

COACH

Máme i na víc!

Andrea Tomatis



Kouč beachvolejbalových mistrů světa

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



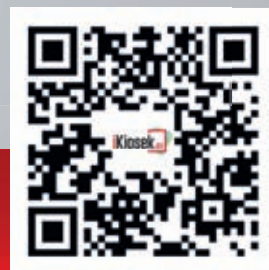
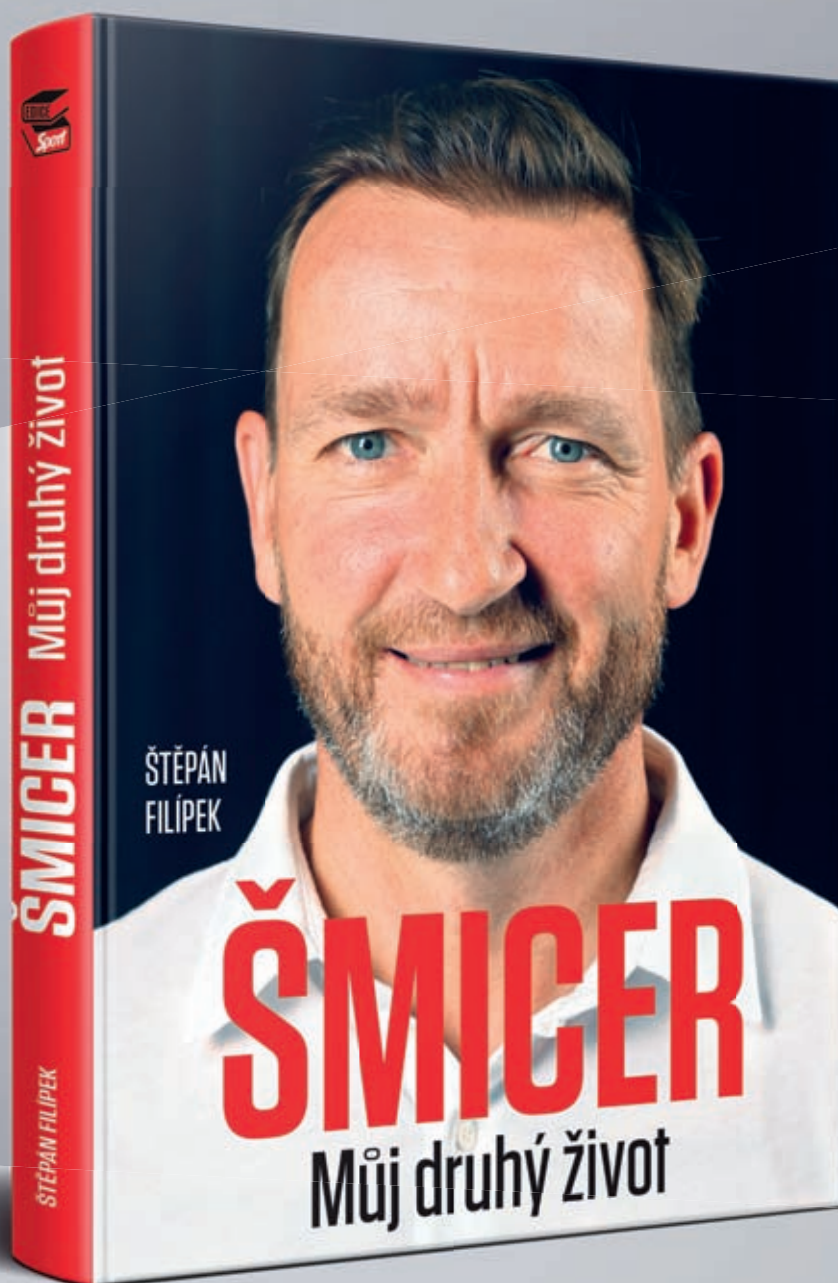
ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Ondřej Perušič
& David Schweiner

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

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

Vychází knižní zpověď **VLADIMÍRA ŠMICERA**



Kupujte v knihkupectvích nebo na [ikiosek.cz](https://www.ikiosek.cz) ►

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 12,
vychází 5. 12. 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: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 28. 11. 2023
TITULNÍ SNÍMEK: VLASTIMIL VACEK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK

Srāče musíš poznat hned

Přiznávám, že jsem jako volejbalista dopředu věděl, o čem budu psát úvodník tentokrát. To víte, mistry světa měl volejbal naposledy v roce 1966, tedy před 57 lety... Pouze jsem si myslel, že ho budu začínat jinak. Pak jsem si ale přečetl rozhovor, který vedl Ondra Foltýn s Andreou Tomatisem, trenérem aktuálních šampionů v beachvolejbalu, a úplně jsem zajásal nad větou, kterou jsem parafrázoval v titulku. Tomatis řekl doslova: „Pokud nepoznáš srāče během první půlhodiny u stolu, pak jsi sám srāč.“

Bingo! Hádám se s některými kolegy ve svém sportu, že jako trenér musíš být schopen předpovědět, kdo je hráč a kdo je srāč. Asi ne za půl hodiny, ale hodně brzy. Prý se to nedá dopředu odhadnout. Nesouhlasím! Právě v tom spočívá přidaná hodnota trenéra, aby poznal, who is who. S trenérem Tomatisem se osobně neznám, ale děkuju mu za připomenutí této věty.

A teď už dovolu, abych vysekl poklonu dvojici Perušič - Schweiner, kteří napsali další důležitou kapitolu českého volejbalu. Všechny snahy o vytváření nevraživosti šestkového a plážového volejbalu jsou pro mě dlouhodobě liché. Český beachvolejbal ušel velký kus cesty, vydobyl si právo na exkluzivní existenci. Dlouhodobé výsledky na mezinárodní scéně, obchodní schopnosti šéfa úseku Víta Maříka, který pochází původně z tenisu a přinesl do beachvolejbalu zajímavé peníze, i komerční potenciál - to vše z něj

udělalo sexy sport. Lidé jsou ochotni za něj platit, a tím se generují peníze pro beachvolejbalové trenéry, zatímco šestkový volejbal se stále chová tak trochu jako družina pro zajištění dětí.

Navzdory tomu propojenost obou odnoží volejbalu je zásadní. Vždyť stejně jako předtím dvojice Kiki & Maki i Perun s Davem (rozuměj Perušič a Schweiner) se učili volejbal hlavně na tvrdé podlaze. Příběh čerstvých mistrů světa se odehrál podle známé nerovnice $1 + 1 > 2$. Ani jeden z nich totiž není nejlepším hráčem na světě. Nicméně dohromady jsou šampióny, a zasloužené.

Zásadní podíl na tom, že kromě součtu výkonů obou hráčů dává do hry tento pár ještě něco navíc, a to jedinečnou podřízenost systému, má právě trenér Tomatis. A hlavní rozhovor je s ním. Vy mi jistě odpustíte, že jsem věnoval úvodník svému sportu, přestože aktuální číslo Coache nabízí řadu dalších kvalitních článků. Volejbal na to tentokrát má právo. Příjemnou četbu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





I šampioni potřebují průvodce

Máme mistry světa. A nejen tak ledajaké. A nejen náhodou. Odměna, která přišla po letech tvrdé dřiny, úspěchů i pádů. Pojdme si popovídat s člověkem, který je jedním z hlavních strůjců českého beachvolejbalového triumfu na světové scéně. **Andrea Tomatis**, italský trenér tandemu Ondřej Perušič & David Schweiner.

TEXT: ONDŘEJ FOLTÝN





FOTO: VLASTIMIL VACEK, ARCHIV

Italský kouč
a senzační
mistr světa Ondřej
Perušič
a David Schweiner



Jaký je váš vztah k České republice a k Čechům?

„O České republice toho příliš říct nemůžu, protože většinou času trávíme v Praze. Prahu mám opravdu moc rád. Je to skvělé město pro život. Současně mám Prahu moc rád i z historického hlediska. Rád se procházím starou Prahou a stále objevuju její krásy. A po sedmi letech ještě zdaleka nekončím. Občas mě zde zaskočí počasí, které je zde poměrně nevyzpytatelné. A o Čechách? Někdy nejste příliš komunikativní, občas trochu uzavření do sebe.“

Kolik času v Čechách trávíte?

„Zpravidla podle počasí. Dokud nám umožní trénovat venku na písku, tak jsme v Čechách. To znamená celé léto a pak kdykoliv nám to počasí dovolí.“

Jste tu již sedm let, což je na cizince-trenéra v Čechách nezvykle dlouhá doba. Proč?

„Práce s kluky mě baví a naplňuje. Pokračujeme v dobré spolupráci s Českým volejbalovým svazem, kterou jsme rozšířili i na další hráče. Po prvním olympij-

ském cyklu jsme se rozhodli udržet tým pohromadě, abychom se pokusili kvalifikovat na další olympijské hry.“

Vzpomenete si na úplné začátky? Není úplně běžné, aby trenér z volejbalové Mekky přišel do Čech.

„V červenci 2016 mě kontaktoval Martin Lébl, se kterým jsme před několika lety hráli v Římě. Říkal mi, že má v Čechách zajímavé mladé kluky s velkým potenciálem a zeptal se mě, co bych řekl na nápad je trénovat. První kontakt byl tedy od Martina Lébla, poté jsem měl pracovní pohovor s tehdejšími prezidentem svazu Zdeňkem Haníkem a dohodli jsme se na zahájení spolupráce.“

V době, kdy jste do Čech přicházel, české volejbalové prostředí nebylo zahraničním trenérům příliš nakloněno. Trenér mistrů světa Julio Velasco, Laurent Tillie či Stewart Bernard, ti všichni odtud odcházeli, s prominutím, jako spráskaní psi. Jak vás Češi přijali?

„Řekl bych, že velmi dobře. Ze začátku to bylo samozřejmě o něco těžší. Všechno bylo nové, jak pro mě, tak pro hráče.

BEACHVOLEJBALOVÝ KOUČ ANDREA TOMATIS

Narozen: 9. 4. 1978 v Miláně

Výška: 197 cm

Hráčská kariéra: 2002-14, 4. místo na World Tour v Cagliari (2006), 5. místo v Sia-men (2013) a Klagenfurtu (2016)

Trenérská kariéra: šéftrenér české mužské beachvolejbalové reprezentace (od 2016), v čele s Ondřejem Perušičem a Davidem Schweinerem (mistr světa 2023), mj. vedl i ženský tandem Michala Kvapilová & Kristýna Kolocová

Ale vše zafungovalo velmi dobře a rychle si to sedlo.“

Do jaké míry se snažíte Čechům vnucovat svůj postoj a přístup a do jaké míry musíte respektovat místní zvyky? Jak Češi ovlivňují vás?

„Upřímně nevěřím, že by snaha někomu něco vnutit z dlouhodobého hlediska fungovala. Vždy je to o toleranci, respektu, společném cíli. A v obou případech jsme se naučili spolupracovat a respektovat.“

Dnes jste trenérem zkušené a úspěšné dvojice, ale jaký byl váš úplně první pocit, když jste Davida Schweinera s Ondřejem Perušičem viděl poprvé?

„Okamžitě jsem si uvědomil, že mají jinou povahu a disponují odlišnými dovednostmi, které se k sobě krásně hodí.“

Proč jste si vybral tento pár?

„Protože jsou to dva skvělí hráči s obrovským potenciálem.“

Jaká základní pravidla spolupráce jste nastavili?

„Těch věcí bylo samozřejmě víc, ale jednou z prvních a klíčových věcí byla změna jejich jídelníčku. Tam odvedl velký kus práce Valerio Vaccaro. Zpočátku bylo opravdu těžké kluky přesvědčit, že je to pro jejich dobro, a že správná strava je základem jak pro výkon a trénink, tak i pro regeneraci.“

Musel jste tandemem přesvědčovat o své filozofii, zásadách?

„Neřekl bych, že přímo přesvědčovat. Chlapci jsou již technicky dobří, pouze s některými drobnými individuálními nedostatky. Já jsem musel především hodně →



„JEDNOU Z PRVNÍCH
A KLÍČOVÝCH VĚCÍ
BYLA ZMĚNA JEJICH
JÍDELNÍČKU.“

FOTO: VLASTIMIL VACEK, ARCHIV

INZERCE

NOVINKY NA E-SHOPU ČESKÉHO STOLNÍHO TENISU



<https://fanshop.ping-pong.cz/>





zpracovat na taktické filozofii a na tom, jak číst a řešit různé herní situace. Musím říct, že teď jsou z toho pohledu určitě jeden z nejlepších týmů na světě.“

Kdo určuje strategii, obsah tréninku, objem tréninku?

„Hlavní slovo mám já spolu s již zmíněným Valeriem Vaccarem, který je zodpovědný za fyzickou přípravu a výživu.“

A do jaké míry věnujete pozornost pocítům a přáním hráčů?

„Snažím se hráčům naslouchat. Jejich zpětná vazba je pro mě vždy velmi důležitá. Nejvíce mě zajímají pocity kluků ke konci velmi dlouhé sezony nebo při náročných fázích sezony, kdy mohou být velmi unavení. V těchto fázích jim hodně nasloucháme.“

Můžete nám přiblížit, jak vypadá běžný tréninkový den?

„Obvykle trénujeme dvakrát denně. Ráno jsme v tělocvičně, posilovně nebo na písku. Odpoledne pak trávíme na písku. Trávíme spolu kolem jedenácti měsíců v roce, to je docela dost, naštěstí máme velmi dobrý vztah.“

Teď se přesuneme přímo k mistrům světa. Jaké jsou jejich charakteristické vlastnosti, silné stránky, kde naopak zaostávají?

„Ondřej je perfekcionista. Bylo velmi těžké ho naučit, aby si přiznal a přijal své chyby, a následně se z nich poučil. Na druhou stranu si velmi dobře pamatuje všechny taktické informace, které mu před zápasy dávám, a je schopen je plnit. Je velmi klidný a soustředěný a dobře zvládá důležité situace.“

A David?

„Aby předvedl svůj nejlepší výkon, musí se cítit stoprocentně v pohodě po fyzické stránce. Pokud není naprosto v pohodě, nebo má pouze pocit, že tomu tak není, je trochu nekonzistentní. Jeho výkon, a s ním spojená i kvality hry, tak občas trochu klesne. Díky dlouhodobé práci se opravdu hodně zlepšil v sideoutu (první útok po soupeřově podání) a nyní předvádí opravdu úctyhodné výkony, i když je pod tlakem. Rozdíl mezi jeho současnými výkony a tím, jak hrál na začátku své kariéry, je opravdu impozantní.“

Ondřej i David jsou individuálně skvělí hráči, ale i inteligentní a slušní muži, na hřišti jim to spolu klapne. Dokážete říct, jaký je jejich synergický efekt? Dosáhl by jeden z dvojice podobného úspěchu s někým jiným?

