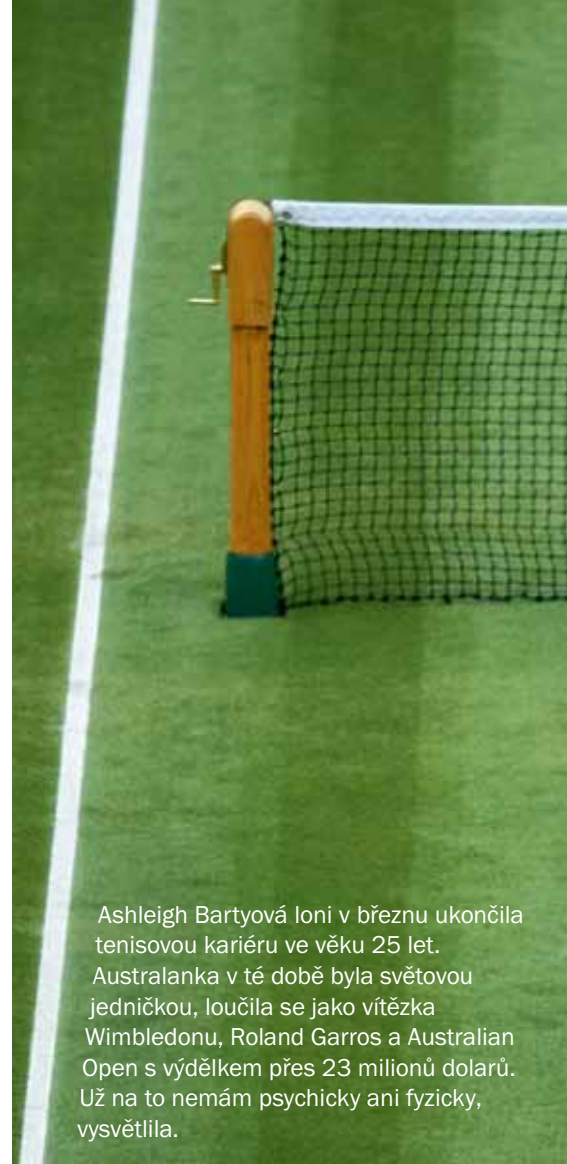
„I tací, ale především ti, kteří jsou na cestě, chtějí maximalizovat svůj potenciál, ale nevědí jak. Například jsou úspěšní, ale jsou pořád vnitřně nešťastní, a neví proč. A je to úspěch, nebo není? Cítí, že by se chtěli posunout, ale nevědí jak. Po biochemické i výkonové stránce. Souhlasím s vámi, že je to o úspěchu a výkonu ve sportu, ale pokud to bude jenom o tom, tak vám řeknu, že znám spoustu úspěšných a výkonových lidí, olympijských vítězů a mistrů světa, kteří jsou rozbití a nešťastní. A platí to i o byznysu. Musím mít radost, být spokojený sám se sebou, vědět, kým jsem. Ale taky mohu



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VÍT SCHLESINGER

Konzultant a stratég vrcholových sportovců, zakladatel myšlenky celostního přístupu k osobnímu růstu, úspěchu a spokojenosti – Sporthackingu. Spolupracuje s řadou vrcholových sportovců a olympioniků. Je vyhledávaný motivační řečník, TEDx a keynote speaker.



Ashleigh Bartyová loni v březnu ukončila tenisovou kariéru ve věku 25 let. Australanka v té době byla světovou jedničkou, loučila se jako vítězka Wimbledonu, Roland Garros a Australian Open s výdělkem přes 23 milionů dolarů. Už na to nemám psychicky ani fyzicky, vysvětlila.

docílit maximálního úspěchu a skončím klidně jako člověk, který je olympijským vítězem, ale bude vnitřně nešťastný. Když maximalizuji svůj výkon, tak to jde často přes sebepoznání, vím, kdo jsem, dovedu žít hodnotný život na základě svých hodnot.“

Proč celostní přístup?

„Vrátím se o krok zpátky. Když jsme se bavili o výkonu jako takovém, tak každý sportovec je člověk, a to si málokdo uvědomuje. Člověk, který má problémy jako každý jiný. Má určité vztahy, a především vztah sám se sebou. A problém je ten, že my jsme dnes determinováni prostředím, které je extrémně hozené do výkonu, do tlaku na výkon, peníze atd. A já říkám: to je v pořádku, to patří ke sportu. A pokud nejsi schopen tento tlak unést nebo nechceš, můžeš od toho jít. Jako třeba tenistka Bartyová. Naomi Ósakaová je teď hodně na hraně. Kdo je zodpovědný za tlak, který si připustím? Jenom já. Pokud znám sám sebe, tak beru v potaz, že je tam extrémní tlak.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

A nemusím ho snášet, mohu odejít. Já se jako jediný živočišný druh vědomě mohu rozhodnout, co budu dělat. Na rozdíl od medvěda. My jsme tedy hození do tlaku na výkon a závislí na externích cílech, ale chybí tam významně ta druhá složka – nazvu to sebepoznání nebo uvědomování, kým jsem. Mám terminus technicus, se kterým hodně pracuji: Tělo nikdy nelže. To znamená: spousta lidí - vy, já - zažíváme určité situace a v nich se nějak cítíme. Můžeme se bavit o vztazích a najednou začneme něco cítit. Nebo se začneme bavit o olympijském zlatu a najednou: Co cítíte, když o tom mluvíte?“

Co cítí?

„To se mi stává u těch mladších. Najednou řeknou: Hele, já cítím tady v břiše takový tlak, když se o tom bavíme. Jde-

me blíží a zjistíme, že ten klučina tomu nevěří. Hlava by chtěla, okolí, trenéři, tatínek a on v to uvěřil. Ale je tu podvědomá mysl, která tvoří 95 procent naší osobnosti. Jsou to podvědomé programy. A podvědomí, to je naše fyzické tělo, bod, kde jsou sportovci velmi často v konfliktu. Něco chtějí, všichni říkají, že na to mám, že mám formu, ale já cítím třeba úplně něco jiného. A když nejsem v souladu sám se sebou, projeví se to i fyzicky, například zraněním. Ale pošlapává to i sebedůvěru, dostávám to do jiné energie, jiných harmonií.“

V tom, že tělo nikdy nelže, vám dávám za pravdu. Ale právě proto vás vyzvu, abyste popsal ty svoje čtyři nohy: stravu, trénink, regeneraci a mentální přípravu.

„Já to můžu propojit. Vezměte si, když si třeba nevěřím nebo jsem ve stresu. Co to dělá s mým tělem? Mám bradu nahoru, nebo dolů? Vždycky dolů. Dýchám hluboce, anebo zhluboka? Dýchám povrchně. Mám ramena tendenci mít dozadu, nebo dopředu? Dopředu. A to je to, že psychika ovlivňuje naše tělo. Ale pozor, tělo může ovlivnit zpětně psychiku. A na to jsou studie, power position, třeba z Harvardu. Když dám ramena dozadu a začnu zhluboka dýchat, tak do dvou minut o 18 procent zvýším hladinu testosteronu a o přibližně 30 procent snížím hladinu kortizolu, stresového hormonu. Takže je o 30 až 40 procent větší pravděpodobnost, že budu uvolněnější, protože mám více testosteronu a méně kortizolu, hormonu stresu. Teď mám kluky, kteří jsou z formulí - Roman Staněk nebo Erik Cais - se kterými mám možnost pracovat několik let. Oni sedí, mají statickou pozici a něco cítí, aha, ono začíná pršet. Začínají cítit tlak a mohou skrz dech sami sebe regulovat a napojit přesně na to, co potřebují. To ovlivní jejich kognitivní funkce, jejich psychiku a výsledek, kde citlivost je důležitá v ten daný okamžik. Bavíme se o dechu, který je extrémně propojen s psychikou, ale i s biochemií. Teď vám můžu říct, jak dech skrz nervus vagus ovlivní moji bránici nebo dýchací řetězec. Vede to až ke střevu. Takže střevo, mozek a plíce jsou extrémně ovlivněny. To jsou věci, které potom ovlivní výkon. Jak? Dvě třetiny krve jsou třeba ve spodní části plic. To znamená efektivní dýchání. Mám možnost pracovat s řadou hráčů ze Sparty, ze Slavie, a ptám se: Pracujete s dechem, který ovlivňuje psychiku, ale i fyzický výkon? Můžeš sám sebe regulovat, ovlivňuje to i to, kolik máš kyslíku v systému, což působí na výkon. Ovšem naprostá většina sportovců, toto nedělá.“

Pojďme dál. Z hlediska tělesného vlivu na výkon sportovce.

„Zabýváme se hodně chladovou terapií, otužováním. Pracoval jsem s českým národákem v hokeji, s dvacítkou i áčkem. Hodně jsme dělali na tom, aby kluci dvě hodiny před výkonem, nebo hodinu a půl, chodili do studené sprchy nebo ideálně do studeného bazénku.“ →

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

**SPOLEČNĚ
POMÁHÁME
SPORTOVČŮM**





Rallyový závodník Erik Cais patří mezi letité klienty Víta Schlesingra

Jak dlouho před zápasem?

„Záleží, jaký má prostor na rozehrání a jaké tam je takové to must have – když už se musí rozbruslit nebo rozcvičit. Ale zhruba dvě hodiny až hodina a půl. Protože okamžitě, jak skočím do studené vody, nastartuji určité reakce. Automaticky spouštím cold shock protein a vypínám od emocí.“

Jak dlouho ve studené vodě jsou?

„Kolem dvou minut. Třeba tenista Tomáš Berdych, s ním jsme to praktikovali. Ovšem někde v šatně byl ledový bazén, který měl 4 stupně, jinde 12 stupňů, takže se musí brát v potaz, jaká je tam teplota, jak se cítí sportovec. Někdy můžete být trošku hůř vyspaný, a to okamžitě nastolí otázku, jak extrémně ovlivňuje psychiku spánek a spánková deprivace.“

Vy jste se potkal s Wimem Hofem, to je teď velký hit. Kdekdo dává na sociální síte fotky, jak se koupe v ledové vodě.

„Když se chodíte otužovat, tak nejen krátkodobě, ale i dlouhodobě máte senzitivnější receptory na dopamin, hormon štěstí. Cítíte se objektivně lépe, protože vaše pocity jsou biochemickým koktejlem toho, jak se cítíte. Wim Hof je borec, charismatický chlap, měl jsem možnost

se s ním párkrát setkat. On sestavil baterii, jak dýchat. Já mám svoji baterii, ale aplikuji ji každému klientovi zvlášť a individuálně. Vycházím ze čtyř, pěti přístupů z tibetské dechové techniky.“

Co doporučujete?

„Doporučuji si to zkusit. Když si něco zkusím a zjistím, že je to úplná blbost, že to nefunguje, tak to je dobře. Mám řadu klientů, kterým řeknu: Klidně si zkus Wima Hofa, něco si z něj vezmi, stejně jako já jsem si z něj vzal pět až deset procent, a to aplikuj do svého života.“

Kdo nezná vás ani Hofa a chce zítra začít. Co mu poradíte?

„Důležité je se rozhodnout a vědět, proč to chci dělat. Že to řekl Schlesinger, to zní zajímavě, on dělá s top sportovci - takhle to nebude fungovat. Musíte se rozhodnout!“

Už jsem se rozhodl. Kvůli zdraví. Nebo chci být lepší. Nebo mě to inspirovalo, chci to zkusit, chci to risknout, chci mít dobrou náladu.

„Ono je to většinou klišé. Všichni víme, že je otužování zdravé, ale málokdo to dělá. Ale najednou zjistíme, že otužování má obrovský vliv na sebedůvěru a sebepoznání. Vždyť především dennodenně

překonávám sám sebe, a to je ta nejvyšší hodnota v životě, i u vrcholových sportovců. Oni mají schopnost se porovnávat sami se sebou.“

Sprcha nebo bazén, dvě, tři minuty...

„Důležité je se rozhodnout a začít to dělat pomalu. Opravdu pomalu. Ideální je začít sprchou vlažnou vodou 20 vteřin, kdy cítím diskomfort. Pak teplou sprchu. A na konec 20 vteřin diskomfortu, ale ne extrému, že budu úplně ve stresu. Až to zvládnou, většinou to bývá po týdnu, tak začnu přidávat na vteřinách až do minuty. Když jsem na minutě, začnu přidávat na intenzitě chladu. Jdu step by step. Adaptuji tělo na chlad. A zhruba po měsíci až dvou, to jde opravdu rychle, je moje tělo připravené skočit do zamrzlého rybníka. Dobré je začít třeba v srpnu s rybníkem, protože je to teplé, má to 26 stupňů. A pomalu to jde dolů: Efekt chladu od 14 stupňů má největší dlouhodobý efekt na biochemii těla. Od 14 dolů už je to síla. Nad 14 to není taková pecka, ale je to fajn.“

Jak se při tom má dýchat?

„Je dobré se zklidnit a uvědomit si svůj dech. Dýchat klidně a zhluboka. Jde o to snažit se rozdýchat, zklidnit, uvědomo-

vat si, že přijde něco, co je nepříjemné, ale naučit se s tím nebojovat.“

Už předtím?

„Už předtím. Teplá voda, je mi příjemně a vím, že přijde stres. Začnu se pomalu rozdechávat, ideálně do břicha, pár hlubokých nádechů a výdechů. A když vstupuji do studené vody, snažím se nezatínat svaly, ale maximálně to prodýchnout. To znamená mít dech pod kontrolou, protože mám i mysl pod kontrolou. A já se učím i regulovat dech a nebojovat s tím. To je jako ve sportu. Udělám chybu nebo se nám nedaří, dostali jsme gól. To neznamená, že mě to neštve, ale já to přijímám. Můžu se učit a přenést tyto věci z každodenního otužování, které trvá i s dechem pět minut, do běžného života, a opravdu to tak funguje.“

Mohu ze své zkušenosti potvrdit, že ze studené vody nevyleze nikdo nasraný a že to okamžitě zlepšuje náladu. Ale také vím, že to chce trénink.

„Rozhodně ano. Já se otužuji deset let, přednáším o chladové terapii, otužování. O čem mluvím, to i žiju. Jinými slovy: život, který žiju, je škola, kterou učím.

2018

V tomto roce Schlesinger trénoval v Tibetu otužování a meditaci ve výšce 6000 metrů nad mořem.

Nejsem dokonalý, ale snažím se na tom pracovat, protože slovo štěstí je schováno za slovem progres. Co neroste, to v přírodě umírá. To je biologický proces růstu, můžete vidět takové vzorce i ve sportu. Trávil jsem v šatnách spoustu měsíců v blízkosti Rogera Federera, Novaka Djokoviče a mohl jsem vidět i to, co dělají jejich fyzioterapeuti, co dělají oni sami, a to jsou přesně ti top sportovci. Tom Brady, Shaquille O'Neal, Wayne Gretzky, Sidney Crosby, ti nejlepší z nejlepších, se snaží neustále růst. Jsou si vědomi, že jsou špičky, ale pořád přemýšlí, co udělat jinak. Oni i selžou nebo zjistí, že tato cesta nefunguje, ale to je cesta růstu, proto je to pořád baví. To je problém českých

sportovců. Mají mindset: až docílím toho, že půjdu do zahraničí a budu vydělávat půl milionu, tak budu šťastný. Pak tam jsou, podvědomě přestávají růst a snažit se, méně je to baví, přestává jim to dávat smysl a jsou v začarovaném kruhu.“

Na řadě je další kategorie: spánek, regenerace?

„To je široké téma, ale zkusím zůstat praktický. Bavili jsme se o otužování, o chladové termogenezi. Ale tím jsme se dotkli i psychiky a zároveň i biochemie těla, protože chlad dost výrazně ovlivňuje kvalitu mikrobiomu, jenž ovlivňuje třeba syntézu serotoninu, což je hormon štěstí. Pokud vyplavuji více serotoninu, cítím se dobře. Vyplaví se třeba, když někoho obejmeš. A sportovkyně, to je ještě trochu jiná disciplína. Hlavně, když jsou samy, třeba tenistky. Těm často chybí dotyk, něha. Oxytocin, serotonin, i sex jim chybí. Je to stimuluje úplně jinak. A to jsou všechno věci, co si člověk musí uvědomovat. Holka, která jezdí na okruhu nebo dělá jakýkoliv sport a tyto věci nemá, extrémně cítí, že jí něco chybí. Třeba hormon oxytocin je poměrně dost →

INZERCE

PRAHA
GALERIE HARFA

HECTOR
SB CENTRUM

9. – 12. BŘEZNA 2023

VE

SQUASHI



ŽENY
MUŽI
MASTERS

30
LET
ČESKÉHO
SQUASHE

MČR

Přijďte s námi oslavit 30 let
českého squashu!

více na czechsquash.cz



HLAVNÍ PARTNER ČESKÉHO SQUASHE

AUTOCONT





Wim Hof, známý nizozemský propagátor otužování, při dávném překonání světového rekordu: zatímco ho zasypávalo víc než 700 kilogramů ledových kostek, odolával chladu 44 minut a 9 sekund

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

výrazně zablokovaný, potom jsou zablokované i ty holky, nepodávají výkony, nebo jim to jde nahoru a dolů. Proto si některé sportovkyně ze světové špičky vozily svoje partnery nebo milence na závody. Hodinu nebo dvě před závodem chtěly mít fyzický kontakt. Nejde třeba jenom o sex, jde o dotek, polibek. Ale většinou to byl i sex, protože se potřebovaly uvolnit a stimulovat. My chlapi to máme jinak, ale ony to potřebovaly, protože věděly, že je to uvolní.“

A spánek?

„Spánek z hlediska života je jedna z nejdůležitějších a nejzásadnějších věcí. Řada vrcholových sportovců byli a jsou velmi dobří spáči. Hodně pracuji s neurovizuálním tréninkem klientů. Oni trénují třeba žonglování a nejde jim to. Tak se vyspí, přijdou druhý den a najednou jim to jde. Protože nervové spoje se utvářejí během spánku.“

Učím se tedy během spánku?

„Vy se učíte tím, že něco čtete, ale všechno se vám spojuje do paměti během spánku. Proto když já se učím a blbě spím, je to o 20 až 60 procent horší.“

Aha, učím třeba děti složitý pohyb, který jim nejde, a jim to doznívá ve spánku?

