

COACH

Talent je jako složené puzzle

**Kristina
Flaschová**

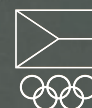
Členka Institutu
aplikované
sportovní vědy
v Lipsku

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

iAT[®] Institut für Angewandte
Trainingswissenschaft

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



FALKENSTEINER
SPA RESORT MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

Premium Collection

Heal. Restore. Relax.

5* WELLNESS CENTRUM
V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH

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

INFORMACE A REZERVACE

marienbad@reservations.falkensteiner.com

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 8, vychází 1. 8. 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, Karol L'huillier,

autor grafické úpravy: Milan Jaroš,

redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,

Zdeněk Haník, Michal Barda,

obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),

inzerce: Jan Nassir (7338),

jan.nassir@cncenter.cz,

kontakt na inzertní poradce: linka (7512),

ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,

marketing: Patrik Kubečka,

e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,

Chief Customer Officer: Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,

Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 24223.

Nevyžádané rukopisy, fotografie

a kresby se nevracejí.

Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.

Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího

šíření obsahu časopisu COACH

jsou bez písemného souhlasu vydavatele

zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 25. 7. 2023

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Pocity, nebo data

Vždycky nadskakuji, když slyším, že chce někdo ve sportu vychýlit kyvadlo jedním směrem. Objeví Ameriku a hlásá například: všechno je o kondici nebo všechno je o hlavě. Pak přijde další objevitel, který s nástupem analytických technologií tvrdí, že všechno je o datech a číslech. Potom někdo přesvědčivě tvrdí, že všechno je o hráčské šatně.

Už asi tušíte, kam mířím. Ano, tak jako jinde v životě lidí i ve sportu hledají snadnou odpověď na složitou problematiku. Jenže obrovská komplexita současného vrcholového sportu jednoduchou odpověď nepřipouští. Proto jsem si do dnešního úvodníku vybral hlavní rozhovor, který vede Michal Barda s Kristinou Flaschovou, členkou Institutu aplikované sportovní vědy (IAT) v Lipsku, jediného centrálního výzkumného ústavu pro německé elitní a mladé sportovce. Ten rozhovor nabízí i jiné zajímavé pohledy, ale já si z něj vytáhnu oslí můstek k mé myšlence.

Ovšem začnu ještě odjinud. Nedávno vydal Sport Magazín výborný rozhovor s Ivanem Lendlem, který tvrdí, že primárně dá na svoje oči a až potom se podívá na data, aby si potvrdil, nebo vyvrátil svůj dojem. To dá rozum, takhle musí uvažovat každý moudrý trenér. A v tomto duchu odpovídá i Kristina Flaschová na Michalovu otázku: Je vůbec možné identifikovat talent při jednorázovém pozorování? Jak se to dělá a jak dlouho to trvá?

„Identifikovat talent jedním pozorováním je v komplexních sportech těžké, lepší je samozřejmě dlouhodobý monitoring, který vám prozradí i vývojové

tendence. Je to multidimenzionální přístup, vždyť optimální věk pro vrcholný výkon se liší sport od sportu. Zdá se, že nejslibnějším přístupem je kombinace subjektivního i objektivního hodnocení, tj. odborné oko zkušeného trenéra a pravidelné motorické testování založené na standardních testovacích bateriích. Trenér zná tréninkové i rodinné prostředí sportovce i jeho dosavadní kariéru, někdo má na talenty prostě dobrý nos.“

Bingo! Objektivní vs. subjektivní, data vs. pocity, logika vs. intuice, to je to, o čem tu běží. Téma, které je tak diskutované v trenérském prostředí. Zní: co je víc? Trenérský pocit, či chcete-li selský rozum, nebo data a vědeckým poznáním vyztužená odbornost trenéra?

Ivan Lendl, rozhovor Michala Bardy s Kristinou Flaschovou i já odpovídáme, že pokud to nebude vyvážený mix, pak vychylujeme kyvadlo jedním směrem, a to je vždycky špatně. Bez vědy v současném sportu nemůžete existovat, ale naštěstí to věda ve sportu nemůže rozhodnout. To by byla hodně velká nuda. Kdyby člověčinka, empatie, cit a selský rozum už neměly ve sportu místo, přestalo by to všechny bavit.

Aktéry i diváky.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Hledáme skutečný potenciál

Nikoli v Berlíně nebo Mnichově, ale v Lipsku se sbíhají data z přípravy a tréninků špičkových německých sportovců, olympioniků i mladých nadějí. Dál se pak analyzují, komunikují a o celém systému vypráví Kristina Flaschová, členka tamějšího Institutu aplikované sportovní vědy (IAT). V rozhovoru pro Coach mluví o identifikaci a rozvoji talentu. Její Institut totiž ze sportovní vědy nedělá vědu, ale používá spíš selský rozum. Trenérský rozum.

TEXT: MICHAL BARDA





iat
Institut für Angewandte
Trainingswissenschaft

FÖRDERERSYSTEM BASKETBALL

Deutscher Basketball Bund



FOTO: HERBERT SLAVIK/COV

Když vyrazíte z Česka na severozápad a přehoupnete se přes Krušné hory, jste za chvíli v Lipsku. Tam před téměř sedmdesáti lety vznikla sportovní univerzita, která ve své době neměla ve světě konkurenci. Věnovala se sportovní vědě, metodice, výchově trenérů a především zkoumání budoucího vývoje jednotlivých sportovních disciplín.

Její sportovní klub SC DHfK Leipzig je dodnes nejúspěšnějším klubem sportovní historie, z jeho řad vzešlo 93 olympijských medailistů a 136 mistrů světa. Po pádu berlínské zdi soudruzi z NDR školu z ideologických důvodů rozprášili, aby vzápětí zjistili, že udělali chybu.

Boj o vavřínový věnec je dnes stejně jako před padesáti nebo dvěma a půl tisíci lety zdrojem nejen výkonnostní fascinace, ale i mezinárodní a politické prestiže. I dnes se vedle strhujících příběhů na olympiádách pečlivě sleduje především medailové pořadí národů. A tak v Lipsku na tradicích a v prostorách bývalé Deutsche Hochschule für Körperkultur postupně vyrostla nová sportovní fakulta s řadou přidružených pracovišť, které mají německému sportu v mezinárodní konkurenci pomáhat.

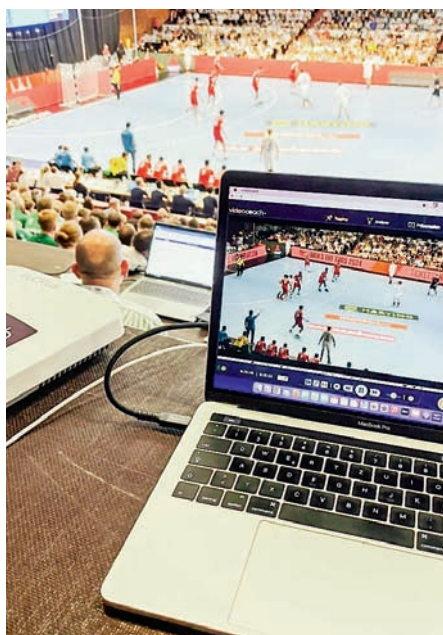
Jedním z těchto pomocníků je i Institut aplikované sportovní vědy (IAT).

Kristino, jak IAT řeší identifikaci a rozvoj talentů?

„V oddělení mládežnického vrcholového sportu jsme poměrně mladý tým patnácti vědců. V rámci IAT jsme financováni vládou z rozpočtu pro elitní mládežnický sport. Neděláme základní vědecký výzkum, ale poskytujeme praktické služby a špičkové vědecké know-how přímo jednotlivým koučům a sportovním svazům. Naše práce se tak odvíjí od jejich požadavků a potřeb.“

Jak vědecké poznatky koučům a svazům předáváte?

„Naše projekty se dělí do pěti oblastí. První dvě se týkají vlastního tréninkového procesu a metodiky a jsou určeny pro kouče a svazy. Třetí oblast je zaměřena na funkcionáře a politiky, poskytuje jim informace a argumenty pro formování a tvorbu správného sportovního prostředí. Čtvrtá oblast se zabývá rozvojem sportovní vědy a pátá je zaměřena přímo na samotné sportovce. V první řadě vnímáme sportovce coby nositele výkonu, s ním i jeho rodinu a blízké, trenéry a celý realizační tým. To je pro nás spor-



„MISTREM SVĚTA SE NEMŮŽETE STÁT S NEPŘIPRAVENÝM TĚLEM. V ČESKU MNOHDY SPORTOVNÍ HALA PŘIPOMÍNÁ LAZARET, ŘADA HRÁČŮ MÁ NĚJAKÉ ZRANĚNÍ ČI ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ.“

tovcovo mikroprostředí. Zároveň se ale díváme i na širší kontext daného sportu, jeho svazu i jeho sponzorů. To je pro nás makroprostředí. Celek i všechny jeho části do sebe musí zapadat a fungovat společně, aby se mladý sportovec mohl harmonicky rozvíjet.“

Co je pro vás v tomto pojetí talent?

„V našem pojetí znamená talent potenciál pro budoucí špičkovou výkonnost, nedefinuje ho současný výsledek či výkon. Nedíváme se pouze na fyzickou schopnost, ale i na technické, psychické, kognitivně-taktické i koordinační předpoklady v dlouhodobé perspektivě. Vždycky nás zajímá, jestli se sportovec chce na rozvoji svých předpokladů sám podílet. A k tomu se snažíme vytvořit správné prostředí. Jeden z mých kolegů vytvořil grafickou skládačku, která vyjadřuje naše vnímání talentu jako složeného puzzle. Není to osamocený statický prvek, ale komplexní dynamický celek. Jednotlivé prvky se proměňují v čase a správný trénink musí tuto dynamiku zohledňovat.“

Jsou špičkové výsledky v juniorském věku zárukou vrcholné výkonnosti v dospělosti?

„Vyzkoušeli jsme si, že čím později se sportovec v dospělé kategorii prosadí, tím těžší je jeho výkonnost z jeho juniorské výkonnosti předpovědět. Trochu to připomíná předpověď počasí: čím delší čas zbývá, tím je předpověď budoucího úspěchu složitější. Souvisí to i s celkovou dobou tréninku a konkurencí v daném sportu. Konkurencí myslíme celé prostředí daného sportovního odvětví, které bývá specifické a zpravidla nepřenosné. Pro koncepční práci si musíme především vyjasnit pojmy, abychom se vůbec domluvili. Při objevování talentů hledáme pohybově nadané děti, které se zatím sportu nevěnují, a snažíme se je přesvědčit, aby se sportu začaly věnovat. Pak přichází další krok, identifikace talentu. Hledáme sportovce, kteří mají specifické předpoklady pro budoucí vrcholné výkony. Základem je samozřejmě

charakteristika a výkonnostní profil daného sportu. Pak teprve přichází na řadu výběr, podpora a rozvoj, kdy vybraní jedinci dostávají zvláštní podporu a péči. Ta zahrnuje komplexní tréninkové prostředí a podmínky včetně případného návrhu a rozvoje duální kariéry. Peníze hrají důležitou roli, protože na podporu každého nejsou samozřejmě prostředky a výběr znamená, že ze systému i některé talenty postupně vypadnou. Dochází k tomu tedy systémově a pravidelně.“

Jak těžké je talent identifikovat?

„Předpokládá to opakující se cyklus diagnózy, prognózy a potvrzení správného rozvoje. Máme i možnost talenty získávat zvenčí, především ve sportech, kde špičkový výkon přichází až v pozdějším věku. Může to být přechod z jiného sportu nebo dokonce i z jiné země. Vždy máme na paměti, že okamžitá výkonnost nemusí být odrazem skutečného potenciálu. A právě ten skutečný potenciál my hledáme.“

Transfer talentu může být obtížný, protože řada trenérů prostě nechce o svůj talent přijít...

„Máme výhodu, že se na talent nedíváme sobeckýma očima jednoho sportu, →



INZERCE

Ušetřete na provozu klubu desítky tisíc

Pořízení platformy EOS přináší úsporu času, minimalizaci chyb, méně plateb po splatnosti a k tomu více vybraných příspěvků. Díky tomuto EOS efektu se vynaložené prostředky násobně vrací a klub s platformou peníze naopak vydělá. A to jsou jen platby... EOS k tomu nabízí řadu dalších funkcí.



„Dříve byl **výběr příspěvků** hlavní téma schůzí trenérů. Díky EOS teď **trenéři příspěvky téměř neřeší, appka je vybere i upomíná sama** a skvěle.“



Martin Vyroubal
koordinátor mládeže, FK Brandýs-Boleslav



„Platby s EOS nám velmi ulehčili život. **Za pár minut ich vygenerujeme, automaticky sa rozošlú členom a rodičom** a všetku ostatnú prácu za nás vykoná EOS.“



Marek Lenner
manažer, FBK Harvard Partizánske

BĚŽNÝ KLUB*

Velikost klubu	250 členů
1	1000+
Průměrná výše příspěvku	4 000 Kč
500	10 000
Podíl plateb po splatnosti	30 %
0	100
Podíl neuhrazených plateb	10 %
0	100

UŠETŘENO 72 675 Kč

SPÓČÍTEJ EOS EFEKT PRO SVŮJ KLUB!



WWW.EOS.CZ/EFEKT



PLATFORMA PRO SPORTOVNÍ KLUBY

*Průměrná úspora klubu o 250 členech, vlastní průzkum z května 2023

CO JE IAT

Institut aplikované sportovní vědy v Lipsku. Jediný centrální výzkumný ústav pro německé elitní a mladé sportovce. Funguje od roku 1992, zahrnuje 24 vrcholových svazů, šest státních sportovních svazů, Kolínskou trenérskou akademii a DOSB (Německou olympijskou sportovní konfederaci). Zaměřuje se na tři tréninkové vědecké oblasti: 1) vytrvalost (kanoistika, běh/ chůze, cyklistika, veslování, plavání, triatlon, biatlon, rychlobruslení, běh na lyžích), 2) silová technika (gymnastika, vzpírání, hody/vrhy/víceboj, skoky do vody, krasobruslení, skeleton, skoky na lyžích/severská kombinace), 3) technická taktika (badminton, házená, hokej, volejbal, box, judo, zápas). Pochopitelně propojuje sportovní medicínu (ambulance, klinicko-chemická laboratoř, antropometrie, sportovní kardiologie a ortopedie, funkční diagnostika), sportovní informatiku, komunikační technologie, biomechaniku, databáze odborné literatury, vědeckou knihovnu i dokumentaci individuálního rozvoje mladých sportovců, identifikaci a rozvoj talentu či rámcové tréninkové koncepty a podpůrné systémy.



ale celostním pohledem využití potenciálu každého jedince. Někdy se sportovec vyvíjí pomaleji a optimální věk v jednom sportu zmešká, přestupem do jiného sportu ale může využít potenciál, který již rozvinul. I u nás jsou sobečtí trenéři, kteří si chtějí sportovce udržet za každou cenu. Nemůžeme přechod do jiného sportu vynucovat ani si talenty krást, zájem sportovce by měl vždycky stát na prvním místě. Přirozenost je klíč.“

Hlavně v týmových sportech se stále objevuje řada hráčů, jejichž talent scouti neobjeví. Je vůbec možné identifikovat talent při jednorázovém pozorování? Jak se to dělá a jak dlouho to trvá?