„To je dobrá otázka, ale odpověď na ni bude trochu těžší. Myslím si, že si mezi sebou vytvořili skvělou týmovou chemii. Naprosto dokonale znají své silné a slabé stránky. To jim hodně pomáhá, když

2

Jen dva sety ztratili Perušič & Schweiner v pěti zápasech play off na zlatém MS v Mexiku.



David Schweiner na úspěšném bloku. Český pár už Ioni ovládl mistrovství Evropy a dosud nasbíral tři triumfy na Světovém okruhu nejvyšší kategorie.

se v těžkých chvílích dostanou do problémů. A k té druhé části otázky: určitě by mohli hrát dobře a na vysoké úrovni i s někým jiným. Ale upřímně si myslím, že s nikým jiným by nehráli tak dobře a nedosáhli takových úspěchů!“

Je nějaká zásadní věc, charakteristika či vlastnost, která šampiony významně odlišuje od ostatních párů?

„Myslím si, že nyní jsou takticky o krok napřed před svými soupeři.“

Co konkrétně dělá rozdíl mezi duem Perušič & Schweiner a ostatními páry ze světové špičky?

„Naprosto přesně umí přečíst a rozpoznat jednotlivé herní situace a následně dokonale vědí, jak je správně vyřešit a zvládnout. Musím říct, že jsem velmi spokojený s tím, jak situace řeší a jaké jsou jejich volby. I s ohledem na rizika, která možné varianty řešení přináší.“



FOTO: VLASTIMIL VACEK, ARCHIV

Čeho si na obou nejvíc ceníte?

„Oba jsou velmi inteligentní a milí kluci.“

Obří pozornost a obdiv mají oni.

Částečného uznání, i když ne tak velkého, se před veřejností dostalo i vám. Ale v týmu jsou i další lidé, kteří se na úspěchu spolupodíleli. Mohl byste nám je představit?

„Začal bych již zmiňovaným Valerio Vaccarem, který je kondičním trenérem a specialistou na výživu. Obrovský kus černé práce odvedl analytik Jaroslav Bartoš a v neposlední řadě také můj asistent Matteo Galli. Velmi často také spolupracujeme s Eliškou Čermákovou,

naší fyzioterapeutkou, která byla neuvěřitelně nápomocná a její pomoc na tak dlouhém turnaji, jakým bylo mistrovství světa, byla velmi přínosná.“

To je poměrně dost lidí, každý odborník na určitou část výkonu. Jak často se s nimi radíte a kdo přijímá rozhodnutí?

„Konečné rozhodnutí je moje. Ale obvykle, troufnu si říci, že společně, přijímáme všechna rozhodnutí po našich setkáních a poradách.“

Vzpomenete si, v jakém okamžiku jste si poprvé uvědomil, že máte ve svých rukou potenciál dosáhnout opravdu velkých úspěchů?

„Bylo to po prvním semifinále Světové série. Hráli jsme v Ostravě, psal se rok 2018 a kluci hráli skvělý volejbal. Poprvé se jasně ukázalo, že se již přibližujeme nejlepším týmům.“

Dnes to vypadá jako hezká pohádka. Jak jste řekl, milí inteligentní muži, dobří hráči, ochotní pracovat, kteří se postupnými kroky dostali až na samý vrchol. Ale všechno určitě nebylo tak růžové. Co bylo na vaší spolupráci nejtěžší?

„Oni byli zvyklí dělat některé základní věci trošku jinak. Hned na začátku jsem musel změnit některé detaily jejich hry, →

INZERCE

JEDEN ZA VŠECHNY, VŠICHNI V OLYMPIJSKÉM

Najdete na alpinepro.cz a sporttown.cz

„ONDŘEJ JE PERFEKCIONISTA. BYLO VELMI TĚŽKÉ HO NAUČIT, ABY SI PŘIZNAL A PŘIJAL SVÉ CHYBY, A NÁSLEDNĚ SE Z NICH POUČIL. DOBŘE ZVLÁDÁ DŮLEŽITÉ SITUACE.“

což moc nepotěšilo ani mě, ani kluky. Nebylo to vůbec jednoduché, protože nebyli zvyklí dělat něco jinak. Ale společně se nám to podařilo zvládnout.“

Byly chvíle, kdy jste si mysleli, že to nebude fungovat?

„Musím říct, že ne! Každým rokem se zlepšovali a posouvali. Někdy to bylo třeba jen v některých herních detailech, ale každý rok jsme byli silnější a lepší.“

Určitě občas vyhodnocujete uplynulá období. Kdybyste měl možnost vrátit se v čase, udělal byste něco jinak? Udělal jste nějaké chyby?

„Určitě bych udělal jinak přípravu před loňským mistrovstvím světa v Římě (Perušič & Schweiner obsadili dělené 17. - 32. místo). Dnes bych ji asi vedl jinak. Pravděpodobně jsme na trénincích na kluky trochu víc tlačili a oni pak byli unavení.“

A na konci cesty vás čekala velmi sladká odměna, která se jen tak někomu nepoštěstí. Jaké je být mistrem světa?

„Je to naprosto úžasný pocit. Abych byl upřímný, tak musím přiznat, že jsem to ještě úplně zcela nevstřebal a stále si plně neuvědomuju, čeho jsme dosáhli!“

Směle můžeme říct, že víte, kdo je mistr světa. Jakými vlastnostmi a dovednostmi musí hráč disponovat, aby se z něho mohl stát světový šampion?

„Každý špičkový hráč musí mít něco speciálního. U někoho to mohou být špičkové fyzické schopnosti, u někoho třeba až neuvěřitelný talent, u jiného inteligence, někdo další disponuje nezměrnou vůlí a přístupem. K tomu, abyste byli opravdu nejlepší, potřebujete mix všech těchto vlastností, které vám pomáhají vyniknout a odlišit se od ostatních. Občas se však zapomíná na to, že k tomu, abyste všechny tyto vlastnosti co nejlépe a efektivně využili, potřebujete průvodce.“



Ze základní skupiny na MS postoupili až ze třetího místa, ale pak udeřili. Ve čtvrtfinále přetlačili světové jedničky z Norska (Mol & Sörum), ve finále světové dvojky ze Švédska (Ahman & Hellvig).

Jsem rád, že jsme se konečně přesunuli i k trenérovi, kterého jste moc hezky a skrytě nazval průvodcem. Co by měl dobrý trenér umět a jaké vlastnosti by měl mít?

„Především by si měl být vědom silných a slabých stránek svých hráčů. Měl by vědět, jak s nimi nakládat a pracovat. Za velmi důležité také považuju, že musí umět urychlit proces zlepšování hráčů.“

Jaká jsou hlavní úskalí koučování?

„Jako kouč si musíte být vědom toho, že vyhráváte hlavně díky hráčům! Roli trenéra, zvláště u tak velmi vyspělého a zkušeného týmu jako Ondřej a David, spatřuju v tom, aby se zaměřil na detaily. Jsou to opravdu detaily a maličkosti, které však velmi často rozhodují. A ve světové špičce to platí dvojnásob.“

U nás často slyšíme věty typu: Co o tom může vědět, když to v životě



nehrál? Musí být dobrý trenér i bývalý dobrý hráč? Nemůže být někdy naopak hráčská minulost škodlivá?

„Určitě to není nutná podmínka. Ale ze své zkušenosti vám mohu říci, že to hodně pomáhá. Bohužel jsou některé herní situace, které je velmi těžké pochopit, pokud hráčem nejste nebo jste jím nikdy nebyl.“

Jaká je v současné době vaše spolupráce s Českým volejbalovým

INZERCE

svazem, respektive jaká je vaše role ve výchově hráčů a činnost u českých reprezentačních výběrů?

„Mám pod sebou skupinu šesti hráčů: Ondřeje, Davida a čtyři další hráče. Řekl bych, že se jedná o standardní tréninkový proces. Někdy s hráči jezdím na turnaje, někdy jedou s mým asistentem Matteem. O jejich vývoji a dlouhodobém rozvojovém plánu diskutujeme s celým

mým týmem a úzce spolupracujeme s volejbalovým svazem, respektive úsekem beachvolejbalu.“

Co byste řekl o plážovém volejbalu v České republice?

„Plážový volejbal má v Čechách velký potenciál a nyní je velmi populární, zvláště po našem úspěchu na světovém šampionátu. Myslím si, že je správný čas ho ještě víc propagovat a rozvíjet.“ →

MISTROVSTVÍ ČR

v bleskovém šachu - kategorie OPEN a ŽENY

Dům kultury Dukla - PARDUBICE

Sobota 09. 12. 2023

Vstupné pro diváky zdarma. Online přenos na chess.cz

Jaký je největší rozdíl mezi beachvolejbalem v Čechách a v jiných zemích?

„Velmi záleží na tom, o jaké zemi mluvíme. Některé země mají například velmi dobré národní tour. Domácí hráči pak mají snazší cestu začít hrát a zamilovat si tento krásný sport. Současně se mají doma od koho učit a co odkoukávat, vidí úspěšné a světové hráče. Jiné země naopak nemají žádné národní tour a jen málo hráčů se snaží či má možnost dostat se k mezinárodní konfrontaci. Řekl bych, že Česká republika je nyní někde uprostřed těchto dvou situací.“

Postupně v českém volejbalu přicházíme na to, že cizinci nejsou tak špatní. Stále u nás působí víc a víc zahraničních trenérů, můžeme říci, že i poměrně úspěšně. Že by se však o naše trenéry prali v zahraničí a aby čeští trenéři měli v Evropě zvučné jméno, se říct úplně nedá. Co českým trenérům chybí?

„Řekl bych, že právě mezinárodní zkušenosti! Víte, ono hraní nebo trénování ve vlastní zemi je fajn, ale je tak trochu pohodlné. Ale hrát, a tedy i trénovat, na mezinárodním turnaji, Světové tour nebo jen působit v cizí zemi je úplně jiné.“

Jaká je tedy budoucnost plážového volejbalu v České republice?

„Budoucnost může být velmi světlá. Máme tady několik velmi dobrých hráčů se skvělými dovednostmi a bude velmi důležité se o ně postarat a pomoci jim využít jejich potenciál.“

A co bude s nejslavnějším českým párem?

„Čekají nás olympijské hry v Paříži, kde se pokusíme udělat maximum. A co nám pak budoucnost přinese? To uvidíme...“

Postupně jsme se přenesli k úvahám o budoucnosti. Jaké jsou vaše krátkodobé a dlouhodobé cíle a plány?

„V současnosti se snažím pomoci Ondrovi a Davidovi, aby se z nich stali ještě lepší hráči, než teď již jsou. Stále si myslím, že je tam prostor pro zlepšení. A dlouhodobě? Opravdu upřímně nevím.“

Kdybyste v beachvolejbalu mohl změnit jednu jedinou věc. Co by to bylo?

„Zcela jistě bych zvýšil prize money pro hráče na turnajích a zlepšil pracovní podmínky pro trenéry. Tam je stále ještě hodně velký prostor pro zlepšení.“

Troufnete si říct, jaký beachvolejbal se bude hrát za deset let?

„Myslím si, že bude ještě mnohem víc fyzičtější a ještě víc se zvýší rychlost hry.“

Konečně se dostáváme i k vám. Proč jste začal koučovat beachvolejbal?

„Vždycky jsem přemýšlel o koučování a tak nějak mě to táhlo k trenérství. A když jsem ukončil hráčskou kariéru, chtěl jsem předávat své znalosti a zkušenosti dalším generacím.“

Co vás odlišuje od ostatních trenérů?

„To je dobrá otázka. Asi to, že jsem o něco víc zaměřen na taktické aspekty hry než ostatní.“

Představte si, že jste vrcholovým hráčem, kterého trénuje Andrea Tomatis. Co byste nám o něm řekli?

„Nevím, jestli o něm, ale jemu bych poradil, aby byl při zápasech trochu víc v klidu.“

Vedle gratulace k úžasnému úspěchu zakončím tradiční otázkou: co byste vzkázal českým trenérům?

„Všichni trenéři by měli mít svůj sport důkladně prostudovaný, neustále se do vzdělávat a sledovat veškeré nové trendy, protože sport se neustále vyvíjí a je potřeba držet krok s dobou. Současně by měli klást důraz na detaily, protože jsou opravdu velmi důležité a někdy mohou znamenat rozdíl mezi zlatou medailí a pouhou účastí.“ □



FOTO: VLASTIMIL VACEK, ONDRA DRIML

JÁ, ANDREA TOMATIS

Moje trenérská filozofie

„Trenér by měl umět zrychlit učební proces hráče, jeho rozvoj, vývoj a učinit ho efektivním. Současně by měl učit hráče správně se rozhodovat.“

Moje životní krédo

„Myslím si, že je strašně důležité správně rozpoznat, jací lidé opravdu jsou, abychom věděli, jak se k nim chovat. Hrozně se mi líbí slavná věta z mého oblíbeného filmu Hráči: Pokud nepoznáš sráče během první půlhodiny u stolu, pak jsi sám sráč.“

Kde беру inspiraci

„Měl jsem obrovské štěstí, že jsem během hráčské kariéry potkal skvělého kouče Roberta Viscusa. Musím říct, že

mě neustále inspiruje. Strašně moc jsem se od něj naučil nejen jako hráč, ale stále mě provází jak životem, tak i profesní trenérskou kariérou.“

Co mě baví

„Stále moc rád hraji beachvolejbal. Kdykoliv mohu, jdu si s kamarády zahrát.“

Co mě zaručeně naštvě?

„Nesnáším lidi, kteří nikdy nepřipustí svoji chybu a stále hledají výmluvy. A také nemám rád lháře. Většinou se, bohužel, obě dvě charakteristiky slučují v jedné osobě.“

Jak relaxuju

„Rád se podívám s přítelkyní na dobrý film nebo si zajdeme s přáteli na večeři.“



„ABY DAVID PŘEDVEDL
NEJLEPŠÍ VÝKON, MUSÍ SE CÍTIT
STOPROCENTNĚ V POHODĚ
PO FYZICKÉ STRÁNCE.“

INZERCE

 **ČESKÝ
SQUASH**

prohry **RESPEKT**

nadšení

soupeření

houževnatost

boj
výhry

PŘÁTELSTVÍ

RADOST

bolest
odhodlání

cesta
rivalita

FAIR PLAY

vášeň

zklamání
odvaha

www.czechsquash.cz



Slang v NHL: americké

Rychlost hry, rozhodování se, malý prostor, minimální čas. V tomto prostředí logicky nachází pevné místo slang. Většinou rychlá komunikace mezi hráči a vzájemné upozorňování na to, co se právě děje na ledě, kde se nachází soupeř, odkud může přijít nečekaný tlak, kam chci dostat přihrávku. Jsou to i pokyny od trenéra ze střídačky, jeho příprava či stručná analýza utkání o přestávkách v kabině, kdy jeho i hráče limituje čas.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Zámořská angličtina je v tomto ohledu nejedál. Je údernější, výstižnější, přesnější a hlavně našla jednoduché výrazy, které jasně popíší situaci, když není čas to zdlouhavě opisovat. I když takové najdete také v hokejové češtině, stále častěji se i u nás v tréninku, přípravě na zápas i samotném utkání používají výrazy, převzaté z angličtiny.