„Ano, přesně tak. Dělal jsem studii na amerických fotbalistech, jaký vliv na vypalování dopaminu má spánek. Pokud budu

mít o hodinu a půl zkrácen spánek, vyplavuje se o 20 až 24 procent méně dopaminu. Při spánku mezi desátou a jednou hodinou ránní fičí nejvíce hormonů, tam je biochemický obrat nejvyšší. Většina lidí chodí spát třeba v jedenáct anebo v jednu. Já to teď nehodnotím a nebudu to generalizovat. Pracuji s biochemií krve, děláme genetické testy na dobré úrovni, kde zjistíme, že to máte geneticky dáno a že jste večerní typ, sova. To je úplně v pořádku, pokud vám to funguje. Ráno jste sice rozbítý, ale večer jste efektivní, kreativní. Ale pokud jsem sportovec, kde spánek je zase něco úplně jiného, nebo jsem podnikatel, kterého živí jeho tělo - jak fyzické, tak mentální - musím se o sebe starat. A spánek je hodně podceňován. Jedna z nedávných studií jasně říká, že pokud má sportovec spánek šest až sedm hodin a méně, tak o 80 procent zvyšuje pravděpodobnost zranění. Usain Bolt v šatně tři čtvrtě hodiny před svým světovým rekordem usnul. Můžeme mluvit o power napu. Taková ta dvacetiminutovka, půlhodinka je fantastická. Tam vypnu jak děti ve školce a všechno se mi tam spojí. V Japonsku to řeší v korporátech. Po jídle se krvácí do dutiny břišní, je únava a oni mají půlhodinku na spánek na regeneraci. Spánek je zásadní. A pokud nejsem mistr

svého spánku, nehlídám si ho, může to negativně ovlivnit kvalitu mého života.“

Pojďme probrat čtvrtý pilíř: stravu.

„Tam patří celá biochemie, jak ji ovlivňujeme suplementy, režimem atd. Musíme si uvědomit, že strava je jiná než před padesáti, sedmdesáti lety. Je hodně průmyslově zpracovaná. Mateřské mléko dříve obsahovalo 40 procent tuku. Průměrný člověk má v současnosti ve stravě 80 až 85 procent cukrů nebo sacharidů. Pokud mám nadbytek sacharidů, což je u 80 až 90 procent lidí, sportovců, tak jednoduché sacharidy jsou prozánětlivé. Na tréninku jedu bomby, jsem unavený, to je prozánětlivý stav. A teď jde o to, jak umím zregenerovat. To znamená klid, regenerace, infračervené světlo, sauna, zadýchat si a kvalitní spánek. A toto všechno extrémně ovlivňuje i to, jak budu jíst a jakou budu mít biochemii. Říká se, že až 80 procent regenerace můžu pokazit, pokud budu mít blbou biochemii. Pokud se třeba blbě najím nebo nenajím vůbec. Biochemie je velmi podceňovaná. Nejde o to, aby trenéři byli odborníci ve výživě, ale aby si byli vědomi toho, že biochemie je použitelná. Dostupnost kvalitní stravy je velmi vysoká. Když vidím, jaká je úroveň stravy kluků ve věku 15 nebo 17 let, a jsou to třeba reprezentanti v hokeji nebo ve fotbale. Že přijdou podvyživení, dlouhodobě

„PROBLÉM ČESKÝCH SPORTOVČŮ JE, ŽE MAJÍ MINDSET: AŽ DOCÍLÍM TOHO, ŽE PŮJDU DO ZAHRANIČÍ A BUDU VYDĚLÁVAT PŮL MILIONU, TAK BUDU ŠTASTNÝ. PAK TAM JSOU, PODVĚDOMĚ PŘESTÁVAJÍ RŮST A SNAŽIT SE.“

unavení, i třeba frustrovaní. A jenom tím, že z velké části mají špatnou stravu. Oni tomu systému, motoru, nedávají kvalitní olej ani dostatek kvalitních tuků.“

Mekáče?

„Často i mekáče. A to přesně vede k tomu, že nemají dostatek vitamínu B12, železa. Vidíte jim to na očích, na pleti. Takový kluk je zelený, unavený. A to není tím, že by byl přetížený. Sice extrémně trénuje, ale tělo nestačí regenerovat. A to není týden nebo měsíc, to je třeba rok nebo dva. Přejde vám kluk, který je psychicky dole, ale psychika může - a nemusí - vycházet z toho, že má špatně nastavenou stravu. U mladých nejde o to mít perfektní jídelníček. Ať klidně jedí

kraviny. Ale ať k tomu mají alespoň jednou nebo dvakrát denně něco kvalitního, oběd nebo večeři.“

A jak mířím dál do profesionalismu, tím to musím víc hlídat a kraviny si nedovolit?

„Ne. Kraviny si můžu pořád dovolit, ale potom už cítím větší zodpovědnost, že je to více na mně. V těch 13 až 16 letech, když se to láme, si toho sportovci jsou vědomi, ale nemají tak silnou motivaci. Proč bych nezhřešil? Já třeba ani nebudu dělat jídelníčky, ale nechávám to na klientovi. Když děláme biochemii a nastavujeme to, oni sami vnímají: já se cítím po tréninku lépe, lépe spím, jídlo dost ovlivňuje i spánek. Jsme v tom pozitivně

začarovaném kruhu. Pokud se blbě najím, mám o dost horší spánek, o dost horší psychiku, mám horší dopamin, trénink je méně efektivní.“

Vy jste se zkoušel nějakou dobu vyhýbat masu, experimentoval jste s hladověním, spoustou tuků. A zároveň jste absolvoval Ironmana, kde drtivá většina lidí do sebe sype cukr ze sportovních gelů. Jaká to byla zkušenost?

„Byla to super zkušenost. Řeknu vám ale jinou zajímavost, olympijský vítěz v chůzi byl dokonce v ketóze.“

V ketóze znamená?

„Že skoro vůbec nejedl cukry nebo sacharidy. Vezměte si, že spalujeme cukry, tuky i bílkoviny. Já třeba z 80 procent tuky, z 10 až 15 procent sacharidy a trochu svalovinu, ty systémy jedou všechny. Během spánku spalují co? Cukry vydrží hodinu nebo dvě. Během spánku především spalují tuky. A pokud udělám to, že si dám těstoviny nebo alkohol nebo něco, co má poměrně dost sacharidů, tak metabolické systémy přepnu. Takže se ráno vzbudím, hned mám potřebu se energizovat, jsem závislý na cukrech. Ve spor- →

INZERCE



Český baseball poprvé součástí největší baseballové show světa!

TOKIO, JAPONSKO | SKUPINA B:



Sledujte živě na: sport

8.3. - 21.3. 2023



baseball.cz



tu energii mnohem rychleji vyplývám. Pokud jsem metabolicky flexibilní, naučím svůj metabolismus fungovat rychleji, proto i lépe regeneruji. Mám řadu olympioniků, kteří jsou schopni absolvovat velmi těžké ranní tréninky nalačno. Ale pozor, není to pro každého. Já musím jíst lépe, abych si mohl dovolit být nějakou dobu na nízkosacharidové stravě. To není na dlouho, ale třeba před hokejovým mistrovstvím řada mých klientů snížila sacharidy, jedla více zdravých tuků i trochu více bílkovin po nějakou dobu. Tím přepnuli svůj metabolismus na efektivitu v tom, že zvýšili svoji hladinu VO2max a hemoglobinu v řádu několika procent. Například tzv. přerušované hladovění. Začínám den snídání, ale trénuji nalačno, tak učím systém, aby nebyl závislý na sacharidech, automaticky přepne na spalování tuků, což je mnohem výhodnější. A náš metabolismus i naše nervové buňky jsou tak naučené. Musí se to umět fázovat, ale třeba přerušované hladovění poměrně dost funguje, ovšem zase není pro každého.“

Říkal jste, že úspěch neznamena štěstí. Kdysi, jako hráči nebo trenéři, jsme bývali šťastní, když jsme vyhrávali, protože výsledek byl pro nás všechno. Přesvědčte mě, že to tak není.

„Úspěch je součástí štěstí! Pokud budu makat, trénovat, hlídat si spánek, dobře jíst, tak hodně zvyšuji pravděpodobnost, že něčeho docílím. Ale potom je tam ještě jedna komponenta, na kterou zapomínám,

„VĚTŠINA LIDÍ, KDYŽ SE S NIMI BAVÍTE: HELE, PROČ TO VŮBEC CHCEŠ? JE TO TVOJE? POTOM POSTUPEM DOBY ZJIŠTŮJÍ, ŽE TO, ČEHO DOSÁHLI, NEBYLO ÚPLNĚ JEJICH. ŽE TO DĚLALI TŘEBA PROTO, ABY BYLI DOCENĚNI RODIČI.“

námě, a to je naplněnost. Pokud spojím úspěch a naplněnost, pak můžu být šťastný.“

Čemu říkáte naplněnost?

„Naplněnost znamená: vím, kým jsem, a vím, kam směřuji. Většina lidí, když se s nimi bavíte: Hele, proč to vůbec chceš? Je to tvoje? Potom postupem doby zjišťují, že to, čeho dosáhli, v práci nebo ve sportu, nebylo úplně jejich. Že to dělali třeba proto, aby byli docenění rodiči...“

Šárka Strachová, ukázkový příklad.

„Například. A bylo to dobře, ta její kariéra? Nebo ne? Nemůžu to vůbec rozporovat. Byla to její cesta a já vůbec neříkám, jestli to je dobře, nebo špatně.“

Jenom se ptám, jak moc je v tom člověk spokojený. Vy jste měli dobrý pocit, když jste vyhráli. Já miluju taky vítězství, jsem sportovec, i proto to děláme. Na druhou stranu, tohle je hlavně o vyplavování dopaminu. Až vydělám první milion, budu šťastný. Když vyhraji titul, bude to pecka. A často, když se to stane, tak jako dobrý, ale co teď dál? Najednou vyvstává ta otázka. A to je právě ono. Jsem úspěšný, vyplavuji dopamin a cítím se dobře. Úplně stejně to funguje, když například jím čokoládu - na 200 procent vyplavuji dopamin. Pokud vezmu mobil a podívám se na Instagram, kde vidím do neznámé, to je pohled do historie, tak vyplavuju o 150 procent více dopaminu jenom proto, že vezmu mobil do ruky.“

Prostě jsme takoví dopaminoví fenci.

„Ano, chtěj vyhrát, chtěj být olympijský vítěz. Já říkám pojďme za tím výkonem, pojďme ho maximalizovat. Ale pokud nebudeš vědět, kým jsi, proč to chceš, co je za tím... Také bys měl umět pracovat se svými strachy. Třeba se sportovcům daří, a náhle něco přijde - zranění, nebo je trenér nestaví - a odehrává se v nich něco, co nepoznali. Úzkosti, strach, pocit selhání. Oni neumí pracovat sami se sebou. A to je přesně ten moment: pokud vím, co mi dělá radost, jak si radost způsobím, tak se vlastně nebojím. A můžu mluvit třeba o samurajích, protože to s tím souvisí.“

Jak?

„Jdu do boje, chci zabít soupeře, chci vyhrát. Stejně jako ve sportu. Ale nebojím se, když zemřu. Nebojím se té ‚prohry‘. Já se nebojím, protože vím, že udělám všechno pro to, abych vyhrál, a věřím si. Já jako konzultant, stratég nebo kouč sportovce věřím, čeho může dosáhnout, mohu ho k tomu provést a opravdu tomu věřím, proto to ze mě asi cítí. Ale zároveň se to nemusí podařit. Někde tam v pozadí má být, že to nevádí. Většina lidí se přesně bojí toho, že se tak nestane. A můžeme se bavit o selhání a o chybě, tedy o pocitu, který si s sebou neseme už z dětství. Pocit selhání je jeden z nejdůležitějších aspektů stresu a úzkosti. Ne toho, že se dotknu maximálně svého potenciálu, protože pokud můj potenciál je tady, a já se ho dotknu, tak se vždycky

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Miluješ burgery? Pak ti bude chybět vitamín B12 a železo.

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024

budu cítit dobře. Nevyhrál jsem olympiádu, ale udělal jsem pro to maximum a byla to efektivní cesta. Naučil jsem se spoustu věcí ve sportu, moc mi to dalo. Většina lidí v dnešní době, a především sportovci, staví svou sebehodnotu na externích cílech, na výsledcích. Výsledky jsou fajn, ale pokud nezačneme sebehodnotu stavět na vnitřních, interních hodnotách, tak zůstaneme tam, kde jsme teď. A spousta sportovců bude trpět strachy, úzkostmi, a nebudou chápat proč...“

Teď se zeptám jako trenér: dlouhodobě se sportovcem pracuji správně, dobře spím, jsem v životě spokojený, ale teď hraju finále play off. A to je chvíle, kdy ovlivňuji výrazně svou existenci, protože ve dvou hodinách můžu rozhodnout o své další kariéře atd. Začne se hrát, vše jde stranou, rozhoduje pravda chvíle. Co byste poradil koučům?

„Budeme se bavit o individuálních, nebo týmových sportech? To je trošku rozdíl. Možná bych šel raději k tomu individuálnímu. A budeme se bavit o tom, jak maximalizovat výkon, nebo aby tam nebylo tolik strachu? Protože to jsou velmi podobnéisky vah.“

Já můžu jít do zápasu beze strachu, ale během přibývajících minut cítím, že nemám navrch, tak ten strach dostanu. Co s tím?

„Ti nejlepší sportovci berou v potaz, že budou prohrávat, že jim to nepůjde, ale moc dobře vědí, že je to jenom chvílkové. Vědí, jak se z toho velmi rychle dostat, respektují, že se jim nemusí dařit. A tady se mohu připravit dvěma způsoby. Jeden, dlouhodobý způsob, znamená, že můžu pracovat s vizualizací, sebedůvěrou, sebezpoznáním. Ovlivňuji svoje podvědomí jenom tím, že působím na retikulárně-aktivační systém, který mi přesně přináší to, co mám v podvědomí. Pokud jsem den, dva, týden před důležitým zápasem, a ovlivní mě myšlenky strachu, tak vím, že je budu přitahovat. Maximalizuji a zvyšuji pravděpodobnost, že se tak stane. Pokud si ale budu nalhávat hele, vyhraje, to bude skvělý, ale vnitřně to necítím, tak to je ještě horší. Někde vnitřně totiž cítím, že tam mám strachy, nedovedu je pojmenovat, nevím, odkud plynou, a nevím, →

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



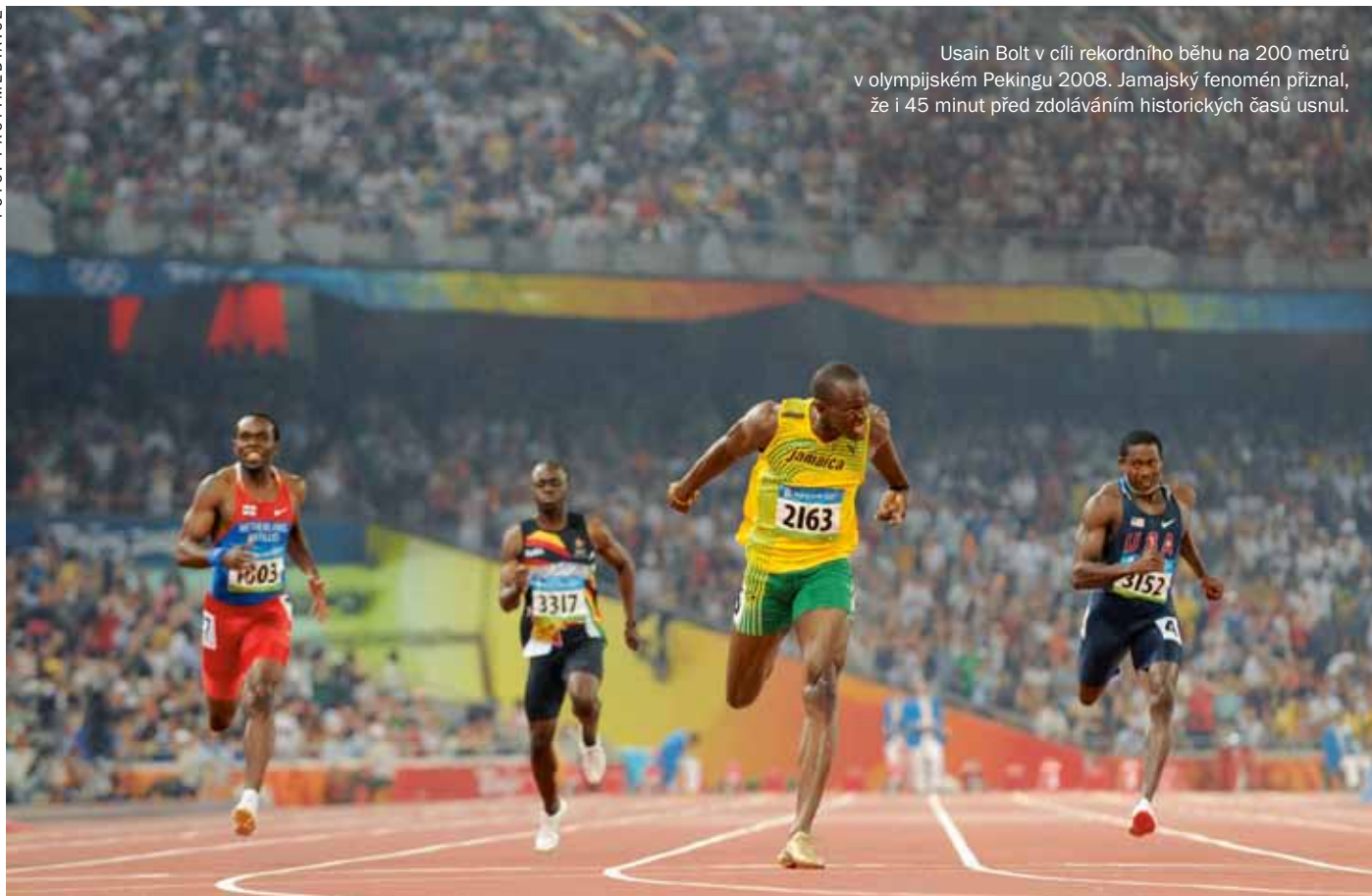
INZERCE

**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 nasměřovat do krajů, kde působíme a žijeme, aby co nejvíce dětí mělo možnost sportovat.