„Identifikovat talent jedním pozorováním je v komplexních sportech těžké, lepší je samozřejmě dlouhodobý monitoring, který vám prozradí i vývojové tendence. Je to multidimenzionální přístup, vždyť optimální věk pro vrcholný výkon se liší sport od sportu. Zdá se, že nejslibnějším přístupem je kombinace subjektivního i objektivního hodnocení, tj. odborné oko zkušeného trenéra a pravidelné motorické testování založené na standardních testovacích bateriích. Trenér zná tréninkové i rodinné prostředí sportovce i jeho dosavadní kariéru, někdo má na talenty prostě dobrý nos. V první řadě musíte udělat vstupní analýzu. Jaké předpoklady jsou pro úspěch v daném sportu klíčové? Musíte zvážit, jaké cesty na vrchol jsou typické a nejslibnější – a nemusí to být jen jedna! Musíte udělat vstupní vyšetření a sestavit výkonnostní profil sportovce. A pak to celé musíte vyzkoušet, protože některé

testy vypadají na papíře skvěle, ale v realu jsou nepraktické či nedostupné.“

Co následuje po identifikaci talentu?

„Pak musíte vypracovat celý koncept rozvoje a sledování včetně testových baterií a vyhodnotit ho. A tím se dostáváte zase na začátek, protože sport se pořád mění, stejně jako jeho pravidla, prostředí i konkurence. A vy musíte tyto změny předvídat, takže práce nikdy nekončí.“

Jsou nějaké další faktory, které by měl trenér mládeže brát v úvahu?

„Zajímavým a často opomíjeným faktorem je efekt relativního věku. Sportovec, který se narodil v lednu, je oproti sportovci narozenému na konci prosince stejného roku vlastně o rok starší, tělesně vyvinutější a může mít za sebou rok tréninku navíc. Jeho předpoklad výkonu je vyšší, je častěji chválen i nominován do výběrových týmů, dostává více příležitostí a rozvíjí se rychleji. Rozdíl výkonnosti má tendenci se systémově zvyšovat a výsledkem je, že mezi nejlepšími najdeme výrazně víc sportovců narozených v prvním čtvrtletí roku. Efekt relativního věku najdete v českém tenisu, hokeji i plavání. Druhým důležitým aspektem je biologická zralost. Biologický věk lze celkem snadno stanovit tzv. Mirwaldovou metodou z výšky těla ve stoji, v sedu a z tělesné hmotnosti. Náš Institut k tomu vyvinul software, který umožňuje tělesnou výšku i biologickou zralost poměrně spolehlivě predikovat. A když známe stupeň zralosti, můžeme v identifikaci talentu, tréninku i v kondiční přípravě využívat například bio-banding. Další metody, např. rentgen či ultrazvuk, již vyžadují specializované zařízení i personál a většina klubů či svazů na ně nedosáhne.“

Co je to bio-banding?

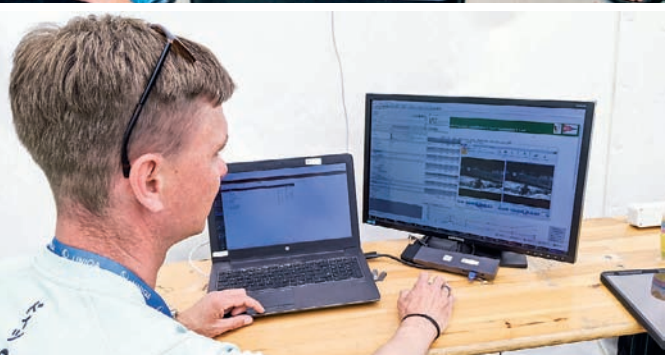
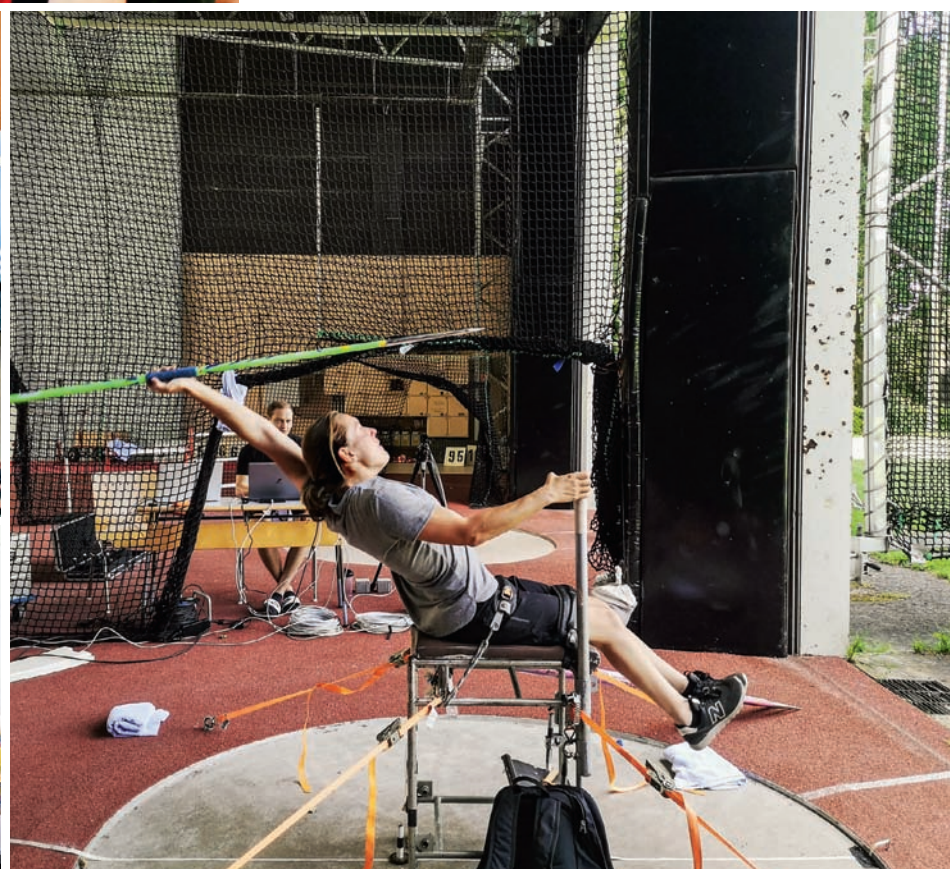
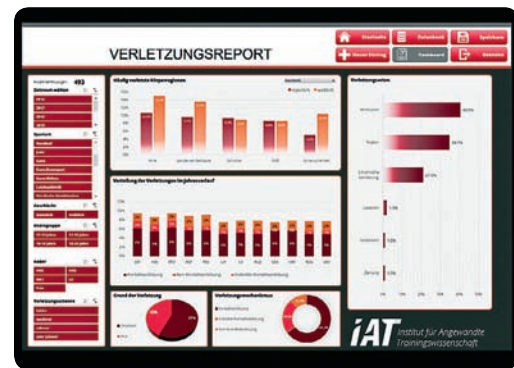
„Bio-banding znamená, že přizpůsobujete trénink určité skupině ne podle data narození, ale podle stupně biologické zralosti. Trénink je pak efektivnější a talenty mají rovnou šanci se rozvíjet. V Německu využíváme dlouhodobý model rozvoje talentů, který vychází z nadání a vrcholného výkonu dosahuje v několika fázích. Každou z těchto fází je možné podporovat vhodným prostředím i cílenými opatřeními. Základem je vždy identifikace talentu, spojená se situační analýzou daného sportu.“

Dá se to dělat i jinak?

„Jistě, existují obecné modely, např. Eriksonův model uvědomělého tréninku →



Změříme,
zanalyzujeme,
vyhodnotíme.
Bez ohledu
na odvětví.
Lipský institut
monitoruje
sportovce
v kanoistice,
na trampolínách,
skocích na lyžích,
v míčových
i dalších
sportech.





známý jako „pravidlo 10 000 hodin“ nebo model nadání a talentu. Existují i specifické sportovní modely, např. kanadský LTAD (Long Term Athlete Development), australský FTEM (Foundations – Talent – Elite – Mastery), model DMSPP (Developmental Model of Sport Participation) či YPD (Youth Physical Development Model). Stojí za tím obrovský výzkum.“

Co doporučuje Youth Physical Development Model?

„Hlavním doporučením modelu YPD je trénovat vše a kdykoliv. Model respektuje biologické rozdíly obou pohlaví a empiricky doporučuje, co nejlépe trénovat na kterém stupni zralosti. Souvisí s tím i otázka rané specializace. Specializace samozřejmě znamená krátko- a střednědobý nárůst výkonnosti, ale zároveň i nebezpečí zranění, stresu, vyhoření či poruch příjmu potravy. Všeobecný trénink naproti tomu může přinést vyšší motivaci a odolnost, lepší koordinační

základ, schopnost učit se i stabilitu výkonnosti ve vyšším věku. Různé sporty mají navíc ze své podstaty na specializaci různé nároky.“

Můžete uvést příklad?

„Silové a vytrvalostní sporty mají nižší počet výkonnostních předpokladů a špičkového výkonu lze v nich dosahovat i ve vyšším věku. Pozdější specializace tedy nemusí být na závadu. V bojových a týmových sportech existuje více faktorů výkonu, řadu z nich je ale možno vzájemně kompenzovat. Podobně široké může být i spektrum přípravy. Technicko-akrobatické sporty zase vyžadují vysokoobjemový trénink techniky a bez rané specializace se zpravidla neobejdou. Prováděli jsme průzkum, jaké předpoklady jsou podle názoru odborníků v jejich sportu klíčové, a jaký je pro dosažení špičkového výkonu optimální věk. Ptali jsme se i na rozdíly mezi mládežnickými a dospělými kategoriemi. To

nám umožnilo sestavit výkonnostní profily jednotlivých sportů a stanovit i požadavky na přípravu jednotlivých věkových skupin. Vidíme rozdíly i podobnosti mezi jednotlivými sporty a můžeme lépe čerpat inspiraci i využívat znalostí a praxe z jiných disciplín.

Byli jsme tak schopni vyvinout standardizované testové baterie, které nyní využívají všechny spolkové země v Německu. Jsou k nim i videonávody a centrální databáze, do které lze výsledky nahrát. Metodici a reprezentační trenéři tak mají přístup ke všem údajům a mohou se na rozvoji a doporučeních pro nejlepší hráče podílet. Zdůrazňujeme hráčům i jejich trenérům, že rozvoj mladých hráčů nemusí být vždy přímočarý. Součástí našich doporučení jsou i příklady nejběžnějších problémů a tipy pro jejich odstranění. To je vůbec nejdůležitější součástí naší práce. Vždy poskytujeme tipy těch nejlepších, jak přípravu mladých sportovců zlepšit.“

Někdy se přesto stane, že je někdo v deseti letech zázračné dítě, v patnácti talentovaný a ve dvaceti jen průměrný. Je na škodu, když špičkový výkon přijde příliš brzy?

„Záleží na druhu sportu. V některých sportech je opravdu třeba začínat i specializovat brzy, třeba už ve čtyřech letech. V řadě týmových sportů naproti tomu nemusí být na škodu, když talent rozvíjíte všeobecně a specializace přijde až později. Základní gymnastické a atletické pohybové vzorce v těchto sportech uplatníte vždy a mohou poskytnout základ budoucí variability a resilience. A navíc často znamenají i vyšší odolnost vůči zraněním. Jedním naším projektem byl dohledový systém pro sportovní akademie, zaměřený právě na zranění mladých sportovců. Všechna zranění jsou centrálně evidována a vyhodnocována sportovními lékaři. Můžeme tak sledovat zdravotní efekty tréninkového procesu, ale i minimalizovat individuál-

63

Na takovém procentu německých olympijských medailí se podíleli experti z lipského IAT.

ni zdravotní rizika sportovců a ovlivňovat proces rehabilitace. Centrální data je možno řadit, filtrovat i vyhodnocovat a podle výsledků včas vydávat preventivní doporučení pro trenéry, realizační týmy i samotné sportovce. Doporučení obsahují jednoduché testy, které umožní fyzický stav sportovce zkontrolovat a doporučí správná specifická preventivní cvičení podle potřeb daného sportu. Pro každého sportovce tak vzniká osobní profil zdravotních rizik, s kterým může on i jeho realizační tým dál pracovat.“

Jedním z faktorů vaší talentové skládačky je i koordinace, vždyť právě v Lipsku historicky vznikaly celosvětově unikátní koncepty rozvoje koordinace ve sportu. Má koordinace vliv i na riziko zranění?

„Jednoznačně! Nedostatečná koordinace a kontrola rovnováhy je jednou z nejčastějších příčin sportovních zranění. Pokud tomu v tréninku věnujete správnou a cílenou pozornost, můžete riziko podstatně snížit. Koordinace by tedy měla být součástí všeobecné pohy-

bové přípravy od samého začátku, mělo by se s ní začít opravdu brzy.“

Trenérské vzdělávání často v souvislosti s koordinací zmiňuje takzvaný zlatý věk motoriky. Co si o tom myslíte?

„Podle mého názoru žádný izolovaný zlatý věk pro trénink koordinace neexistuje. Třeba právě model YPD doporučuje trénink základních koordinačních dovedností v jakémkoliv věku. Čím větší šanci děti dostanou vyzkoušet si různé sporty, tím širší bude i jejich kognitivní a koordinační základ, který mohou později využívat. Ten se neztratí, zůstane tam navždy. Souvisí to i s připraveností k vrcholnému výkonu a s objemem tréninku. Mistrem světa se nemůžete stát s nepřipraveným tělem. V Česku mnohdy sportovní hala připomíná lazaret, řada hráčů má nějaké zranění či zdravotní omezení. Například v Japonsku jsou tréninkové objemy hráčů mnohem vyšší, ale počet zranění nižší. Jejich těla jsou na soutěž lépe připravena. Cílem by mělo být, aby sportovec mohl podávat vrcholný výkon po co nejdéle. Znamená to využít plně jeho potenciál,



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

INZERCE



MISTROVSTVÍ SVĚTA V HALOVÉM VESLOVÁNÍ

23. – 24. ÚNORA 2024

PRAHA | O₂ UNIVERSUM



WWW.VESLO.CZ



ROZHOVOR

ale zároveň vývoj ovlivňovat tak, aby mu tělesné i duševní zdraví vydrželo dlouho, aby nevyhořel. Úkolem kouče je sportovce doprovázet a rozvíjet ho jako jedince a člověka i mimo sportovní oblast.“

Rozumím správně, že informovanost se ve vaší práci píše velkým písmem?