Značně k tomu přispívají hráči, kteří prošli NHL a ovlivňují rétoriku v kabině i na ledě, ať už jako spoluhráči nebo jako trenéři. A jak se slang šíří? Nejčastěji přímo v osobním kontaktu v kabině, na ledě, internetem, sociálními médii. Mnohé anglické výrazy v hokejové mluvě zdomácněly a pokusy o české překlady zní teď zastarale, kostrbatě a leckdy legračně a neprofesionálně. Vyhledávač talentů je nyní scout, střední útočník je centr, nadstavba dlouhodobé soutěže je prostě play off.



Samozřejmě a srozumitelné jsou dnes pojmy jako bodyček, bekhend, forhend, brejk, faul, krosček, ofsajd, blafák, golfák, volej, drajv, teč, power play, hit, buly, klub, tým, útočná lajna, kouč, kapitán (též Céčko), asistent (Áčko), bek, gólman, manažer, profesionál, expert, fanoušek, trejd, gól, penalta, skóre, disciplína, hattrick, plac, puk, dres, doping, draft, fér, fitko nebo kondice.

Ale i čeština má skvělé a nápadité slangové výrazy: bago (volná hra), přihrávka do pytle (na křídlo k mantinelu), levaso-pravaso (levé-pravé křídlo), buzer (přihrávka o mantinel), hráč za bukem (zajíždějící a schovaný za obránci), dostat

strom (hráč, který se nedívá, narazí tvrdě do nečekaně stojícího soupeře), přihrát na lopatu (přesně na hůl), přihrávka na slepici (naslepo), dostat housle, jesle (puk projde mezi nohama), klec (branka), dloubák (střela obloučkem špičkou hole), střely na dřevěnou nohu (brankáři pod vyrážku, ve které drží hůl) a pod víko (pod horní tyčku), teploměr (gól brankáři do podpaží), zavěsit gól, šibnice (roh branky), šourák (slabá střela), semafor (zásah brankáře lapačkou), žrout (opak nezištného hráče), námaz (přihrávka do šance soupeři), vyšachovat (oklamat, přelstít soupeřovu obranu), zámek (soupeř se nemůže dostat

esperanto

Co asi sděluje Connor McDavid
spoluhráči Leonu Draisaitlovi?
Pucks on Net?

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

upozornění pro spoluhráče, většinou v té době v útočném pásnu, že se vrací vyloučený soupeř na led z trestné lavice a mohl by jim ujet do brejku.

Pokyny trenéra, když nabádá mužstvo, aby přidalo

Pucks on Net! Když hráči často přihrávají a nestřílí na branku: **Ahh, we just needa get more pucks on net!** (Musíme dostat víc puků na bránu)

Dirty Areas! Kroužíte kolem soupeře a nejdete před branku, kde to bolí, **Go to dirty areas!** (tlačte se do „špinavých/nepříjemných“ míst). Sem patří i rohy a prostory kolem mantinelů nebo modré čáry.

Compete Level! (soutěžní úroveň). Nehrajete naplno, chybí pracovní morálka, hrajete jen na talent, jste daleko od zápasového standardu!

Pucks in Deep! Dump it in! Jednoduše nahazujte puky do útočného pásma nebo je nastřelujte kolem mantinelů! Hluboko v pásnu puky vybojujete zpět a dostanete se do šancí!



„V Montrealu, při hře v oslabení a vzhazování ve vlastním pásnu jsme byli domluveni s centrem Vincentem Damphousse, že na mě obránce buď křiknul: **Hard!**, což byl pokyn vymést prudce puk kolem mantinelu z pásma. Nebo křiknul: **Soft!** A já si sjel za branku a puk vyvezl ven.“

MARTIN RUČINSKÝ,
961 zápasů a 612 bodů v NHL

Chip, Chip it! Využij mantinelu a „buzerem“ dostaň puk za obránce do útočného pásma! Puk dojedeš buď sám, nebo si pro něj dojede tvůj spoluhráč.

Dump and Chase! Nastřelte puk hluboko do pásma, většinou do rohu, vytvořte tlak na soupeřovy obránce a tam vyhraje soubor!

Five hole! Pátá díra v brance. Střílejte gólmanovi mezi betony, tam má slabinu!

No Odd Man Rushes! Nechci žádná přečíslení 3-2 nebo 2-1. Dobruslujte!

Pinch! Support our pinching D! Zajišťujte našeho obránce, který se bude snažit udržet modrou čáru.

Point Shots! Shoot from point more! Střílejte častěji od modré čáry!

Stay-up! Držte vlastní modrou čáru, neustupujte!

Shoot from slot! Střílejte z prostoru mezi kruhy!

Příklady komunikace mezi obránцем a brankářem



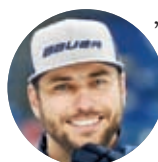
„Rád jsem si obránce dirigoval sám, poněvadž jsem měl čas a viděl hru před sebou. Měl jsem pro ně asi tři jasné pokyny: **Hard around!** (omeť to naplno), **Reverse! Other side!** (opačná strana) a **Soft!** (lehce). Na mě pak často křičeli beci: **Leave it!** (nech mi to)“

DOMINIK HAŠEK,
735 zápasů a 389 vítězství v NHL,
2x vítěz Stanley Cupu a 6x Vezina Trophy

Play it! Hraj to!

Set-it! Stop it! Zastav mi to za brankou!

Up and over! Nahoru/dopředu a přenes hru na druhou stranu!



„Na hráče jsem poklepal holí, když se soupeř vracel z trestné lavice. Křiknul jsem na beky: **Time!** nebo **Hurry up!** Teď, když už jsem v pozici trenéra, používám při vysvětlování tak půl/půl české a anglické výrazy z NHL. Ty jsou trefnější. I své zápisky mám dost v angličtině.“

ONDŘEJ PAVELEC,
398 zápasů a 156 vítězství v NHL

Příklady komunikace mezi obránci nebo mezi obránci a útočníky při založení útoku

Strong Side/Weak Side! Silná strana je ta strana hřiště, kde se nachází puk a hráči, kteří vytvářejí tlak. Slabá strana je druhá strana. Hráč křikne, aby se puk přenesl ze silné strany na slabou (opačnou), aby se dostal z tlaku soupeře.

Wheel it! Vezmi si puk za brankou a vybrusli s ním rychle vpřed!

D-D! D-D-W! D-D-CF! Přihrávky při založení útoku: obránce-obránce, obránce-obránce-křídlo, obránce-obránce-centr) atd.

Rim it! Omeť puk kolem mantinelu! →

z pásma), dostat bůra (5 gólů), žabička (přihrávka vzduchem přes hůl soupeře), beton (chránič brankáře), kopny (holenní chrániče hráče), lokty (chrániče loktů), maso (nečistá hra), sežrat puk (makat naplno).

Hokejový slang v NHL

Když někdo vstřelí gól pod horní tyčku, je to **Top shelf!** (horní regál), a když hráči na střídačce pochvalně křiknou **Dangle!** (někoho navnadit), ocení tím jeho úspěšný slalom či prokličkování skrz obranu.

Když celá střídačka řve **Even!** (vyrovnaný počet hráčů), je to

Důrazná promluva k týmu v podání Todda McLellana, kouče Los Angeles Kings



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



„Hodně jsme používali slang v komunikaci s brankářem: **Hard! Play it! Up! Over! Leave it! A** mezi obránci a útočníky: **D-D! D-D-up to center! D-D, back to D! Reverse!**“

JAROSLAV ŠPAČEK,
880 zápasů a 345 bodů v NHL

Hokejová mluva trenérů v kabině nebo při vysvětlování cvičení na tréninku na ledě

Play the box (hrajte kompaktní čtverec), protect the crease (hlídejte brankoviště), keep the wingers up on the points (křídla, buďte u obránců soupeře na modré čáře), keep your head on a swivel (mějte přehled, co se děje kolem vás a za vámi, otáčejte hlavu), sacrifice the body (obětujte tělo, blokujte střely), tape to tape (přihrávejte si na hůl, na pásku), cut through the neutral zone (procházejte středním pásmem), headman the puck (posouvajte puk vpřed), keep a winger high (udržíme křídlo vysunutě vysoko), set up a trap (hrajte defenzivně, past 1-2-2), nobody goes in the box here, power plays will kill us (vyvarujte se vyloučení, nechci vás na trestné lavici), get it in deep (neztrácejte puk na modré, dejte je do hloubi pásma), bump and grind (hrajte fyzicky do těla, srážejte se), crash the net and tip (tlačte se do branky a tečuj-

te střely), keep your head up (pozor, držte hlavu nahoře).

Trenink: názvy cvičení

Mnohá cvičení v tréninku mají své názvy podle toho, kde jsme je viděli. Například Chicago drill, což bylo jednoduché, bruslařské, kondiční cvičení přes celé hřiště, i v den zápasu, čímž kdysi pro vždy tvrdě pracující Chicago Blackhawks bylo typické.



„Často jsme při trénincích používali názvy cvičení, například **Canada Drill** - jednoduché cvičení na rozehrávku po střele, timing, podporu, střelu, současně pro šest hráčů.“

JAN HLAVÁČ,
436 zápasů a 224 bodů v NHL

Výběr zkratk při psaní fixou na trenérskou tabuli Chalk talk (mluvení křídou)

F1, F2, F3: forwards (útočníci 1,2,3). **D1, D2:** defencemen (obránci 1,2). **FO:** face-offs (vhazování). **4v:** forecheck (napadání, forčeking). **PP:** power play unit (přesilovka). **PK:** penalty killing (oslabeení, „zabití“ uloženého trestu). **DZC:** defensive zone coverage (obrana v obranném pásnu).

Výběr zkratk při vyhodnocování kvality utkání

SC: scoring chances (brankové příležitosti)

TO: turnover (ztráta puku, kdy se soupeř dostane do protiakce)

TK: takeaways (získané, vybojované puky)

GV: giveaways (odevzdané, prohrané puky)

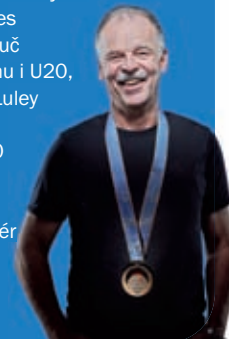
SH: shorthanded (početní oslabeení)

H/GP: hit/game played (počet hitů/bodyčeků na utkání)

Příště 2. díl: Slang v NBA, NFL a MLB

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)



Komplexní softwarové řešení pro kluby, trenéry a sportovce

📅 Plánování

📊 Monitoring

📺 Video analýza

🏥 Zdravotní modul



Monitoring

Data o tréninkové zátěži a připravenosti
ve vašem počítači a mobilu jedním kliknutím



Vyfoťte QR kód
a vyzkoušejte si XPS zdarma
www.sidelinesports.com

S podporou



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Sport a škola spolu v případě plavce **MIROSLAVA KNEDLY** ladí jako výborně sehraná kapela. Bývalá trenérka je jeho třídní a současný trenér Zdeněk Kasálek zase matikář. Ve Zlíně tak juniorský mistr světa a Evropy může dokonale skloubit vrcholový sport i gymnázium, na němž směřuje k maturitě a v bazénu zase k olympiádě v Paříži.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Po maturitě do Ameriky



PLAVEC

MIROSLAV KNEDLA

Narozen: 18. 7. 2005

Klub: PK Zlín

Největší úspěchy: juniorský mistr světa (50 m znak) a stříbro (100 m znak, oboje 2023), 2x bronz na juniorském MS 2022 (50 a 100 m znak), 2x juniorský mistr Evropy 2023 (50 m znak, 200 m polohový závod), bronz na ME do 23 let 2023 (50 m znak), český rekordman na 50 a 100 m znak

První trenérka

„Moje první trenérka byla paní Blanka Kalendová, u které jsem začínal někdy ve 4. třídě a pravidelně jsem trénoval, když jsem nastoupil na 1. Základní školu ve Zlíně. Bylo to těžké. Ona byla lehce přísná, ale samozřejmě to vždycky stále myslela dobře a nebylo to nic, že bychom na trénincích nějak trpěli. Hezky na ty časy vzpomínám. Bylo to sice složitější, měl jsem tam úplně novou společnost, ale rychle jsem si našel kamarády, takže pak už nebyl žádný problém. Spíš nastala potíž na druhém stupni. Já jsem tam měl hodně krizi, chtěl jsem s plaváním skončit. Už jsem v něm neviděl žádnou budoucnost, ale říkali jsme si s rodiči, že to ještě nějak zkusíme. Dáme tomu šanci a uvidíme, jak to půjde. A na jednu to docela šlo.“

Zamezení konci

„Myslím, že mě u plavání udržely výsledky a že mě začalo více bavit. Měl jsem proto i motivaci, něco, co mě táhne dopředu. A tím jsem se najednou i zlepšoval. Věděl jsem, že to půjde. Taky jsem potom vyhrál žákovský mistrák, což byl taky hodně klíčový bod v mé kariéře. Na druhém stupni mě vedly paní Škubalová a Alena Martinková, k nimž jsem přešel kolem roku 2017 zrovna v době, kdy jsem měl tu krizi, ze které jsem se hned dostal. Byly to trenérky, které jsem měl nejdéle. Měli jsme pěkně drsné tréninky, když jsme jeli takové ty klasické padesátky, stovky, třeba deset stovek

v rychlém intervalu. Nebyly to žádné extra objemy, ale plavalo se fakt rychle a asi to zabralo. Jak už se připravujete na střední školu, tak si říkáte, jestli budete pokračovat s plaváním i pak, nebo ne. Pomohlo nám, že máme hodně často různé klubové akce jako teambuildingy. Nebo jsme jeli na lyžák, na kola, což jsou aktivity, které nám taky pomohly u plavání vydržet. Přece jen ne každého plavání baví tak dlouho, zejména pak na druhém stupni.“

Magda Škubalová jako třídní

„Známe se už hodně dlouho a je pro mě skvělé, když moje třídní ví, že mám tak náročný tréninkový program. Vidím jako velkou výhodu, že mám individuální studijní plán, který mi na gymnáziu zařídili i teď do čtvrtáku, což se normálně nedává. Takže můžu úplně v klidu odjízďet na soustředění i na závody, což se mi nezapočítává jako absence. Jak mám individuální plán, umožňuje mi to ještě dopisovat si písemky kdykoliv chci, ale musím to samozřejmě vždycky do pololetí a závěrečné části roku dopsat. Paní Škubalová i můj současný trenér pan Kasálek, který také učí na gymnáziu, navíc dávají informace i dalším učitelům, kteří mi pak vycházejí vstříc.“

Zdeněk Kasálek učitel

„Pan Kasálek je můj trenér i učitel matematiky na gymnáziu. Nejsem na matematiku úplně nadaný, ale zvládl