Usain Bolt v cíli rekordního běhu na 200 metrů v olympijském Pekingu 2008. Jamajský fenomén přiznal, že i 45 minut před zdoláváním historických časů usnul.

jak s tím pracovat. Ale celé okolí říká, že to zvládnou, a já si něco začnu nalhávat. To vede k úzkostem. Proto selžu během zápasu. A co je nejdůležitější: v jakých emocích jsem v zápase. Člověk může ovlivnit svoje emoce jenom dvěma způsoby: první je z hlediska fyziologie. To znamená power position - změním svoji fyziologii nebo jdu do studené vody, okamžitě dopamin. Cítím se zkroušeně, jdu si zaběhat. Takže změním svůj emoční stav. To může dost ovlivnit můj budoucí výkon.“

Ale já mluvím o tom, že už jsem v zápase.

„No právě, a to je to zadruhé: práce s pozorností. Protože v životě platí: na co se zaměřím, to ucítím. Pokud se zaměřím na prohru, tak ji přitahuju. Nedávno jsem měl klienta, který hrál před 40 tisíci lidmi fotbal. Do té doby byl zvyklý na maximálně 15 tisíc. A najednou přišel na stadion a rozklepaly se mu nohy, zvýšil se mu dech, adrenalin, a najednou měl i docela dost kortizolu. Ale protože uměl pracovat sám se sebou, nechal to projít, nebojoval s tím. Ok, máš roztrpané nohy, vždyť je to normální, je tady

2014

V tomto roce Schlesinger zvládl Ironmana navzdory přerušovanému hladovění a 80procentnímu příjmu z tuků.

40 tisíc lidí. A začal věnovat pozornost věcem, ve kterých je dobrý, co si musí hlídat v zápase a hlavně, co ovlivní. Často dáváme pozornost věcem, které nemáme pod kontrolou. A to vede k úzkosti. Takže konkrétně on tam byl, udělal si dechové cvičení, udělal hypoventilaci. Tak začíná metoda Wima Hofa, to znamená, že už systém jde více do přítomnosti. Potom si udělal 6 vteřin nádech a 6 vteřin výdech pouze nosem. A takhle to dělal minutu. Víme, že pokud dýchám nosem, tak plicní ventilace perfuse se zdvihá o 15 procent. Mozek a srdce, nervové spoje. Více nervových spojů jde ze srdce do mozku než z mozku do srdce, tak dostávám svoje tělo z budoucnosti

nebo ze strachů z budoucnosti do flow, do přítomnosti, jenom tím, že je stejně dlouhý výdech a nádech. Srdce a mozek jsou koherentní. Já jdu vyhrát, a možná prohrajeme, ok, to je v pořádku. Budu bojovat, nebo ne? Takže budu bojovat? Co do toho dám? Budu dodržovat taktiku a budu se soustředit na tyto věci. Takže jestli skončí zápas a my třeba prohrajeme, v což já nevěřím a nechci, ale může se to stát, tak já se chci podívat do zrcadla a říct: Udělal jsi pro to, kamaráde, všechno!“

Zkusme narušit tu vaši přesvědčivost v tom, že nám prozradíte, co jste v životě podělal?

„Můj mindset je, že jsem udělal v životě spoustu chyb. Já je ale zpětně vidím jako největší štěstí, jako největší dar. A to je přesně ono. Naučit se přijímat tu bolest. Ano, bolí to, je to na hovno, to období je těžké, ale já to zvládnou. Těžké časy mě definují. A buď mě sejmou, nebo mě něco naučí. Já jsem prožíval, prožívám a budu prožívat x bolestí, ale už v tu chvíli na to nahlížím: bolí to jako kráva, je to nepříjemné, ale co teď musím udělat? Co mám pod kontrolou. A já vím, že

to zvládnou. Spousta lidí zvládla mnohem těžší časy. Já se můžu skrz tato cvičení, skrz sebepoznání a konkrétní věci naučit pracovat sám se sebou tak, že situace si nikdy nevybírám, ony přijdou do života, ale vybírám si, jak na ně budu reagovat. To je jenom na mně. Mohu se naučit mít v sobě bojovníka nebo vítěze, jakkoliv to nazveme, a umím pracovat s chybou nebo se selháním. Budu to brát jako výzvu, ale přijmu bolest, že je to velmi nepříjemné, možná frustrující. Přijmu život takový, jaký je.“

A co vám třeba nevyšlo ve spolupráci s klientem? Doporučil jste někomu něco, co vůbec nezafungovalo, nebo ho to poslalo jinam, než jste si představovali?

„Opravdu to беру tak, že se snažím. Jsem člověk, takže občas to tam je, hodnotím. Ale z velké části se jako kouč snažím klienty nehodnotit, беру je takové, jací jsou. Oni v tuto chvíli něco prožívají, a to je jejich. Já tam dám jako odborník nehodnotící vnímání. Já tě vnímám, já to respektuji, protože to tak cítíš a ty s tím chceš něco udělat. Pokud se podí-



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

vám zpětně sedm, osm let, tak jsem se jako člověk posunul. Ovšem nestydím se za minulost, protože se vyvíjím a v tu chvíli jsem to myslel a cítil s tím nejlepším vědomím a svědomím. Cestuji po světě na top konference, setkávám se s top lidmi ze světa právě proto, že mě baví i ten růst a předávat to klientům, ale snažím se to i žít. Ano, zpětně bylo i pár klientů, kdy jsme si řekli po roce spolupráce: hele, už cítím, že ti to rezonuje jinak. Nebo jejich představa byla trochu jiná. To se občas stalo, ale teď je to minimálně. Mám energii a auru, takže si přitahují klienty, kteří chtějí mít i přesah do života. A to je strašně důležité. Jestli jsem sportovec nebo byznysmen, všichni chceme žít kvalitní a spokojený život. Ale málokdy se zastavíme a zeptáme se: jde to v souladu se mnou? Spousta lidí jde proti souladu sama se sebou. Je obrovská škoda, že nemáme čas sami se zastavit. Ptát se: Kdo jsem? Co cítím? Jaké jsou moje interní hodnoty? Jak pracovat s chybou, s emocemi, protože některé strachy nejsou moje. To se snažím své klienty učit a tak i sám žít.“

INZERCE

”
Hrubec Štefan
*Nechávám chytat hlavu, je mi jedno, jestli to chytím ramenem, hlavou, lapačkou atd. Je to pro mě efektivnější, přesnější a menší fyzickou únavu.
Toto vše mi přendá trénink očí a mozek.
Konzentrace - pozornost - „Jsem v zóně“*

ve spolupráci
s Českou
trenérskou
akademií ČOV

ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

”
Korda Sebastian
Když hraju rno, večer, akoniko nebo stiny, je to velký rozdíl a když je slouhy zápas napsa tak funguji ale jako když zůstanu. Což jsou velké věci pro mně a hodně mi to pomáhá. Každý to může používat - čím rychlejší budeš mít oči, tak i mozek ti naopak, čím rychlejší můžeš být, tím lepší.

”
Francouz Pavel
*Trénink očí a hlavně mozek, to nabízí DynaOptic. Mají k tomu speciální analytické přístroje. Má to hodně zajímavé, přijde mně, že je v tom budoucnost sportu. Pokud chce člověk získat procenta navíc, takhle může být cesta.
Na ledě. Cítím, že jsou to namakané, člověk pohledem rychle překládá. Má pávě ostré vidění nejsem v tom prolevy. Je to ohromná věc!*

GAMMELHÄGER

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 NAJIT I V PORTFOLIU CENTRA POMYBOVÉ MEDICÍNY PAVLA KOLÁŘE



JAROSLAV ŠPAČEK

olympijský vítěz



Ve druhém díle povídání s bývalým skvělým obráncem Jaroslavem Špačkem, olympijským šampionem a trojnásobným mistrem světa, který hrál na šesti adresách NHL, se dotkneme výchovy mladých hráčů a jeho syna Davida.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Jardo, něco k talentu. Je zrozen, nebo stvořen? „Myslím si, že se musí stvořit. Někdo má talentu víc, využívá ho, ale často toho zneužije, nemaká, nerozvíjí se, neposouvá se dál.“

K začátkům se synem Davidem.

Co jste dělali navíc? „Začali jsme se věnovat bruslení v jeho pěti letech. Měl také trenérku krasobruslařku, se kterou chodil bruslit extra. Intenzivně jsme spolu dělali až během covidu, to jsme do toho víc šlápli.“

Jak jste měli rozdělené rodičovské role? „Velice prakticky. Hodně času jsem byl pryč, vše bylo na manželce Lence. Když jsem ale byl doma, trénoval jsem s Davidem pravidelně zase já.“

Škola? „To považujeme za důležité. I u mě to tak bylo. Rodiče dbali, abych měl maturitu. U Davida to máme nastaveno stejně. Teď, když je v Americe, tu maturitu si udělá.“

Dělal jsi s ním záměrně další sporty?

„Odmalička hraje tenis, golf, házíme na basketbalový koš, umí se postavit ke všemu a je soutěživý po mně.“

Co mu radíš? Vidíš ho v zámořských zápasech? „Sleduji všechny zápasy juniorky v Kanadě, včetně celého mistrovství světa dvacítek. Rozebíráme každý zápas. Radím mu spíš jako trenér, než jako táta. Vidím tam něco, tak mu poradím. Bere to. Pak probíráme, jestli se to lepší a jak na tom zapracoval. Z každého zápasu si uděláme výstupy.“

K čemu máš nejčastěji připomínky, postřehy? „Snažím se mu dát pár taktických rad. Poziční věci, aby dohrával hráče a hodně bruslil. Nechci, aby se k puku natahoval, musí k tomu dobruslit. Aby nehrál tolik na mantinely. Musí být u puku první, udělat rychlé dva kroky a získat čas na správné řešení situace. To vše je důležité obzvláště na malém hřišti.“

Po juniorském šampionátu má David našlápnuto do NHL, na čem musí ještě zapracovat? „Musí hlavně přibrat na váze, alespoň pěti kilo, mít sílu. A to získá v posilovně. Už hodně zlepšil nohy, líp bruslí a ustojí osobní souboje. Teď ještě hořejšek. Další cíl je tedy být dobře silově vybaven, aby mohl příští rok obstát na farmě, mezi dospělými hráči.“

Co bys poradil rodičům malých dětí, které začínají a hrají v přípravce nebo v žácích?

„Dělat to, o čem jsme tady dnes i minule spolu hovořili, to je jasné. A co by dělat neměly? Nemám rád takzvaný car coaching, kdy rodiče hučí dětem do hlavy své rady ihned po zápase v autě. Rodiče by měli věřit trenérům, i když toho sami jako hráči dokázali víc než trenér, který se stará o jeho dítě. Nechat to na nich. Samozřejmě, že pravidelné konzultace jsou nutné. Ale ne to, co se v našem hokeji děje. Na trenéry vytvářejí rodiče často neskutečný tlak, to je špatně.“

Současná generace hráčů, co jim chybí? „Teď mě potěšili kluci na dvacítkách, měl jsem z nich radost, hráli jako dřív my. Přichází ale nejdůležitější období, musí se ukazovat a potvrdit, co v nich je. Myslím, že jim chybí víc trpělivosti, chtějí všechno hned, to ale prostě nejde.“

Máš radu začínajícím, malým hokejistům? „Ať si najdou nějaký vzor a sledují ho. Musí rovněž zvládat různé sporty, pěstovat všestrannost. Lézt po stromech, dělat gymnastiku, hrát fotbal, tenis, ne jen hokej. Důležité je, aby byly zaměstnány co nejvíce všemožnými pohybovými aktivitami, aby neměly tolik času se nudit a hrát hry na počítačích a mobilech.“

Radím spíš ja

David Špaček, 19letý obránce, narozený v americkém Columbusu při tehdejší angažmá otce Jaroslava v NHL, juniorský vicemistr světa z letošního ledna



Hodně hrajte a vymýšlejte

O dosavadní zkušenosti z působení v kanadské juniorce se podělil David Špaček, prospekt NHL a syn olympijského vítěze Jaroslava. Hraje druhým rokem za Sherbrooke Phoenix v QMJHL, už nastoupil v All-Rookie Teamu, obdržel Raymond Lagacé Trophy pro nejlepšího nováčka-obránce.

Davide, tvůj tým Sherbrooke je úplně na východě divize a například do Val d'Or to je busem osm hodin, do Cape Breton ještě jednou tolik. To je mnohem náročnější než NHL? „Jezdíme jen autobusem a do Maritimes na východ Kanady jedeme asi šestnáct hodin. Vyjedeme brzy ráno, první zastávka je po deseti hodinách. Oběd v autobuse,

ko trenér, ne rodič



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

sedačky nejsou nijak upraveny, já sedím sám, pár kluků po dvojicích. Po příjezdu si dám krátkou procházku.“

Dá se při tak náročném cestování trénovat? „Když hrajeme na tripu tři zápasy za sebou, na trénink mnoho času nezbyvá. Když je dvojsápas, máme jedno ranní rozbruslení.“

Naopak do Montrealu na zápas NHL to je hned za humny. „Tam to je celkem kousek, jen dvě hodiny. Toho jsem párkrát využil a šel se na Canadiens podívat.“

Čím se liší trénink v zámoří? „Tréninky jsou delší, protože tak často kvůli cestování netrénujeme. Cvičení mají spád, bez zastavování, trenéři rádi zařazují tzv. flow drills a taky se hodně trénují rovnovážné situace 1 na 1 na malých prostorech.“

Můžeš zázemí kabiny porovnat s naší juniorkou? „Máme denně svého kustořáka, fyzioterapeutku, posilovna je na solidní úrovni. Je tam i vana s ledovou

vodou, ale metodu kryoterapie využívají jen někteří hráči. Já občas, když cítím, že mně moc nešly nohy. Moc na to nejsem. Raději se protahuju nebo válcuju záda a stehna.“

Změnil jsi v průběhu hraní v QMJHL stravu? „Musím říci, že tady v Kanadě hodně hráčů jí stále junky food. Je to hlavně z důvodu cestování busem, a tak ani není na výběr. Doma si dám rád pastu, snídani si udělám sám a čerstvou večeři máme společně v rodině, u které ještě s jedním spoluhráčem bydlím. Hráči z klubu musí bydlet v rodině, ať je jim 16 či 20 let.“

Jak to vše zvládáš psychicky? „Je to snazší, když se daří, hlavně letos po úspěšném MS dvacítek. To vás nakopne a dodá sebevědomí. Taky mi hodně pomohlo, když tu za mnou byli rodiče.“

Jaké povinnosti kromě hokeje mají hráči směrem klubu? „Před sezonou se pořádá charitativní golfový turnaj, bruslili jsme s fanoušky po zápase, navštěvuje se nemocnice. Tam jsem nebyl, protože místní děti mluví jen francouzsky, a tu já ještě nezvládám.“

Ovládáš hokejovou francouzštinu?

„Tu zase tolik nepotřebuji, trenér vysvětluje cvičení anglicky. Během zápasu na sebe křikneme se spoluhráči anglicky. A že se v kabině mluví většinou francouzsky, mi nevadí, aspoň něco po čase pochytím.“

Jak při tom všem zvládáš školu?

„Studuji průběžně on-line českou školu, chci mít ukončené středoškolské vzdělání.“

V čem bys chtěl být jako táta?

A v čem chceš být jiný? „Potřebuji nabrat aktivní svalovou hmotu, abych měl víc síly, byl důraznější a dohrával soubor jako on. On měl výbornou střelu, tomu se snad brzy vyrovnám. Chtěl bych být lepší bruslař, především v jízdě vzad. Proto hodně posiluji nohy, hlavně v podřepu. Ale chci za sebou nechat svoji stopu. Přestože táta vyhrál, co se dalo, nemá Stanley Cup. Ten chci zase já.“

V čem jsi dobrý? Které silné stránky z tebe dělají nadějněho hráče? „Dobrá

střela od modré, útok. V obraně dobře čtu situace a hru. Udělám si pořádek před brankou, jsem dobrý v box-out, těžko přese mě soupeři přechází. Ustojím soubor v rozích.“

V zámoří jsi získal pár ocenění jako defenzivní bek. Kouč Julien oceňuje tvou důraznou hru. „Pořád na tom s trenérem obránců pracujeme, rozebíráme video.“

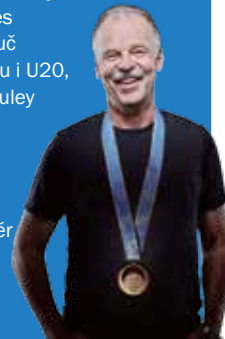
A v ofenzivě? „Trenéři jsou pozitivní a zdůrazňují nám, abychom si věřili na útočné modré čáře, dostávali se s pukem na osu hřiště a hledali místo pro lepší střelu. Když to zkazím, vím, že příští střídání mám šanci to napravit. Nejsem ve stresu.“

Narodil ses jako střelec? „To ne, i když trochu genetiky v tom po tátovi bude. Ale vždycky jsem už jako kluk využil každou chvíli na to, abych někde střílel. Pomáhá mi posilování předlokty, jednoručky a navíjení lana. Dávkovaná střelba mi taky pomáhá uvolnit se. Ať je to v hokeji nebo v golfu, tak velké dávky střel mě dokáží zbavit naštvání.“

Co bys poradil mladým klukům? „Když jste malí, dělejte co nejvíc sportů. Pak si vyberte ten, který vás nejvíc baví. Hodně hrajte a vymýšlejte. Nebojte se udělat chybu, tím se učíte. A když se pak dostanete na vyšší úroveň, třeba do kanadské juniorky, nebojte se být sám sebou, hrajte svoji hru.“

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)



Čtyři roky jsou ve sportovní kariéře dlouhá doba. Tehdy právě volejbalistka **PAVLA ŠMÍDOVÁ** o svých důležitých trenérech v Coachi už mluvila. Mezitím stihla hrát ve třech klubech, ale hlavně přivedla na svět dvě děti. I proto se její pohled na sport i život změnil.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Ženský tým? V přístupu dělá 90 procent hlava



VOLEJBALISTKA

**PAVLA ŠMÍDOVÁ
(VINCOUROVÁ)**

Narozena: 12. 11. 1992

Kariéra: KP Brno (2008-12), Agel Prostějov (2012-14), Savino Del del Bene Scandicci (2014-15), Grot Buowlani Lodž (2015-18), Olymp Praha (2018-19), BKS Stal Bielsko-Biala (2019-20), Šelmy Brno (2020-21), Sokol Frýdek-Místek (2022-23), Šelmy Brno (2023-?)