„Ano, mapujeme i celkové prostředí jednotlivých sportů. Sestavili jsme informační letáky, kolik je kde v daném sportu klubů, kolik mají sportovišť, jaký je počet, věková a výkonnostní struktura sportovců i počet, struktura a vzdělání trenérů. Shromažďujeme informace, jak probíhá vyhledávání talentů, jak vstupují do systému i jak se v něm dále rozvíjejí. Jsou tam uvedeny typické tréninkové objemy i počty soutěžních utkání v jednotlivých kategoriích. Když si na to položíte tabulku medailí a výsledků z mezinárodních soutěží a strukturu a vývoj reprezentačních týmů za posledních pár let, dostanete názorný obrázek, jak to v daném sportu funguje. Víte všechno podstatné.“

I náš magazín Coach si za své motto stanovil Vzdělávat – inspirovat – spojit...

„Jedním naším projektem je videoportál Sport Inspirator pro děti, trenéry i učitele na adrese sportsinspirator.com. Najdete tam řadu videí, dovedností i postupů z jednotlivých sportů. Každý se může podívat a daný sport si vyzkoušet. Podobně se snažíme inspirovat



i na stránkách našeho Institutu. Informace a články můžete filtrovat podle sportu i jednotlivých prvků talentové skládačky. Snažíme se využívat názornou infografiku a vždycky dáváme praktická doporučení, která trenérům pomohou. Věnujeme se hodně i psychologickým aspektům sportu.“

Můžete váš pohled na rozvoj talentu, prosím, ještě jednou krátce shrnout?

„Než s identifikací a rozvojem talentu začneme, musíme znát specifické požadavky daného sportu. Identifikace talentu je komplexní a dynamická záležitost a rozvoj často neprobíhá lineárně. Každý sportovec je individuální a tyto souvislosti je třeba vnímat. Hledáme u mládeže nejvyšší potenciál, ne současný nejlepší výkon. Výkon totiž ještě neznamená potenciál. Upřednostňujeme dlouhodobý pohled, protože naším cílem není současný stav, ale dlouhá cesta před námi. A víme, že řada sportů nabízí možnost kompenzace jednotlivých výkonnostních faktorů. Čím je sport komplexnější, tím větší je i možnost kompenzace.“

Zní to celé logicky. Přesto je ve vývoji talentů vysoká ztrátovost, z mládežnických týmů často jen malý počet dojde až do seniorské reprezentace. Jaké jsou nejčastější chyby?

„Nemusí to být vždycky chyby, jedná se o výkonnostní selekci. Může být přirozené, že jen zlomek šestnáctiletých dosáhne v pětadvaceti či třiceti letech špičkového výkonu. Mezi tím je dlouhá a náročná cesta. Je to přirozený proces, který by nás měl vést k tomu, že se budeme poohlížet i po sportovcích, kteří měli pomalejší vývoj a vrcholné úrovně mohou dosáhnout až ve vyšším věku. Na sny přece není nikdy pozdě!“





EURO ^{ČESKÁ REPUBLIKA} FLOORBALL 2023 TOUR

1.-3. ZÁŘÍ | ÚSTÍ N. LABEM

SPORTCENTRUM SLUNETA

WWW.CESKYFLORBAL.CZ



CHCI VSTUPENKY



PŘIJĎTE PODPOŘIT ČESKOU REPREZENTACI



UNIHOC



Stále víc se pozornost NHL zaměřuje na fyzickou připravenost největších nadějí. NHL Scouting Combine se vyvinula v obrovskou show, která je zároveň šancí propagovat budoucí hvězdy, kluby a celou soutěž. Kluby mají šanci s vyhlášeným hráčem do detailu promluvit a ujistit se, že co viděli několik posledních sezon, sedí. Fyzické testy celou mozaiku dokreslí.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

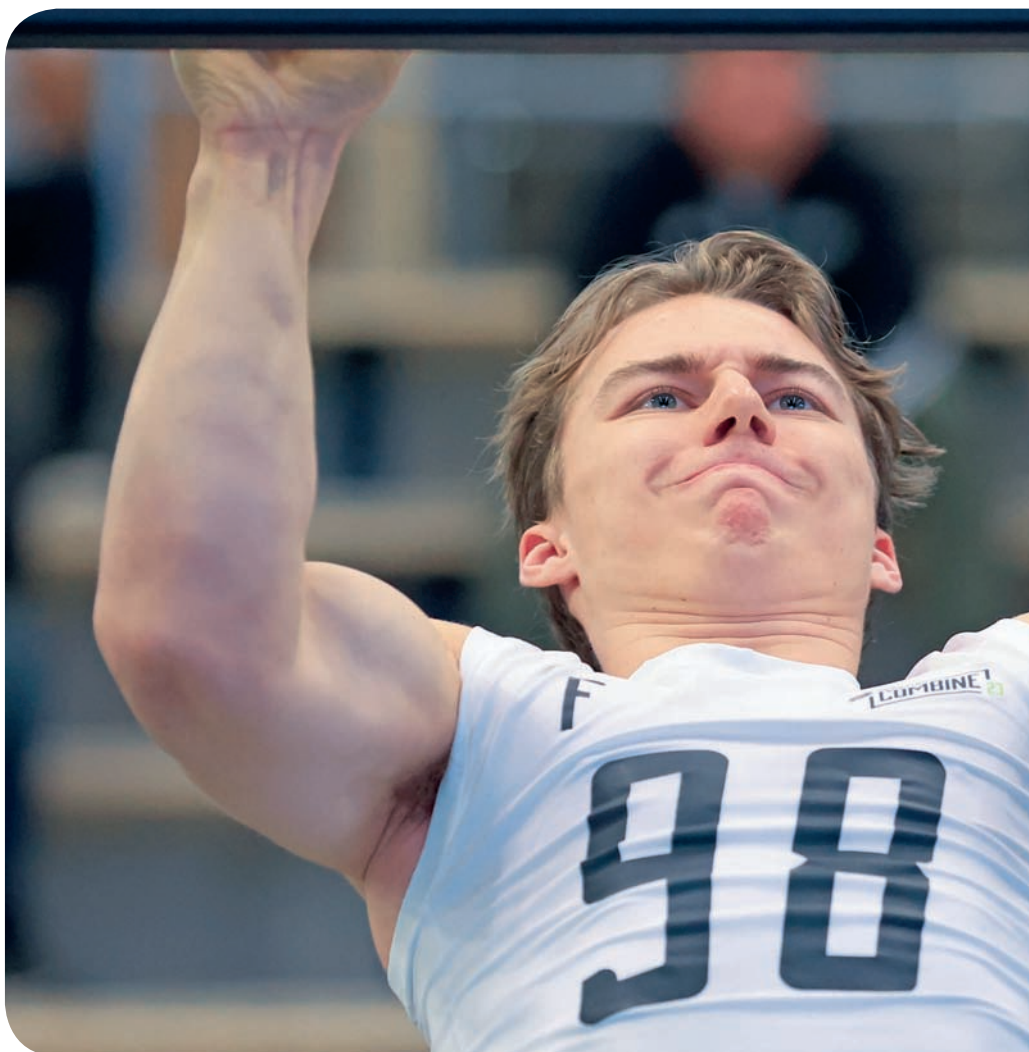
Současní hráči jsou nejen silnější a rychlejší na ledě, ale i bystřejší a chytřejší mimo něj. Dokáží bez problémů dát rozhovory do médií, jsou sebevědomí, vědí, co je čeká. Je to dobré PR pro ně i pro jejich budoucí kluby.

Letošní poučení

Dva dny bylo testováno vybraných 106 hráčů. Connor Bedard, jednička draftu pro své vynikající schopnosti a dovednosti na ledě, vzal testy velmi zodpovědně. I když exceloval jen v některých disciplínách, třeba udělal špičkových 14 shybů, umístil se v Top 25 v dalších pěti testech. Anaerobická kondice – index únavy (9. místo), funkční pohyb – screening -15 (11.), procento tuku 7,82 % (13.), stisk levé ruky - grip (14.), bench press (23.). To svědčí o jeho komplexnosti. Oddanost tréninku a přísná dieta pravděpodobně hrály roli v jeho úspěchu v combine testování.

Celkově vzato, výkon Bedarda na draftu NHL byl působivý. Kombinace dovedností, síly a odhodlání z něj jistě udělá kvalitního hráče Chicago Blackhawks. Je prvním klukem na ledě, posledním, kdo odchází, prvním i posledním v posilovně. Je tím, kdo jí pořád správně. Svůj čas a přípravu bere velmi vážně. Je mu teprve 17 let, ale je respektován mladými

Tlak na všeob



i starými, a je to způsobeno jeho činy. Má před všemi vrstevníky náskok minimálně 4 roky, protože to dělá od svých 13 let.

Zázemí a podpora rodiny

Pro budoucí úspěšnost obětovali rodiče těch nejlepších prospektů pořádnou porci svého života. Důležité bylo prostředí, ve kterém talenti vyrůstali, a hodiny tréninků, zápasů, cestování.

Rodiče Connora Bedarda vytvářeli zázemí, chtěli, aby děti vyrůstaly v co nejnornálnějším prostředí. Žili ve skvělé ulici se spoustou dětí stejného věku, ty byly stále venku na kolech, nadšeně hráli různé hry. Soutěže vymýšleli i doma. Třeba i v kuchyni u plotny. Bedardovo chování a pokora mimo led jsou přímým

odrazem vlivu rodiny. Naučil se hodně o tvrdé práci tím, že jednoduše následoval příklad prarodičů, rodičů a sestry. „Byli pro mě vším,“ řekl. „Díky nim jsem tam, kde jsem. Všichni kolem mě tak tvrdě pracují.“

Stejně jako děda i Connorův otec pracuje jako dřevorubec celý dospělý život. „Je to pravděpodobně nejpracovitější člověk, kterého znám,“ řekl hokejista. „Vstává ve 3 ráno, jezdí denně za prací čtyři hodiny v každém směru, má to opravdu těžké. Je hodně působivé se dívat, co každý den dělá, aby zajistil rodinu. Máma se zase každodenně potýká se vším stresem kolem rodiny, je naším tmelem.“

Sestra Madisen, závodní gymnastka a atletka, doprovázela Connora při jeho

ecnou kondici



Connor Bedard oslnil na NHL Scouting Combine, mimo jiné, i špičkovými čtrnácti shyby

FOTO: GETTY IMAGES

RODIČE CONNORA BEDARDA VYTVÁŘELI ZÁZEMÍ. ŽILI VE SKVĚLÉ ULICI SE SPOUSTOU DĚTÍ, TY BYLY STÁLE VENKU NA KOLECH, NADŠENĚ HRÁLI RŮZNÉ HRY. SOUTĚŽE VYMÝŠLELI I DOMA.

mu dalo skvělou zkušenost, jak žít mimo domov a jak se zorganizovat.

Důležitost podpory a obětování se rodiny potvrzuje i otec Adama Fantilliho, celkové třetí volby Columbusu. Dodal synovi potřebnou motivaci v mladém věku, aby úspěšně pokračoval v cestě k hokejové dokonalosti. „Jako správný zapálený hokejový táta jsem Adama a jeho bratra Lucu vedl k bruslení. Nechal jsem ho sledovat nejdůležitější momenty Cama Neelyho z Bostonu a ukazoval na jeho všestrannost. Snažil jsem se, aby Adam hrál jako on. Chtěl jsem synům dát jako otec vše, aby mi ve 13-14 letech nemohli říci: Proč jsi na nás netlačil víc?“ Adam reagoval: „Táta naši pozornost vždycky obracel k tomu, abychom zbožňovali hráče jako Cam Neely, Eric Lindros, Mark Messier. Lidi, kteří byli dokonalí hokejisté.“

Kemp bez ledu

Na rozdíl od předchozích sezon bude letošní development kemp Chicaga zcela mimo led. Jak se to může v hokeji přihodit? Mark Eaton, asistenta GM a ředitel rozvoje hráčů Blackhawks, připomíná, že pro mladého hráče je velmi důležitý jeho fyzický vývoj. A poznamenává, že mnoho hráčů naruší mimosezonní rutinu, jen aby se připravili na rozvojový kemp na ledě.

Většina hráčů, juniorů i profíků, běžně nezačíná bruslit zkraje léta. Brzký začátek však brzdí nebo dokonce ničí jejich fyzický pokrok dosažený během přípravného období. Pokud chodí nárazově v létě na led, jsou pak náchylnější ke zraněním a sezona jim skončí dřív, než vůbec začala.



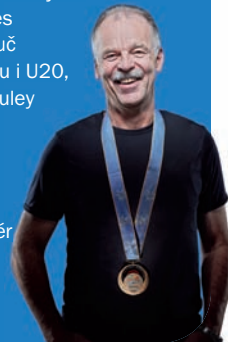
Obránce Jakub Zbořil přesvědčil scouty Bostonu na NHL Combine v roce 2015

Trénink mimo led je stejně důležitý, ne-li důležitější, než porce tréninků na kluzišti. Blackhawks chtějí své mladé prospekty nasměrovat tak, aby se starali o rozvoj svého těla. Nyní, po příjezdu do Chicaga, mohou pokračovat ve svých obvyklých off-ice režimech a poté se od organizace NHL dozvědět víc, jak dále pokračovat ve svém fyzickém rozvoji a na co se zaměřit. Hráči se nyní mohou naučit, jak trénovat jako ti nejlepší v NHL. Až později, před začátkem sezony, ti, co dostanou pozvánky, budou mít šanci ukázat své dovednosti na ledě.

Všichni tito kluci jsou sami o sobě elitními hráči. Nebyli by draftováni, kdyby nevykazovali talent na ledě. To ale nestačí. Musí se naučit, jak se stát komplexním profesionálem, včetně tréninku mimo led, správné výživy a denního režimu. A to z nich nakonec profesionály udělá.

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)



THAI DAN VAN NGUYEN se stal nejmladším českým šachovým velmistrem. Bylo mu tehdy čerstvých 16 let. Dnes je téměř o pět let starší a mezitím v roce 2019 vyhrál mistrovství Evropy do 18 let. Herní strategii si určuje sám a trenér má v celém procesu důležitou roli oponenta.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Inspirují mě Nadal a Djokovič



THAI DAI VAN NGUYEN

Narozen: 12. 12. 2001 v Praze

Kluby: ŠK Smíchov, Beskydská šachová škola, ŠK JOLY Lysá nad Labem, Unichess, 1. Novoborský ŠK

Největší úspěchy: český reprezentant, nejmladší velmistr v historii ČR (mezinárodní velmistr od ledna 2018), mistr Evropy do 18 let (2019), bronz na ME do 12 let (2013), 6. místo na MS do 16 let (2017), stříbro na Tata Steel Chess Festival Wijk aan Zee Challengers, bronz na Prague International Chess Festivalu A v kategorii Masters (2022), bronz na St. Louis Fall Chess Classic A, 6. místo na ME jednotlivců (2023)

Proč jste se rozhodl pro šachy, co vás na nich zaujalo a stále baví?