„ANI S PANEM TRENÉREM NEMLUVÍME O STRESU, PROTOŽE VĚŘÍM, ŽE HO MÁM DOCELA ZVLÁDNUTÝ, NEBO ASPOŇ NA MNĚ NENÍ POZNAT.“

jsme to projít a teď ve čtvrtáku je to už víc v klidu. Jediné, co mě teď zajímá, je maturita. Neřeším úplně známky, snažím se spíš jenom projít, aspoň teda v té matematice, protože mi přijde pořád těžší a těžší. Pana trenéra se ve škole snažím co nejvíc respektovat a máme spolu bezvadný vztah.“

Zdeněk Kasálek trenér

„S panem Kasálkem trénuji od období covidu, od září 2020. První, na co si vzpomenu, že jsem ze začátku vůbec neměl znakové nohy. Myslím, že pan trenér to má i někde zapsané. Doká-

zal jsem uplavat znakovou stovku jen nohama třeba za 1:50 a od té doby jsem se dokázal dostat na 1:15 i 1:10, což je hodně velký rozdíl. A taky jsme do přípravy zapojili hodně posilovnu, kterou jsme na základce moc nejeli, asi mi to prospělo. Už v prváku jsem se poprvé kvalifikoval na mistrovství Evropy juniorů v Římě. Měsíc před šampionátem jsem si ve škole při basketu zlomil vřetenní kost. Týden jsem plaval s klasickou sádrou, pak jsem dostal plastovou a doufali jsme, že se to zahojí co nejrychleji. Nakonec se to podařilo a možná to bylo i prostředím, protože bazén v Římě je

fakt krásný. Dostal jsem se do finále na padesátce znak a zlepšil si osobák asi o sedm desetin. Překvapil jsem sám sebe a myslím, že i pana trenéra. Jako trenér je pro mě takový druhý táta a myslím, že je důležité, že trenérovi musíte hodně věřit. Musí to s vámi myslet dobře, že to prostě společně vydržíte i přesto, že se občas kousnete, když se mi někdy nechce a je složité mě do některých věcí donutit.“

Náročnost tréninků

„Na krátkém bazénu třeba jedeme deset pětasedmdesátek na maximum. V úterý odpoledne a ve čtvrtek trénujeme na dlouhém bazénu a teď už jsme ve fázi přípravy, kdy plaveme kratší úseky. Na začátku sezony zase věnujeme přípravu delším tratím, kdy se snažíme naplavat co nejvíc kilometrů. Jak se blížíme k vrcholu, do tréninku přidáváme →

kratší tratě, jedeme na výdrž, na rychlost. Míváme i zábavnější tréninky, kdy je nás patnáct a potřebujeme splnit dohromady stanovené časy podle osobáků na 75 tratích, takže každý musí splnit aspoň pět tratí. Po splnění dostaneme čárku. Když nesplníme, tak nedostaneme. A mě to třeba motivuje ve chvíli, kdy pan trenér občas řekne, že neplavu zrovna extra dobré časy. A tak nadhodí, že jestli 75 metrů znak zaplaveš teď pod 42 sekund, tak můžeš jít domů. Tím se hecnu a vždycky záplavu třeba i o vteřinu rychleji, protože chci jít domů a panu trenérovi ukázat, že to dokážu.“

Komunikace o tréninkovém plánu

„O skladbě tréninku se s panem trenérem bavíme a záleží, jaký je důvod jeho úpravy. Když třeba zrovna ve škole píšeme test nebo mě čeká fakt něco náročného, tak to dokážeme. Teď už ale kvůli škole tolik nedebatujeme, protože při individuálním studijním plánu nesbírám důležité známky. Panu trenérovi jsem řekl, i další plavci od nás z oddílu, o co jde, tak nás klidně uvolnil třeba z ranního tréninku. Teď mám před sebou maturitu a s panem trenérem počítáme, že si chvíli ulevím. Místo dvou tréninků za den budu mít třeba jen jeden, abych se mohl připravovat na maturitní zkoušky. Ale jinak, když se cítím fakt unaveně, nebo mě něco bolí, není žádný problém říct panu trenérovi, že si nemyslím, že to zvládnou, a že bych ze sebe nevydal úplně maximum. Pan trenér mi vyhoví a navíc opravdu pozná, že nejsem ve stavu, aby měl trénink smysl.“

Suchá příprava

„Od minulého roku s námi ve Zlíně dvakrát týdně pracuje kondiční trenér Matěj Okénka. Vždycky v pondělí a pátek odpoledne. Mělo to na naši formu a přípravu pozitivní dopad, protože se od nás hodně kluků i holek zlepšilo. Potom máme ještě s panem trenérem ve středu posilovnu a v úterý a ve čtvrtek s ním před odpoledním tréninkem posílujeme s vlastní vahou, s lany apod., čemuž věnujeme tak 20-30 minut. Pak navazuje trénink a je to pro nás dost vyčerpávající, protože tréninky v úterý a ve čtvrtek odpoledne nebývají úplně lehké. Ale zase si myslím, že nám takový trénink prospívá, protože dokážeme víc vydržet.“



9

Na deváté místo v olympijských rozplavbách v Tokiu 2020 by stačil Knedlův letošní osobní rekord 53,28 sekundy na znakařské stovce.

Mentální příprava

„My ani s panem trenérem nemluvíme o stresu, protože věřím, že ho mám docela zvládnutý, nebo aspoň na mně není poznat. Snažím se uvnitř sám sebe přesvědčit nebo se vnitřně namotivovat, že jdu za časy, které bych chtěl zaplat. Takže s panem trenérem řešíme doslova jenom klasické věci, u kterých chybují, na které občas v závodě zapomenou, protože se snažím při závodě fakt skoro na nic nemyslet, jelikož neplavu už žádné dlouhé tratě. Spoléháme na věci, které už mám naučené, a maximálně mi pan trenér připomene to, co někdy zapomínám. Nikdy jsem nespolupracoval

s žádným psychologem. Měl jsem to nejspíš už odjakživa v sobě. Jak jsem přišel na střední školu, nemám žádný problém se namotivovat. Samozřejmě je těžké jít třeba do finále s nejrychlejším časem, protože víte, že od vás lidé něco očekávají, ale to se snažím vždycky dostat z hlavy.“

Taktika

„Záleží hlavně na typu závodu. Když jsme třeba na mistráku nebo někde na běžných závodech, tak ráno v rozplavbě ještě nejdu na maximum. Protože víme, že nemusíme. Poslední dobou se snažím plavat těžší tréninky už ráno, abych se je dokázal naučit plavat rychle, protože na velkých akcích jsou rozplavby vždycky ráno. A jde i o to, že moje časy ranní i odpolední jsou docela rozdílné. S trenérem míváme jen takovou menší radu. Na stovku už musíme taktiku promyšlet a jsme domluvení tak, že první padesátku jedu frekvenčně, samozřejmě rychle, ale snažím se mít pořád menší rezervu. A ve druhé padesátce to prostě napálím. S trenérem probíráme vlnění. Nebo když jsme byli v Dublinu na ME do 23 let, řešili jsme to, že v call roomu byla docela zima, takže jsem se musel hodně navléct. Pak si plácne a jdeme na to.“

Plánovaný odchod do USA

„Měl bych po maturitě zamířit do Bloomingtonu na Indiana University, kde je hlavním trenérem Ryan Looze, který trénoval například Lilly King nebo Codyho Millera. V září jsem měl šanci, abychom se osobně poznali. Trenér Looze mi přišel jako velmi cílevědomý a v mnohém mi svým pohledem na přípravu připomněl pana trenéra Kasálka. Mám z něho pozitivní dojem, působí na mě jako fajn člověk. Každopádně jsem po rozmluvě s ním poznal, že to myslí dobře, má dobrý tréninkový plán. Bez problémů budu mít šanci i nadále normálně reprezentovat republiku na evropských i světových soutěžích, což je taky zásadní důvod, proč jsem si vybral Indiana University, protože celá řada škol tohle neumožňuje. Myslím si, že by naše spolupráce s trenérem Loozem mohla fungovat, ale samozřejmě uvidíme až po prvním roce, jak budu spokojený a jestli si budu myslet, že mi působení v jeho tréninkovém programu dává smysl.“ □



FOTO: ISTVÁN DERENCSENYI / LEN; ARCHIV MIROSLAVA KNEDLY

INZERCE

I týmový úspěch přináší rozdíloví hráči. Správně zvolená strategie. Znalost soupeře. Znalost vlastního týmu. Schopnosti individualit. Soupeře zkoumáme na základě dat, statistik, podle toho volíme strategii. Ale jak moc známe své hráče? Věnujeme se na 100% fyzické přípravě, regeneraci, stravování. Ale co systém, který to vše řídí? Pustí vaše hráče „hlava“ na maximum?

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

Nepracujeme s dojmy. Nepracujeme s pocity. Vše je na základě diagnostiky a měřených dat. Používáme nejmodernější technologie a přístroje, které individuálně dle potřeb aplikujeme do tréninku pro maximální účinek. Na základě dat a nastaveného tréninku zvýšíme na maximum výkon vašeho týmu při vynaložení stejného úsilí. Díky tomu i samotný trénink, technika, strategie, vše může probíhat rychleji a intenzivněji. Chtějte vědět víc. Chtějte víc!

 **dynaoptic**



www.dynaoptic.cz

Nebořit. Přehrát!

Možná ještě máte v paměti marné úsilí All Blacks položit pětku a ve strhujícím finále překazit jihoafrickým ragbistům obhajobu triumfu. Světový pohár, v Česku nazývaný mistrovstvím světa, opět ohromil davy. Při jeho sledování mi v mysli vyskakovaly termíny jako odbornost, inovace, invence, motivace, ambice, profesionalita, etika, respekt, vize, proces. A nejen na té nejvyšší úrovni. Šampionát poprvé v historii dává jasný návod pro všechny ragbyově malé země, jak se stát konkurenceschopnější, nebo dokonce, jak si to s elitními týmy rozdat naprosto otevřeně.

TEXT: MARTIN KAFKA



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Na začátku se zastavme u vývoje ragby z herního pohledu tak, jak jsem ho viděl do tohoto mistrovství světa. V roce 1995 nastala víc než evoluce, spíš revoluce, která byla dána profesionalizací ragby. Kvalita, ale hlavně kvantita přípravy hráčů rapidně vzrostla. Výsledkem byl enormní růst výkonnosti a turbulentní vývoj hry směrem k vyšší kvalitě.

V roce **1999** slavila úspěch naprogramovaná hra skrze hrané sekvence. Mistři tohoto způsobu byli vítězni Australané.

2003: rozhodovaly standardní situace, kopy a fyzičnost ve skrumážích ve větším počtu hráčů. Slavila Anglie.

2007: přišla renesance hry útokové spojky: ragby se opět točilo kolem ní, tento hráč byl skutečným šéfem hry, měl stoprocentní zodpovědnost za vedení utkání. Podruhé dobyla pohár JAR.

2011: klíčové byly protiútoky. Již se nahrál tzv. ping-pong, týmy si nepřekopávaly míč z jedné strany na druhou. Na trůn se po 24 letech posadil Nový Zéland.

2015: jasně vládla otevřená hra a její vysoký rytmus. Tím mám na mysli vysoké tempo krát vysoká alternace ve hře. V situacích jeden na jednoho se hráčům z jižní polokoule nestávalo, že by narazili do svého obránce přímo, byť proti nim stála zeď bránících hráčů s minimálními intervaly (horizontální prostor mezi obránci). Bránící vždy chytal útočícího ve své slabé pozici (v protipohybu, díky čemuž nemohl jít vpřed). Tito hráči z jižní hemisféry tedy naprosto dominovali v aspektu hry, kterému říkáme duely. Další silnou stránkou hráčů jižní polokoule oproti Evropanům byla rychlost zahrávání rucků (skrumáž, kdy hráč s míčem leží na zemi a ostatní se nad ním přetlačují), to, jak je rychle vyřešit a míč znovu pustit do oběhu. Ve hře byla obrovská variabilita/plastičnost/rekreativita - dosud jsem se nedokázal rozhodnout, který z těchto termínů nejlépe vystihuje podstatu věci. A ano, zlato obhájili All Blacks.

2019: výrazně vzrostla fyzická intenzita v kontaktu. S tím souvisí i velký presink v defenzivě i ofenzivě v silném prostoru (v blízkosti míče). Obrana svou inverzní formou výrazně „zmenšovala“ hřiště. Tyto aspekty hry měly za následek, že se principy continuity (zachování míče a hráčů v pohybu) a přímé transformace (přenesení míče do jiného prosto-

FINÁLOVÉ BITVY MS V RAGBY

kde	rok	vítěz	finalista	výsledek
Auckland	1987	Nový Zéland	Francie	29:9
Londýn	1991	Austrálie	Anglie	12:6
Johannesburg	1995	JAR	Nový Zéland	15:12 prodl.
Cardiff	1999	Austrálie	Francie	35:12
Sydney	2003	Anglie	Austrálie	20:17 prodl.
Saint-Denis	2007	JAR	Anglie	15:6
Auckland	2011	Nový Zéland	Francie	8:7
Londýn	2015	Nový Zéland	Austrálie	34:17
Jokohama	2019	JAR	Anglie	32:12
Saint-Denis	2023	JAR	Nový Zéland	12:11

Jihoafričané jsou se čtvrtým triumfem rekordmany



Argentina (nahore Matias Alemanno) byla blízko zopakování bronzu z MS 2007

ru, aniž by předtím vznikla skrumáž) daleko složitěji ve hře aplikovaly. Kralovali Jihoafričané.

Letošní kouzlo

A nakonec rok **2023**. Francouzský turnaj na mě udělal velmi silný dojem, že všechny zmíněné principy z roku 2019 zůstaly zachovány s tím, že z hlediska kvality se posunuly vpřed. Následkem toho týmy jako protizbraň na defenzivní presink ve vyšší míře používaly tzv. box kicky (kopy mlýnové spojky od skrumáže) a křížné kopy do rukou křídla do slabého prostoru (na vzdálenější straně hřiště, než je těžiště hry).

To nebylo všechno. Vývoj se projevil i v dalších aspektech, možná méně viditelných pro diváka, ale neméně důležitých pro celkový obraz hry. Prvním jsou kopy. Ty pro získání teritoria v rámci pravidla 50/22 se překvapivě tolik nepoužívaly, respektive nebyly tolik úspěšné.

3

Potřetí v historii vyhrál finále MS tým bez položení pětky. I předtím to dokázali Jihoafričané v letech 1995 a 2007.

Pravděpodobně z toho důvodu, že obrana na ně byla připravena.

Box kicky se používaly na vytvoření presinku nebo kontrapresinku na soupeře. Křížné kopy byly velmi efektivní zbraní proti inverzní obraně: přenesení hry do volného prostoru, překonání čáry zisku, akcelerace hry, přechod ze hry před obranou do hry za obranou. S oběma typy těchto kopů souvisí vysoká kvalita dovednosti souboje o míč ve vzduchu: vysoký výskok, načasování výskoku, chytání míče nad hlavou.