Největší úspěchy: 2x mistryně ČR (2013, 2014), 2x vítězka Českého poháru (2013, 2014), mistryně Polska (2017), vítězka Polského poháru (2018), vítězka polského Superpoháru (2018), bronz na MEJ (2010)

Zajímavost: bratr Tomáš hraje hokej v útoku extraligové Komety Brno

Poslední zahraniční zkušenost: Bielsko-Biala

„Byla jsem strašně ráda, že jsem v roce 2019 po návratu do Čech a sezoně strávené v Olympu zase dostala nabídku z ciziny. Nechtěla jsem, aby měl někdo dojem, že jsem si zavřela dveře do top zahraničního klubu. Trenér Bartłomiej Piekarczyk byl celkem mladý (ročník narození 1987) a bylo to s ním super. Sedli jsme si i lidsky, měl dvě malé děti a byl rodinný typ. Dokázal na nás sice zvýšit hlas, ale nebylo to moc potřeba, protože měl přirozenou autoritu. Pracoval s námi hodně kamarádsky, celkem dost jsme trénovali. Dbal na opakování všech herních činností a hodně jsme drilovali. Měla jsem chvíli pocit, jestli se nevracím o několik let zpět do Itálie, kde se neustále všechno opakovalo až do úmoru. Ale můj dojem vznikl proto, že jsem po dlouhé době byla na přípravě v klubu. V předchozích letech jsem léto trávila s reprezentací, kde se trénuje jinak. Ale tehdy jsme s národním týmem žádnou akci neměli a s klubem jsem se začala připravovat už v srpnu, což jsem předtím dlouho neznala, protože jsem obvykle přišla už do rozjeté sezony. Trénovali jsme hodně na objem, většinou jsme měli dva tréninky denně po dvou a půl hodinách. Pro mě to bylo angažmá snů, protože jsem hrála špičkovou ligu a volejbal na nejvyšší úrovni. Bielsko-Biala je navíc blízko Čech, domů do Brna to

jsou dvě hodiny, a manžel basketbalista šel hrát ten rok do Ostravy, kde je doposud.“

Vnímání trenéra po druhém dítěti

„Určitě se mé vnímání změnilo. Plno věcí mi začalo docházet, co a proč se tak děje. Už jsem se podle mě přehoupla do módu, že se sama snažím pochopit, proč trénujeme určité věci, a jen otrocky nedělám, co se po mně žádá. Myslím, že jsem trenérům začala víc rozumět a dokážu víc chápat jejich záměr. Oproti tomu, když mi bylo třeba dvacet a neměla jsem tolik zkušeností ani rodinu s dětmi, se můj pohled na trenéry poměrně dost liší. Od trenéra dnes více očekávám pochopení a hlavně komunikaci. Strašně záleží na domluvě, co ti dovolí nejen tvoje schopnosti jako sportovce, ale i jaké máš možnosti v návaznosti na děti a rodinu. Těžko by se mi pracovalo s trenérem, který by byl striktní, že bych musela na víc tréninků, než bych dokázala zvládnout, protože s dětmi se věci mění každým dnem. Ale ve Frýdku i teď v Brně v Šelmách se dokážeme dohodnout, že si tréninky nahradím jindy, nebo místo šestkového tréninku mám individuální přípravu, abych odtrénovala, co je třeba. To je teď pro mě důležité. Domluva a respekt, kdy trenér ví, že volejbal není středem světa, jako když mi bylo dvacet. Tehdy člověk dělá všechno jen pro volejbal. Teď je to tak, že mám rodinu a pak za ní volejbal. A je pro mě skvělé, že trenér moje nastavení hodnot chápe a respektuje.“

Individuální, nebo týmový trénink?

„Pro mě, nahrávačku, je klíčový trénink v šestkách, kdy ladíme souhru celého týmu. Sice nenacvičíme všechny herní situace, to ani nejde, protože jich velká část vznikne až přímo v utkání, ale přece jen ve svém věku se toho technicky už tolik nenaučím. Když jsi



„JAKO MLADÁ HRÁČKA MUSÍŠ NATRÉNOVAT SMEČE, PODÁNÍ, PŘIHRÁVKU, POŘÁD PILUJEŠ VŠECHNY INDIVIDUÁLNÍ ČINNOSTI. TEĎ JE PRO MĚ KLÍČOVÝ TRÉNINK V ŠESTKÁCH, KDY LADÍME SOUHRU CELÉHO TÝMU.“

mladá hráčka, musíš natrénovat smeče, podání, přihrávku, prostě pořád piluješ všechny individuální činnosti. Teď v Šelmách máme ale koncept, v němž jde hlavně o sehrání se, abychom byly zvyklé jedna na druhou a na hřišti všechno ladilo. Každá z nás má dost zkušeností a povědomí, jak bychom měly hrát, a je důležité, aby si naše hra sedla a všechno do sebe zapadalo.“

Respekt (od) trenéra

„Respekt k trenérovi by měl být přirozený a já ho vždycky měla, ať mě trénoval kdokoliv. Myslím si, že je to důležité, i když třeba nemá úplnou autoritu, měl bys ho respektovat v rovině hráč-trenér. On je tvůj nadřízený a z hráčského hlediska ho prostě musíš respektovat, byť si o něm můžeš myslet cokoli. Myslím, že jsem už dostatečně zkušená a trenéři ve Frýdku Saša Dedková i teď Ondřej Boula v Brně mě berou jako hotovou hráčku a dívají se na mě jinak než před deseti lety. Také se mě už ptají na můj názor, co si o určitých věcech myslím.“

Komunikace v týmu

„Hodně záleží na domluvě, protože napůl žijeme v Brně a Ostravě. A podle toho s trenérem Ondřejem Boulou aktuálně a operativně podle situace ladíme moje tréninky. Díky jeho vstřícnosti a pochopení pak mohu zvládat volejbal i rodinu. Nemám dané, že trénuju v pondělí, ve středu a ve čtvrtek, ale určitě musím mít dostatečně odtrénováno, jinak by to ani pro jednu stranu nemělo smysl. Myslím si, že u ženského týmu dělá v přístupu 90 procent hlava a vidím celý koncept našeho týmu jako velké pozitivum. Hrajeme volejbal, děláme, co nás baví, a je i naší prací. Atmosféra je skvělá a mám pocit, že je to ku prospěchu fungování celého týmu. Myslím, že nás to může posunout výkonnostně hodně vysoko a mohlo by to na podobných principech dlouhodobě fungovat i v jiných týmech. U nás →

Nahrávačka Šmídová mluví ráda nejen s trenérem

je pozitivní atmosféra umocněna i tím, že máme zkušené hráčky, které už něco na hřišti zažily a vědí, co volejbal obnáší. A navíc nejsme nuceny odrážet extrémní tlak. Jdeme na hřiště s čistou hlavou, v pohodě a s pocitem, ne že musíme, ale chceme vyhrát. Nejsme svázané a máme z volejbalu radost. Víme už díky zkušenostem, jak pracovat na vysoké úrovni a současně být v dobré pohodě. Na tréninky i zápasy se těšíme, jdeme tam udělat našim hlavám dobře. Někdo jsme na mateřské, někdo chodí do práce a volejbal je tím příjemným, co nám život přináší.“

Zapojení hráček do time outů

„Z mojí pozice nahrávačky bych obecně měla s trenérem víc mluvit z hlediska herní strategie a taktiky. Pozicí, věkem i zkušenostmi je naše komunikace na hodně dobré úrovni, moc si to chválím. Myslím, že si můžu i po těch letech na nejvyšší úrovni dovolit trochu víc než dvacetiletá smečařka. Trenér Boula ví, kdy si vzít time out, co říct. A když řekne všechno potřebné a končí se svými pokyny a podněty, tak my starší dostáváme prostor, abychom sdělily naše postřehy. Je určitě fajn, že dává prostor zkušenějším hráčkám, které vidí dění přímo ze hřiště. A jsme zpátky u té vzájemné komunikace, kdy to není tak, že trenér Boula něco řekne a striktně na tom trvá. Dává nám impulzy a my ho pak doplníme s tím, že si řekneme, co samy zkusíme, povzbudíme se. A pak bereme i některé věci víc za své, protože se samy podílíme na tom, co chceme na hřišti udělat. Myslím, že to je i trenérův záměr, abychom byly zajedno. Pak se společně záměry díky naší spoluzodpovědnosti přenáší na hřiště snáz.“

Rozdíl mezi zahraničními a domácími trenéry

„U zahraničních trenérů bych zvýdvihla širší evropský rozhled. Vždycky jsem hrávala v zahraničních týmech evropské poháry a trenéři měli neustálou konfrontaci s evropským volejbalem. U nás se v Evropě nedostáváme do závěrečných kol a chybí nám pak trochu větší a častější srovnání s těmi absolutně nejlepšími. V cizině díky tomu mohou trenéři získat víc zkušeností o něco dřív. Každý trenér je ale jiný a až tolik nezáleží, odkud pochází. Někdo



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

15

Jednou si Pavla Šmidová zahrála na MS. V roce 2010 na turnaji v Japonsku skončil český tým patnáctý, společně s Peru.

má raději, když se na trénincích víc mluví. Jiní zase chtějí častěji opakovat jednotlivé činnosti, drilovat a pracovat na technice.“

Reprezentační kouč Ioannis Athanasopoulos

„Z mého pohledu je Ioannis nejlepší trenér, jakého jsem mohla v kariéře mít. Už jsme se znali z Prostějova, kde jsem hrála s jeho slovinskou manželkou Sonjou Borovinškovou, a měli jsme i díky tomu kamarádsko-trenérský vztah. On každému měří stejně, je ne-skutečně férový. Tréninky byly energické, měly jsme pořád mluvit, což třeba mně nevadilo. Ale jsou typy hráček, které chtějí být soustředěné na výkon a nemají v krvi, aby ještě povzbuzovaly ostatní. On nás ale stále vyzýval, abychom mluvily, komunikovaly. Měla jsem na něm jeho přístup a zapálení strašně ráda.“

Jak naučil hráčky mluvit při hře

„My jsme musely každá něco říkat, bylo to až vynucované. A to i hráčky, které jsou introvertní. Pro mladé holky, které jsou v 18 letech poprvé v reprezentaci, není snadné se projevit, není pro ně přirozené po starších křičet. Ale když se nemluvílo, přišel trest, musely jsme třeba dělat pády do té doby, dokud všechny tým nepovzbudily. Od každé hráčky vyžadoval, aby se zapojila do tréninku i svým mluvením, aktivním projevem a povzbuzováním.“

Rodinné hovory o trenéřině

„S manželem Filipem, ligovým basketbalistou, se hodně bavíme, co bylo na tréninku, jaké bylo utkání. A je super vidět, že některé věci se dějí ve volejbale i v basketu, že to nejsou situace, které by byly specifické jen u nás. Vidím tak určitou provázanost mezi trenéry z obou sportů a nacházím u nich podobné rysy. Probíráme situace z tréninku, jak je trenér řeší, a také, jak se řeší v mužském a ženském kolektivu. Kluci se chytou na tréninku pod krkem a rychle si to vyříkají a vyjasní. Ale stát se konflikt u nás na tréninku, tak spolu holky měsíc nemluví.“

Sama do budoucna trenérkou?

„Určitě ne. Nejsem trpělivý a vytrvalý typ člověka, abych musela něco třeba stokrát opakovat.“ □



SUPERFINÁLE FLORBALU 2023

16. DUBNA  arena

JEDINEČNÝ ZÁŽITEK

vstupenky v sítích

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH



vstupenky v sítích

ticketmaster[®]

superfinale.cz



OKsystem



deník.cz





Střípky z koučinku



Možná nevíte, co má starý italský rod či anglická univerzita společného s koučinkem, a možná si myslíte, že vůbec nic. Ale svět je často složitější, než se na první pohled zdá, a historie v sobě skrývá mnohá překvapení, která nejsou na první pohled zjevná. Skvělý výkon a organizace nejsou doménou jen profesionálního sportu a věku počítačů, mají mnohem starší základ. Tím základem byla vždy touha dělat věci správně a dosáhnout to, co dosud ještě nikdo nedokázal.

TEXT: MICHAL BARDA

Již od konce 13. století provozoval italský rod Tassis v Itálii kurýrní službu. Udělal si tím jméno, obchod po generace vzkvétal, a tak byl rod v roce 1489 císařem Maxmiliánem I. jmenován oficiálním poštovním kurýrem Sváté říše římské. O pár let později se stal i poštovním králem Filipa I. Španělského. Samotní koně přestávali císařským poštákům postupně stačit, pořád bylo co doručovat, proto Tassisové hledali, jak přepravní kapacitu úspěšné služby navýšit.

Ve vesnici Kocs nedaleko uherské Taty se tehdy vyráběly nejlepší vozy své doby, dokonce již pérované, a tak volba padla na ně. Od konce 15. století pošta začala vozy z Kocsi (maďarsky ‚kocsi szekér‘) používat. Tak vznikl kočí a název vesnice Kocs si jako symbol přepravy z místa na místo našel cestu do většiny evropských jazyků.

Poštovní služba byla záhy rozšířena do Bruselu a sahala od Španělska, Itálie až po Francii, Nizozemí, Německo, Prahu a Uhry. Na svém vrcholu na konci 18. století měla poštovní služba již pohněmčeného rodu Thurn und Taxis více než 20 000 jezdců na koních a dokázala doručit poštu z Bruselu do Paříže za pouhých 36 hodin.

Na věhlasné anglické univerzity pronikl výraz ‚coach‘ jako přenesené označení soukromého učitele, který měl za úkol pomoci studentům překonat nástrahy studia a posunout je z jednoho ročníku do druhého. Jako soukromý nalévač byl kouč vlastně takový lepší kočí. A protože studium na anglických univerzitách bylo spojeno i s rozvíjejícím se sportem, objevil se kouč i tam.

Scotty poprvé

Jedním z nejpůsobivějších sportovních koučů, který v loňském roce našel cestu do Prahy, byl David Scott, irský Kanadán zvaný Scotty. Jako sportovní psycholog léta pomáhá hokejistům Montreal Canadiens v NHL a na univerzitě v New Brunswicku patří mezi nejoblíbenější učitele. Jeho srdečným tématem je mentální odolnost.

Scotty tvrdí, že mentální odolnost je návyk. Neexistuje vítěz, který by nemusel překonávat překážky, který by někdy nezažil neúspěch. Neúspěch bolí, a dokáže bolet jako čert. Bolí tím víc, čím víc člověk pro úspěch obětoval. Znovu se po neúspěchu zvednout a jít dál vyžaduje mentální odolnost. Nejlepší mentální odolnost tak zákonitě mají ti nejlepší. Mentální odolnost je podle Scottyho o správných návycích, ne o motivaci.

Proč? Protože motivace se časem mění, přichází a odchází. Mentální odolnost ale stojí na budování každodenních návyků, které umožní, aby člověk vždycky dodržoval časový i herní plán a překonával výzvy, výmluvy i lákavá rozptýlení.

Rozhodující je odvaha, protože jít znovu naplno do situace, ve které člověk selhal, odvahu vyžaduje. Jde o charakter, který dokáže bojovat a pokračovat, když se věci komplikují a nedaří. Odvaha je totiž mnohem důležitější než talent, je nejsilnějším předpokladem úspěchu.

COACH V EVROPSKÝCH JAZYCÍCH

maďarsky
německy
anglicky
česky
slovensky
slovinsky
srbsky
chorvatsky
holandsky
katalánsky
francouzsky
španělsky
portugalsky
italsky

kocsi
Kutsche
coach
kočár
koč
kočija
kočija
kočija
koets
cotxe
coche
coche
cocchio

Vítězní sportovci to vědí, a proto nejprve vyhrávají v sobě a teprve pak vstupují do soutěže s ostatními. Ti poražení nejdřív začínají soutěžit a teprve pak se snaží vyhrát. Často ovšem pozdě.

Je tam díra a někdo šel ven

Sedmnáctého dubna 2018 vzbuchl Boeingu 737 letu Southwest Airlines 1380 po startu z newyorského letiště La Guardia ve výšce téměř deseti kilometrů levý motor. Úlomky lopatek a krytu motoru roztrhaly hydrauliku levého křídla, prorazily okno kabiny a nastalá prudká dekomprese vytáhla jednu cestující napůl z letadla. Letadlo se prudce naklonilo a začalo silně vibrovat. Posádka letadlo stabilizovala, provedla prudké nouzové klesání a odklonila je na mezinárodní letiště Philadelphia. Mezi řídicím letového provozu, kontrolní věží a pilotkou letadla Tammie Jo Shultsovou proběhla následující konverzace:

Pilotka: „Southwest 1380, máme požár motoru, klesáme.“

ŘLP: „Southwest 1380, už klesáte?“

Pilotka: „Ano, pane, máme jen jeden motor a máme tu oheň...“

ŘLP: „V pořádku, SW, na jaké letiště potřebujete?“

Pilotka: „Zkusili bychom Philadelphia.“

ŘLP: „SW 1380, rozumím, nouzový stav. Kdy byste chtěli přistát?“

Pilotka: „No, kus letadla nám chybí, takže budeme muset asi trochu zpomalit...“

Věž: „SW 1380, rychlost je na vás. Udržujte výšku nad 3000 stop a dejte vědět, až budete chtít jít dolů.“

Pilotka: „V pořádku, jdeme dolů na 3000... SW 1380, začínáme točit k letišti.“

Věž: „SW 1380, točte na jih, před vámi je ještě jedna 737 na přistání. Letiště je od vás vpravo a trochu vzadu, výška podle potřeby. Pozor na střed města, zkuste se držet nad 2200 stop.“

Pilotka: „Okay, mohli by nás na dráze čekat taky zdravotníci? Máme zraněné cestující.“

„ODVAHA JE MNOHEM DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ TALENT, JE NEJSILNĚJŠÍM PŘEDPOKLADEM ÚSPĚCHU. VÍTEZNÍ SPORTOVCI TO VĚDÍ, A PROTO NEJPRVE VYHRÁVAJÍ V SOBĚ A TEPRVE PAK VSTUPUJÍ DO SOUTĚŽE S OSTATNÍMI.“

Nikolaj Jacobsen v lednu dovedl dánské házenkáře ke třetímu titulu mistrů světa za sebou



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Věž: „Zranění cestující, rozumím! Vaše letadlo hoří?“

Pilotka: „Ne, teď právě nehoří, ale kus ho chybí. Prý je tam díra a, no... někdo šel ven.“

Věž: „Promiňte, řekla jste, že je v letadle díra a někdo šel ven? SW 1380, to zvládneme, letiště je hned napravo od vás, potvrďte prosím, že ho vidíte!“

Pilotka: „SW 1380, letiště v dohledu.“

Věž: „SW 1380, dráha 27 vlevo je připravena pro vás. Až budete moci, zahněte doprava a zastavte, kde budete chtít.“

Pilotka: „Díky, zastavíme hned tady u toho hasičáku. Díky všem za pomoc!“ Kapitánka letadla Tammie Jo Shultsová bývala pilotkou vojenského námořnictva, než v roce 1994 začala létat pro Southwest Airlines. První důstojník Darren Lee Ellisou byl deset let bojovým pilotem se zkušenostmi z Iráku, pro Southwest létal od roku 2008. Po výbuchu motoru se kvůli hluku a dekompresi v kokpitu museli domlouvat jen gesty, než si nasadili kyslíkové masky a klesli níž. Přesto během dvaceti minut

dostali vážně poškozené letadlo plné cestujících bezpečně na zem. Jejich komunikace při zvládnání kritické situace byla asi tak stejně vzrušená jako hlášení stanic ve vozech pražského metra.