„Šachy jsou kombinací několika disciplín, které jsou mi blízké. Zprvce jsou sportem v tom smyslu, že se v partii bojuje o výhru, remízu nebo záchranu před prohrou. V partii hrajete pod větším tlakem a s adrenalinem, než jak partii vnímáte jako divák. Zadruhé se mi líbí, že šachy jsou svým způsobem vědou. Je nezbytné neustále studovat teorii zahájení, trénovat propočty, a přitom víte, že se často musíte rozhodovat podle intuice v pozicích, ve kterých nemůžete uplatňovat propočty ani nastudovanou teorii.“

Kdo byl vaším prvním trenérem, a pamatujete si na vaše první tréninky?

„S šachem jsem začal na DDM, Praha 5. Vedoucím kroužku byl pan Školoud. První tréninky byly spíše zábavou pro děti než šachovými tréninky.“

Jaké klíčové šachové dovednosti jste u prvního trenéra získal? Jakým způsobem vás je učil?

„Z prvních tréninků jsem si odnesl spíše radost ze hry. Šachové znalosti a dovednosti jsem získával později od profesionálnějších trenérů.“

U kterého trenéra jste zaznamenal největší posun? Jak jste toho společně docílili?

„Je velmi těžké určit největší posun v mém šachovém rozvoji. Ve fázi slabší výkonnostní úrovně jsem se mohl zlepšit o 200 ELO bodů i během jednoho roku, což ale nemuselo znamenat významnější posun než zlepšení o 50 ELO bodů při vyšší výkonnostní úrovni. Jinými slovy: víc si cením posunu o 50 bodů nad úrov-

ní 2500 (úroveň šachového velmistra a Top10 v republice) než zlepšení o 200 bodů z úrovně 2200 na 2400, neboť zlepšení hry nad rating 2500 vyžaduje větší úsilí a kvalitnější práci.“

Co víc rozhoduje: naučené tahy a kombinace, nebo kreativita?

„Stejně jako v jiném sportu je třeba najít rovnováhu. Bez hlubší znalosti teorie a naučených variant se v profesionálním šachu dostáváte pod tlak a do nevýhody hned na začátku partie. Je to, jako když hrajete profesionální tenis bez kvalitního podání. Na druhé straně šachy nejsou jenom exaktní vědou, ale obsahují i některé sportovní elementy. Děláte spoustu rozhodnutí rychle a intuitivně. Nemusíte být nezbytně objektivně nejlepší, důležité je být pro soupeře co nejnepříjemnější a získat tím relativní výhodu.“

Čím a kým se v kariéře šachisty nejvíc inspiřujete?

„Spíše se inspiřuji osobnostmi z jiných sportů, jako jsou tenisté Rafael Nadal a Novak Djokovič. Jejich úspěchy jsou založeny na systematické, profesionální a tvrdé práci. K tomu disponují extrémní mentální odolností. Jejich životní příběhy jsou obdivuhodné.“

Jaká je vaše herní filozofie? Jste spíše ofenzivním, nebo defenzivním typem hráče?

„V mládežnickém šachu jsem byl spíše taktickým a útočným hráčem. S růstem výkonnosti jsem postupně implementoval poziční prvky hry a dnes se cítím spíše pozičním hráčem. V poslední době jsem začal hrát víc ofenzivně s cílem zís-



INZERCE



WBSC
EUROPE

EUROBASEBALL 2023

24. 9. – 1. 10.

BRNO | OSTRAVA | PRAHA | TŘEBÍČ | BLANSKO

www.eurobaseball2023.com





**„V POSLEDNÍ DOBĚ
JSEM ZAČAL HRÁT VÍC
OFENZIVNĚ S CÍLEM
ZÍSKAT VÍC VÝHER.
TAKOVÝ STYL HRY
LOGICKY PŘINÁŠÍ I VÍC
PORÁŽEK.“**

kat víc výher. Takový styl hry logicky přináší i víc porážek.“

Jak pracujete s trenérem na vašich emocích? Jak vypadá vaše mentální příprava? Zapojuje se do ní trenér nebo jiný odborník, specialista?

„Mentální příprava je spíš na mně, protože na rozdíl od jiných sportů se šachy hrají bez možností asistence jiných osob. Samozřejmě během tréninku občas diskutujeme o psychické a mentální stránce hry.“

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

„Nejvíc se věnujeme přípravě na partie, jak mojí hře, tak analýze her soupeřů.“

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

„Velmi. Je to významnou součástí naší přípravy před partií. Důkladně analyzujeme nejenom konkrétní varianty, ale i styl hry soupeře.“

Herní strategii určujete vy, nebo trenér?

„Strategii a směr partií si určuji sám. Trenér, resp. sekundant oponuje, případně navrhuje jinou herní strategii a plán partie. Konečné rozhodnutí si však musím udělat sám.“

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

„Určitě. Pravidelně se věnuji fyzickým aktivitám jako součástí tréninkového procesu. Nejvíc mi vyhovují tenis a posilovna.“

Dovedete si představit sám sebe v budoucnu jako trenéra?

„Ano. Jako příležitostného trenéra.“ □



Zahráli si v MHD. V březnu 2019 vyjela pražská šachová tramvaj z Anděla do stanice Želivského v rámci mezinárodního šachového turnaje Prague International Chess Festival. Thai Dai Van Nguyen se utkal s dospělými i dětmi.



INZERCE

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA

Worldwide Olympic Partner | Worldwide Paralympic Partner

The advertisement features a speed skater in a red and yellow suit in a dynamic pose on the left. The background is a dark blue gradient. The slogan "START YOUR IMPOSSIBLE" is written in large, bold, yellow capital letters. The Toyota logo and its status as a "Worldwide Olympic Partner" and "Worldwide Paralympic Partner" are positioned in the bottom right corner.

O čem a jak uvažují trenéři mládeže (nejen v létě)

Ó, jak široké mohou být úvahy trenéra mládeže, pokud se opravdu chce zabývat rozvojem hráče a zároveň nechce rezignovat na výsledky. Vzletné Ó na začátku je nejen oslavou krásných letních dní a nocí, ale i vyjádřením velikosti úkolu, pomáhat někomu k rozvoji a životní spokojenosti. To, že tedy překračujeme pouhé sportovní snažení, je zřejmé.

TEXT: ANTONÍN PLACHÝ





FOTO: SHUTTERSTOCK

Zejména u týmových sportů jde o úkol složitý, protože někdy to může jít proti sobě. Například víme, že hráč, který začal se sportem o něco později, dejme tomu v 9 letech, vrstevníkům nestačí, trochu kazí hru, ale má obrovský rychlostní i učební potenciál a potřebuje ve svých 13 letech hrát. Tým odjíždí na turnaj, kde jsou silné týmy a tento hráč se mu nevejde do sestavy ani na střídání. Trenér ale nechce domlouvat další turnaj pro dalších 6-7 hráčů, kteří také neodjedou. I on má rodinu a chce věnovat čas i svým blízkým, nebo dokonce sobě.

Zde vidíme rozvětvení času na rodinu, práci a koníčka, jímž je trénování. Teď to nebudu ještě komplikovat rolí trenéra a současně táty, ale vrátíme se k tomu později. Trenér není profesionál, je v klubu, který není úplně na špičce, ale někteří ročníky a někteří hráči jsou se špičkou srovnatelní a kolem 14-16 let tam odcházejí. Také ví, že nejen onen zmíněný hráč, ale i další tři, čtyři jsou do budoucna zajímaví. Zejména, až ti dva, tři nejlepší odejdou do většího klubu a zacvičí s tím puberta, zhruba ve starších žácích.

A rozvětvuje se to ještě víc, i když jsme pouze v čase sportu, tedy v úvahách, kte-

ré neprofesionál řeší někde mezi prací a rodinou. Vychovat hráče pro klub se stává postupně těžší a těžší, protože se výběr zužuje a potenciál, který se v pubertě mění v jasnější perspektivu, se začíná často promítat i do jasnější hráčské role. Ten hráč, který začal později, už postupně

To už se vracíme k článku z květnového vydání magazínu Coach o rozvoji osobnosti sportovce v pubertě. A znovu bych odkázal na to štěstí, že se někomu zkrátka opravdu podaří setkání se správným člověkem. Vlastně je to zásadní, co je pro hráče jeho trenér schopen udělat:

„POKUD SI STOJÍME ZA TÍM, ŽE SPORTUJÍCÍ TEENAGEŘI MOHOU JÍT NA BRIGÁDU PO TRÉNINKU, TAK BYCHOM MĚLI VNÍMAT, KDY TEDY MAJÍ DOOPRAVDY VOLNO.“

dohnal technické nedostatky, protože syn druhého trenéra patřil také do té skupiny a jeho otec byl ochoten jezdit na jiné turnaje a utkání, což dalo šanci hrát i tomu našemu hráči. Měl štěstí, protože s tímto trenérem strávil čtyři roky, takže měl šanci hrát a nesedět na lavičce. Postupně dohonal kluky, kteří byli na jeho začátcích lepší než on, ale tím, že byli v tom „prvním“ týmu, měli trochu omezenější hrací čas, protože se v těžších zápasech na hřišti moc nedostali.

Jak rozvinout hráče, který ukazuje, že má touhu být lepší a ochotu pracovat na sobě i v čase mimo oficiální trénink?

- kolik mu dá času
- jakou vytvoří atmosféru
- jak dobře umí připravit tréninkový proces
- jak je schopen vnímat koncept rozvoje
- jak rozumí hře a jak je schopen koučovat
- jaké má znalosti a umění používat metody koučování
- jak je schopen se naladit na hráče a nediktovat mu jen svůj pohled
-

Těch bodů by mohlo být víc a je zřejmé, jak se vzájemně prolínají. Trenéři

vlastně naplňují tu největší investici život a hráče, a tou je čas. A neznámá to, že by ho tím pádem měli nalinkovat od A do Z a nacpat do něj co nejvíc tréninků. Je totiž potřeba cítit a třeba se i hráčů ptát, jaké tréninky je rozvíjí a jaké vidí jako zbytečné. Ne, že by hráči měli stále pravdivé pohledy, ale je užitečné vědět, jak to cítí, a i podle toho upravovat svůj tréninkový plán.

Mají mladí nárok na dovolenou?

Jelikož je léto a začínají nové soutěžní ročníky, koukněme přímo do tohoto období. Trenéři často chtějí začínat velmi brzy trénovat, v červenci, protože mají strach, aby hráči neztratili umění, pokud bude volno o 10 dnů delší. Někdy to nejsou trenéři, ale představitelé klubu, jejichž myšlenky stojí na základě „jak to vždycky bývalo“.

Pokud jde o trenéra profesionála, pak je to pochopitelné a nazvěme to oprávněností fakturace. Přece nemohu dát hráčům volno, když jsem placený za jejich trénování. Často patří do klubové kultury, která mnohdy bývá řízena z pohledu

profesionálního sportu a tam se zkrátka trénuje. Tam hráči i trenéři vydělávají a chodí do práce. V mládeži je ale souvislostí trochu víc.

Jenže: není dovolená i velmi důležitou formou životní spokojenosti, byť je provozována zábava? Není vystoupení z denní rutiny významnou možností kouknout na věci z jiných úhlů? Není to i šance, jak zhodnotit svůj čas?

S tím vyvstávají i otázky pro rodiče. Dáváte svým sportujícím dětem vyšší kapesné, když v létě o prázdninách trénují a hrají? Je to způsob jejich brigády, na které chodí jejich nesportující vrstevníci? Řekneme, že na brigádu mohou jít po tréninku?

Pokud řekneme, že hráči v teenager-ském věku přece dělají svou zábavu, tak proč jim zvyšovat kapesné, měli bychom také vnímat, kde a kdy si mohou přivydělat, aby měli na zábavy života, jako je kino nebo letní zmrzlina. Pokud si stojíme za tím, že mohou jít na brigádu po tréninku, tak bychom měli vnímat, kdy tedy mají doopravdy volno. Anebo zkrátka mládež mít volno nemá? →



FOTO: SHUTTERSTOCK

Může mít sportující mládež letní volno? A pokud ano, jak dlouhé?

INZERCE

CANAL+
SPORT

ODEMKNĚTE SVĚT PŘÍBĚHŮ



 Premier League

**12 MĚSÍCŮ
ZA CENU 10**

VÁŠ KLÍČ KE SLEDOVÁNÍ PREMIER LEAGUE. NOVÁ SEZONA JE TADY!
WWW.CANALPLUSSPORT.CZ

PLATNOST AKCE DO 31. 8. 2023

□ TÉMA

Jsou hráči schopni mít rádi i to, že praští na konci června se školou a už 12. července začnou každodenně trénovat? Dá se to zjistit anonymním dotazníkem, anebo rozhovorem mezi čtyřma očima. Mně z těch rozhovorů vychází, že jen minimum dětí kolem 14-16 let je nadšeno z toho, že jsou vlastně bez prázdnin. Jsou totiž ve věku, kdy by chtěli v evoluční přirozenosti vystoupit ze zajetých kolejí, vzepřít se řádu, který jim určuje dospělý svět, a mít alespoň měsíc času pro sebe, svůj rytmus a jiné zájmy. I to se dá vlastně uchopit jako součást talentu. Mít takový vztah k provádění činnosti, abys nepotřeboval přestávky. Z tohoto pohledu vznikají mýty, které často razí mládežnickí trenéři, aniž vlastně někdy jakýkoliv „sportovní úspěch“ zažili ve vlastní kariéře.

„Když mi bylo 16 nebo 17, hrál jsem ještě fotbal a těšil se vždycky na letní pauzu, stejně jako všichni moji spoluhráči. Když jsem pak začal v 17 letech hrát pouze volejbal, bylo to podobné, přestože to byl jiný sport a musel jsem dohánět manko v dovednostech kluků, kteří už hráli dlouhé roky. Nicméně touha mít svůj čas pro sebe a nemuset jet na soustředění nebo trénink tam zůstala. Někdy jsem se musel z tréninku omluvit, kvůli údajnému zranění či nemoci, protože trenéři u nás by asi těžko akceptovali, že se mi zkrátka jen nechce a chci mít taky svůj čas. Když jsem ale na tréninku byl, makal jsem naplno, protože mi to jinak přišlo jako plýtvání časem. Takové ty regenerační tréninky na vyprzdění, kdy jsme se sešli třeba na hodinu a jenom na nějaké zapinkání a protažení, jsem nesnášel. Pro mě byla nejlepší regenerace mít svůj čas.“

Valerii Todua, volejbalový profesionál

Jen připodotknu, že Valda začal s volejbalem opravdu trochu později a nyní se ze Lvů Praha zřejmě přesune do angažmá ve Francii. Neznamená to ale, že v každém sportu a pro každého je možné si zkrátka v sedmnácti říci: Teď budu profi fotbalista.

Starší generace může mladším nabízet své zkušenosti a někdy se to překlápí i do rolí, že starší mají za úkol mladé



krotit a přistříhovat jejich křídla, protože oni už vědí. Můžeme se setkat i s pohledem, že mladí volno opravdu nepotřebují a vlastně je i brzdou. Neříkám, že takto striktní, ale podobný úhel pohledu může nabídnout třeba tenis. Tam to hraničí z pohledu času stráveného v tréninku během roku s termínem dětská práce. I dlouhodobá spolupráce s trenérem od dětských let bývá běžnou praxí.