Poprvé jsem zaregistroval, že vícero hráčů používalo při kopech ze hry obě nohy. Dosud to byla jen výsada legendárního Jonnyho Wilkinsona. Vzhledem k tomu, že hra má tendenci se stále zrychlovat a obranný presink na soupeře stupňovat, je to jen logický důsledek vývoje. Velmi zřetelně se projevil efekt kopů na bránu. Aby tým byl na letošním mistrovství světa úspěšný, vyžadovalo to, aby kopáč proměnil všechny své pokusy, maximálně mohl minout jednou. Tým bez kopáče se zmíněnou efektivitou dnes nemá šanci.

Klíčovou dovedností v boji o míč je tzv. jackal (šakal). Spočívá v „kradení“ míče po skládce soupeře. Jakmile je hráč s míčem složen a nemá dostatečně kvalitní a včasnou podporu spoluhráčů, bránící hráč může vzít míč do rukou. Podmínkou ovšem je, že musí stát na nohou a rukama nebo jinou částí těla se před chycením míče nesmí opírat o zem. Aby jackal byl úspěšný, jeho provedení musí být rychlé, technicky (biomechanicko-posturálně) dokonalé a realizované ve správném okamžiku. V opačném případě hrozí trestný kop. →

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, REUTERS



Rozehrání z autu v podání Velšanů proti Australanům. Protinožci letos zklamali.

INZERCE



**Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.**



FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

□ TÉMA

Naprostým standardem byly také skládky ve dvou hráčích. První hráč je impaktní s cílem postup útočícího hráče zastavit, druhý hráč používá zápasové techniky s tím, že cíle jsou dva. Prvním je dostat hráče na zem a zpomalit ruck, aby soupeř nemohl rychle navázat další fázi, popřípadě se pokusit o jackal. Druhým cílem je hráče s míčem udržet na nohou a znemožnit mu míč předat spoluhráčům, tzv. smother tackle. Vytvoří se tak maul (skrumáž, kdy hráč s míčem stojí na nohou a ostatní hráči se snaží skrumáž odtlačit směrem k soupeřovu brankovišti), ze kterého nevychází míč, rozhodčí hru přeruší a do mlýna vhadzuje bránící strana.

Aspektem, který se nejzřetelněji projevilo u „malých“ zemí, byla vysoká gnosticko-kognitivní úroveň hráčů. Tato dovednost spočívala ve vynikající práci s prostorem horizontálním i vertikálním s rozměrem časovým – tedy s prací s prostoročasem.

Za zmínku také stojí, že týmy hrály na „velkém“ hřišti s vysokou alternací (přenášení těžiště hry z prostoru do prostoru), rolovou polyvalentností, která je postavená na principu užitečnosti v každé dané konkrétní herní situaci, kdy hráči vychází z herní struktury, která dává v každém okamžiku každému hráči několik možných řešení.

Ragbisté velmi dobře hráli duely (1x1). A markantní byl tzv. princip biče, spočívající v přenesení hry na druhou stranu hřiště s tím, že krajní hráči hru akcelerují, což připomíná švihnutí bičem, kdy jeho konec se také pohybuje nejrychleji. Zajímavé bylo, že v tomto aspektu hry, který je složitější trénovatelný než lokomoční rychlost anebo síla, se malé země dovedly elitním soupeřům vyrovnat.

Japonci nenavázali na čtvrtfinále z domácího šampionátu před čtyřmi lety. Na snímku čelí mlýnová spojka Yutaka Nagare anglickému bloku Mara Itojeho.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, REUTERS



„MARKANTNÍ BYL TZV. PRINCIP BIČE, SPOČÍVAJÍCÍ V PŘENESENÍ HRY NA DRUHOU STRANU HŘIŠTĚ S TÍM, ŽE KRAJNÍ HRÁČI HRU AKCELERUJÍ, COŽ PŘIPOMÍNÁ ŠVIHNUTÍ BIČEM, KDY JEHO KONEC SE TAKÉ POHYBUJE NEJRYCHLEJI.“



MS VE FAKTECH

Skupina A

1.	Francie	4	0	0	18
2.	Nový Zéland	3	0	1	15
3.	Itálie	2	0	2	10
4.	Uruguay	1	0	3	5
5.	Namibie	0	0	4	0

Skupina B

1.	Irsko	4	0	0	19
2.	JAR	3	0	1	15
3.	Skotsko	2	0	2	10
4.	Tonga	1	0	3	5
5.	Rumunsko	0	0	4	0

Skupina C

1.	Wales	4	0	0	19
2.	Fidži	2	0	2	11
3.	Austrálie	2	0	2	11
4.	Portugalsko	1	1	2	6
5.	Gruzie	0	1	3	3

Skupina D

1.	Anglie	4	0	0	18
2.	Argentina	3	0	1	14
3.	Japonsko	2	0	2	9
4.	Samoa	1	0	3	7
5.	Chile	0	0	4	0

Čtvrtfinále

Argentina-Wales	29:17
Nový Zéland-Irsko	28:24
Anglie-Fidži	30:24
JAR-Francie	29:28

Semifinále

Nový Zéland-Argentina	44:6
JAR-Anglie	16:15

O bronz

Anglie-Argentina	26:23
------------------	-------

Finále

JAR-Nový Zéland	12:11
-----------------	-------



Špičkové země se odlišovaly schopností hrát ve vyšší intenzitě (fyzičnosti) se zachováním té nejvyšší kvality provedení dovedností.

Poselství

Z mého pohledu tím největším poselstvím z tohoto Světového poháru je, že ragbyově malé země se mohou měřit

s těmi nejlepšími nikoliv hrou založenou na restrikcích, kouskovaní hry, zaměřením se na standardní situace a ping-pongu (soupeři si vyměňují míč pomocí kopů), nýbrž hrou postavenou na inteligenci, variabilitě/rekreativitě, invenci, součinnosti s cílem soupeře přehrávat.

Na vývoji hry v čase těchto týmů je velmi zřetelně znát podpis trenérských

INZERCE

ČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
NADACE



Pomáhejte s námi
financovat sport
dětí a plnit
jejich sny

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize



Technická
bravura Sirelho
Maqaly, zadáka
Fidži, v utkání
s Portugalskem

otevřen a dokonale vyrovnan. Budoucnost napoví...

Co charakterizuje současné ragby

Shrňme si tedy základní linie, které určují vývoj dnešního ragby. Konkrétní vybavenost, kterou dnešní hráč potřebuje ovládat, je následující: hra založená na rychlosti a kvalitě gnosticko-kognitivní, lokomoční a exekuční; na explozivité, agilitě; na výborné obraně dvou hráčů proti jednomu útočícímu; na obraně, která využívá velmi vysoký presink; na velmi čisté a rychle zvládnutých skrumáží (rucků); na vynikající individuální hře ústící v kolektivní součinnost (polyvalence poziční a hlavně rolová); na někdy až házenkářské průpravě, díky které jsou hráči schopni za každé situace míč přihrát spoluhráči; na kvalitní celotýmové a kolektivní součinnosti vycházející ze skvělých individuálních dovedností a schopností hráčů.

Jinými slovy: výborná týmová organizace nemůže nahradit nedostatky v indi-

týmů, které jsou zaměřené na proces, a nikoliv na momentální výsledek. V čem se tyto dva přístupy liší? Když je člověk zaměřen na výsledek, často pro něj obětuje dlouhodobý rozvoj a snaží se minimalizovat prostor na chyby hrou tzv. na jistotu s cílem neprohrát. Zatímco zaměření se na proces naopak dlouhodobý rozvoj akcentuje a podporuje v hráčích invenci, zvyšuje jejich herní variabilitu, autonomii, inteligenci a dává jim prostředky (rozvíjí dovednosti a schopnosti) k tomu, aby soupeře přehráli.

Co odlišuje ty nejlepší od ostatních? Všichni jsou samozřejmě zaměřeni na výsledky, ale rozdílem je nejkvalitnější a nejpromyšlenější proces, který výsledek plánuje až v tom správném okamžiku bez jakýchkoliv zkratk.

Domnívám se také, že ani tento světový šampionát nerozřešil, který ze dvou základních herních přístupů je efektivnější. Naprogramovaná hra s důrazem na strategii, nebo hra adaptabilní s důrazem na taktiku a situační inteligenci? Vzhledem k tomu, že utkání v celém play off rozhodovaly naprosto minimální bodové rozdíly, je tento souboj naprosto



Průměr návštěvnosti letošního MS v ragby. Dohromady 48 zápasů vidělo v ochozech francouzských stadionů 2 437 208 lidí.

50 775



Domácí Francouzi padli už ve čtvrtfinále s obhájci titulu



viduálních činnostech. Hra stojí na anaerobní kapacitě (laktátové i alaktátové), která umožní ve vysoké intenzitě odehrát sekvence i pětiminutové; na kapacitě aerobní umožňující rychlé zotavení mezi jednotlivými sekvencemi tak, aby hráči odehráli celých 80 minut v maximální a neklesající intenzitě.

Výsledkem je hra nejlepších týmů v mnohem vyšším tempu, v alternaci, ve struktuře, v kontinuální aplikaci útočného i obraného presinku. A to všechno ve skvěle zvládnutém časoprostoru.

Budoucí vývoj ragby?

Myslím si, že v nejbližších letech bude pokračovat soubor obou výše zmíněných základních stylů. Jakým směrem se tedy vydat, bude záležet na tom, jakou filozofii si zvolíme. Máme na výběr mezi dvěma inteligencemi – inteligencí strategickou a takticko-situační. Mně je bližší ta druhá.

Samozřejmě musím zmínit i přesah, který světové ragby dává společnosti. Tím je důraz na respekt. Respekt k soupeři, k rozhodčímu, respekt mezi fanoušky. Důraz na dodržování pravidel, fair play a džentlmenství.

Tyto eticko-kulturně-společenské zásady byly přítomny v každém okamžiku Světového poháru. Na hřišti, na tiskových konferencích, na stadionech, mezi fanoušky. Myslím, že tomu, kdo se na šampionát díval v televizi, nebo ho dokonce osobně navštívil, nemusím tyto momenty nijak hlouběji komentovat. Mohu jen říci, že jsem rád, že právě v dnešní době, o které se říká, že je morálně vyprázdněná, stále existují místa, kde je člověku dobře.



Anglický kopáč Owen Farrell byl nejproduktivnějším hráčem letošního MS. Všechny 75 bodů dosáhl z kopů, bez položení pětky.

Co děláme vs. Jak to děláme

Zamyšlení nad World Cupem 2023 bych rád zakončil v trochu filozofické rovině. Rád bych položil otázku: Jak moc jsou všechny výše zmíněné prvky skutečně obsažené v českém ragby, v českém sportu, v české společnosti?

Skutečně je žijeme, nebo o nich jen mluvíme?

Již v antice se používalo přísloví Non multa, sed multum. Doslovný překlad „Ne mnoho, ale mnohé“ nám moc neřekne, ale dá se interpretovat jako: Nikoliv kvantita, ale kvalita.

Nebo: Nikoliv mnoho věcí, ale zaměřením na obsah.

Nebo ještě extenzivněji: Ne řeči, ale činy. Případně: Nejlepším slovem je čin.

Jak moc je toto přísloví v našich životech přítomno? □



Jak se udržet v NEJ soutěži na světě?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

PŘEMEK PANUŠKA

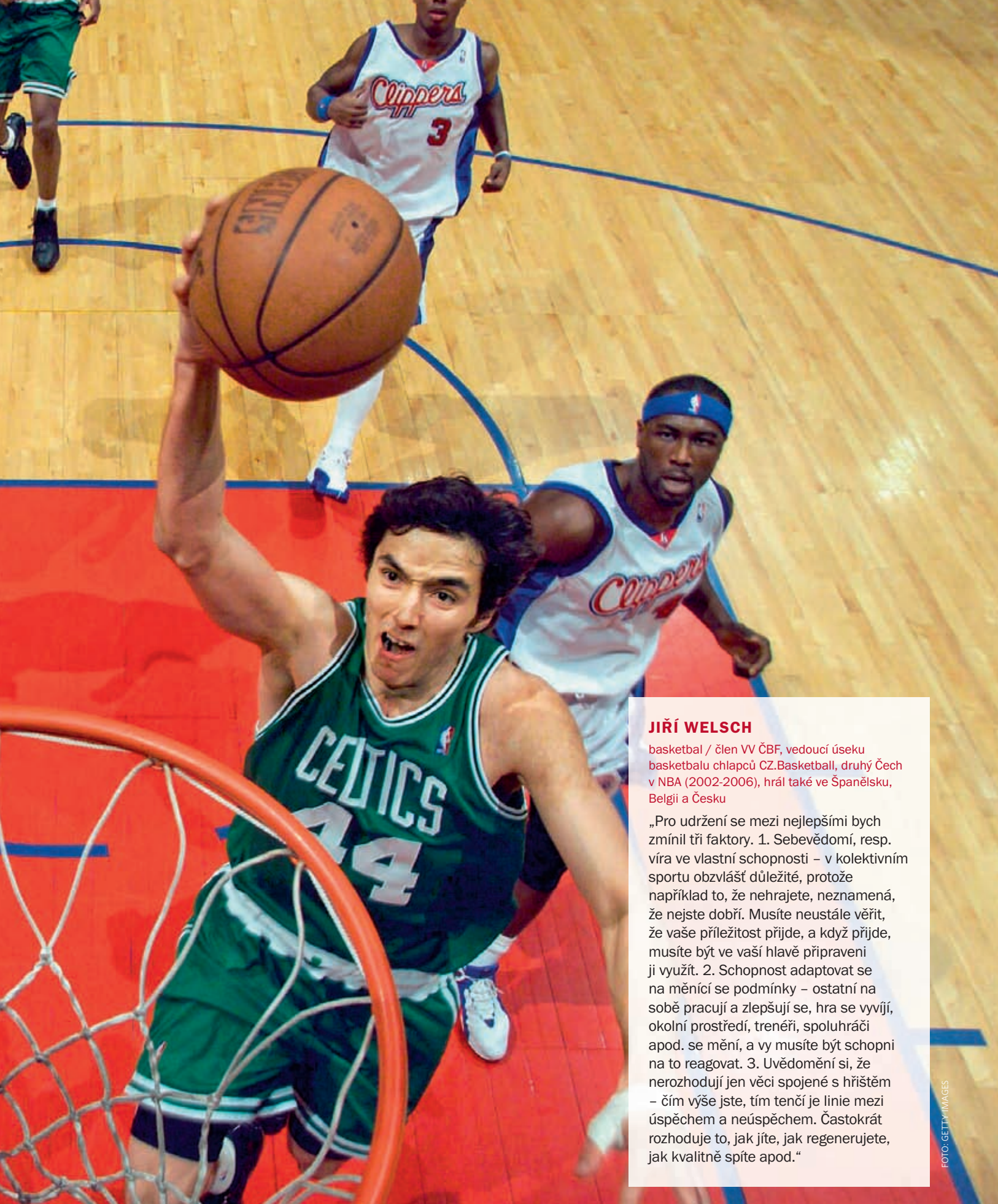
veslování / metodik ČVS, dříve 15 let hlavní trenér české a 4 roky německé reprezentace



„Vyměnit sportovní tréninkovou dřinu za určitou mentální výzvu a přidat velký díl radosti z každého splněného cíle. Motivací je hledání zlepšení, povzbuzením jsou viditelné pokroky, které jsou určitě možné i ve vyšším sportovním věku. Sportovec

potřebuje velkou míru citu pro vyhodnocení tréninkové zátěže, vnímat svůj pohybový aparát a mít tu zkušenost jít na hranu. Velmi důležitou součástí je určitě umění regenerace!