Kompetence versus ideologie

Piloti se s řízením letového provozu spojili až v průběhu klesání. „To studenty učíme od prvního dne výcviku: nejdřív letět, až pak navigovat, úplně nakonec komunikovat – přesně v tomto pořadí,“ říká Brian Strzempkowski, který školí piloty ve středisku pro letecká studia na Ohio State University. Odvaha a kompetence nejsou náhoda ani dar, je to návyk a naučený proces a v letectví se pořád dodržuje.

V jiných oborech a časech už to tak nebylo a není. Když reprezentační týmy v bývalém Československu musely mít stejný počet Slováků i Čechů, bylo to hloupé a nekompetentní. Podobné věci se ale dnes dějí znovu.

V lednu 2023 německá strana Zelených odvolala vlastního zemského ministra spravedlnosti v Duryňsku Dirka Adamse.

Nejdříve ho vyzvala, aby úřad uvolnil, aby mohl být nahrazen ne-bílou osobou. Když Adams odmítl s tím, že to s ohledem na rozdělanou práci není dobře, byl z úřadu odvolán a na jeho místo dosazena Doreen Denstädtová bez právnického vzdělání či politické zkušenosti, která do té doby pracovala jako úřednice na ministerstvu vnitra. Jenže měla hodně tmavookého tanzanského tatínka. Zelení její nástup oslavovali jako symbol důležitosti, kterou témata jako integrace a migrace pro jejich koalici mají. Poslankyně Bundestagu Beatrix von Storchová naopak řekla, že když ministr musí odejít, protože je bílý muž, aby ho mohla nahradit černá žena, je to otevřený rasismus a genderová diskriminace.

Právě v Německu vyvolal poukaz na rasismus dost nehezké historické konotace. Jestli bude mít barva kůže či pohlaví v budoucnu větší váhu než odborná kompetence, bude dost nebezpečné třeba letět letadlem nebo jít na operaci slepého střeva. I když je otázkou, jestli takový přístup v čele ministerstva spravedlnosti není ještě mnohem nebezpečnější. →

Podle Eurostatu investovalo Maďarsko v minulých letech do sportu a rekreace 2,5 procenta svých výdajů, nejvíc ze všech zemí EU. Země spolupořádala fotbalové EURO 2020, házenkářské EURO 2022 a v srpnu přivítá na novém Národním atletickém stadionu v Budapešti i MS v atletice.



Svět se otáčí a tohle všechno už tu někdy předtím bylo: košile i knížky té správné barvy, správné vlaječky v oknech, správný rodinný původ, správné pigáro do ramene či tečka té jediné správné barvy. Skoro vždycky za tím vedle nekompetence stál zločin a hromady mrtvých. Cožpak se nikdy nepoučíme?

Jen přes kopec

Jen přes kopec, na naší straně Krušných hor a zpět ve sportu, není situace o moc lepší. Vybudovat špičkový produkt vždycky vyžaduje kompetenci, nasazení a čas. Koupil by si někdo auto značky, která po více než dekadu mění každý rok svého šéfkonstruktéra? České Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy za posledních šestnáct let vyměnilo ve svém čele šestnáct ministrů a jede vesele dál, i když to z kopce trochu fičí. Národní sportovní agentura měla za dva roky tři šéfy. A když premiér vlády vyhazoval toho druhého, zdůvodnil to na tiskové konferenci slovy, že mu jde o stabilitu a kontinuitu sportovního prostředí. To jako vážně?

A4S CHALLENGE

Mezinárodní soutěž o nejlepší projekt, který zapojuje sportovní vzory do posilování a rozvoje celospolečenských hodnot, probíhá do konce dubna na www.athletes4society.eu/a4s-challenge

Pracovní trenéři pracovitých sportovců mají tendenci se domnívat, že usilovná práce vykompenzuje vliv špatného prostředí. Příroda i práce je mocná a mnohé napraví, ale není všemocná, a naše společnost je nemocná. Nemocná tak, že trojnásobní mistři světa a úspěšní trenéři jdou u nás svou kompetenci raději uplatnit při kopání zahradních jezírek. Nemocná společnost generuje více nemocných jedinců a trenéři se snaží z nich vybrat ty, z kterých se pokusí udělat mistry světa.

Někdy to na náhodu může vyjít, ale není to systém. V systému totiž funguje princip „Garbage in – garbage out“. Pokud se nepodaří stabilizovat vysokou odbornost, kompetenci a hodnotový systém českého sportovního prostředí a celé společnosti, bude to s mistry světa pořád těžší. Lídr prostě nemůže a nesmí svým lidem lhát, jinak to není lídr. V hodnocení evropské korupce jsme někde uprostřed, žebříček dlouhodobě uzavírají Ukrajina a Rusko.

Přes kopec zase zpátky...

...a o kus dál na západ to zas o tolik lepší není. Po zatčení místopředsedkyně Evropského parlamentu s taškami plnými peněz přiznala její šéfka a předsedkyně Evropského parlamentu dodatečně za první rok ve funkci 142 přijatých a nenahlášených darů.

To vychází přibližně na jeden dar co každý druhý den v práci, mezi jinými třeba víkendový pobyt v luxusním hotelu i s partnerem. Vyšetřovací spis ohledně možné korupce Ursuly von Leyenové má už několik set stran, na 1. března byla

ATHLETES4SOCIETY

První fáze mezinárodního projektu Athletes4Society mapovala vnímání sportu a vrcholových sportovců ve společnosti. Odpovědi 10 400 respondentů ze sedmi zemí Evropy v srpnu 2021 ukázaly, že:

- **43%** respondentů sledovalo olympiádu v Tokiu denně nebo téměř denně
- **Evropané** jsou na sportovní výsledky své země pyšnější než na svůj sociální systém, literaturu nebo systém vzdělávání
- **Nejhrdější** na vlastní národnost se ve výzkumu ukázali Portugalci před Čechy a Francouzi
- **71%** respondentů považovalo za důležité, že reprezentanti jejich země mohou získat medaili
- **79%** respondentů vnímalo, že vrcholoví sportovci vytvářejí pozitivní obraz o jejich zemi
- **77%** respondentů je přesvědčeno, že vrcholoví sportovci jsou pozitivním vzorem pro mládež
- **81%** respondentů si myslí, že vrcholový sport přispívá k tomu, aby nesportující mládež začala také sportovat

Brian Riemer, kouč fotbalového Anderlechtu, to nemá v Bruselu daleko k Ursule von der Leyenové, předsedkyni Evropské komise. Ctí při koučinku víc morálky?



v americkém Texasu předvolána před soud firma Pfizer za rozsáhlé podvody a manipulace při certifikaci nevyzkoušených covidových vakcín. Ivánku, kamaráde...

Rozpojení kompetence, etiky a moci eroduje reputaci unijní i lokální politiky. Ministři, kteří nemají ani nejvzdálenější kvalifikaci, kteří vědomě přijímají protústavní rozhodnutí a žertují o tom v médiích, kteří bez uzardění lžou v přímém přenosu a kteří si anglicky neobjednají ani housku se salámem. Úředníci, kteří se s nadřizenými radí o zatajení veřejných informací. Kvalifikací pro funkci nejsou znalosti a zkušenost, ale zákulisní stranické kšefty.

Inflace neodborníků ve veřejných funkcích vyjadřuje především obrovské pohrdání daným tématem. Každý, kdo je skutečným odborníkem, je považován za idiota, protože údajně postrádá to, co mají nekvalifikovaní šibři představit, tedy schopnost politicky myslet. V čele odborného orgánu je však odborná způsobilost potřeba. Elektrikář nemůže dirigovat národní filharmonii nebo vést ministerstvo obrany. Nekompetentní kouč se projeví a u týmu dlouho nevydrží, ale do zákulisí už tak dobře vidět není.

Sportovci pro společnost

Možná byly doby, kdy práce s bičem byla nedílnou součástí práce kočího i kouče. Už dávno to ale není pravda. V koučování se jasně prosazuje pozitivní přístup, který klade důraz na rozvoj charakteru a osobního růstu a snaží se

vytvořit povzbuzující prostředí, které sportovce vede k učení, růstu a dosažení plného potenciálu. Vytváří pocit sebe-důvěry, motivace a vlastní hodnoty. Výsledek není všechno a vyhrát může jen jeden. Sportem získané dovednosti, jako jsou disciplína, vytrvalost a týmová práce, mají však pozitivní dopad na všechny oblasti života.

Už druhým rokem běží v Evropě mezinárodní projekt Athletes4Society, který se snaží mapovat vnímání role elitních sportovců ve společnosti. V sedmi zemích Evropy, kromě jiných i v Česku, zkoumá identifikaci obyvatel s jejich sportovní reprezentací i olympismem, vnímání role sportovců i radost a hrdost, které sportovní úspěchy jejich barev lidem přináší. Snaží se vysvětlit, že sport, usilovná práce a společná snaha něčeho dosáhnout mají i širší, nejen sportovní souvislosti, že sportovci mohou společnosti nabídnout mnohem víc. Společnost, která to není ochotna využít, hloupne.

Scotty podruhé

Na své pražské přednášce David Scott vysvětloval, že ani dobrý úmysl a vynaložená energie nemusí při koučování vždycky přinést úspěch, pokud se mine očekávání a kontext.

„Bydlíme na severovýchodě Kanady v New Brunswicku, a tam je vždycky hodně sněhu, ročně ho napadnou víc než tři metry. Když jsem v zimě na cestách, je to pro moji ženu složité, protože dům i cesta úplně zapadají sněhem a ona je musí proházet, aby se dostala ven a zase zpátky.“

„A tak jsem na Vánoce dostal nápad: moje žena našla pod stroměčkem jako dárek malou krabičku, a když ji otevřela, byl v ní automobilový klíček. ‚Co to je?‘ ptala se mě překvapeně. ‚Tvůj dárek na tebe už čeká v garáži, miláčku,‘ odpověděl jsem s pyšným úsměvem.“

Viděl jsem, jak se jí rozzářily oči, jak se v duchu loučí se svou starou Toyotou z roku 1986, která už má najeto přes půl milionu. Rozběhla se s klíčkem v ruce do garáže, až jsem měl strach, že si někde na schodech zláme nohy. Vrazila do garáže, nadechla se a... a tam stála její zbrusu nová, nablýskaná, zářivě červená sněžná fréza!“

„Nebyly to šťastné ani veselé Vánoce,“ přiznal Scotty. „Ta fréza mě stála tři a půl tisíce dolarů a žena se mnou nemluvila týden!“

Viděli jste?

Juancho Hernangómez,
španělská hvězda Toronta
v NBA, v hlavní roli
loňského hitu Hustle

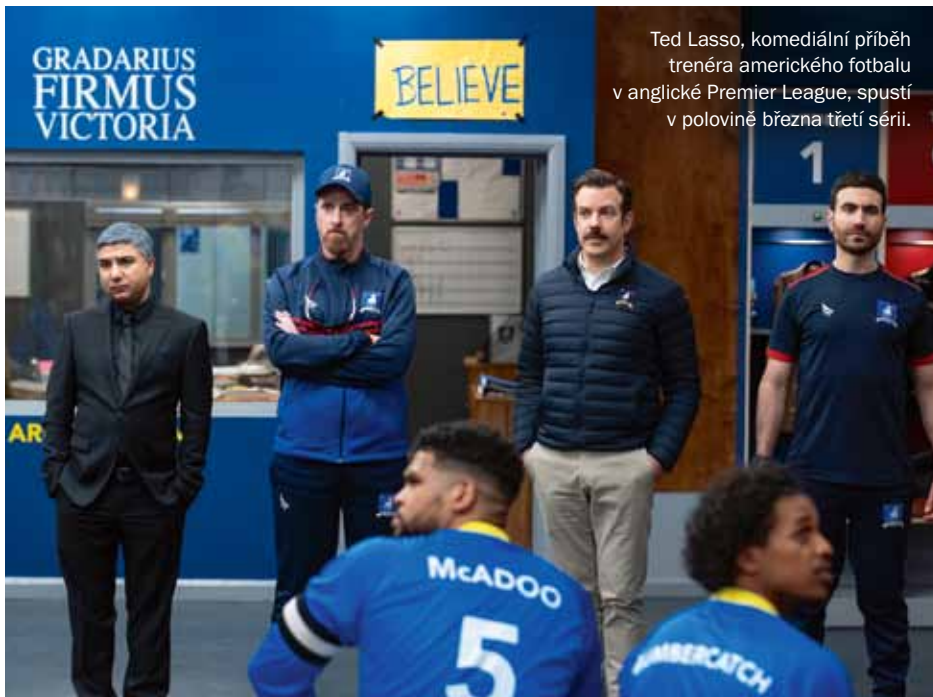
PETR JANOUCH

sportovní komentátor Nova Sport, golfový trenér, překladatel, hudebník



„**Hustle** (Životní trefa), v hlavní roli Adam Sandler a Juancho Hernángoomez, Netflix. Před pár dny jsem se konečně dostal ke zhlédnutí tohoto filmu, který je asi lahůdkou pro každého, kdo sleduje NBA a zároveň má rád filmy Adama Sandlera. Určitě ho doporučuji. Jednak se vám dostane obvyklé dávky humoru a hlášek typických pro Sandlera, uvidíte v akci spoustu hráčů, trenérů a funkcionářů NBA, kteří hrají filmové postavy i sami sebe, ale také scény, kdy se opravdu hraje basketbal. Ty jsou právě díky účasti špičkových hráčů natočeny parádně a uvěřitelně. Do značné míry se jedná o klasický, šablonovitý příběh o tom, jak někdo (v tomto případě basketbalový skaut s ambicemi stát se koučem), komu se lepší směla na paty, konečně ke štěstí přijde, a jeho zarputilost a láska k oboru je odměněna. Pro mě má film i určitý přesah. Znovu jsem si uvědomil to, co jsem častokrát zažíval jako bývalý basketbalista a s čím se nyní často setkávám jako golfový trenér, a sice, jak důležitá je psychologická stránka výkonu ve špičkovém sportu. O ní se podle mě stále relativně málo mluví, a ještě méně se vyučuje a trénuje. Být připraven nejen fyzicky, ale i mentálně na to, co vás čeká během sportovního výkonu. Jak extrémně důležité je být připraven na rozhodující chvíle a kritické momenty. Hodně pomáhají zkušenosti, významné jsou ale také vztah hráče a kouče a role kouče, jež mohou přinést zásadní rozdíl do konečného výsledku. Ačkoli je film natočen formou filmové sportovní komedie, i Hustle přináší inspiraci.“





Ted Lasso, komediální příběh trenéra amerického fotbalu v anglické Premier League, spustí v polovině března třetí sérii.

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí Úseku trenérů a vzdělávání FAČR



„Název dokumentu: **No Hunger in Paradise**. Dokument byl natočen společností BT Sport na základě stejnojmenné knižní předlohy z pera Michaela Calvina. Děj se odehrává v prostředí anglického fotbalu a pojednává o nástrahách, překážkách a odměňování hráčů na jejich cestě k profesionální kariéře. Autoři odkrývají kulisy klubových

akademií. Zabývají se také otázkou, zda se mladým hráčům nedostává v negativním slova smyslu příliš mnoho, příliš brzy. Stejně tak dokument poukazuje na vliv rodičů na své děti, kteří často podlehnou svým přílišným ambicím a sociálně-kulturnímu tlaku prostředí akademií velkých klubů. Nepříjemným zjištěním je fakt, že se na děti velmi brzo nahlíží jako na komoditu. Ačkoli se jedná o prostředí z anglického fotbalu, informace jsou přenositelné a hodnotné i pro český sport, mohou pomoci snáze identifikovat nebezpečí a také přispět k prevenci.“

SLAVOMÍR LENER

lední hokej / bývalý trenér reprezentačního A-týmu a U20, Sparty, Linköpingu, Luley, Düsseldorfu, v NHL asistent Calgary a Floridy



„V poslední době mě silně oslovila série pořadů o osobnostech z různých oborů vysílaných na ČT art. Jednou z nich byl Petr Kolář a díl jemu věnovaný se jmenuje: **Petr Kolář, architekt, který si plní své sny**. Bratr známého fyzioterapeuta Pavla je uznávaný architekt, který úspěšně realizoval své sny. V dokumentu vystoupil mj. také

architekt Martin Rajniš, pedagog, jenž své studenty učil dívat se kolem sebe, jezdil s nimi po světě a nabádal je nebát se rozmáchnout, nebát se riskovat, brát drsný život se vším, co přináší. Říkal: ‚Čím těžší podmínky, tím lépe, čím lepší parta, tím větší šance, že přežijeme.‘ Vedl své žáky k myšlení ‚Sky is the limit‘. Musíte být nejlepší. V téhle zemi, v Evropě, na světě. Musíte jim natrhnout triko. To Petra ovlivnilo. ‚Byli jsme nezkušení, ale mladí a drzí,‘ říká v dokumentu. Dnes jeho ateliér ADR realizuje špičkovou architekturu u nás i po celém světě. Petr je navíc sportovec a pozitivní člověk. Každá minuta z tohoto skvělého dokumentu je přenositelná do sportovního prostředí. Je inspirativní pro trenéry i pro sportovce, nabádá je, aby se nebáli snít, riskovat, tvořit a respektovat tým. Mě dokument ovlivnil natolik, že myšlenky z něj sdílím s posluchači při přednáškách pro trenéry mládeže a rodiče.“