Zeptejte se hráčů, jaké tréninky je rozvíjí a jaké vidí jako zbytečné. Je užitečné vědět, jak to cítí, a i podle toho upravovat svůj tréninkový plán.

„Kdo chce být v tenise úspěšný, vlastně nemá jinou volbu než začít úplně od malička a trénovat. Tenistu, který by začal třeba „až“ v devíti letech, a přitom byl tenisově úspěšným profesionálem, vlastně vůbec neznám. Často přemýšlím, jestli když je trenér s hráčem rok nebo dva, může proniknout do hloubky jeho duše. Myslím, že pro dlouhodobý rozvojový koncept mladého tenisty se svým koučem je třeba více let, aby se mohly upevnit učené principy. Je tady samozřejmě nebezpečí, že kvalita trenéra neodpovídá potenciálu hráče, a proto si to rodiče velmi úzkostlivě hlídají. On totiž v tenise a asi ani nikde jinde neexistuje žádný oficiální ranking trenérů, kde byste si našli: tenhle je takhle dobrý a chce za to tolik peněz.“

Mgr. Petr Zoul, profesionální trenér v I.ČLTK Štvanice, bývalý šéftrenér klubu Hamr Praha nebo trenér IMG Bollettieriho Tennis Academy na Floridě



Trh trenérů a pásová výroba sportovců

Pokud by se stal sport v Česku běžným trhem s příležitostmi, velmi pravděpodobně by ceny trenérů na takovém trhu stouply. Nyní se předpokládá, že větší kluby mají lepší trenéry, a tudíž kompletně vyšší kvalitu. A že si velký klub ukáže na dobrého trenéra, protože o nich má přehled, a nabídne mu takové podmínky, které dotyčný nemůže odmítnout. Že tam je nějaký šéftrenér nebo ředitel akademie, který dovede takové trenéry najít, přivést a pak dále rozvíjet.

Bohužel tomu tak běžně není. Nechcípí říci, že ve velkých klubech nejsou dobří trenéři. Určitě jsou s větší pravděpodobností vzdělanější, jenže kvalita nestojí zdaleka jen na vzdělání, ale velmi podstatně i na životních zkušenostech nebo také nadání vést lidi a týmy. A samozřejmě také z nějaké životní perspektivy.

Trenér, který je už potřetí u ročníku U12 a za dva roky je zase předá, začíná



FOTO: SHUTTERSTOCK

mnohdy cítit jakousi stagnaci, je to často znát i v jeho práci. Někdy ví, co se děje v mladších ročnících, protože než se dostal k těmto kategoriím, prošel přípravkami. Ale raději by se podíval do vyšších ročníků, kde je to přece jen blíže dospělému sportu. Ten zná z televize a v lepším případě i z vlastní hráčské zkušenosti.

To nemusí být vždy výhoda. Výhodou se stane tehdy, až dovede sladit své porozumění hře s dovedností učit a rozvíjet hráče, a když si pamatuje, jak uvažoval sám jako mladý hráč, co nesnášel na trenérech, a dovede svou zkušenost využít.

„Před časem jsme se bavili s trenéry fotbalové akademie Dinama Záhřeb, která je brána jako jedna z nejlepších v Evropě a my u nich často zjišťujeme, jak to dělají. Jejich trenéry jsme měli na doškolení trenérů už několikrát, včetně autora základních myšlenek akademie Romea Jozaka. Ptávali jsme se na systém, strukturu a jejich detaily, i na to, jak se tam trenéři posouvají s ročníkem. Vždy totiž bylo bráno jako krásně systematické to, že máte specialistu na určité ročníky a na další zase jiné. Tak to i ve svých přednáškách představovali trenéři akademie. Jenže pravdy lezou až v soukromých rozhovorech u piva či kávy. Když jsme se zeptali v neformálním prostředí, zda se u nich trenéři také posouvají se svým ročníkem delší dobu, připustili, že ano. Pak zazněly další otázky: A jak často? Je to běžné? No, vlastně se to děje vcelku pravidelně, že se posune hlavní trenér o kategorii výš, nebo třeba asistent, protože taky chtějí výš a blíže k dospělému fotbalu. Navíc je za to i víc peněz.“

Verner Lička, prezident Unie českých fotbalových trenérů

Zkrátka nám trenéři přiznali podplutvé informace, jako by se báli, že ten krásně vypadající systém devalvují, když ukážou jeho slabá či diskutabilní místa. Jenže tím spíše ukázali ta silná místa systému. Trenér se totiž také vyvíjí a lidsky zraje. A je to historicky běžná praxe, kterou zbourala poptávka masovosti a široké členské základny, vlastně proti jakémukoliv výchově.

Podívejme se například do našeho vzdělávacího systému. Ve školách na prvním stupni postupují učitelky se svou třídou a na druhém alespoň třídní učitelka. Znají totiž děti, rodiče, osudy, vývoj, →



FOTO: SHUTTERSTOCK

Kluby si mezi sebou platí za hráče při přestupech jakési výchovné. Proč se neplatí trenérovi, který hráči výrazně pomohl na cestě za úspěchem?

a to je ve výchově velmi důležité. Je to podobné jako rodinný lékař. Dřív švec dostal zakázku na boty, viděl zákazníka a jeho nohy, zeptal se, k jakému účelu mají boty sloužit, a podle toho vybral materiál, který koupil tam, kde věděl, že je dobrý. Zkrátka šel se zákazníkem a botou celým procesem, a to i včetně oprav.

Samozřejmě, že se to asi netýkalo úplně všech vrstev obyvatel. Pak se začaly vyrábět boty na páse, ztratil se vztah k zákazníkovi, ale zvednul se počet vyrobených bot. Co na tom, že současné kopačky jsou botou dost nezdravou, ať už tvarem či materiálem, a to se bavíme o pokrývce nohou pro fotbalisty. Tam jsou nohy docela důležité ne?

„JESTLIŽE KOUČ CHCE OPRAVDU POMÁHAT HRÁČI A ROZVÍJET HO, PAK JDE STEJNOU CESTOU JAKO JEHO RODIČ A VZDÁT SE POMOCI NA CESTĚ BY BYLA BLÁHOVOST.“

Pokud byste si mohli zvolit, chtěli byste raději boty na míru z dobrého materiálu, nebo pásovou výrobu? Chtěli byste, aby někdo měl velkou osobní odpovědnost za rozvoj vašeho hráče, nebo dokonce vašeho potomka, protože ho dostatečně poznal a zjistil jeho možnosti, nebo věříte spíše krátkodobým vstupům a různým pohledům?

V netýmových sportech dlouhodobý vztah často zajišťují sami rodiče, protože zkrátka chtějí pro své dítě to nejlepší, a když vidí, že to není ono, hledají dál. Někdy za to bývají kritizováni, že si do dítěte projektují své ambice, ale spousta úspěšných sportovců, nebo třeba i hudebníků, je úspěšná právě díky péči rodičů.

Pokud bychom přijali myšlenku rozvoje lidského a trenérského potenciálu, tak je důležité, aby trenéři viděli, odkud a kam hráče vedou, a měli to prožité. Aby si to prošli s týmem třeba třikrát po 5-7 letech a měli hranice své zkušenosti a znalostí co nejširší. Aby díky tomu měli šanci také odborně i lidsky zrát, i kdyby už počtvrté nechtěli jít k menším dětem, protože už se také lidsky proměnili svou zkušeností.

To je systém, který, myslím, lépe dovoluje rozvoj hráče s dlouhodobými perspektivami a znamená ještě další součást práce, což je spolupráce s rodinou sportovce.

Jestliže kouč chce opravdu pomáhat hráči a rozvíjet ho, pak jde stejnou cestou jako jeho rodič a vzdát se pomoci na cestě by byla bláhovost. Spolupráce trenérů a rodičů je jedním z důležitých stavebních kamenů, a pokud rodič chce informace, chce vidět tréninky a ptá se na možnosti, pak je nejvýhodnější nabízenou ruku ke spolupráci přijmout.

Bláhové odstavení rodičů z tohoto procesu, „aby to trenéři měli v tréninku jednodušší“, ukazuje na nepochopení

celého vzdělávacího procesu. Nicméně argument, že „rodiče nám v tom tréninku dělají nepořádek“, je samozřejmě běžný a pro pásovou výrobu je jakékoliv zdržování se dalším prvkem zkrátka obtěžující. Proto je vhodné, když lidé, kteří koučují sportovce anebo dokonce vedou kluby, mají rádi lidi. I z této perspektivy je vhodnější dát možnost delší spolupráci se sportovci, ale i s jejich rodinami.

Řeknu k tomu ale i to B. Jelikož trh trenérů v mnoha sportech vlastně neexistuje, nebo je velmi omezen počtem i kvalitou, pak je dobré hledat nástroje, jak tomu pomoci. Pokud bychom přistoupili na myšlenku delší spolupráce trenéra s hráčem a jeho rodinou, zamysleme se i nad odměnou za vliv, který může být zásadní.

Kluby si mezi sebou platí za hráče při přestupech jakési výchovné, ale je potřeba také uvažovat nad tím, že za výraznou pomoc na životní cestě by měl zpětně dostat ocenění i kouč, pokud hráč dosáhne úspěchu. Úspěchem zde myslím to, že sportovec podepíše profesionální smlouvu, hraje profesionální soutěže, přestoupí do zahraničí nebo je v reprezentaci.

Že na životní cestě jsou i jiné typy úspěchu, je jasné, ale ty teď neberu v potaz. Hráči a kluby by například mohli mít v profesionálních smlouvách zakotvenu podmínku, že pokud hráči běží druhý či třetí rok profesionálního kontraktu, odvede deset procent platu kouči dle vlastního výběru. Hráč sám by tedy mohl spolurozhodovat o tom, který kouč měl na něj nejlepší vliv. Spolurozhodovat říkám proto, že specifikace takové formulace je nutná. Zásadní je i to, že kouč stráví s hráčem určitý minimální počet let. Takový postup klubu by byl nejen oceněním práce trenérů, ale i uznáním významu vlivu na osudy hráčů – lidí. A klidně by v tom mohli být s menším procentem zapojeni i asistenti trenérů.

Že dlouhodobý vliv kouče může mít dopad například i na dovednost spolupracovat s někým, až třeba i na dlouhodobé spokojené manželství, to už je nadstavba, do které se v tomto článku pouštět nebudu. Myslím, že témat jsme nakousli docela dost, a držím palce všem trenérům i sportovcům, aby dovedli své letní dny využít ke své spokojenosti. □

Trenéři často chtějí začít s tréninkem na sezonu velmi brzy, protože mají strach, aby hráči neztratili umění. Sportovci ve věku okolo 14-16 let by ale chtěli v evoluční přirozenosti vystoupit ze zajatých kolejí, vzepřít se řádu, který jim určuje dospělý svět, a mít alespoň měsíc času pro sebe, svůj rytmus a jiné zájmy.



FOTO: SIGMA OLOMOUC

INZERCE

Karel
NOVÁK
malíř sportu



Výstava fotografií
Karla Nováka
Armádní muzeum Žižkov
U Památníku 2
Praha 3

18. května až 31. srpna 2023



Co děláte pro rozv

ZDENĚK HANÍK

volejbal / místopředseda ČOV



„Tahle otázka je velmi aktuální, protože náš český trenérský cech není z hlediska světového předvojem.

Odpověď musím rozdělit na dvě části. Zaprvé, co může dělat příslušný sportovní svaz a co skutečně dělá. Zadruhé, co bych dělal a pokouším se dělat i já osobně. Svaz je ze svých stanov zodpovědný za výchovu trenérů, žádná jiná instituce nebo škola. Realizuje to prostřednictvím školení, osvěty a dalších projektů. Jeho vliv je ovšem omezen. A pak je tu můj osobní pohled. Vyberu dva body z mnoha. Klíčové pro renesanci trenérského řemesla je propojení se zahraničím. Dokud nebudeme mít trenéry, kteří působí v zahraničí, a naopak v Česku dostatek zahraničních trenérů, alespoň úměrně k počtu hráčů, jsme izolovaní. Není zde zvykem sdílet informace, nedochází ke komunikaci a konstruktivním polemikám. Český trenérský stav většinou stále ještě jede na setrvačnost z minulosti, ale okolní svět ne. Je nutné do tohoto světa naplno vstoupit. Další prvek, s nímž mám osobní zkušenosti, jsou sociální sítě. Podle mého mají velký didaktický potenciál, nevyjímaje TikTok, a málo je využíváme. Mladá generace, včetně té trenérské, žije na sítích, musíme tam za ní, pokud chceme šířit odbornost. Mělo by se přitom s mírou využít možností, jež nabízejí, včetně umělé inteligence. Uvedl jsem dva body z palety aktivit, které je možné realizovat pro pozvednutí odbornosti. Je jich samozřejmě více, ale já jsem je uvedl právě proto, že se jim aktivně věnuji, nikoliv, že o nich jen mluvím.“



o vašich trenérů?