Dlouhodobě energii čerpáme v lásce ke sportu, ale i pevném režimu sportovního programu. A tak je sportovní dlouhověkost nepřenositelná charakteristika, podporovaná životním optimismem a samotným filozofickým názorem sportovce na přitažlivost činnosti v podobě fyzického vypětí – závodník objevuje krásu obrovského nasazení a úsilí. Úsilí, které přináší úspěch a vnitřně osobní spokojenost.“



JIRÍ WELSCH

basketbal / člen VV ČBF, vedoucí úseku basketbalu chlapců CZ.Basketball, druhý Čech v NBA (2002-2006), hrál také ve Španělsku, Belgii a Česku

„Pro udržení se mezi nejlepšími bych zmínil tři faktory. 1. Sebevědomí, resp. víra ve vlastní schopnosti – v kolektivním sportu obzvláště důležité, protože například to, že nehrajete, neznamená, že nejste dobří. Musíte neustále věřit, že vaše příležitost přijde, a když přijde, musíte být ve vaší hlavě připraveni ji využít. 2. Schopnost adaptovat se na měnící se podmínky – ostatní na sobě pracují a zlepšují se, hra se vyvíjí, okolní prostředí, trenéři, spoluhráči apod. se mění, a vy musíte být schopni na to reagovat. 3. Uvědomění si, že nerozhodují jen věci spojené s hřištěm – čím výše jste, tím tenčí je linie mezi úspěchem a neúspěchem. Častokrát rozhoduje to, jak jíte, jak regenerujete, jak kvalitně spíte apod.“

FOTO: GETTY IMAGES

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér reprezentace mužů



„Faktorů je určitě mnoho, zkusím jich pár vyjmenovat. Většina sportovců se do nejlepší soutěže dostala, protože se tvrdě připravovali a pracovali na zlepšení výkonu celý život.

Myslím, že pro všechny sportovce je důležité takové nastavení, kdy dostat se tam není cílová destinace, ale součást cesty. Bez poctivé přípravy bych se tam nedostal, bez ní se nemohu v soutěži udržet.

Co neroste, zemře. Vždy je potřeba si dát nové cíle, jakkoli nerealistické se mohou v daný okamžik zdát, a pracovat na nich. Když jsem se do soutěže dostal, co kdybych mohl být jejím nejlepším hráčem? Co je pro to potřeba udělat? Na tyto otázky si musí hráč odpovědět. Nejde se v soutěži pouze udržet, je potřeba jít o krok dál.

Péče o zdraví. Není pro sportovce nic horšího, než že nemůže hrát, protože je zraněný. Možná by tento bod mohl být i na prvním místě. Myslím si, že základním předpokladem pro dlouhodobé udržení se v nejlepší soutěži je dělat maximum pro to, abych byl trenérům k dispozici, zdravý a připravený hrát. Kondiční příprava, regenerace, stravování musí být denním režimem a normou.

Na vrcholu nejlíp fouká. Když se sportovec dostane do soutěže, kde je mnoho dalších talentovaných hráčů, je téměř jisté, že bude prožívat i časy, kdy se mu nebudě dařit skvěle. Tyhle okamžiky otestují mentální odolnost hráče a pomohou ji budovat pro těžké chvíle v budoucnu. Myslím, že na tento tlak se nejde nikdy připravit, protože v ten daný okamžik jej hráč bude prožívat silně. Na co se ale připravit jde, je, že hráč může v těchto chvílích kontrolovat pouze věci spojené s přípravou na další utkání.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Vůbec nejdůležitější je opravdu to chtít a změnit osobní ambice ve svůj sportovní sen. Protože bez toho, aby měl mladý hráč tuto myšlenku v hlavě, když usíná a ráno se s ní probouzí, to nepůjde. Sen umožní považovat neskutečné věci za

skutečné a žít je. Ve snu nevnímáte, že by něco bylo nemožné. Skáčete přes propasti, překonáváte všechna protivenství, holýma rukama odvalujete skály a balvany z cesty za svým cílem a nedíváte se tomu. Sen vám umožní zažít, jaké to je. Když se ráno probudíte a svůj sen někomu vyprávíte, směje se. Vy už ale víte, že jste tam byli a jaké to tam je. Už jste zažili svou novou realitu, znáte její pravidla, barvu i vůni a přijali jste je za své. Když jsme před lety začínali pracovat s tehdy podprůměrnou švýcarskou reprezentací, hodně jsme s hráči hovořili o snech. Mluvili jsme o lidech jako Muhammad Ali, Alexandr Veliký či John Wooden. Začínali jsme trénink tím, že si hráči se zavřenýma očima představovali, jaké to je nastupovat před bouřícími tribunami do souboje s nejlepšími hráči světa. Učili se cítit jejich sílu, jejich respekt i jejich pot, slyšet v zaplněné hale úder míče o zem i vidět, jak končí v sítí soupeřovy branky. Pak jsme teprve šli trénovat. Dnes je švýcarská reprezentace účastníkem mistrovství světa i Evropy a v nejlepší soutěži světa, německé bundeslize, má deset svých hráčů.

Někdo má tento sen v sobě jako součást svého talentu, někdo se k němu teprve musí dopracovat. Je i dost hráčů, kteří zatouží jen po vnějších atributech zahraničního angažmá, ale ten pravý vnitřní oheň v sobě nemají. Před první větší překážkou pak uhnou a zdůvodní si, proč už to dál nejde. „Šel bych na procházku, ale nechce se mi! Tímto úslovím tohle kdysi skvěle formuloval můj kamarád Jirka Rákosník.“

GREGORY GAULTIER

squash / profesionální hráč, Francouz bydlící v Praze, Squash club Strahov, mistr světa (2015), 3x vítěz British Open, 2x US Open, 1x Qatar Classic, bývalá světová jednička



„Klíčem je disciplína a přístup. Čím jsem byl starší, tím jsem byl zkušenější. Tudiž jsem se v tréninku soustředil spíše na kvalitu než na kvantitu, abych si v turnajích udržel svěžest a motivaci. Příliš velký objem by pravděpodobně snížil kvalitu a zapříčinil víc zranění.

Rovněž motivační faktor je velmi důležitý. Pokud je trénink víc o kvalitě než kvantitě, mysl pracuje lépe a je větší šance udržet si dobrou motivaci než být vyhořelý. Strávil bych tedy trochu víc času prací na jiných aspektech, jako je prevence, abych udržel tělo v kondici a bez zranění, než abych věnoval čas jiným fitness cvičením, která by mě mohla ohrozit v pozdější fázi kariéry.

Tedy řídit, reflektovat lépe a pochopit to, co je nutné, abyste se na vrcholu udrželi co nejdéle. V počáteční fázi jsem dělal hodně intenzivních věcí, protože jsem pracoval na zlepšení všech silných stránek, v pozdější fázi tomu tak už bylo méně. Víc jsem pracoval na preventivních věcech, abych zůstal silný a svěží.“

MARTINA ŘEPKOVÁ

florbal / mistryně Česka a vicemistryně Švýcarska, v nejvyšších soutěžích Česka a Švýcarska působí od roku 2013



„Především zdraví. Za celou kariéru jsem neměla žádné vážné zranění, které by mě vyřadilo na dlouhou dobu mimo hru. Myslím si, že jsem člověk,

který je velmi ambiciózní, a stále se chci posouvat. Udržet se na špičce je poměrně těžké vzhledem ke zvyšující se konkurenci. Rok od roku se snažím svou přípravu zvyšovat a zlepšovat včetně věcí okolo, jako jsou mentální tréninky, regenerace. Možná i to mě drží pořád nahoře. Vytvářím na sebe velký tlak, který chci poté přesunout na hřiště, a to je má cesta k úspěchu. To je podle mého ten největší faktor, jenž mě zdobí a pomohl mi v kariéře.“

INZERCE



TOYOTA
Worldwide Olympic Partner
Worldwide Paralympic Partner

PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace



„To není jednoduchá otázka. Pro hráče, kteří již této úrovni dosáhli, vidím jako nejdůležitější tyto faktory: 1. zdraví, 2. motivace, 3. schopnost překonávat překážky, 4. schopnost se přizpůsobovat, 5. štěstí.“

Zdraví je jasné, ale prevence se často podceňuje. Motivace je klíčová pro těžkou každodenní rutinu. Schopnost nenechat se odradit neúspěchy a překonávat překážky je vlastnost šampionů. Bez přizpůsobení se změnám je malá pravděpodobnost sportovní dlouhodobosti. A štěstí je nedílnou součástí nejen ve sportu. A přeje připraveným.“

JIŘÍ PRSKAVEC starší

vodní slalom / trenér roku 2022 v individuálních sportech



„Za základní faktory považuji: 1. Sportovec musí být stále i po letech dostatečně motivovaný na trénink a závody (soutěže). Předpokladem je obrovská láska ke sportu jako činnosti, nikoli k výhodám z toho vyplývajícím. 2. Musí být otevřený k přijímání a učení se nové technice tak, jak se v průběhu let technika a sport mění. 3. Musí si vytvořit, nebo okolí mu musí vytvořit, podmínky, aby i v osobní rovině byl spokojený a mohl se soustředit na svou práci – výkon. Příklad: mít děti a rodinu v místě působení atd. Jistě jsou ještě další faktory, ale tyto považuji za velmi důležité.“

DAVID NAVARA

šachy / velmistr, česká jednička



„Za nejdůležitější faktory dlouhodobého úspěchu považuji talent, systematickou práci, dobré zázemí, nadšení pro daný sport, silnou vůli, schopnost vyrovnávat

se s neúspěchy a umění odpočívat. Je těžké přesně popsat, z čeho se skládá talent, ale mimořádné nadání i naprostá absence talentu bývají zjevné. Také systematická práce je pro dlouhodobý úspěch zásadní. Významnou roli hraje i podpora ze strany blízkých lidí, především rodiny, trenérů a kolegů. Nadšení mimořádně pomáhá z hlediska přístupu k danému sportu i celkové životní spokojenosti. Silná vůle a vytrvalost jsou důležité zejména tam, kde nadšení chybí nebo nestačí (některé prvky vrcholového sportu nejsou zábavné). I ti nejlepší mívají slabší období, ale často si z nich dokážou odnést něco, co je obohatí. Schopnost odpočívat a dočerpat energii je v dlouhodobém horizontu mimořádně důležitá. Většina uvedených vlastností člověku pomáhá i mimo sport.“

TORSTEN LOIBL

basketbal / hlavní trenér české mládežnické reprezentace, 12 let trenér v Japonsku, včetně účasti na OH 2020, lektor FIBA



„Nejdůležitější schopností je dostupnost. Špičkoví hráči se téměř nezraní a hrají stabilně na vysoké výkonnostní úrovni. Investují mnoho času do

posilování, extra kondiční přípravy, strečinku a prevence zranění. Důležitá je kombinace s velmi zdravým životním stylem (výživa a spánek). Kromě toho velmi dobře chápou své limity na hřišti a nepracují na věcech, na které nestačí. Místo toho pracují na svých výjimečných dovednostech, které je odlišují od ostatních a činí je důležitými pro jejich týmy v nejvyšších soutěžích.“

DAVID SCOTT

sportovní psycholog / University of New Brunswick a Montreal Canadiens



„Být dlouhodobě konkurenceschopný je pro sportovce v high performance prostředí jednou z největších výzev. Musí pokračovat ve výkonech pod intenzivním tlakem, neustále růst a rozvíjet se, aby se udržel na vrcholu, a musí mít nikdy nekončící motivaci. Vidím pět důležitých faktorů.“

1. Pokora. Aby se sportovci udrželi na vrcholu, musí se neustále snažit o inovace a změny, když je to nutné, vyvarovat se zkratk nebo přesvědčení, že jsou nyní příliš velcí na to, aby dělali dobře i malé věci, a především zůstat pokorní.
2. Mentální odolnost. Psychická odolnost neboli schopnost zůstat odolný není o vaší motivaci, ale spíše o vašich návycích. Sportovci, kteří si vytvořili dobré návyky, budou i nadále dělat věci správným způsobem, budou se držet svého plánu a budou pokračovat v tom, co musí dělat – ne nutně v tom, co dělají rádi.
3. Proces. Jediné místo, kde je zařazen úspěch před prací, je slovník (alespoň ten anglický!). Zaměřte se na proces, nikoli na výsledek, soustřeďte se na kontrolu kontrolovatelného a pamatujte, že když se soustředíte na proces, výsledek se dostaví sám.
4. Mějte plán. Některým sportovcům může úspěch podrazit nohy. Aby se tomu vyhnuli, musí se i nadále soustředit na věci, které je učinily úspěšnými, musí upřednostnit trénink před požadavky fanoušků, médií a sponzorů a musí udržovat prostředí, které je zaměřené na výkon.
5. Vášeň a radost. Vrcholoví sportovci nesmí nikdy ztratit vášeň a radost ze svého sportu. Mohou si vážit mnoha odměn a ocenění, které jim jejich sport přináší, ale právě citové pouto k jejich sportu je nejsilnější a nejdůležitější. Láska k soutěžení, radost z výkonu a potěšení, které jim jejich sport přináší, se nikdy nesmí ztratit v honbě za medailami a mistrovskými tituly.“

TOMÁŠ POLANSKÝ

stolní tenis / SKST Tesla Batteries Havířov



„Jedním z nejdůležitějších faktorů je určitě zdraví. Tím myslím dostatečnou regeneraci, starání se o sebe tak, aby sportovec mohl dostatečně trénovat, vydržel množství utkání a velkého cestování. Dalším faktorem je určitě neustálá motivace sebe samého a psychická odolnost. Stolní tenis je o nahrání tisíce hodin, neustálé opakování úderů, zlepšování detailů atd. V těch nejlepších ligách světa a v nejlepších klubech se však odehraje neskutečné množství utkání, takže na trénink není tolik času. Proto si myslím, že je moc důležité najít si motivaci na každý trénink, stoprocentně se soustředit a využít veškerý čas, který sportovec má, protože ho je málo.“

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

O trenérech vítězů

Vzpomeňte si na špičkové trenéry, kteří pravidelně vedou své týmy a sportovce ke slávě na domácí nebo mezinárodní scéně. Co mají společného a co je odlišuje od ostatních?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Když se podíváme na některé z těchto velikánů, vidíme celou řadu osobností a stylů, ale existují i charakteristiky, jež je spojují a ve kterých vynikají. Stejně jako v jiných oborech života, kde velká jména, například v podnikání nebo průmyslu, spojují společné vlastnosti.