TOMÁŠ HOUSKA

Český olympijský výbor / manažer digitálních médií



„Většinou když vidím film nebo seriál ze světa sportu, říkám si: ‚Aha, tak takto trpí policajti, když koukají na kriminálky, realita je jiná.‘

Na druhou stranu téměř každý film o sportu nebo z jeho prostředí popularizuje naše odvětví. Buďme rádi za ty dary. Doporučuji dokumenty a série od Netflixu, vyplatí se kvůli nim koupit si předplatné alespoň na měsíc: **The Playbook**, série, v níž mluví pět trenérů napříč sporty. **Bobby Robson: Více než manažer**, film o fotbalové legendě Anglie. **Redeem Team: Návrat Dream Teamu**, za mě z pohledu sportovního insidera ještě lepší než The Last Dance. Co bych ale doporučil každému trenérovi, je jedna z nejhezčích sportovních pohádek **Ted Lasso** na HBO. Nádherná oddechovka, která má s realitou málo společného, až na jeden podstatný fakt. Trenér Ted se musí vypořádávat s různými charaktery ve svém okolí. Vše zvládá s úsměvem a pozitivní energií mění organizaci a lidi kolem sebe. Ví, že takových trenérů u nás máme desítky na všech úrovních. A tohle je pocta jim. Stejně tak věřím, že když trenérům nebude do zpěvu, vykouzlí jim tento seriál úsměv na rtech.“

STANISLAV STÁREK

šachy / šéftrenér oddílu Klub šachistů Říčany 1925



„Nedávno jsem zhlédl inspirativní film **Šachová novela**. Jedná se o filmovou adaptaci stejnojmenného románu Stefana Zweiga. Děj

se odehrává v roce 1938, kdy se manželský pár snaží utéct do Ameriky. Hlavního hrdinu Josefa však zatknou gestapo a jeho život následně vypadá velmi bledě. Jediné, co si s sebou do věznice zvládl propašovat, je náhodná šachová kniha. Za několik měsíců se naučí kompletně šachová pravidla, strategie a také začne proti sobě hrát imaginární partie naslepo. Emoce, které Josef zažívá, a odhodlání neprohrávat na mě jako na trenéra udělaly obrovský dojem. Hněv z chyb, jichž se v šachové partii dopustí, ještě více násobí Josefovo přiblížení se k šachové hře samotné. Největší přínos tohoto filmu vidím v tom, že šachy, či jakýkoli jiný sport, dokážou člověku v tísní či na sklonku života zachránit nebo prodloužit život a dát mu nový smysl. Film je možné najít na Netflixu.“

JAN JAROCH

novinář / deník Sport, pravidelný účastník všech tenisových grandslamů, 4x účastník olympijských her



„Last Chance U: Basketball.“

Dokumentární projekt z dílny Netflixu si získal popularitu prvotními sériemi z prostředí amerického fotbalu. Můžu doporučit i basketbalové pokračování. Zavede vás do týmu East Los Angeles College Huskies, kde kluci s problémovou minulostí usilují o výhru v šampionátu a zároveň se snaží zaujmout prestižní univerzity. Kvůli střetům se zákonem, špatnému chování a prospěchu či potížím v rodině sešli nadaní borci z cesty. Poslední šanci dostávají v týmu vášnivého a silně věřícího trenéra Johna Mosleyho, jenž jim pomáhá bojovat s demony. Dokument českému divákovi podkřívá zákulisí tvrdého basketbalového drilu v USA, na jehož konci se zúčastněným obvykle obrací žaludek a například scény z tréninku ve vypuštěném bazénu jsou poutavé. Inspirativní je především lidský rozměr téhle série. Trenér svěřence nevychovává pouze ke sportu, ale také k tomu, aby se stali dobrými lidmi.“

INZERCE

HELENA HOUDKOVÁ

stolní tenis / asistentka VV ČAST



„V hlavě. Ačkoliv se jedná o animovaný film, který je na první pohled určen spíše dětem, opak je pravdou. Hlavní hrdinka příběhu je ovládána pěti základními emocemi – radostí, strachem, hněvem, znechucením a smutkem. Film tím demonstruje důležité psychologické principy. Ukazuje také, jak jsou v životě člověka důležité kognitivní, vývojová a klinická psychologie. Kromě práce s emocemi film částečně zachycuje, jak fungují krátkodobá a dlouhodobá lidská paměť. Jak je náročné pro jedince období dospívání a puberty. Jaké psychologické stresory na člověka mohou v tomto období působit, co jsou a jak fungují rodinná psychologie a různé styly uvažování. Důležité je si uvědomit, že všechny emoce, které člověk cítí, jsou důležité. Každá emoce plní důležitou funkci a někdy nelze jen jednu selektivně oddělit. Lidská psychika není jednoduchá a na práci s ní by se nejen ve sportu nemělo zapomínat.“

TOMÁŠ BRTNÍK

plavání / metodik svazu



„V době covidu jsem odmítl předplatit si Netflix a ztrácel s ním celé dny. Po doporučení podívat se na **The Last Dance** jsem ale od prvního dílu visel na obrazovce a doslova hltal jeden z nejsilnějších příběhů sportovní historie. Jako trenéra mě nejvíce zaujala právě trenérská linka celého seriálu. Jak řídit tým složený z hráčů, kteří upřednostňují především svou osobnost? Jaké chování tolerovat, a co už ne, aby byl tým úspěšný? Jak spolupracovat se sportovcem na plánování tréninku a strategii hry? Seriál přetéká inspirací nejen pro basketbalisty.“ →

NEJLEPŠÍ ŠACHISTÉ
NA JEDNOM MÍSTĚ ...

Diváci vítáni, vstupné zdarma

ZÁVĚREČNÉ TROJKOLO
EXTRALIGY 2022/2023

24. - 26. března

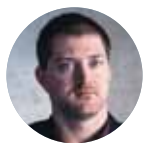
v Parkhotelu Plzeň

www.chess.cz



ONDŘEJ FOLTÝN

vedoucí oddělení volejbalu OLYMP CS MV, koordinátor vzdělávání ČVS



„Otázka důležitosti vlivu genů a prostředí trápí odborníky již velmi dlouho. I ve sportu mají tato témata a s nimi související polemiky velký význam. Úplně jiný pohled na problematiku evolučních teorií a eugeniky nabízí zajímavá přednáška lékaře, biologa a římsko-katolického kněze **Marka Orko Váchy Eugenika** o holocaustu.

Místy až mrazivé výklady nedávné historie donutí vnímavého posluchače si položit řadu nejen odborných, ale i s etikou souvisejících otázek. Pevně věřím, že sportovnímu prostředí i trenérům má Vácha co nabídnout. Dnes možná více než kdykoliv jindy.“

MARTIN KOMÁREK

hokejbal / předseda svazu



„Pro praxi trenérů mládeže, učitelů a sportovních lektorů doporučuji a považuji za velmi přínosné úvahy a představení Jaroslava Duška. Vždy se jedná o velmi zajímavá sdělení, mj. na téma motivace, komunikace nebo chování v kolektivu, což jsou pro sportovce a trenéry vždy velmi důležitá témata. Za všechny

doporučuji představení **Čtyři dohody**.“

JAN PAZDERA

florbal / trenér reprezentace U23 a finského klubu Erä Viikingit

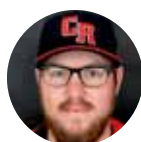


„Zde jsou má doporučení pro čtenáře magazínu Coach: **Last Chance U**. Netradiční pohled na práci trenérů s mladými

talentovanými hráči s problémovým chováním. Pro mě zajímavé uvědomění si, jak rozdílné konkurenční prostředí je v amerických major sportech a jak velké nároky na hráče mají. Zároveň inspirativní, co všechno jsou hráči ochotni podstoupit, aby se prosadili a splnili si sen. **All or Nothing**. Celá série je zajímavá pestrostí pohledů. Guardiolaova práce s detailem v rekordní sezoně ManCity, Mourinho a jeho individuální přístup v Tottenhamu nebo sezona Toronto Maple Leafs v NHL jsou inspirující. Nejvýš ale řadím Arsenal. Nejen kvůli tomu, že je mou srdeční záležitostí, ale také díky naprosto unikátním přístupům Mikela Artety k přípravě a inspiraci hráčů před utkáním. **The Playbook**. Pět trenérů, pět odlišných sportovních příběhů s přesahem do osobního života. Minisérie nabitá inspirací. Tenis, basketbal, fotbal. Mix sportovních světů žen a mužů, týmů a jednotlivců. Úspěšní špičkoví trenéři sdílí vlastní pravidla pro trénování, vedení týmů a život. Tato pravidla jsou definována na základě jejich zkušeností získaných ze spolupráce s hráči a týmy na vrcholné úrovni. Rád se k ní vracím.“

JAROSLAV KORČÁK

softball / reprezentace mužů



„Můj oblíbený sportovní film je samozřejmě **Moneyball** z prostředí pálkovacích sportů. Je filmovým zpracováním knihy, která změnila pohled na data ve sportu a jejich podíl na rozhodování. Pokud máte přístup do masterclass.com, což je databáze videí o celosvětově úspěšných lidech ve svých oborech, doporučuji se podívat například

na tyto epizody: **Lewis Hamilton – Winning mindset**, **Wayne Gretzky – Athlete's mindset** a **Geno Auriemma – Leading winning teams**. Vzhledem k tomu, že se v současné době věnuji tématu učení dovedností ve sportu, moc se mi líbil kontroverzní dokument **Každá minuta života** o 4letém Miškovi. Z Netflixu bych vypíchl kromě skvělého **The Last Dance** i například **The Playbook**, nebo aktuální **Break Point**. Dobré věci stojí čas. Doporučuji sledovat a poslouchat spíše delší dokumenty a podcasty mající stopáž 90–180 minut. Umožní vám snáze pochopit dané téma či autora.“

MARTINA SOUČKOVÁ

veslování / hlavní trenérka VK Slavia Praha a držitelka hlavní ceny Českého klubu fair play 2019



„Vzhledem k vytiženosti preferuji podcasty a využívám k tomu čas během dopravy, tréninku i procházek. Co se týče filmů, inspiroji se u mých svěřenců. Zároveň je to pro mě vhléd do toho, co sledují a co je zajímavé. Za mě zajímavé jsou spíše dokumenty, například: seriál o kariéře Michaela Jordana **The Last Dance** nebo **Redeem**

Team: Návrat Dream Teamu o amerických basketbalistech, kdy se jim na OH v Aténách nedařilo a pro Peking 2008 si vytyčili za cíl získat zlato. Podobné jsou i filmy o amerických hokejstech a jejich první zlaté medaili **Hokejový zázrak** nebo **Coach Carter**, pravdivý příběh kontroverzního basketbalového trenéra Kena Cartera. Tento film se potkává s podobným tématem, a tím je sport a studium. Jak obrovské šance nabízí vlastní sportovní úspěch do osobního života, o tom pojednává **Last Chance U**. Přidám ještě film **Barva vítězství** o Jesse Owensovi. Sport na univerzitách s možností získat vzdělání, život mimo sportovní kariéru, to jsou pro mě silná témata! Kontroverzní a stále hlasitější je téma sportu a peněz. O tom je třeba třídní série z prostředí fotbalu **FIFA: Pod povrchem**. Zmínila bych téma dopingu a dokument **Icarus** od Bryana Fogela z roku 2017. Kluci hodně a rádi sledují MMA, box a jiné zápasy. Pro ně mám tip na **Conor McGregor: Notorious**. Zakončila bych něčím odlehčenějším, jako jsou **Lajna** nebo **Vyšehrad**. Já se teď těším na **Děti Nagana**.“

SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ

Dostupnější než si myslíte, zábavnější než očekáváte, bezpečnější než kdy dřív!

POJDHRATHOKEJ.CZ/NAJDIKLUB



Generální partner:



Partner správné výživy:



Partneři:



Data, informace. Valí se jich na nás spousta ze všech stran. V životě i ve sportu. Co nám přinášejí? Jak se v nich orientovat, abychom se ze všech dostupných údajů nezbláznili? Do tajů fotbalových čísel nás nechají nakouknout **PETR VLACHOVSKÝ**, trenér žen 1. FC Slovácko, a datový analytik ženské reprezentace **DANIEL FRANČ**.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Data fotbal

Jak jsem se stal trenérem, datovým analytikem?

VLACHOVSKÝ: „Už si nevybavuji, jak to přesně začalo, ale bylo mi šestnáct, když jsem vedl svůj první fotbalový tým. Pocházím z Moravan u Kyjova a má první štače byl místní dorost, kde jsem vedl mé kamarády, moc mě to nadchlo. Od té doby, s malými přestávkami, trénuji 23 let. Když jsem ke konci dorosteneckého období věděl, že to na vrcholový fotbal nebude, začal jsem studovat trenérské licence a taky vysokou školu v Brně. Trenérským milníkem pro mě bylo angažmá ve Slovácku, to se psal rok 2008, působím zde dodnes.“
Franc: „Já jsem se nejdřív věnoval vzdělávání fotbalových trenérů, ale



FOTBALOVÝ TRENÉR

PETR VLACHOVSKÝ

Narozen: 12. 7. 1983

Trenérská kariéra: 1. FC Slovácko mládež (2008-17), asistent A-týmu (2018), hlavní trenér A- týmu (2018), U19 (2019-21) a ženy (2011-18 a 2022-?), hlavní trenér reprezentace žen U19 (2014-18)

vždycky mě zajímala veškerá data, nejen ve sportu. Baví mě grafy, čísla, propojovat je a hledat v nich souvislosti. Když jsem dostal možnost jít k Jiřímu Skálovi k reprezentačnímu týmu U17 do pozice spíše videotechnika, dalo se poprvé říct, že dělám nějakou datovou analýzu. Pracoval jsem s konkrétními daty, vytvářeli jsme modely, a když pak přišel pan Psotka, hledali jsme cestu, jak náš záměr posunout dál. Dostal jsem možnost jít se ‚rýpat‘ v číslech a propojovat to se vzděláváním a dalšími odděleními na FAČRu, což je pro mě perfektní a moc si té příležitosti vážím.“

Jaké technologie využíváme a k čemu přesně slouží?

FRANČ: „Tím, že ještě spoustu moderních technologií nepoužíváme, máme značné rezervy, ale jsme na začátku naší cesty, takže vše má svůj vývoj. Nejdřív se musíme naučit pracovat na maximum s tím, co máme, a následně na to navazovat. U reprezentačních výběrů používáme kamery na videozáznamy a díky nim získáváme data. Nyní hledáme variantu chytrých kamer, které nám jednoznačně pomohou. Používáme firmu Wyscout, dříve InStat a spolu s tím i systém XPS, který nám generuje velké množství dat. Snažíme se získaná data přiřadit k výkonu, který vidíme, a hledat souvislosti, kde se nám daří a nedaří dávat do kontextu data jednotlivých hráčů. Sami si vytváříme data z XPS a data od externích firem nám dokresluje naše vnímání, kde zaostáváme, nebo naopak kde získáváme oproti soupeřům. Nyní pro nás jsou data důležitá také při tvorbě koncepce a stanou se, v tomto ohledu, důležitou zpětnou vazbou.“

Během tréninku používáme také dron, který nám dává hodně možností při sledování a analýze. Tréninková videa pak rozebíráme v realizačním týmu. Perfektní je, že jak tréninky, tak různá data mají k dispozici také hráčky i hráči v XPS a můžeme s nimi dále pracovat.“
VLACHOVSKÝ: „Na Slovácku je ženský tým poloprofesionální, hráčky chodí normálně do práce nebo studují. Dlouhodobě využíváme systém XPS, který je pro nás modlou. Kromě základní agendy nabízí tento software možnost sledovat připravenost hráček na tréninkovou jednotku a odezvu jejich organismu na zátěž na základě subjektivních pocitů. Nově máme k dispozici - pouze vybrané hráčky, celkem osm dívek - GPS systém Catapult. S kondičním trenérem Ríšou Vaďurovou jsme s tímto systémem pracovali v dorostenecké kategorii a víme, co chceme následující měsíce odsledovat a změnit. Další významnou pomůckou je pro nás automatizovaný kamerový systém Veo, který nám monitoruje tréninkové jednotky. Hráčky pak mají přístup k videu z tréninku nebo z utkání. Kamera funguje automaticky, na začátku zapnete, na konci vypnete, o nic více není třeba se starat. Kondiční trenér používá různé aplikace na flexibilitu a silové schopnosti, které má v iPadu. Častokrát využíváme i fotobuňky, abychom ověřili zlepšení v oblasti rychlosti.“

Která data z GPS jsou pro nás nejužitečnější?

VLACHOVSKÝ: „Během utkání sleduje kondiční trenér více ukazatelů (např. srdeční frekvence, metráž, akcelerace), klíčový je pro nás ukazatel intenzity dané hráčky. Ve druhé půli může právě



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

intenzita klesat a to může být důvod ke střídání a poslání čerstvé hráčky do hry. Po zápase si data vyhodnotíme. Z dlouhodobého hlediska pozorujeme, zda hráčky dokážou navyšovat intenzitu v utkání, aby měly větší metráž ve sprintu a vysokých rychlostech. Dotyčnou hráčku porovnáváme se sebou samotnou, ale i se spoluhráčkami, které hrají na stejném postu. Podle mě je hodně důležité používat získaná data více komplexně, zejména v propojení s taktikou. Každá hráčka v našem týmu by měla chápat své úkoly a má jak dlouhodobé, tak i krátkodobé cíle. Uvedu příklad: Střední záložnice nemá za půl sezony potřebná čísla (nedává góly, ani na ně nepřihrává). Je to objektivní fakt, proto se podíváme, zda se pohybuje při vedení útoku ve správných prostorech (kamerový systém Veo) a spojujeme to právě s daty z GPS systému. Pokud se potká, že nemá góly, není při centrování míčích v pokutovém území a nemá dostatek metrů ve sprintu a ve vysoké rychlosti, tak přesně víme, kde je problém. Je potřeba do pokutového území sprintovat (tím zvýším svou intenzitu hry) a tam být připravena k zakončení (vyšší šance mít na konci sezony potřebná čísla), jelikož uvnitř pokutového území padá většina gólů. Když bych měl zmínit tréninkový proces, jsme ve fázi sestavení

databáze cvičení a her z hlediska rozvoje kondice. Opět uvedu příklad: Hrajeme jednoduchou hru 5 na 5 na dvě velké branky v prostoru 50x40 metrů. Na základě měření GPS systémem víme, co ta hra obnáší, kolik toho hráčka za 2 minuty naběhá a v jaké srdeční frekvenci se pohybuje. Pokud chceme mít v daném tréninku hodně sprintů a tato hra to nespĺňuje, tak hráčky dané úseky doběhávají, aby trénink splnil z hlediska rozvoje kondice svůj účel. Díky kondiční databázi jednotlivých cvičení a her snadněji sestavíme náročnost tréninku ve spojení s rozvojem pohybových schopností.“

Jaká data po nás trenéři chtějí jako první a kolik času potřebujeme k analýze?