MARTIN KAFKA

ragby / bývalý metodik svazu a reprezentant, hrál také ve Španělsku, Francii a Japonsku



„Abychom se jako středně velký stát prosadili v mezinárodním měřítku a patřili k nejlepším, je potřeba investovat do kvality. Kvantitu osobně považuji za určitý druh kvality, protože rovněž generuje ty nejlepší. Funguje ale hlavně ve velkých

zemích a jim pravděpodobně nevdají, že mají velký počet trenérů i sportovců, kteří nenaplní svůj potenciál. Jednoduše mají jiné. A to my spoléhat nemůžeme. Musíme se zaměřit na ty, kteří o hře (sportu) umí přemýšlet, baví je o ní přemýšlet. Zároveň by to měli být sportovci, kteří vynárají a žijí určité hodnoty. Bez nich se nedají lidé vést. Měli by to být hráči, kteří mají ve hře invenci, jsou autonomní, týmovost je jim přirozená a jsou to přirození lídři. Do takových lidí bychom měli investovat, dát jim prostor k realizaci, otevřít dveře ke vzdělávání, vytvořit jim pracovní příležitosti, dát jim prostor, aby se realizovali a hledali svou vlastní cestu na vrchol. Nabídnout jim cestu ke vzdělání a vzdělávání se v zemích, které udávají dlouhodobě trendy, posílat je na stáže do progresivních klubů a federací. Stejně tak pořádat workshopy našich trenérů s největším potenciálem s nejlepšími domácími a zahraničními experty v různých oborech sportovní přípravy, napříč sporty. V neposlední řadě bych se s vámi chtěl podělit o jednu myšlenku: Trenér, jenž má ambici být nejlepší, by se měl zaměřit na tři pilíře. Prvním je technický. Ten má vliv na vnímání taktiky, strategie, struktury hry, časoprostor, biomechaniku pohybu a na schopnost analýzy. Druhým je filozofický, který má vliv na schopnost syntézy, vnímání celku, vize a na eticko-hodnotové ukotvení. Třetím je umělecký pilíř, jenž pracuje s emocemi. A jak víme, to nejrychlejší herní myšlení, jež je atributem nejlepších hráčů, je nevědomé a řízené právě emocemi, pozitivními emocemi. Emoce mají mimochodem také vliv na motivaci a lásku k tomu, co děláme.“

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér reprezentace mužů



„Vzdělávání pro trenéry nabízíme ve dvou úrovních: 1) Trenérské třídy, které naši trenéři musí získat, aby mohli být se svými týmy na hřišti. Velké množství času věnujeme tréninku

měkkých dovedností, ať už se jedná o komunikační témata, rétoriku, práci s týmem či leadership. 2) Staň se trenérem: kurzy ve čtyřech dovednostních kategoriích a třech úrovních v každé dovednosti – nadhazování, odpalování, obrana a mentální příprava. Cílem jsou malé skupinky trenérů, osobní přístup lektora a pravidelná setkávání. Součástí školení je i práce s hráči, jež trenér trénuje. Na podzim budeme začínat čtvrtý rok kurzů Staň se trenérem a věřím, že dlouhodobě významnou měrou přispějí k tomu, aby se trenéři snadno dostali k informacím. Samostatnou kapitolou je vzdělávání reprezentačních trenérů. Aktuálně ho řešíme nárazovými kurzy pro naše trenéry, ale plánujeme ucelenější leadership program pro hlavní trenéry našich reprezentací a dobrovolně volitelné pro asistenty.“

MAREK CHLUMSKÝ

fotbal / trenér FC Vancouver Whitecaps



„Před několika měsíci jsem začal pracovat na pozici trenéra dětí a mládeže pro kanadský fotbalový klub Vancouver Whitecaps hrající MLS. Systém práce s trenéry mě překvapil svou jednoduchou přímočarostí a jasně nastavenými odpovědnostmi za

jednotlivé části rozvoje. Na začátku jsem absolvoval osm tréninků jako pozorovatel, v jejichž rámci mi přesně ukazovali přístup klubu k rozvoji hráčů. Během této fáze jsem měl cca 20 hodin online školení – první část byla od klubu a druhá od organizace coach.ca. Online školení obsahovalo mnoho případových studií a řešení modelových situací z videa. Zakončeno bylo workshopem na téma Etické rozhodování ve sportu. Následovalo půldenní prezenční školení od zástupců klubu a návštěva ligového zápasu A-týmu. Tato první fáze rozvoje, kterou jsem zde jako trenér absolvoval, se z 80 % týkala výchovy, přístupu, hodnot a smyslu než fotbalové specializace.

Druhá fáze je zaměřena na individuální rozvoj trenéra, vytvořená na míru podle jeho zájmu. V mém případě jde o odborné vzdělání od bcsoccer a o individuální schůzky s „big budy“, například s šéftrenérem nebo trenérem, jehož vám přidělí klub.“

EVŽEN POSPÍŠIL

šachy / předseda Trenérské komise ŠSČR



„Šachový svaz ČR má systém vzdělávání trenérů ve čtyřech stupních. Platnost licence je časově omezena, čímž je kladen důraz na pravidelné vzdělávání. To je zajištěno jednak samotnými školeními, ale také tzv. doškoleními, v nichž mají

trenéři každý rok možnost načerpat nejnovější poznatky. Založili jsme také tzv. Klub aktivních trenérů, pro nějž připravujeme speciální vzdělávací přednášky. V nich klademe důraz na diskusi s důležitou výměnou zkušeností. V případě, že má trenér ambice stát se mezinárodním trenérem, absolvuje následně dle dosavadních zkušeností semináře mezinárodní šachové federace FIDE, kde získá další certifikáty. Vzdělávání trenérů v ČR zajišťuje a řídí Trenérská komise ŠSČR, která má ve vedení celkem šest členů.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

PETR BAROCH

baseball / šéftrenér Národního baseballového programu



„Během roku organizujeme několik trenérských klinik. Trenéři se jich účastní podle dosud získaných trenérských tříd a licencí. Po absolvování kliniky se připisují trenérovi

obdržené kredity za účast. Dle počtu kreditů se může trenér zlepšovat, nabírat zkušenosti a navyšovat jejich počty. Vyšší počet kreditů mu pak umožní získat vyšší licenci.

Akce, které pořádá Národní baseballový program (NBP) - Prospect camp, Summer camp, Program PRO, Czech talent - jsou otevřeny pro všechny naše trenéry. Mohou se zde naučit tréninkovým postupům, a získat tím cenné zkušenosti. Natočili jsme několik výukových videí pod názvem ABECEDA (pro vnitřní polaře, vnější polaře, nadhzoavače, chytače a pálkaře), které mohou trenéři využít ve svém tréninku. Také finančně podporujeme trenéry při výjezdech na zahraniční stáže do klubů Major League Baseball, Minor League Baseball a na světové trenérské kliniky.“

VERNER LIČKA

fotbal / prezident UČFT a garant profesionálního fotbalu FAČR



„Začnu dlouhým příběhem v krátké verzi. V roce 1994 Václavové Ježek a Jíra založili pod křídly FAČR Unii českých fotbalových trenérů. Její činnost se zaměřila na čtvrtletní vydávání časopisu Fotbal a trénink

s odbornými texty pro trenéry a na diskusní fóra vedená nejlepšími českými a zahraničními odborníky. Vizionáři Jíra a Ježek stále mluvili o nutnosti vytvoření dlouhodobého a systematického servisu nejen pro současné elitní trenéry, ale také pro budoucí trenérskou generaci. V roce 2013 došlo k osamostatnění UČFT, která má dnes více než dva tisíce registrovaných trenérů a dosah na více než pět tisíc licencovaných trenérů. Základním pilířem osamostatnění bylo a je úzké propojení vzdělávacího úseku FAČR a Unie s návazností na oficiální vzdělávání UEFA. To nám dává nejen odpovědnost, ale také sílu a závazek. Hlavními složkami činnosti jsou organizace a logistika seminářů a školení, vydávání elektronického časopisu (4x ročně) a jedenkrát ročně jeho tištěné verze, jehož obsah je zaměřen na analýzy vrcholných světových a evropských akcí. V neposlední řadě se věnujeme distribuci odborných materiálů pro trenéry. Pandemie nás naučila pořádání online seminářů. Klíč k ovlivňování budoucí generace trenérů ale vidíme v zapojení špičkových zahraničních lektorů a českých expertů z jiných sportů do vzdělávání, včetně spolupráce s Českou trenérskou akademií. Šanci se snažíme dávat i mladým začínajícím českým trenérům, u nichž objevíme lektorské schopnosti a dovednosti. Ačkoliv se snažíme zacílit na všechny segmenty sportovní přípravy, středobodem zájmu trenérů jsou v současné době informace z psychologie výkonu a silově kondiční přípravy v koordinaci se vzdělávacím úsekem FAČR.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MARTA NOVOTNÁ

stolní tenis / metodička svazu



„Z dlouhodobého pohledu aktualizujeme průběžně studijní osnovy, aby trenéři na všech stupních

vzdělávání dostávali nejnovější informace o nových trendech v našem sportu. V posledním období se zaměřujeme na zkvalitnění vzdělávání trenérů na nejnižších stupních trenérských licencí, protože oni jsou ti, kteří dávají hráčům první základy pro jejich další rozvoj. V součinnosti s krajskými svazy školí trenéry v praktické části studia přední odborníci jmenovaní ČAST. Trenéři působící v systému vrcholového sportu se zúčastňují pravidelně trenérských konferencí a stáží v zahraničí nebo i v ČR, kde získávají poznatky od zahraničních expertů ze stolního tenisu, ale i ostatních úspěšných sportů. Naším hlavním cílem do budoucna je, aby trenéři všechny nabyté vědomosti dokázali uplatnit i v každodenní praxi.“

PŘEMEK PANUŠKA

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



„Podstatou rozvoje odbornosti je nejen vlastní trenérské vzdělání, ale zejména další hledání moderních

znalostí o tréninku, zvědavost a vlastní aktivita ve vyhledávání nových postupů, optimálních pro individuální sportovní rozvoj závodníka. Zkrátka bych to nazval ‚metodický hlad‘ po informacích, ale i po praktických trenérských zkušenostech. Velkou inspirací je pak zamyšlení nad programy úspěšných zahraničních družstev. Tyto poznatky a tento ‚filozofický‘ názor se pak snažíme prezentovat na trenérské konferenci. Pro mě je ale hlavní téma vysvětlit trenérovi zásadu, logicky vycházející z modelu dlouhodobého rozvoje sportovce - vždy volím trenérský postup, v němž je zásadním hodnotícím prvkem dlouhodobá perspektiva a systematický, trpělivý rozvoj výkonnosti i osobnosti sportovce.“

DAVID TOMÁNEK

squash / Squash Club Strahov - team principal, člen rady ČTA ČOV



„Z pohledu našeho klubu je zásadní výběr trenérů do organizace. Měli by splňovat pro nás jeden z klíčových

předpokladů, a to mít vlastnosti vhodné pro práci v liberálně vedené organizaci. Tyto předpoklady s velkou pravděpodobností předurčují, že trenéři svoji profesi milují a cítí jako svoji povinnost se soustavně vzdělávat a zdokonalovat. Naším úkolem je potom dávat jim stimuly v podobě zpětné vazby, podnětů pro další vzdělávání atd. Zároveň trenéři svým neustálým apetitem po rozvoji nenechávají spát organizaci, v níž jsou. Podněty pro svůj rozvoj přímo či nepřímo od organizace vyžadují a nechtěli by být součástí prostředí, které jim toto neposkytuje. Takže odpovědí, co děláme pro rozvoj našich trenérů, je, že se snažíme vybrat ty vhodné, kteří zapadají do naší filozofie. Pak jde vše s velkou dávkou zjednodušení takzvaně samo.“

JAN TRŽSKALA

florbál / hlavní metodik svazu



„Odpověď“ na otázku bych shrnul do několika bodů:

1. Otevřenost: nutnost pokračovat v otevřeném prostředí, kdy se nebojíme sdílet a bavit se o tom, co funguje, ale i pojmenovávat špatné kroky. V tomto bodě je klíčový i dobrý přístup k materiálům, které na školeních a seminářích vznikly, aby se k nim trenéři mohli vracet. Vytvořit prostředí, v němž je podněcováno experimentování a učení.
2. Dostatečná nabídka seminářů a workshopů s důrazem na aplikaci v praxi.
3. Práce se zpětnou vazbou: poptáváme ji na systém i jednotlivé akce. Důležité pro nás je poté si stanovit cíle pro zlepšení.
4. Utváření komunitních skupin odborníků na jednotlivá témata.
5. Podpora začínajících trenérů: nové projekty zaměřené na mentoring a coaching.
6. Pokračování spolupráce ve vzdělávání s ostatními svazy a vzájemné sdílení zkušeností“



FOTO: ARCHIV

MARTIN KOMÁREK

hokejbal / předseda svazu



„Pro trenéry organizujeme velkou škálu seminářů, webinářů a také vzdělávacích akcí založených na praktickém zapojení trenérů zejména do kempů

brankářů a talentované mládeže. Naše úvaha o perspektivě trenérů se promítla i do úrovně pěti vzdělávacích tříd tak, aby forma a obsah studia co nejvíce korespondovaly s potřebami trenéra. Současně se snažíme co nejvíce zpřístupnit trenérská cvičení a metodické materiály. Nedílnou součástí je také filozofie, v níž zdůrazňujeme, že trenéři jsou pro rozvoj našeho sportu nepostradatelnou složkou.“

INZERCE

MAX GODEMET

ragby / bývalý trenér Francie a náměstek sportovního ředitele francouzské ragbyové reprezentace zodpovědný za vzdělávání trenérů



„Francouzská ragbyová federace má již po dlouhé roky propracovanou praxi ve vzdělávání trenérů a dalších pedagogů zapojených do ragbyového prostředí, integrovanou do tzv. kulturních modelů. Celý model svazového vzdělávání se nese v duchu rozdělení na dvě části a motto Form ´action

(slovní hříčka: formation = školení, vzdělávání vs. form ´action.). Mezi těmito částmi se rozlišují dvě prostředí pro vzdělávání. To první bere v úvahu fakt, že praxe pedagogů a trenérů se buduje hlavně ponořením se do akce. Vychází ze starého pořekadla, že kovář se až kovářím stává kovářem. To znamená, že právě v praxi/akci se tvoří know-how pedagoga a trenéra. Profesionální kompetence je tedy potřebným a dostačujícím výsledkem praxe. Vzdělávat praxi předpokládá, aby byl každý účastník schopen praktické ukázky reflexivně vstřebávat, extrahovat a ukládat základní informace, chápat jejich mechanismy a uvědomovat si jejich řízení. Výhodou je, že dnes známe limity získaných kompetencí jen v praxi. Druhé prostředí bere v úvahu jako know-how pocházející hlavně z vědeckých znalostí. Tento model nabádá pedagoga a trenéra, aby následovali recepty pocházející z vědeckých výzkumů. Praxe se musí přizpůsobit modelům a principům vyvozených z vědeckých znalostí, které se převádí do praxe.

V současné době vzniká mezi těmito dvěma modely vzdělávání další, a sice model pedagoga a trenéra definovaný jako reflexivní praktici. Reflexivní praktici pojímá svou práci trenéra jako promyšlenou praxi spojující teoretické znalosti se zkušenostmi realizovanými v konkrétní situaci. Trenér není jen tím, kdo pouze aplikuje teoretické modely a předepsané postupy řešení problémů, ale kombinuje je se svými zkušenostmi, pocity a prožitky ze hřiště. Kompetentní profesionál pro nás není jen ten, kdo umí jednat kompetentně, je to trenér, jenž umí popsat, jak umí jednat kompetentně. Schopnost reflexe je uznávána jako základ pro vytvoření kompetencí. Získaná poučení z praxe jsou nedílnou součástí vzdělávání. Vzdělávat reflexivní praktici znamená tedy vzdělávat člověka, který je schopen řídit svůj vlastní vývoj tím, že si tvoří nové, nebo přesnější kompetence a znalosti ze svých nabytých znalostí a ze svých zkušeností.

Form ´action tvoří ve stručnosti tyto body:

- Přístup ve vzdělávání míří k rozvoji kompetencí spíše než k přenášení znalostí.
- Kompetence jsou zaměřené na znalosti dovedností (know-how) a postoje.
- Cíle vzdělávání jsou zaměřené na potřeby stážišťů, nikoliv již na obsah.
- ‚Form ´action‘ opouští zažité schéma ‚nejdříve teorie, praktické použití poté‘. Praxe je nedílnou součástí vzdělávání a je doprovázena aktivní analýzou, bádáním a hledáním.