Je tady ale jeden pozoruhodný rozdíl mezi sportem a dalšími činnostmi. Spočívá v tom, že zatímco většina vedoucích pracovníků pracuje za zavřenými dveřmi, sportovní trenéři jsou při své práci všem na očích. Jsou neustále pod drobnohledem veřejnosti, médií a kritiky takzvaných odborníků.

Představte si, že byste jako vedoucí pracovník byl každým svým rozhodnutím v centru pozornosti stadionu plného tisíců zainteresovaných osob a neustálého proudu kritiky na sociálních sítích. Sportovní lídři musí být odolní a věřit ve vlastní schopnosti, dovednosti, zkušenosti a strategii, aby se s takovým vnějším tlakem dokázali vypořádat.

Sergio Lara-Bercial, profesor z Leeds Beckett University, s nímž mě pojí mnohaleté partnerství díky účasti v několika evropských projektech, vede sportovní týmy již více než 25 let a je členem Mezinárodní rady pro trenérskou excelenci. Spolu s profesorem Cliffem Mallettem z Queenslandské univerzity v Austrálii studoval vlastnosti a chování 17 vítězných trenérů v různých sportech po celém světě, aby na tuto otázku mohl odpovědět.

Oba věří, že identifikace těchto charakteristik může pomoci nadějným trenérům, jako jsou ti, s nimiž hovořil na nedávné výměně studentů licence UEFA Pro, přizpůsobit své chování tak, aby dosáhli svého úplného potenciálu. „Neexistují žádné zázračné recepty,“ zdůrazňuje Lara-Bercial. „Ale časem a zkušenostmi

se v určitých situacích můžete rozhodovat lépe. Abychom byli co nejlepším trenérem, musíme skutečně porozumět tomu, kdo jsme, své osobnosti, svým motivacím, tomu, jak reagujeme, když se nám daří, nebo naopak, když se nedaří.“

Vysvětluje, že i když mezi vítěznými trenéry existují individuální rozdíly, najdeme zároveň řadu rysů, které je spojují. U těch nejčastějších se zastavíme.

Emoční stabilita

„Vítězní trenéři jasně pochopili, že jde o složitou a náročnou práci. Nezaskočilo je to. I když se samozřejmě mohou rozčílit, když se něco nepovede, nejsou extrémně úzkostliví. Nepřehánějí to a umí se ze špatné situace dostat na úroveň, kdy mohou znovu fungovat.“

Motivace

„Co vás motivuje, když ráno vstanete? Čeho chcete dosáhnout? Děláte to pro sebe? Nebo proto, že chcete něčeho dosáhnout? Nebo proto, že chcete podpořit ostatní, aby dosáhli svých snů nebo cílů?“ ptá se profesor Lara-Bercial. „Záludné otázky, protože to může být ze všech těchto důvodů. Většina vítězných trenérů hoří touhou vyhrávat, milují vítězství, ale zároveň mají upřímnou snahu podporovat sportovce při dosahování jejich cílů a starat se o ně. S přibývajícím věkem se může motivace měnit. Když jste mladí, chcete uspět a dostat se na vyšší příčky, nebo se může změnit kultura prostředí. Některé kultury jsou více zaměřené na pomoc druhým, jiné jsou více individualistické.“

Proaktivita

Profesor Lara-Bercial vidí ve vítězných trenérech cílevědomé lidi, kteří se chopí naskytnuté příležitosti. „Nečekají na to,



MICHAL JEŽDÍK

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



Alex Ferguson patří nejen mezi fotbalovými trenéry na absolutní vrchol. Manchesteru United velel nepřetržitě v letech 1986 až 2013, vyhrál, co mohl. Namátkou třináctkrát Premier League a dvakrát Ligu mistrů.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

až se něco stane, ale přičiní se, aby se to stalo. Když něco není v pořádku, jsou to ti lidé, kteří chytí býka za rohy a postaví se problému čelem. To není jen reagování na situace, to je také vytváření situací. Jsou to mimořádně dobří studenti. Rádi se učí a chtějí se naučit co nejvíc, a to nejen o svém sportu. Velmi horlivě se učí všemu.“

Sportovec ve středu zájmu

Při rozhovorech se sportovci o jejich trenérech tazatelé zjistili, že nejspokojenější jsou, když mají ve své lídry důvěru a když se k nim chovají férově. „Vítězní trenéři používají sportovce jako kompas,“ vysvětluje Lara-Bercial. „Cokoli dělají, je vždy ve prospěch hráče. Existuje rovnováha mezi tím, co je nejlepší pro tým, a tím, co je nejlepší pro jednotlivé sportovce. Ale můžete dosáhnout obojího.“

Uvědomění si vlastních potřeb

Udržet si energii, abyste byli stále úspěšní, není snadné. Úspěšní trenéři vědí, kdy je třeba udělat krok zpět a soustředit se na sebe. „I když koučování nepředstavuje jasné stanovenou osmihodinovou pracovní dobu pět dnů v týdnu, musíte najít rovnováhu, která bude vyhovovat vám i vašemu okolí,“ říká Lara-Bercial. „Pokud se chcete koučování věnovat dlou-

hodobě, musíte se mu věnovat takovým způsobem, který vám to umožní. Pokud se máme dobře starat o všechny ostatní, musíme být sami v dobré kondici. Ve chvíli, kdy se naše energetické zásoby sníží, nebo jsme vystresovaní, nevyhnutelně se to přenesou na lidi, o něž se staráme.“

Ze svých zkušeností a diskusí s kolegy ze sportovního prostředí bych přidal do výčtu ještě následující tři charakteristiky.

Zvídavost

Neustále hledají nové cesty, nápady a způsoby, jak věci dělat, ptají se proč, a poučí se z neúspěchů. Stuart Lancaster, anglický ragbyový trenér, hovoří o neustálém učení a důležitosti čtení nových výzkumů v oblasti leadershipu. Nikdo nikdy nedosáhne svého potenciálu, vždy je co rozvíjet.

Propojení

Gareth Southgate, trenér anglické fotbalové reprezentace, se zaměřil na to, aby si hráči uvědomili, že být reprezentantem země je výsada. To znamená mít jasno v tom, co bílý anglický dres představuje, jaké je jeho dědictví a jak ho vnímají fanoušci a Angličané. Dřív se hráči báli hrát za svou zemi a obávali se mediální odezvy, pokud výsledky nenaplnily

„KDYŽ NĚCO NENÍ V POŘÁDKU, JSOU TO TI LIDÉ, KTEŘÍ CHYTÍ BÝKA ZA ROHY A POSTAVÍ SE PROBLÉMU ČELEM.“

očekávání. A kdo by jim to mohl mít za zlé? Southgateovy hodnoty a chování, jejichž příkladem je jeho otevřený dopis anglickým fanouškům, přinesly nový pocit jednoty mezi národní tým, fanoušky i média. Zaměřuje se v něm také na rozmanitost a inkluzi a zdůrazňuje, jak národní tým reprezentuje moderní Anglii.

Odvaha

Odvážný trenér a lídr se drží svých zásad i v situacích pod velkým tlakem a stojí si za tím, čemu věří. Jde o to, aby byl autentický, odolný, měl smysl pro emoční inteligenci a byl oddaný svému cíli. Southgate často čelí kritice za svůj výběr hráčů do týmu. Drží se však svého přesvědčení. Jak správně uvádí, nikdo netráví tolik času jako on studiem utkání a vymýšlením toho, co chtějí po hráčích, aby spolupracovali a vyhrávali utkání, turnaje a šampionáty. □

Srdce **DANIELY VIKTORÝNOVÉ** má nejspíš tvar softballového míčku a cévy a tepny nenápadně splétají nápis Eagles. Celý život je věrná Eagles Praha, jako hráčka, trenérka i místopředsedkyně klubu. V České softballové asociaci řídí marketing a předsedá Reprezentační komisi. A ve všech uvedených rolích jsou za ní vidět výrazné úspěchy.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Víc těžších utkání, víc sebevědomí

Proč jsem se stala trenérkou?

„Trenérkou jsem se stala ještě v aktivní hráčské kariéře. Moc jsem o tom tehdy nepřemýšlela, přišla nabídka v klubu, ať jdu zkusit trénovat mladé nadhazovačky, tak jsem se do toho pustila. Postupně přišlo víc povinností a úkolů. Přirozeně jsem přešla od hraní k trénování a baví mě to čím dál víc.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Nejspíš loajalita. Potom spolehlivost a odvaha.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Nejvíc mě formuje spolupráce s trenérským kolegou a mentorem Alešem Chýle. Potkávám hodně osobností z řad trenérů a koučů, ale přístup, přehled a vstřícnost mám hlavně od Aleše. Pomohl mi rozhoupat se ke studiu na Trenérské škole FTVS UK, mám 1. trenérskou třídu a jsem za to ráda.“

Moje trenérská filozofie?

„Být férový trenér s energií a rozhledem.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostala?

„Když jsi je to nenaučila, nemůžeš to po hráčkách chtít.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Vzít trénování a péči o národáky s tím, že to je časově hodně náročná práce a zbude méně času na rodinu a moje vlastní aktivity.“

SOFTBALLOVÁ TRENÉRKA

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

Narozena: 16. 10. 1975

Pozice: bývalá hráčka, v současnosti trenérka juniorek a žen, marketingová ředitelka České softballové asociace ČSA, předsedkyně Reprezentační komise ČSA (od 2023)

Hráčská kariéra: celou kariéru Eagles Praha (2x mistryně ligy: 2003, 2004), 1 sezona v nejvyšší soutěži na Novém Zélandu, hráčka výběru provincie Canterbury, reprezentantka (mj. stříbro na ME 2001, 2x bronz na MEJ)

Trenérská kariéra: Eagles Praha (juniorky U20, asistentka u týmu žen), ČR U15 (2009 asistentka, od 2020 hlavní trenérka: mistryně Evropy 2022), ČR U18 (2012 trenérka nadhazovaček, od 2021 členka realizačního týmu), ČR U22 (2010 a 2016 členka realizačního týmu: zlato na ME 2010, bronz na ME 2016), ženy ČR (2015)

Co se mi opravdu povedlo?

„V životě moje dcera. (úsměv) V trénování je to propojení osobností. Jako realizační týmy, i se mnou, umíme být hodně silní.“

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

„Povedlo se mistrovství Evropy U15 v Nizozemsku 2022. Celý turnaj jsme to měli ve svých rukách. Finále proti Itálii jelo skvěle. Poslední odpal a bod pro náš tým, a byl konec. Italům jsme šli podat ruce, a ani nevěděli, že to byl rozdílový

bod (ukončení zápasu díky bodovému rozdílu 10:0 po 4. směně). Podobnou atmosféru jsem zažila ještě na ME U22 v Praze v roce 2010, kde jsme získali zlato. Koučovala jsem nadhazovačky a byl to tvrdý a úžasný turnaj.“

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

„Asi se mi to ještě nestalo, ale promluvila bych s lídry týmu, v čem se lišíme a co zlepšit. Myslím, že mám dost empatie, a navíc jako hráčka jsem zažila dost, tak bych si, věřím, poradila.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Výjimečně ano. Mám pak potíže se nezačít smát, kam jsem se to dostala.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Samozřejmě obojí. Jedno bez druhého nefunguje. Vzdělání je nutné doplňovat stále, životní rozhled postupně přichází. Hlavně neztrácet hravost a nebrat se moc vážně.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Inspirace je všude kolem. Navštěvuji od začátku Mosty a nesmírně mě to baví. Čtu všechno možné, knihy, odborné články, sleduji videa a profily koučů z různých sportů z Čech i zahraničí. Poptávám se kolegů z federací, neustále něco hledám. Vyzkouším potom tak třetinu nápadů v praxi. Zbytek si



schovávám. (úsměv) Mám ještě plán jet v budoucnu na stáž na univerzitu do USA nebo do Japonska. Obě země jsou softballu zaslíbené a pro nás v Čechách inspirací v rozdílných přístupech a filozofiích hry. Českou cestou si ale šlapeme sami.“

Co všechno obnáší příprava softballistek kromě nadhazování a odpalování?

„Hodně se věnujeme kondiční přípravě, ale softball je krásný v tom, že je to kombinace hrubé síly, ale i jemných motorických dovedností, protože dobrá softballistka musí mít i vynikající zrak a rychlé reakce. Tréninky jsou kombinované, že pracujete na fyzické síle, rychlosti a dynamice, což prostě pro kolektivní míčový sport potřebujete. Ale pracujeme i tak, že musíte být v některých momentech naprosto přesný. Důležitá je rychlost rozhodování, kdy půjdu odpalovat míč. Jestli to je strike, který chci vzít jako pálkař, tak mám nějakých 0,02 sekundy na rozhodování. To všechno se trénuje složitě, protože rychlost rozhodování se nedá naučit. Musíte to prostě začít dělat a pak doufat, že budete stíhat i ty největší rychlosti nadhozu i odpalů. Teď jsem byla na mistrovství světa v Japonsku dívek do 15 let a hráčky týmů z medailových pozic nadhazovaly rychlostí 105-110 km/h ze vzdálenosti 12 metrů. A ještě si k tomu trochu poskočí, takže na vás na deseti metrech vyletí míč rychlostí přes 100 km/h a vy ho musíte zkusit trefit. Je to vlastně čtení pohybu nadhazovače, aby z toho pak byl dobrý odpal. To je největší výzva pro trenéry, aby tohle zvládli s hráčkami natrénovat, protože potřebujete sladit přesnost a rychlost reakce. V zadním poli zase 70 metrů od pálkaře na vás letí míč vysokou rychlostí a má nějakou křivku. A vy musíte běžet do místa, kde chcete míč chytit. Trénujete to jako sled dalších činností, abyste zaprvé míč chytili, udělali aut a pak dokázali ještě hodit míč na docela dlouhou vzdálenost.“

→

„KDYŽ JSTE PÁLKAŘ A BOJUJETE O ODPAL, KTERÝ ROZHODNE ZÁPAS, TAK VŮBEC NEŘEŠÍTE TECHNIKU, ALE JENOM MENTÁLNÍ NASTAVENÍ, KDY CHCI TREFIT MÍČ JEN TAKTICKY A S DRAVOSTÍ.“



Co je typickým znakem českého softballu? Jsme spíš ofenzivně ladění, nebo se zaměřujeme víc na obranu?