FRANC: „Rozdělil bych to do dvou částí: na datovou analýzu a video analýzu, což jsou dvě rozdílné věci, které se nám na začátku rozdělí a na konci zase sejdou. Je to krásný proces. Trénink analyzujeme tak, že ho natočím, pak udělám sestřih a následně se sejdeme a diskutujeme. Zpočátku neřešíme žádná čísla, ale hodnotíme, co vidíme, a přenášíme naše poznatky na hráčky. Postupně si získané informace ověřujeme také v datech a případně materiály doplňujeme o to, čeho jsme si nevšimli, nebo znovu →



FOTBALOVÝ TRENÉR

DANIEL FRANC

Narozen: 12. 5. 1992

Kariéra: trenér FK Náchod, MFK Trutnov, FC Hradec Králové a FK Pardubice, lektor trenérských licencí, datový analytik mládežnických reprezentací a národního týmu žen ČR (2022-?)

„JSOU TECHNOLOGIE, KTERÉ SPOČÍTAJÍ VŠECHNA MOŽNÁ DATA, NICMÉNĚ STEJNĚ PAK POTŘEBUJETE ČLOVĚKA, KTERÝ HRUBÝM DATŮM, KTERÁ ZÍSKÁTE, DÁ JASNOU TVÁŘ, KTERÝ JE INTERPRETUJE.“

DANIEL FRANC

procházíme, v čem se naše pocity a data rozcházejí. Celá naše skupina se sejde a rozebíráme, co nás čeká v utkání. Po celé utkání jsem také v kontaktu se střídačkou a sdílím jim, co vidím z nadhledu od kamery. V poločasové přestávce v kabině sdílím s trenéry a hráčkami připravená videa. Udělá vám velkou radost, když vidíte, že naše společné poznatky se pak projevují ve hře. Zápas skončí a mě čeká práce na dvě, tři hodiny, abychom měli všechno potřebné na druhý den. Zajímají nás hlavně věci, které si stanovíme před utkáním, kdy máme jasno, jak by se hráčky měly na hřišti při utkání chovat a reagovat, když máme míč, nebo ho naopak nemáme. Nebo jak chceme, aby se chovaly, když soupeř rozehrává. Snažím se ty situace hledat a dobré i špatné řešení dávám do sestřihu. Po analýze s trenéry případně doplníme nové informace a rozebíráme všechno s hráčkami. Hned po zápase neděláme z dat žádný velký závěr. Ale podíváme se do nich, když vidíme něco zásadního, třeba když často ztrácíme míč ve středu hřiště, která z hráček míč nejčastěji ztrácí, jak vysoko napadáme, jak hustý máme blok a jestli nejsme moc otevření apod. Pak dáváme data do kontextu toho, co nám ukázala video analýza. Nyní testujeme nové technologie, které nám výrazně pomáhají a ulehčují práci při zápase i po jeho skončení. Bývalo velké riziko, když se data ještě nedělala, že při výhře jste v emocích opomenuli negativní věci, které se v utkání objevily, a naopak při negativním rozpoložení po porážce se zase méně hledala pozitiva. I při výhře totiž můžete narazit na negativa, a i při prohře se dají objevit pozitivní věci. Když si dáte dohromady video a data,



ukáže se realita a jste odpoutaní bez emocí. My se na soupeře chystáme i prostřednictvím videí doplněných o data, která nám ukážou, jak se soupeř chová, jaké hráčky využívá při výstavbě hry, jak se dostávají do finální fáze, kde, jak a v jakém prostoru přebírají míč, a také, kde míče nejčastěji ztrácí. Zjistíte, kdo chodí do vzdušných soubojů, kdo ne, kdo v nich je jak úspěšný. Čísla pak dají obrys, kam zacílit, kde mají slabé stránky, nebo si naopak pohlídáte soupeřovy silné stránky.“

Využití pro scouting soupeře? Jak z dat vybíráme to podstatné?

VLACHOVSKÝ: „Zde bych analýzu soupeře nespojoval s daty, aspoň ne v týmu žen Slovácka. Jediné info, co o soupeřkách máme, je videozáznam z jejich zápasů. V něm se zaměřujeme na základní fáze hry, na jejich rozehrávku, vedení útoku, finální fázi, napadání, standardní situace apod. Rozbor soupeřek mají hráčky do středy v aplikaci XPS. Je to proto, aby na týmové poradě věděly, o čem se budeme bavit, a měly případné dotazy. Video nebývá delší

než 5 minut, jelikož s komentářem trenéra se dostáváme na 15 minut, a to už je hrana pozornosti. Někdy dojde i na individuální či skupinovou video přípravu, kde se rozebírá soupeř hodně detailně, např. informace pro naši pravou obránkyni, jak se chová levá útočnice v ofenzivních soubojích 1 na 1. Příprava na soupeře hraje nějakou roli, ale pro nás je nejdůležitější naše hra a vzhledem k soupeřkám jsou v ní jen malé úpravy.“

Zvídavost hráček?

VLACHOVSKÝ: „Přes aplikaci XPS hráčky dostanou video, a jelikož s kamerovým systémem Veo pracujeme od letošního zimy, hráčky se na záznam z tréninků a zápasů dívají. Vždycky jde však o dlouhodobost, aby je to neomrzelo, aby u toho vytrvaly. Co se týká GPS, jakýkoli záznam z důležitého tréninku jim posíláme do skupiny na WhatsApp doplněný o slovní komentář. Vysvětlili jsme jim, co jaký ukazatel znamená, aby se v materiálech orientovaly, a když se chtějí na něco zeptat, mohou přijít. Když máme týmový mítink jako přípravu na soupeře nebo hodnocení utkání, tak hráčky většinou mlčí. Je to možná i tím, že v týmu máme zatím málo osobností z důvodu nízkého věkového průměru, který je kolem 21 let. Pokud se jich zeptáme na názor k utkání, obvykle se dozvíme obecné věci, které vám zhodnotí i divák u televize ve smyslu, že to bylo dobré, měli jsme šance apod. Spíše mě zajímá pohled ze hřiště. Ten se spíše dozvím při individuálním nebo skupinovém hodnocení, kde jsou hráčky v malé skupině otevřenější a dávají mi podněty k zamyšlení. Nejvíce však řešíme v týmu vlastní výkony ve smyslu zlepšování se v daných činnostech. To s jednotlivými holkami hodně rozebíráme. Důležité také je, aby se hovor vedl v pozitivním duchu. Tohle děláš dobře, v této činnosti se ti daří, když přidáš na rychlosti, tak budeš v této činnosti skvělá... Mladé hráčky mají plno energie, velké možnosti k trénování a do nich se snažíme dostat co nejvíce po stránce kondiční, technicko-taktické, ale také v oblasti mentální, jelikož hlava často dělá výkon!“

Množství dat?

FRANC: „Funguji jako filtr a snažím se rozdělovat informace, které dostane realizační tým a hráčky. Kdybych na ně naváhal všechna data, co máme, tak to nemá význam a bylo by to

kontraproduktivní, protože bychom jim spíš zamotali hlavu. Video máme do 10 minut, delší, jak říká i pan Vlachovský, už to nemá smysl. Jdeme přes video a data pak používáme jako podpůrný faktor, kterým potvrzujeme, co je vidět na videu. Pak samozřejmě máme i další data, která ale k hráčkám nejdu. Mohou se k nim dostat, ale jen, když je samy chtějí. Je potřeba, aby dostaly jasné a stručné informace. Nechceme je zahltit, protože je i otázka, kolik si toho hráčka bude pamatovat. Snažíme se k nim dostat to podstatné, co dokážou pojmout. Ale obecně si myslím, že k hráčkám až tolik dat nejde. Ale ani k trenérům, protože se skutečně snažíme filtrovat to důležité a přínosné. Stejně se ale učíme, co je hodně a málo, a co je podstatné. Důležitý je také jazyk, kterým informace sdílíme. Stále se ještě dopouštím chyb, že trenérům například přenáším informace v jazyce dat a oni třeba nerozumí tomu, co je výrazy míněno. To může nabourávat důvěru nebo zájem. Věnuji hodně energie tomu, aby vše dávalo smysl. Beru jako

výhodu, že se nám podařilo s hlavním trenérem ženské reprezentace Karlem Radou sladit naše pohledy na věc, kdy vím, co ode mě očekává a co mu já mohu poskytnout. Podařilo se nám dostat se do módu, kdy si myslím, že to funguje. Poradu, když hráčky seznamujeme s tím, jaký soupeř nás čeká, vedu já společně s asistentem. Té diskuze není tolik, jsou to faktické věci, o kterých nejde ani moc diskutovat. Hráčky ale pak často přijdou samy sbírat informace o soupeřkách a o týmu, což je super. Byl bych šťastný, kdyby přišly všechny. Když rozebíráme náš zápas, už se diskutuje více, protože do debaty přinášejí své postřehy ze hřiště. Ale ve větší skupině je to těžší. Máme také individuální nebo skupinové pozápasové rozbory s konkrétními videi hráček, tam už je to především o diskuzi, a to mi dává velký smysl.“

Dotazník pro tréninkovou intenzitu – Borgova škála?

FRANC: „To je super věc. My to teď u holek moc nepoužíváme, ale u klíčičích

mládežnických reprezentací a například v regionálních akademiích s tím hodně pracujeme. Kluci ráno dostanou ve své mobilní aplikaci v XPS dotazník s několika otázkami. Ptáme se jich, jakou mají náladu, jak se vyspali, jakou mají míru stresu, jak je bolí tělo. Dokonce mají možnost na siluetě člověka ukázat konkrétní místo, které je bolí, což vítají lékaři a fyzioterapeuti. Používá se to i v regionálních akademiích. Je to škála 1-10 a my pak máme možnost každé ráno sledovat, jak je nastavený každý hráč, jak se cítí, i jak to s ním vypadá po delší časový úsek v akademii nebo na soustředění. Pak vidíme, jak na tom je hráč například po týdenním cyklu. Pokud třeba šestý den vidíte pokles u většiny hráčů, je nutné na to zareagovat, ať se jedná o fyzickou, nebo mentální stránku. Vyplácí se nám sledovat dlouhodobější vývoj. Musíme to ale hráče učit. Jsou ti, kteří význam dotazníku chápou, ale i ti, kteří to vyplní jen proto, že musí. Pak mají podobný dotazník po skončení tréninku s otázkami, jak byl trénink náročný a jak



Michaela Khýrová, záložnice fotbalové reprezentace, v souboji při nedávném utkání s Jamajkou v Sydney

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„KLÍČOVÝ PRO ANALÝZU HRY JE KAMEROVÝ SYSTÉM VEO, DÍKY NĚMU MŮŽU STUDOVAT TRÉNINKY, ZÁPASY A VÝKONY JEDNOTLIVÝCH HRÁČEK A NA ZÁKLADĚ JEJICH VÝKONŮ JIM SESTAVOVAT INDIVIDUÁLNÍ PROGRAM.“

PETR VLACHOVSKÝ

se cítili. Budeme to teď i porovnávat s GPS u hráček, jak vypadá subjektivní srovnání z dotazníku s konkrétními daty z GPS. Když to hráči dělají zodpovědně, získáte perfektní nástroj pro každého trenéra i hráče.“

VLACHOVSKÝ: „Opět využíváme platformu XPS. Abychom věděli, jak se hráčka v daný den cítí (jak reaguje na zatížení předchozího dne), tak holky povinně vyplňují do 12:00 dotazník o připravenosti na trénink. Na škále 1-10 vyplňují 6 ukazatelů: únava, bolestivost, nálada, stres, kvalita a délka spánku. Na základě algoritmů vyjde celkové číslo připravenosti. Víme tak, jak na tom daná hráčka a celý tým je. Navíc získáváme o hráčkách cenné informace např. o únavě z utkání, některá ji má nejvyšší den po zápase, jiná až dva dny po něm. Určitě existují objektivní nástroje pro hodnocení únavy, my využíváme v rámci možností klubu ty subjektivní. Podobným způsobem vyplňují hráčky náročnost tréninku, opět na škále 1 až 10, k tomu přidávají délku tréninku. Je to pro nás zpětná vazba, zda byla náročnost tréninku hráčkami vnímána tak, jak byla trenéry naplánována. Do mozaiky se samozřejmě přidávají údaje z GPS systému. Na základě dotazníků nás může systém XPS upozornit na možné akutní či chronické přetížení.“

Co považujeme z hlediska dat a analýz za nejdůležitější pro individuální rozvoj?

FRANC: „Záleží na úrovni, ve které se pohybujeme. Nicméně jednoznačně dotazníky v XPS a práci s videem, protože všichni v českém fotbale mají možnost to mít. Tento dotazníkový způsob je nenáročný a dlouhodobě vám ukáže i životní styl hráče. Když například špatně spí, nemůže se výkonnostně zvedat. Zjistíte, jestli trénujete hodně, nebo málo. A druhá věc je, když si natočíme trénink nebo zápas. Na nižší úrovni nepotřebujete datového experta. Ale vy jako trenér v menším klubu získáte z videa zpětnou vazbu a s tím pak můžete pracovat i s hráči, protože jim

všechno ukážete. Právě tady dochází ke střetu, kdy to hráč viděl jinak než trenér, ale s videem to pak můžete rozebírat. Když hráč vidí, jak to v realu vypadá, jeho progres je větší, než když se bavíme o nějaké situaci, kterou si třeba ani pořádně nepamatuje. Důležité je umět získané informace transformovat a přenést do tréninku. Víme například, že nejvíc branek padá z pokutového území, nebo že se snižuje procento centrovaných míčů vzduchem. Pak je potřeba přizpůsobit tomu i trénink. Zkrátka mít svůj záměr, ten si pak ve videu kontrolovat a snažit se tyto principy přenášet v reálných podmínkách do tréninku.“

VLACHOVSKÝ: „Na naší klubové úrovni jsou neobjektivnějším ukazatelem rozvoje měření pohybových schopností. Během podzimní části sezony jsme hráčky čtyřikrát testovali v základních pohybových schopnostech (rychlost - 50 metrů letmo, člunkový běh 4x10 metrů, 8x30 metrů s daným odpočinkem, vytrvalost pomocí Yo-Yo testu, dále základní silové testy na hlavní svalové partie a také rozsahy kloubů apod). Jednou za rok jsou hráčky testovány v laboratoři na fakultě UP v Olomouci. Jak terénní, tak laboratorní data jsou neobjektivnější. Na základě výsledků máme zpětnou vazbu k tréninkovému procesu. Následně kondiční trenér sestavuje individuální plány na další makrociklus (1-3 měsíce). Hráčky na rozvoji silových schopností pracují dvakrát, třikrát týdně, většinou před tréninkovou jednotkou. K tomu nám pomáhá opět aplikace XPS. V praxi to probíhá tak, že hráčka jde do posilovny v tréninkovém centru, tréninkový plán má v aplikaci (včetně videoukázek, počtu sérií a opakování) a podle něho cvičí. Do aplikace nám zpětně uvede přesný počet opakování, případnou změnu závaží a vše odešle do systému. Kondiční trenér pak může u konkrétního cviku pozorovat progres. Na platformě XPS se vše zaznamenává do grafů



a statistik. Druhou oblastí, kde se hodně zaměřujeme na individuální rozvoj je zdokonalování technických dovedností. Hráčky v první polovině týdne absolvují dopolední tréninky a pilují dovednosti potřebné ke svému postu. Měření techniky pomocí nějakého nástroje je složitější, a tak je rozhodujícím ukazatelem lidské oko a transfer do utkání. Taktická data jsou i na samotné hráčce. Snažíme se zodpovědnost hodně přenášet na ni, aby na základě videa, které má k dispozici, sama hodnotila svůj výkon v oblastech, na které se zaměřuje (např. střední záložnice - jak si kontroluje prostor před převzetím míče, zda ho dokáže převzít vpřed, jak často se dostává do zakončení...). U dívek hraje významnou roli psychika, a proto se je snažíme maximálně podporovat v procesu učení. Je to často i o citu, co hráčce na videu ukázat a jak to podat,



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

z nichž góly dostáváme. Jak už jsem řekl, nejdůležitější je ale interpretace! Data nikdy nemohou dojít do stadia, že by sama rozhodovala, a doufám, že se to nikdy nestane. Má to být jen podpůrný prostředek, protože pocit trenéra je mnohem důležitější, a to žádná umělá inteligence nevymyslí. Umělá inteligence nepřemýšlí, ta pracuje jen s fakty. Vy se můžete skvěle připravit na soupeře před utkáním, skvěle utkáni analyzovat, můžete skvěle vybrat hráče, ale stejně tak i během utkání, kdy už získáváte data. Jenže stále musíme mít na mysli, že trenér rozhoduje, kdy vystřídat, kdy udělat taktickou změnu, jak se bavit s hráči a hráčkami nebo jak vytvořit optimální prostředí pro to, aby podávali optimální výkon a stále rostli. To žádná umělá inteligence neudělá. Budoucnost fotbalových dat je například v defenzivní činnosti, protože my dneska dokážeme změřit útočnou fázi, ale do obranné činnosti vstupuje mnohem více proměnných, a tak data často mohou ‚klamat‘. Můžete změřit, jak často hráč chodí do soubojů a jak je v nich úspěšný, ale musíte si vyhodnotit, jestli například nízká soubojová četnost je špatně, nebo ne. Důležité před vytvořením nějakého závěru je hledat ve všem kontext. Říká se, že v Liverpoolu mají nějakého datového vědce, který má své know-how na defenzivní činnost. Spoustu procesů už dnes řídí AI a my ji budeme čím dál více využívat ve sportu a v životě. Já jen doufám, že AI nikdy nepřemůže naši mysl a my budeme i dál muset přemýšlet.“

VLACHOVSKÝ: „Těžká otázka.