Praxe z konkrétních prožitých situací na hřišti, v šatně i mimo hřiště s týmem a sportovcem jsou základem pro vytváření kompetencí. Toto zavazuje vzdělavatele, aby vytvářel obsahy a formy vzdělávání, které budou korespondovat se situacemi, jež se vyskytují ve sportovním prostředí, na hřišti, na sportovišti, v šatně, na poradě, na tiskové konferenci, prostě v profesních referenčních situacích. Teoretické poznatky mají smysl jen tehdy, když odpovídají na otázku, na očekávání, když přispívají k vyřešení problému, tedy když odkazují na referenční praxi. Toto propojení je základem ve vytváření profesionálních kompetencí a obsahů vzdělávání. Respektování a uznání tohoto modelu strukturuje vzdělávání v ragbyovém řemesle a je v rozporu s tradičním modelem.“

□

ALPINE PRO | SPORT TOWN | CZECH OLYMPIC TEAM
OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2018 - 2024

OLYMPIJSKÁ MERCHANDISINGOVÁ KOLEKCE

KOUPÍTE NA ALPINEPRO.CZ A SPORTTOWN.CZ

Jiri Přivratský
Katerina Emmons



PETR ČECH je 15 let nedílnou součástí vzestupu českého baseballu. Uznávaný catcher spojil svou kariéru s Arrows Ostrava, ale výraznou stopu zanechal a stále zanechává i v Brně, kde s Draky třikrát vyhrál extraligu a teď si prodlužuje kariéru v týmu Hrochů, kde je zároveň asistentem trenéra. Současně čerstvě vede reprezentační družstvo do 18 let, které se chystá na MS na Tchaj-wanu. Jeho odpovědi jsou, jako když švihne pálkou. Rychlé a úderné.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Jako trenér do toho kolegovi nekecám

Proč jsem se stal trenérem?

„Trenérem jsem se stal, abych předal informace mladým hráčům dřív, než jsem se je dozvěděl já, a pozvednout jejich hru dříve v mladším věku.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Smysl pro humor.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Bývalý trenér mužského národního týmu Mike Griffin.“

Moje trenérská filozofie?

„Hodní kluci v týmových sportech nevyhrávají.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Respekt k hřišti. Respekt k nepsaným pravidlům. Respekt k soupeři po a před zápasem. Před diváky hrát naplno.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy směrem k trénování dostal?

„Nedělej to.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„To mě čeká při nominaci na MS U18, kdy budu muset oznámit některým hráčům, že jsem je nevybral do týmu.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Ještě nic, jelikož jsem poprvé hlavní trenér, takže bych řekl, že má šestiměsíční dcera.“

Kdy a čím jsem si nejmíc naběhnul

„Že jsem začal trénovat.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?

„Ještě nikdy.“

Co dělám, když cítím, že za mnou družstvo nestojí?

„Zatím nevím, ale to nebude nikdy můj problém.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Když dcera řve a nevím, jak ji uklidnit.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Za mě životní rozhled, ale vzdělávám se, obojí je důležité.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Profesionálními hráči z MLB. Internet je důležitý, když mně dává

BASEBALLISTA

PETR ČECH

Pozice: catcher / trenér

Narozen: 13. 10. 1987

Kariéra: Arrows Ostrava (2003-09, 2013-16, 2020-21), Cincinnati Reds/GCL Reds, Billing Mustangs (2007-09), Regensburg Legionäre (2010-12), Draci Brno (2016-20), Technika Brno (2021/hostování), Hroši Brno (od roku 2021)

Největší úspěchy: 4x mistr extraligy (3x Draci Brno 2016, 2017, 2020, 1x Arrows Ostrava 2021), 3x mistr Bundesligy s Regensburgem, 7x účastník ME (2007, 2010, 2012, 2014, 2016, 2019, 2021), 4. místo na ME (2014)

Zajímavost: člen Klubu homerunářů (50 a více homerunů v extralize)

trenér: hlavní trenér reprezentačního týmu ČR U18, Hroši Brno (asistent)

INZERCE

**Společně
tvoříme příležitosti,
které vedou k úspěchu.**



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024





FOTO: LENKA BROŽOVÁ

smysl, co vidím. Nic slepě nekopíruji.“

Jak se mi daří sladit hraní a trénování, abych jako hráč do toho trenérovi „nekecal“?

„V Hroších, kde hraji, do toho trenérovi nekecám. Když mám otázku, zeptám se ho po zápase.“

Jaké klíčové vlastnosti by měl mít hráč v současném baseballu?

„Sebejistota je asi nejdůležitější. Můžu napsat granát v ruce, sílu na pálce a rychlost běhu. Ale pokud jste nesebejistý, tak nebude úspěch.“

Jak se v roli trenéra reprezentace do 18 let snažím předcházet výkyvům ve výkonech u mladých hráčů. A dá se jim vůbec předcházet?

„Výkyvy mladých hráčů se bude zabývat týmový psycholog Jakub Malík. Předcházet se jim nedá, prostě hráče na pár zápasů posadím a uvidíme, zda dostane šanci zpět.“

S jakými ambicemi jedeme na šampionát na Tchaj-wan?

„Vyhrát.“

Jak silným momentem, motivací a inspirací pro mě bylo letošní

vystoupení seniorské reprezentace na World Baseball Classic?

„Pro mě to byl výborný zážitek, hlavně výkon nadhazovače Lukáše Ercoliho ve mně nechal nezapomenutelný dojem. Věřím, že kluci si to taky užili.“

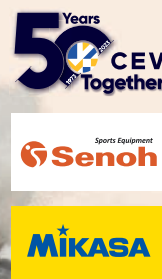


BRNO BEACH PRO

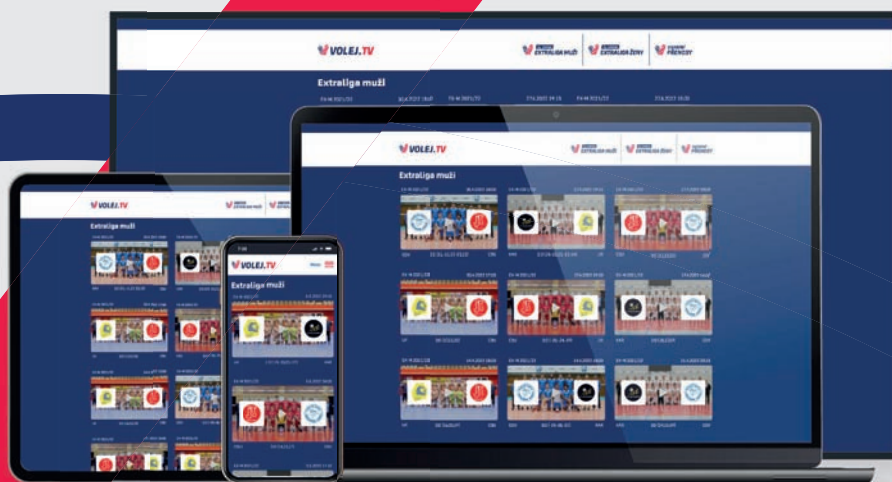
24.-27.8.2023

BRNO
SOKOLSKÉ
KOUPALIŠTĚ

PŘEDPRODEJ V SÍTI TICKETPORTAL



INZERCE



NEJLEPŠÍ VOLEJBAL
SLEDUJTE ŽIVĚ NA

 **VOLEJ.TV**

Na hřišti i mimo hřiště, ale v rámci pravidel

Greg Taylor chtěl být stejně jako mnoho dalších amerických dětí profesionálním basketbalistou. Této myšlence podřizoval všechno. Během studentských let byl jeho spoluhráčem Gary Payton, později legendární rozehrávač, který dodnes vede statistiky vstřelených bodů, asistencí a získaných míčů u Seattle Supersonics. Když Gary v jednom utkání za školní tým zaznamenal 45 bodů a v dalších se této hranici vždy blížil, Greg pochopil, že jeho místo bude jinde než v dresu jednoho z týmů NBA.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Od tohoto momentu se Greg Taylor snažil, aby jeho kroky byly vždy spojené s basketbalem. Nakonec se mu to v plné míře podařilo a stále daří. Než se stal ředitelem Nadace NBA, pracoval i na pozici senior vicepresident hráčského rozvoje v NBA, kde bylo jeho hlavním cílem vzdělávání hráčů mimo hřiště. Tam si uvědomil, pro jak silnou a velkou značku pracuje, jaký je to závazek být součástí více než 75leté historie loga, které je jedním z nejznámějších na celém světě. Každý, kdo vstoupí do této organizace, se cítí poctěn, ale i povinován posunout její hodnotu o kousek vpřed.

Vznik Nadace NBA

Zlomem byl rok 2020, kdy se NBA přesunula kvůli covidu do bubliny v Orlando. Tam se za přísných hygienických opatření odehrála zkrácená verze covidové sezony. Liga si v té době uvědomila, že její historie a příběhy nejsou spojeny jen s hřištěm, ale také mimo ně, se sociální sférou, legislativou, společností. Hnacími motory založení Nadace byli hráči a basketbalová komunita. Její prioritou je vytvořit za čtyři roky ekonomické příležitosti v hodnotě 300 milionů dolarů.

Cílem je snaha připravit lidi z chudé a chudší úrovně basketbalové komunity pro život v současném a budoucím světě. Prostřednictvím svých aktivit například sdílet, jaké nároky mají společnosti na po-

Greg Taylor



zice a své budoucí zaměstnance, jaké jsou potřeby trhu nebo jaké pozice budou více žádány a které pravděpodobně méně. Stejně tak považují za důležité se systematicky potkávat s mladými lidmi a mluvit s nimi o jejich budoucnosti, snech a reálných příležitostech. Nadace také šíří povědomí o značce a produktech NBA.

Benefity

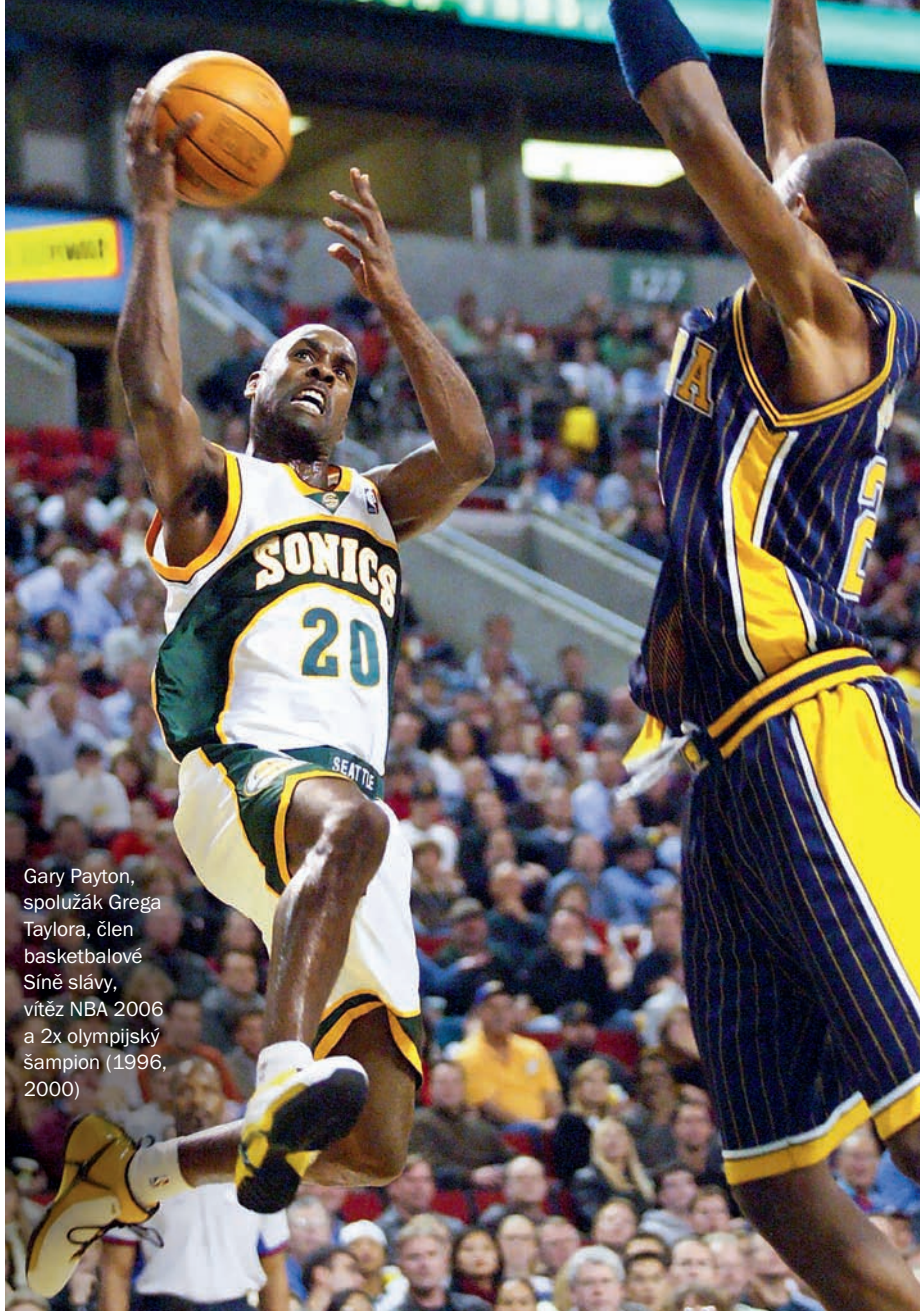
Mezi nejdůležitější Greg zařadil: pracovat pro společnost, vytvářet soustavný tlak na vládu, podporovat společenskou angažovanost, například chodit k volbám, promovat značku NBA, vzdělávat mladé lidi a na základě toho vytvářet tlak na města, státní a federální vlády.

WNBA, ženská NBA, byla založena v roce 1996. S NBA se snaží spolupra-

covat na všech programech, které dělají stejně nebo podobně. V současné době se její činnost kromě organizace ženské ligy soustředí na vytvoření silné organizační struktury, jejíž záměry a aktivity se budou opírat o ověřené zdroje a datovou analytiku.

Už teď jsou viditelné konkrétní kroky směřující k přibližování obou lig, pomáhat komunitě a snažit se efektivně kombinovat dovednosti a schopnosti zaměstnanců jednotlivých segmentů organizace s příležitostmi, které současná doba přináší. Vedení NBA si je vědomo, že změny v legislativě jsou dlouhodobý proces s velmi nejistým koncem, a i proto se snaží svými aktivitami ovlivňovat chování mladých lidí. Ke komunikaci používají prostředky, které jsou blízké daným věkovým a sociálním skupinám.

Silným hnacím motorem pro úspěšné splnění nastavených cílů je vyjádřený závazek všech zaměstnanců organizace a dobrovolníků, kteří se s nimi spojují. Ve střednědobé budoucnosti je cílem, aby všechny týmy WNBA měly své vlastní nadace, ideálně napojené na Nadaci NBA podporující specifické lokální programy a aktivity. Všichni si uvědomují, že propojení tří entit (NBA, WNBA a Nadace NBA) vytvoří mimořádně silnou značku, která bude společně cílit na chudší vrstvy společnosti.