V ženské sekci se snažíme pracovat co nejlépe, využívat všech dostupných možností práce s daty. Necítím se ani jako nějaký odborník, co se týče práce s daty, proto budu upřímný a na otázku nedokážu odpovědět. Opírám se především o základy. Klíčový pro analýzu hry je kamerový systém Veo, díky němu můžu studovat tréninky, zápasy a výkony jednotlivých hráček a na základě jejich výkonů jim sestavovat individuální program. Pak je třeba hráčky rozvíjet po kondiční stránce. Zda se lepší, nám odhalí testy, které provádíme osmkrát za sezonu. Tuto oblast má na starosti kondiční trenér. Na závěr bych dodal, že data jsou fajn věc, nesmí však přebít racionální uvažování a lidské oko.“

protože potřebujeme sebevědomé hráčky, a ne abychom je sráželi dolů. Na závěr bych zmínil ještě stravovací návyky. Právě stravu společně se spánkem považujeme za klíčové prvky regenerace. Vybrané hráčky každé tři měsíce absolvují měření InBody a na základě toho je poupravena strava (někdy i tréninkový plán). Od našeho výživového poradce mají středoškolačky na každý týden sestavený jídelníček a ostatní holky mají daná doporučení pro stravovací návyky. Toto téma je hodně o velké individualizaci.“

Kam spěje vývoj v datech?

FRANC: „Nám se stačí podívat do top zemí, jak se to vyvíjí. Třeba v Manchesteru City mají oddělení 20-30 lidí, v řadě případů to nejsou fotbaloví odborníci, ale vědci. Dostáváme se do situace, kdy do všeho vstupuje umělá inteligence (AI – artificial intelligence).

Jsou technologie, které spočítají všechna možná data, nicméně stejně pak potřebujete člověka, který hrubým datům, která získáte, dá jasnou tvář, který je interpretuje. AI už vám umí dát i další obsah. Který hráč by si měl kam nabíhat, který hráč by měl hrát se kterým, nebo který hráč se nejvíc podílí na vstřelení gólů. Nebo opačně, který hráč je nejčastěji v situacích,

10

Tolik bodů obsahuje oblíbený dotazník platformy XPS, který vyplňují hráči a hráčky a odhaluje jejich připravenost na trénink.

Explicitní a implicitní učení

Vážení trenérský kolego, jak jsme minule avizovali, vrátíme se dnes ne o jeden, ale dva díly zpět. Na závěr předminulého dílu jsme si totiž shrnuli, že z hlediska interakce trenér – hráč existují čtyři způsoby učení, které představuje obrázek: vysvětlování, demonstrace, vytváření představ a experimentování. Teď si je rozebereme hlouběji a dospějeme k významu explicitního a implicitního učení.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

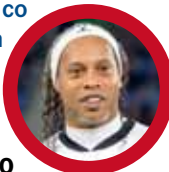
Vysvětlím ti to!

Vysvětluješ proto, abys poskytl určité informace a vytvořil z nich u sportovce znalosti, z kterých dalším tréninkem vzniknou pohybové návyky nebo vzorce řešení. Vysvětlováním můžeš svěřence také motivovat nebo utvářet jejich vztah k jiným lidem či tréninku, a tím ovlivňovat výkon nebo vztahy.

Stále platí, že tvoje trenérská mluva má být spíše úsporná, jednoduchá a hlavně pro sportovce srozumitelná. Dokladem, jak důležité je být pro sportovce srozumitelný jsou následující dva citáty, první od slavného brazilského fotbalisty a druhý od trenéra tenistky Sereny Williamsové.

„Rijkaard byl vynikající trenér, velmi klidný typ, nejlepší, se kterým jsem pracoval. Všem rozuměl, protože sám hrál na nejvyšší úrovni, což nám mnoho věcí usnadnilo. Všechno, co po nás chtěl, už předtím sám prožil, takže s námi mluvil srozumitelným způsobem.“

RONALDINHO

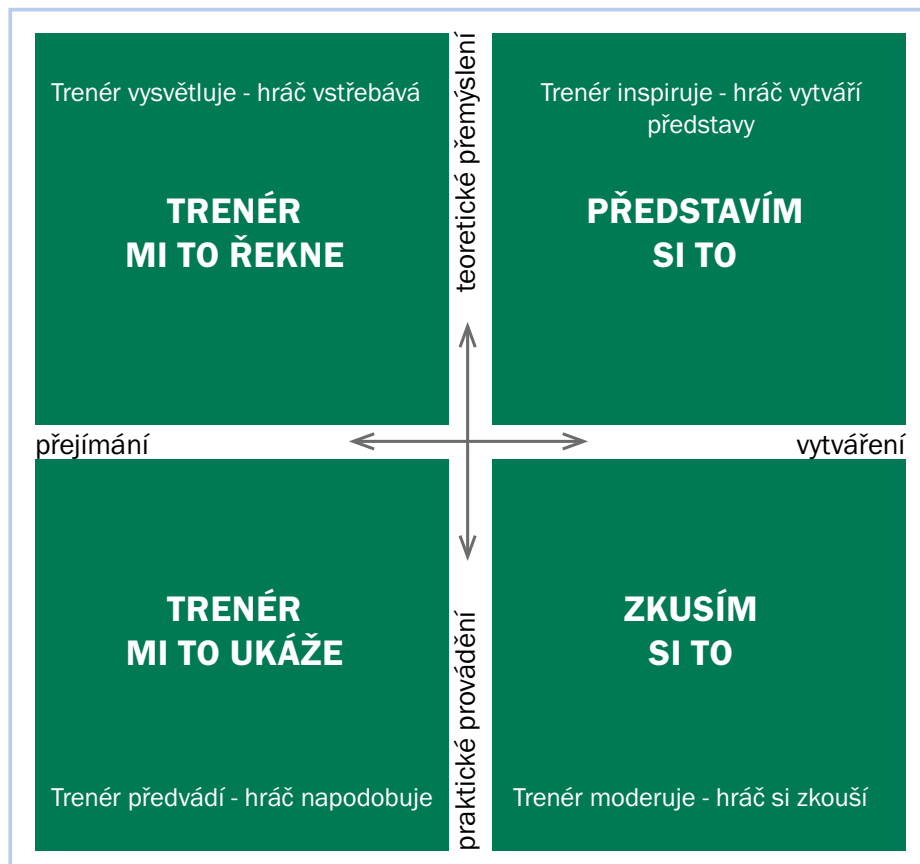


„Mnoho učitelů má vědomosti, ale ztroskotají na nedostatku zkušeností učit. Je lepší mít srozumitelnou radu a dokonale jí předat než mít obrovské množství informací, které neumíš sdělit.“

PATRICK
MOURATOGLUO



Vyjadřuj se jednoduše a srozumitelně, ale nevysvětluj za každou cenu. Pokud cítíš, že tvoje slova nemají šanci dosáhnout účinku, přenech více iniciativy sportovcům a snaž se z ní získat maximum.



Ukážu ti to!

Při demonstraci prakticky předvádíš konkrétní dovednosti nebo vzorce chování a chceš nastartovat u sportovce napodobu. Pokud jsi trenérem mladých vrcholových sportovců, často učíš svěřence něčemu, co nemůžeš udělat lépe než oni. K demonstraci v tomto případě využíváš grafickou simulaci pohybu či videozáznam pohybu jiného sportovce. Pokud se sám pokusíš předvést nějaký uzlový bod pohybu nebo řešení, můžeš pohyb simulovat prostřednictvím nějaké pomůcky. Při tom je důležité, abys neustále četl sportovcovu reakci, zda je pro něho demonstrace srozumitelná.

Trenér ovšem demonstruje více než pohyb. Právě on může být člověkem, který každým okamžikem svého působení formuje vztah sportovce ke sportu a životu. Sportovec ho napodobuje i v tomto směru. Jeden z fotbalistů vzpomíná na Jindřicha Trpišovského, trenéra Slavie: „Dokázal si hráče získat svým přístupem. Najednou ho začali absolutně respektovat. Získával si nás svým zapálením do fotbalu i lidskostí. Nesnažil se dělat fotbal stylem: já jsem trenér a ty se z toho poser. Hráči za ním šli automaticky.“

Napodobování vzorů se tedy projevuje nejen v učení, ale je i tím, co pomáhá utvářet postoje lidí, a zejména dětí, potvrzuje švédská fotbalová hvězda.

„Právě kvůli legendám, jako je Pelé a Maradona, začneš s fotbalem. Když v televizi vidíš takové hvězdy jako Cruyffa nebo Zidana, máš chuť to vyzkoušet sám, to oni tě nakazí radostí ze hry.“

**ZLATAN
IBRAHIMOVIC**



Nápodoba je biologicky nejúčinnějším způsobem učení a utváření postojů. Nejlépe to vidíme na malých dětech. Pokud je to možné, dej praktickému předvedení přednost před slovy.

Nechám tě, aby sis to představil!

Nezávisle na trenérovi si vytváří sportovec vlastní představy o pohybu i o řešení situací. Přicházejí třeba z minulosti, například poučením z předchozích výkonů, ale i ze skrytých psychických pochodů, které nikdy nedošly do vědomí sportovce, takže o nich neví.

Představy se ale vytvářejí i náhlým vhledem, mluvíme o „aha“ efektu. Jsou tu tedy myšlenky, které sportovce mohou vést, ale inspirace může přicházet i z nepopsatelných pocitů. Správné provedení pohybu i řešení situace tedy může být závislé na schopnosti sportovce si průběh pohybu racionálně představit nebo jej intuitivně vycítit.

Vcítíš-li se jako trenér do pohybových představ sportovce, můžeš ovlivňovat

jeho techniku už v těchto plánovacích fázích pohybu. Můžeš tvorbě vnitřních obrazů pomáhat stimulací, zejména pomocí návodných otázek, modelových situací, podnětných informací nebo zpětné vazby - tedy posouzení názorů či výkonů. Sladit trenérův pohled zvenčí s vnitřním pohledem sportovce není snadné a skrývají se zde mnohá nebezpečí. Pokud jdou tvoje intervence proti vnímání a pocitům sportovce, můžeš se dokonce stát rušivým prvkem. Vezměme si například trenéra tenisu, který volá na svěřence: Zatahni ruku dozadu! Ale neuvědomuje si, co si hráč pod tímto pokynem představuje: Kam dozadu? Kterou část ruky dozadu? Vždyť ji přeci mám vzadu?

To mu v hlavě může způsobit zmatek či vyvolat negativní emoci.

Techniku a pohybové návyky vytvářej od dětského věku. Pokud to zanedbáš nebo to nebylo možné, čeká tě odstranování nesprávných pohybových představ a zlovyků. Respektuj přitom vnitřní svět sportovce a jeho představy a pocity.

Nechám tě to vyzkoušet!

Experiment, tedy režim pokus – omyl a hra, jsou zacíleny na řešení situací. Experimentovat se dá nanečisto a naostro. V prvním případě využíváš modelové situace a cvičení, která cílí především na zvládnání soutěžních a herních situací v tréninku. Naostro se sportovec učí ve vážných zápasech.

Protože hra je život nanečisto, učí se ve vážném závodě či zápase vedle technického také emocionální zvládnání situací. Výsledkem jsou zkušenosti závodní či hráčské i emocionální, ale také cenné zkušenosti se sebou samým v náročných životních situacích. To vše dohromady tvoří páteř poctivého sebevědomí.

Trenér olympijského vítěze v judu Lukáše Krpálka naznačuje, že až zkušenost jeho svěřence na tatami dělá mistra.

„Na tréninku je moje hlavní role doladovat jeho technické dovednosti. V soutěži je to hlavně taktická příprava, kde načtu

ty soupeře, připravím nějakou taktiku. Pak se domluvíme s Lukášem a on to, co jsem vymyslel, několikrát vynásobí a je z toho většinou nádherný výkon.“



PETR LACINA

Je zajímavé zkoumat vztah ostrého zápasu nebo závodu a učení tréninkem. Ve vážných zápasech a zápasech sportovec zažívá situace naplno a mnohdy i poprvé. Reaguje na ně a ukládá řešení jako díly puzzle do své vnitřní mapy. Tyto situace nelze se stejnou vahou zažít jinde než v ostrém zápase se všemi riziky. Až po jejich zvládnutí si můžeme být jisti, že se potenciál sportovce skutečně rozšířil. Už z dřívějšíka víme, že se potenciál sportovce buduje jak explicitním, tak implicitním způsobem. Rozdíl mezi oběma způsoby je jednoduše znázorněn na obrázku.



Z hlediska výše zmíněných čtyř způsobů učení doporučujeme pracovat s nimi následovně: explicitní se hodí spíše, když sportovci vysvětluješ či předvádíš. Implicitní probíhá více při vytváření představ a experimentování.

INZERCE

Pilsner Urquell | **CZECH TEAM**

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

FANDÍME S VÁMI

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosozumem.cz

□ PSYCHOPROSTOR TRENÉRA

Připomínáme, že implicitní učení je právě to, co nám v současnosti velmi schází ve srovnání s dobami před 40-50 lety, kdy se děti z velké části učily své dovednosti při spontánních hrátkách na ulici nebo na louce. Plakat nad starými časy je zbytečné, daleko důležitější je dostat implicitní učení do organizovaného tréninku, jak to zde naznačujeme.

Na explicitní a implicitní učení se můžeme podívat ještě jinak. K tomu sáhneme do minulého dílu, kde jsme představili následující schéma. →

Ve srovnání se schématem použitým v minulém dílu zde vidíme, že čtyři kvadranty nejsou na bílém podloží, ale podklad je barevným odstínem rozdělen na pravou a levou polovinu. To rovněž znázorňuje, že levá polovina (tmavší šedá) znázorňuje oblasti, kde bys měl využívat spíše explicitní učení, a pravá polovina (světlejší šedá) oblasti, jež volají spíše po implicitním učení.

Implicitní učení má ovšem ještě jeden zásadní význam. Skrytě rozvíjí tvořivost a spontánní rozhodování sportovce v náročných situacích. Špičkoví hráči týmových her možná ani neví, kde a jak svoji pohybovou virtuozitu či schopnost geniálně řešit situace „nakoupili“. Pouze jsou si jisti svým počínáním. Takle herní nezávislost a svoboda ovšem může narazit na tvrdě systémového trenéra, jak naznačuje náš starý známý velikán Zlatan.

„Mancini mi v Interu dával volnou ruku, Guardiola v Barceloně ne. U každého míče, který jsem odehrál, jsem se rozmýšlel nadvakrát. Nejdřív mě napadlo řešení, které mi velel můj instinkt, a potom to, které se líbilo jim. A tak to bylo s každým slovem, které jsem řekl, a s každou věcí, co jsem udělal. Přemýšlel jsem dvakrát, žil jsem dvakrát. Už jsem to nebyl já.“

ZLATAN IBRAHIMOVIC

Nerovněj dovednosti bez důrazu na vnímání situací, rozhodování se a řešení, dej prostor implicitnímu učení. Zároveň ale pokračuj v explicitním učení při rozvoji izolovaných dovedností a nesnaž se provádět všechna cvičení jen herní formou. Rozvoj dovedností, který vyžaduje určitý počet drilových opakování, je stejně důležitý jako rozvoj „hernosti“, který klade důraz především na autonomní řešení a rozhodování. Jedno bez druhého nemůže fungovat!

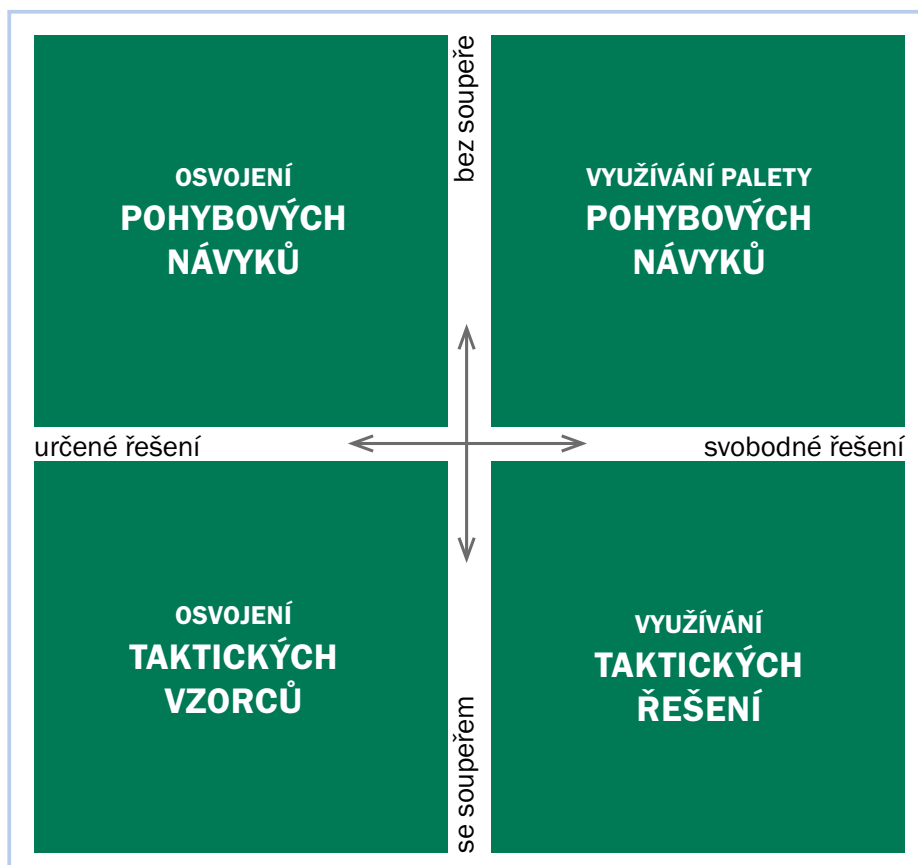


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

PŘEDPLAŤTE SI SPORT SE SPORTOVNÍ HROU ZDARMA

Se čtvrtletním předplatným za 1670 Kč
ušetříte až 19 % oproti běžnému prodeji.



**Objednávejte na [iKIOSEK.CZ/SPORT](https://www.ikiosek.cz/sport),
přes email predplatne@cncenter.cz
nebo telefonicky na čísle 253253553
(při objednávce sdělte kód SPT 2303A)**



Sport

PLATNOST AKCE JE DO 31. 12. 2023 NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB.

Sleva 1 000 Kč na Xiaomi

Xiaomi Redmi Note 11 Pro 5G



7 989 Kč
~~8 989 Kč~~

Navíc sleva
500 Kč
za starý telefon

Cena platí do 31. 3. 2023 nebo do vyprodání zásob při použití slevového kódu 1 000 Kč pro zákazníky O₂. Podmínky akce a slevy za starý telefon na o2.cz.

Inteligentní síť **O₂**