Gary Payton, spolužák Grega Taylora, člen basketbalové Síně slávy, vítěz NBA 2006 a 2x olympijský šampion (1996, 2000)

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Měření úspěšnosti

Za důležité považují uvědomění, že chyby jsou a budou součástí procesu. Na druhé straně se je snaží eliminovat prostřednictvím datových analýz tak, aby jejich komunikační kanály cílily na tu část komunity, která je akceptuje a využívá. Tomu ale předcházelo vytvoření modelových cest pro mladé lidi pocházející z chudších vrstev společnosti, včetně konkrétních příležitostí ke studiu nebo pracovním pobídkám v různých sektorech. Podpůrnými prostředky jsou krátké videopříběhy, které vyjadřují konkrétní pozitivní i negativní příběhy a kritická místa v rozhodování jejich hrdinů. Zde jsou velkým pomocníkem inovativní nové technologie, nastavená strategie a její konkrétní akční kroky.

(Ne)možnost mezinárodní spolupráce

„V současné době musíme dát všem energii vytvoření silných základů Nadace v USA. Až poté můžeme být globálnější, nejen na úrovni basketbalu, ale všesportově,“ prohlásil Taylor. „Musíme ještě víc a přesněji popisovat základní kompetence mladých lidí v současné společnosti. Navazujícím krokem je vytvořit podmínky a prostředí pro jejich trénink, aby se díky němu mohli mladí lidé snažit začlenit do společnosti. Pokud se rozhodneme pro expanzi mimo USA, bude určitě jedním z kritérií návratnost investic, již ale neposuzujeme pouze z pohledu finančního.“

Nadace se také snaží úzce spolupracovat s hráčskou asociací NBA (NBPA), která má ve vedení Nadace dva zástupce,

kteří nejsou pouze kontrolním mechanismem hráčů, ale hlavně nositelem myšlenek a nápadů přicházejících od hráčů nejen do činností Nadace, ale také všech aktivit NBA.

Na závěr bych se rád podělil o základní nastavení myšlení v Nadaci, jež s námi na konferenci Leaders v panelu „Na hřišti i mimo hřiště, ale v rámci pravidel“ Greg považoval za důležité sdílet: „Když něco budete budovat, nemyslete si, že víte všechno. Ptejte se lidí, co potřebují pro to, aby byli lepší, a také pro to, aby byl projekt co nejlepší a každý měl zároveň pocit, že tak přispěl k jeho úspěchu. Neměňte vaše pravidla a cíle, ale mluvíte o nich a zároveň naslouchajte vašim lidem. Největší výhrou je pomoci lidem naplnit jejich osobní cíle a zároveň dosáhnout cílů vaší organizace, klubu nebo týmu a přispět k tomu, aby celá společnost byla lepší.“

Založením National Basketball Social Justice Coalition & NBA Foundation dala NBA transparentně najevo, že chce prostřednictvím své značky přispět k ovlivňování společnosti směrem k jejím smysluplným změnám. K tomu, aby došlo k dosažení nastaveného cíle, chce cílevědomě a dlouhodobě spolupracovat s hráčskou asociací. Aby tato spolupráce byla úspěšná a zároveň mise dokončena, je potřeba udělat mnoho malých kroků. Jedním z nich je vzdělávat hráče.

Vzdělávat je od chvíle, kdy jsou rekrutováni do NBA, po celou dobu jejich hráčské kariéry až po odchod do sportovního důchodu. Sport už dávno není jen sportem, je také významným nástrojem k ovlivňování společnosti.

MICHAL JEŽDÍK

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



□

A teď už jsme tým

V předcházejících dílech jsme se zabývali interakcí trenér – hráč. V prvním patře jsme tě nabádali, vážený kolego, aby sis napřed dobře ujasnil, co od svého svěřence chceš, abys ve druhém udělal všechno pro to, aby to věděl i on. Ve třetím patře jsme se zajímali o to, jak svěřence motivovat, a ve čtvrtém, jak využít a zvýšit jeho potenciál k výkonu.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, ONDŘEJ FOLTÝN

Až do této chvíle jsme nerozlišovali, zda jsi trenérem individuálního, nebo týmového sportu. Šlo vždy o interakci trenéra s hráčem-jednotlivcem. Pokud ovšem působíš ve sportech týmových, vytvořili jsme pouze jeden zásadní předpoklad k úspěchu. Ta nejsložitější práce nás teprve čeká. Z výborných jednotlivců potřebujeme složit úspěšný tým. To znamená se důsledně věnovat vztahům.

Tým je tvořen hráči a vztahy mezi nimi. Není tedy jen nějakou množinou lidí. Dobře fungující tým je celkem, který přesahuje souhrn svých částí. Obrazně řečeno, platí v něm nerovnice $1 + 1 > 2$, kde tou přidanou hodnotou jsou právě vztahy, v případě týmu především vztahy mezi hráči. Pokud neukočíruješ vztahy v týmu, snadno se může stát, že se to obrátí a nastane situace, že $1 + 1 < 2$. I to se ve sportu stává a některé neúspěšné týmy nabité hvězdami, vzpomeňme na fotbalový Paris Saint-Germain, jsou zářným příkladem.

Lidé, kteří se náhodně vyskytují na náměstí, jsou v jistém smyslu množinou. Nejsou svázáni jinými vztahy než tím, že se nacházejí na stejném místě. Pokud ovšem přišli demonstrovat, něco je spojuje, například nespokojenost. V tom už je pocit sounáležitosti, tedy základ vztahu či systému. Ale demonstující lidé nejsou ani systémem, ani týmem.

A co tedy rozumíme systémem? Ve sportu používáme pojem systém nej-

častěji pro organizaci týmu, s určením rolí, rozestavením hráčů a pokyny pro řešení situací v návaznosti na hru soupeře. Sami asi cítíte, že takto pojmenované je to trochu odosobněné. Na hřišti jsou totiž lidé, ne stroje. A lidé vstupují do vztahů. Je tedy zřejmé, že systém dotvářejí myšlenky, pocity a vztahy.

O úspěchu týmu víc než lidé, kteří ho tvoří, rozhodují vztahy, které mezi sebou mají. Věnuj vztahům alespoň stejnou pozornost jako lidem.

Spolupráce a konkurence v týmu

Jako trenér týmu máš být expertem na sociální i herní vztahy, pečovat o ně a kultivovat je. Musíš si uvědomit, jaká je důležitost, již jednotliví hráči přisuzují sobě a těm druhým. Rozděl si je podle toho, do jaké míry myslí na sebe a na druhé. Rozlišujeme čtyři typy vztahů (viz. obrázek).

Tým je vytvořen kvůli spolupráci. Je tedy nezbytné, aby v podstatných vztazích, které směřují k výkonu, vládla jediná možná představa společného úspěchu. Tým musí být veden tak, aby sportovní úspěch mohl být jen společný.

„Kruh lásky – chápu, že taková slova zrovna nepatří do slovníku basketbalového fanouška. Ale po více než 40 letech, které jsem strávil v basketbalovém prostředí, ať už jako hráč nebo trenér, mě nenapadá přesnější popis pro tu záhadnou alchymii spojující všechny hráče na jejich cestě za něčím téměř nedosažitelným.“

PHIL JACKSON, slavný trenér NBA





Spolupráce by měla samozřejmě v týmu převažovat, ovšem v určitých případech není na škodu, když do vztahů vstoupí víc dynamiky. Tu obstará konkurence. Udržuje tým, tedy i jednotlivé hráče, v bdělosti a pohotovosti. Soutěžení uvnitř týmu je možné připustit tam, kde je nutné stimulovat výkon. Nejčastěji má soutěžení povahu konkurence při obsazování určitých rolí v týmu.

Trenér musí mít konkurenci pod kontrolou a hráči ji musí podřídit spolupráci při týmovém výkonu. A to nejen v zápase, ale i při tréninku. David Scott, mentální kouč v hokejovém týmu Montreal Canadiens, říká: „V tréninku musí být neustálá soutěživost, trénujte, jako by to byl zápas.“

Dalším typem vztahu je obětavost. Tedy jsem ochoten trpět ve prospěch ostatních. Obětavost je sympatická, ale dlouhodobě na ní nelze postavit týmovou kulturu. Je do zálohy, musí na ni dojít, když je jí krátkodobě potřeba. Jistý druh obětování lze vidět v profesionálních týmech při velkých cyklistických závodech jako Tour de France. Všichni členové týmu šlapou na jednu hvězdu, a i když situace měly šanci na ví-

tězství v etapě, obětují ji ve prospěch zvoleného lídra. Takové jsou strategie cyklistických týmů, takže finálně nejde o oběť, nýbrž o přijetí příslušné role v týmu.

„Obecně však platí, že týmy, jejichž členové se obětují - od rána do večera - se také často - od večera do rána - rozpadají, protože zapomínat na vlastní zájmy znamená žít na psychický dluh.“

JIŘÍ PLAMÍNEK, konzultant věnující se manažerům špičkových firem a organizací

A konečně je tu destrukce, tedy situace, kdy nejen, že nikdo nezíská, ale všichni hráči ztratí. Ta může sice situace upozornit, že se v týmu něco děje, a v tomto případě může sehrát pozitivní úlohu, ale dlouhodobě se jí snažíme předcházet. Vzniká nejčastěji z nespokojenosti, nepochopení nebo pocitů zbytečnosti a marnosti.

Veď tým ke spolupráci. Ta živí sportovní výkon. Konkurenci a obětavost připust jen tam, kde finálně této spolupráci a týmovému výkonu poslouží.

Dvě podmínky spolupráce

Bavme se tedy nadále především o spolupráci. Tu se žádný sportovec nemusí učit. Máme ji ve své genetické výbavě a používáme ji spontánně, když k tomu nastanou vhodné podmínky. A právě takové podmínky musí jako trenér vytvořit. Můžeš využít vnitřní motivace sportovců, ale můžeš motivovat i zvenčí. Bavili jsem se o tom ve 3. patře, jestli si vzpomínáš? Svoji snahu musíš postavit na dvou pilířích.

První pilíř: tmelem týmu jsou sdílené myšlenky, společné cíle a mnohdy i hodnoty. Díky tomuto sdílení bývají možné dohody o pravidlech, jimiž se budou vztahy v týmu řídit, ale taky o herních systémech a stylu hry. Když existují společně sdílená pravidla, není problém sdílet i představy o cestách a metodách.

To samozřejmě neznamená, že jako trenér nemůžeš připustit diskuse o tomto sdílení, včetně drobných a snesitelných konfliktů. Podíl různých protichůdných názorů na tvorbě cílů usnadňuje jejich přijetí a tvůrčí konflikty rozvíjejí tým. Jakmile však jde o výkon a fungování týmu, je třeba na pochybnosti a spory zapomenout. →



Scottie Pippen a Michael Jordan dokázali ve zlaté éře týmu Chicago Bulls spolupracovat

„Pro mě jako skauta je frustrující, když vidíte někoho talentovaného, kdo není ochoten na sobě pracovat a svůj dar rozvíjet, častokrát spoléhají právě jen na svůj talent. Došel jsem ale k závěru, že tak je to správně a svět se tím udržuje v rovnováze. Kdyby všichni ti talentovaní měli naprosté odhodlání k tvrdé práci, tak by zaprvé nikdo další neměl šanci se prosadit. A zadruhé by v basketbalu na planetě běhaly stovky nebo tisíce Michaelů Jordanů a Kobe Bryantů, a to by byla nuda!“

JAKUB KUDLÁČEK
ředitel skautingu Charlotte Hornets v NBA

Jde o spojenectví ve výkonu. Jsou známé případy, že hráči, kteří se mimo hřiště nemohou ani vidět, stěží se pozdraví, drží na hřišti spolu, protože mají společný cíl: chtějí vyhrávat. Soudržnost týmu se utváří na hřišti, ne mimo něj. Atmosféra v šatně či v hospodě může soudržnost podporovat, ale není jejím tvůrcem. Tvůrcem soudržnosti je společný výkon.

Jako vždy mohou existovat výjimky potvrzující pravidlo.

„Ženy přijdou do šatny a začnou říkat: Ta je blbá. U žen je to vždy slovně. A ještě ženy mají vlastnost, že jsou zlozamětné. To je takový slovenský výraz. To znamená navždy. Ta a ta mi ublížila... Chlapi si v hospodě buď dají do držky, nebo si to alespoň vyříkají, a druhý den je klid. Ženy si to ukládají a nosí s sebou dlouho. Jsou prostě zlozamětné.“

NATÁLIA HEJKOVÁ
basketbalová trenérka USK Praha

A pak je tu druhý pilíř spolupráce. Jsou jím role. Sdílení totiž nesmí potlačit rozmanitost osobností. Schopnosti a osobnosti lidí nemusí být stejné. Dokonce je žádoucí, aby se členové týmu v těchto atributech lišili. Lépe se rozdělí role, a právě využitím odlišností mohou snadněji spolupracovat a dosáhnout sdílených cílů.

Jako špatný příklad nám mohou posloužit trenéři, kteří připustí ve svém týmu dva lídry. Ti se v jednom týmu totiž špatně snášejí. Jsou i výjimky, ale ne kaž-

dý to dokáže tak mistrovsky zvládnout jako Phil Jackson s Michael Jordanem a Scottiem Pippenem.

Protentokrát zakončíme konstatováním, že dvěma základními pilíři spolupráce v týmu, jak to znázorňuje obrázek, jsou:

- sdílení společných hodnot myšlenek a pocitů mezi hráči v týmu a trenérem
- rozdělení rolí v týmu

Co sdílení v týmu podporuje, si budeme povídat zase v příštím dílu.



ČESKO

V OLYMPIJSKÉ PŘEDKVALIFIKACI

12. - 20. SRPNA 2023
TALLIN | ESTONSKO

SLEDUJTE ŽIVĚ NA ČT SPORT



GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



Tajemné výhry

Hlavní výhra 13 000 000 Kč 300 Kč

FARAONOVO BOHATSTVÍ



13x 500 000 Kč **13 000 000 Kč** **13x 100 000 Kč**

▼ VÝHERNÍ ČÍSLA

▼ VAŠE ČÍSLA

☪	☪	☪	☪	☪
☪	☪	☪	☪	☪
☪	☪	☪	☪	☪
☪	☪	☪	☪	☪
☪	☪	☪	☪	☪

▲ HRA 1: Seřďte 14 políček. Pokud se některé VAŠE ČÍSLO shoduje s VÝHERNÍM ČÍSLEM, vyhráváte částku uvedenou pod ním. Pokud se některé VAŠE ČÍSLO shoduje s BONUSOVÝM ČÍSLEM, vyhráváte příslušný násobek částky uvedené pod ním.

▲ HRA 2: Začněte stírat od políčka START a jděte po šipkách k cílové části.



2000 Kč 300 Kč 500 Kč 20 000 Kč 600 Kč 10 000 Kč 1000 Kč 50 000 Kč 281

**Hlavní výhra
13 000 000 Kč**