„Já bych řekla, že jsme tradičně hodně dobří v obraně. Ve srovnání například s Japonskem je nás málo, protože mají 300 tisíc hráčů nebo hráček. Nás je sedm tisíc, ale i tak zvládneme hrát v absolutní špičce, což dokážeme hlavně díky dobré obraně. A snažíme se v posledních letech v národních týmech být určitě co nejlepší i v útoku. Myslím, že jsme dost šikovní a kreativní, to vidím jako naši velkou devízu, a proto se můžeme snažit šlapat na paty gigantům světového softballu.“

Čím se nám nejvíc daří vyhrávat těžká a vyrovnaná utkání?

„Ze zahraničí umíme načerpat dobré nápady a různé filozofie, nebo hodně věcí sami vymyslíme. Máme tady odborníka, trenéra a příznivce moderních technologií Jardu Korčáka. Přinesl spoustu věcí, které už se berou v tréninku jako norma a využíváme je

i pro mládež. Zároveň bych řekla, že víme, co chceme, v čem se potřebujeme zlepšovat a kam bychom se chtěli dostat. Máme střediska talentované mládeže, přidáváme počty tréninků, přidáváme výjezdy za zápasy s kvalitními soupeři. Tím dáváme možnost hráčkám, aby získávaly důležité zkušenosti. Velkou roli hraje i sebevědomí. Protože čím víc toho odehrajete, tím víc se bourají hranice mezi tím, kdo je skvělý, jako třeba Japonky nebo Američanky, zatímco my jsme sice z Česka, kde je softball spíš menší sport, ale taky to umíme a dokážeme s nimi hrát vyrovnané zápasy. Myslím, že se postupně zlepšujeme, dostáváme do sebe dravost, protože bez ní se vyhrávat určitě nedá. Projevuje se to už v mládeži, kde se nám daří být na medailových příčkách nebo i vyhrát mistrovství Evropy, což určitě hráčkám pomůže i v seniorských kategoriích. Máme bojovnou mládež a věříme, že se to přenesení do dospělého softballu a budeme konkurenceschopní kdekoliv na světě.“

Jak pracujeme s hráčkami a celým týmem na mentální stránce výkonu? Utkání může rozhodnout jeden nadhoz, jeden odpal, jedno malé zaváhání v poli...

„Na mentální stránce pracujeme my trenéři a máme taky spolupráci s různými psychology, ale samozřejmě jako trenéři se v této oblasti co nejvíc vzděláváme. Snažíme se například udělat jakési projekce pro to, aby se hráčka dokázala oprostit od tíživé situace, aby dokázala využít zkušenosti a poučení z minulých startů. My jdeme v utkání míč od míče a nemůžete řešit, co se stalo před pěti vteřinami. To už je pryč a přichází vám nový nadhoz. A když jste pálkař a bojujete o odpal, který rozhodne zápas, tak vůbec neřešíte techniku, ale jenom mentální nastavení, kdy chci trefit míč jen takticky a s dravostí. Snažíme se na hráčkách pracovat, aby byly odolné. Ne vždycky to je jednoduché, protože v týmu pracujete s různými charaktery. U mladých jsou výkonnostní výkyvy, snažíme se do nich dostat spíš metody,

„JSME TRADIČNĚ HODNĚ DOBRÍ V OBRANĚ. ALE JSME I DOST ŠIKOVNÍ A KREATIVNÍ, A PROTO SE MŮŽEME SNAŽIT ŠLAPAT NA PATY GIGANTŮM SVĚTOVÉHO SOFTBALLU.“

jak sobě pomoci s mentální přípravou, jak se umět soustředit, jak umět smazat po chybě problémy, které vám vyskakují, a věřit tomu, že se v nich postupně vytváří mentalita šampiona. Myslím si ale, že to z dvaceti lidí dokážou nakonec třeba jenom dva, protože je to opravdu hodně těžké. Potřebujete totiž hlavu ukočírovat, sladit se s prostředím v klubu, s prostředím v rodině a kombinaci všech těchto vlivů zvládnout.“

Jaké kroky vedou k tomu, aby se tým sehrál a na hřišti ladil? A jak dlouho trvá, než se jednotlivci na svých postech stanou skutečným týmem?

„Hledání co nejlepší souhry věnujeme velkou část tréninků, která je nesmírně důležitá. Hráčky potřebují zažít, kde se mají pohybovat v obraně i jak má fungovat celá týmová obrana. Sledujeme rychlost míče, jak skáče, nebo jaký typ míče soupeř odpálil, kde jsou běžci atd. Tým se rozhoduje, jaká situace nastane a jak se bude hrát, záleží na konkrétní

hráče, aby to celé rozehrála. Podle toho se celé pole začne pohybovat a hráčky na sebe musejí být zvyklé. A to se musí trénovat na klubové i reprezentační úrovni. Na trenérech je, abychom vymysleli zajímavé situace, které budou přicházet. Ať ty standardní typu, kdy se hraje z vnitřního pole aut na první metu klasicky, nebo se hraje něco hodně speciálního a záleží na počtu opakování, protože to musíte dělat vícekrát, aby si hráči zvykli běhat na správná místa. Je to hodně podle citu pro míč, který vidíte, a ostatní se tomu přizpůsobí a situaci automaticky řeší, že se přesouvají, křičí nebo spoluhráči pomůžou. Všechno ještě ztěžuje fakt, že máte skloněnou hlavu a nevíte, co se děje okolo, a proto musí celý tým nahlas komunikovat. Ale třeba v Japonsku je na hřišti hrozný hluk z hlediště a musíte reagovat na vizuální podnět, kdy někdo zdvihne ruku, volá a ukazuje, co se dá zahrát. Učíme se od těch nejlepších, protože vidíme, jak řeší situace v jiných týmech, a zkusíme také hrát ve vysoké rychlosti.“ □

INZERCE

Podporujeme rozvoj odbornosti.

Česká trenérská
akademie ČOV

MEZINÁRODNÍ KONFERENCE MOSTY

19

konferencí

97

lektorů

68

odborných
panelů

5300
+

účastníků



<https://www.olympijskytym.cz/treneri>

Spolupráce a konkurence v týmu

Posledně jsme se bavili o tom, že role trenéra-lídra spočívá v definování a prosazování myšlenek, určujících směr, kterým se tým má pohybovat. Řekli jsme si, že většina lídrů obvykle disponuje třemi schopnostmi: přemýšlet v souvislostech, přesvědčit lidi kolem sebe a dokázat přenést myšlenky do praxe. Dnes pokročme o krok dál.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

KDYŽ VELÍ DVA

Lídr je autorem strategických myšlenek. Zároveň ale musí být nadán schopností vést lidi k tomu, aby tyto myšlenky pochopili, přijali je za své a aktivně pracovali na jejich uskutečnění. Ale co když obsazuje roli lídra tandem nebo dokonce skupina lidí? Ano, jsou i takové případy, a obvykle stačí, když výše zmíněné požadavky lídrovství pokryjí společnými silami. To platí jak pro trenérský tým, tak pro hráčský kádr, případně kombinovaně.

Příkladem může být, jak se v NBA dvou lídrovských rolí v týmu Chicago Bulls podělili Michael Jordan a Scottie Pippen. Tady je vzpomínka jejich trenéra:



„Vždycky mi na něm (Pippenovi) imponovalo, jak se vyrovnal se svojí rolí a i vedle Michaela se vypracoval na lídra týmu. Nesnažil se Michaela nějak kopírovat, místo toho intenzivně spolupracoval se spoluhráči na zvládnutí systému hry. Byl navíc vždy připravený spoluhráče vyslechnout a pomoci jim, když si s něčím nevěděli rady. Michael byl pro naprostou většinu z nich nedostupnou ikonou a někteří se dokonce v jeho přítomnosti cítili

nesví. Scottie se tak stal hráčem, na kterého se mohli s důvěrou obrátit a který jim dokázal pomoci i na hřišti. Scottie byl vychovatel, Michael nedostupný vzor.“

PHIL JACKSON

SPOLUPRÁCE A KONKURENCE

Tento příklad nás vrací o několik dílů zpět, kdy jsme si definovali, jaké druhy vztahů mohou v týmu nastávat. Jako trenér týmu máš být, mimo jiné, expertem na sociální i herní vztahy, pečovat o ně a kultivovat je, připomeneme si je obrázkem nahoře.

Tým je vytvořen kvůli spolupráci. Je tedy nezbytné, aby ve vztazích, které směřují k výkonu, vládla jediná možná představa společného úspěchu. Spolupráce by měla v týmu převažovat, ovšem někdy není na škodu, když do vztahů vstoupí více dynamiky v podobě konkurence. A o ní dnes bude řeč.

Chci získat a jiní mohou ztratit

KONKURENCE

Chci, abychom získali všichni

SPOLUPRÁCE

DESTRUKCE

Ztratím, aby ztratili i jiní

OBĚTAVOST

Ztratím ve prospěch ostatních

Obětavost je sice sympatická, ale týmovou kulturu na ní nelze dlouhodobě stavět. Musí na ni dojít, když je jí krátkodobě potřeba. A destrukce? Ta pozorného trenéra upozorní, že se v týmu něco děje. V tomto případě může sehrát pozitivní úlohu, ale dlouhodobě se jí snažíme předcházet. Vzniká nejčastěji z nespokojenosti, nepochopení, pocitů zbytečnosti a marnosti, či ve chvílích, kdy hráč není spokojen se svojí rolí.

Ved' tým ke spolupráci. Ta živí sportovní výkon. Konkurenci a obětavost připuštěj jen tam, kde spolupráci a týmovému výkonu poslouží.

ZDRAVÁ KONKURENCE

Spolupráce je mantrou týmové hry, ale jak bylo naznačeno, ani konkurence nemá pouze negativní dopady. Vnáší do týmu a vztahů dynamiku. Udržuje tým

i jednotlivé hráče v bdělosti a pohotovosti. Slova sportovního psychologa, působilého mj. u hokejového týmu Montreal Canadiens, to potvrzují:



„V tréninku musí být neustálá soutěživost, trénujte, jako by to byl zápas. Snažte se minimalizovat propady v koncentraci a v provedení.“

DAVID SCOTT

Řešení konkrétních konkurenčních sporů se v různých týmech v odlišných situacích liší. Každý trenér využívá rozličné metody a přístupy, které jsou v souladu s jejich jedinečnými osobnostmi, filozofiemi a okolnostmi jejich týmu.

Například Sir Alex Ferguson v Manchesteru United často používal rotaci hráčů, aby udržel konkurenceschopnost a zároveň dal příležitost všem hráčům, čímž věnoval pozornost jejich individuálním potřebám. Hráči ze základu věděli, že příště hrát nemusí, kluci z lavičky naopak tušili, že když si to zaslouží,



Spoluhráči i rivalové Scottie Pippen a Michael Jordan, mezi nimi Kobe Bryant

FOTO: PROFIMEDIA. CZ

INZERCE

MISTROVSTVÍ SVĚTA A EVROPY V HALOVÉM VESLOVÁNÍ 2024

Presented by | 

PRAHA | 23. - 24. ÚNORA 2024

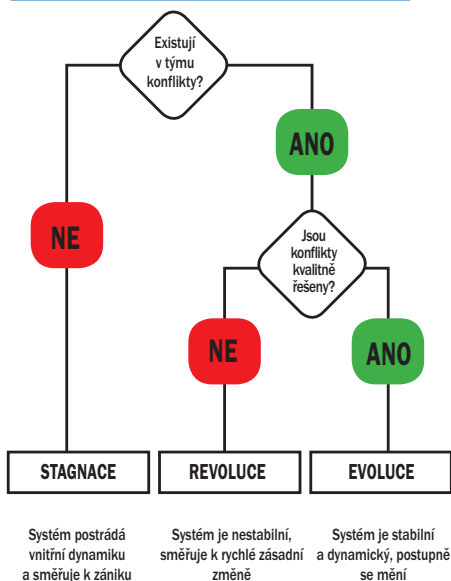
O₂ universum

www.wrichprague2024.cz



šanci dostanou. To mu pomáhalo udržovat harmonii v týmu. Používal motivaci a psychologické taktiky k udržení hladu hráčů po úspěchu, a zároveň tím předcházel interním konfliktům.

KONFLIKT HYBATEL VÝVOJE



Konflikty přinášejí do týmů nerovnováhu nebo nestabilitu. Do rovnováhy se tým dostává například dohodou, přijetím pravidel nebo následováním trenéra, někdy i prostou pohodou, že vše šlape, tým vyhrává a nikdo vlastně ani pořádně neví proč.

Pokud má tým synergické mechanismy, znamená to, že spolupracuje a je stabilní. Je-li porušena rovnováha a vznikl konflikt, tým tyto mechanismy použije a najde rovnováhu (třeba dohodu) novou, nebo se vrátí k té staré.

Pokud synergické mechanismy chybí, což se projevuje třeba tak, že hráči spolu nemluví, nenaslouchají si, přehrávají stále stejné mimoběžné monology, vrací se v bludném kruhu opakovaně do stále stejné patové situace, pak konflikt přechází v krizi. V takovém případě zpravidla nemá smysl se věnovat věcné stránce konfliktu. Je třeba se zaměřit na samu komunikaci a mechanismy souznění i součinnosti vytvořit nebo obnovit. Teprve v okamžiku, kdy je funkční, můžeme se vrátit k věcnému obsahu komunikace a pokusit se najít dohodu či řešení.

Nutno říci, že konflikty navenek sice situaci komplikují, ale ve skutečnosti mohou pracovat pro tým, pokud trenérovi ani týmu nepřerostou přes hlavu. Na obrázku ukazujeme, že systém (tým)

bez konfliktů stagnuje, tedy se nevyvíjí. Tým neschopný řešit konflikty se řítí do nějaké skokové změny, a teprve když své konflikty umí řešit, je vývojeschopný.

Nevyhýbej se konfliktům, udělej z nich motor vývoje týmu. Nauč tým konflikty zvládat.

PROBLÉM, NEBO SPOR

Konflikt mezi lidmi mívá zpravidla dvě podoby: 1. Problém, kde účastníci hledají nejlepší možné řešení, jak využít, případně sjednotit rozdílné názory či postoje. 2. Spor, kdy každý obhajuje svůj vlastní názor a cílem není konflikt vyřešit, ale prosadit si svou.

Na tohle bys měl mít správně vycvičený trenérský radar. Rozpoznáš-li v konfliktu spor a v komunikaci emoce, jak naznačuje symbolické vajíčko na obrázku, nemá smysl postupovat k věcnému jádru sporu příliš brzy a příliš racionálně. Vyplatí se věnovat se nejdříve emocionálnímu obalu a odstranit jej z komunikace.

Mnohdy stačí, když emoce opatrně a s pochopením pojmenuješ („vidím, že se tě to dotklo“) a akceptuješ („naprosto chápu, že jsi zaskočen“). Je-li hráč pod vlivem emocí, reaguje jen na podněty, které mu tyto emoce dovolují slyšet a zpracovat. Racio v takových případech nebývá přítomno. Informace, že coby

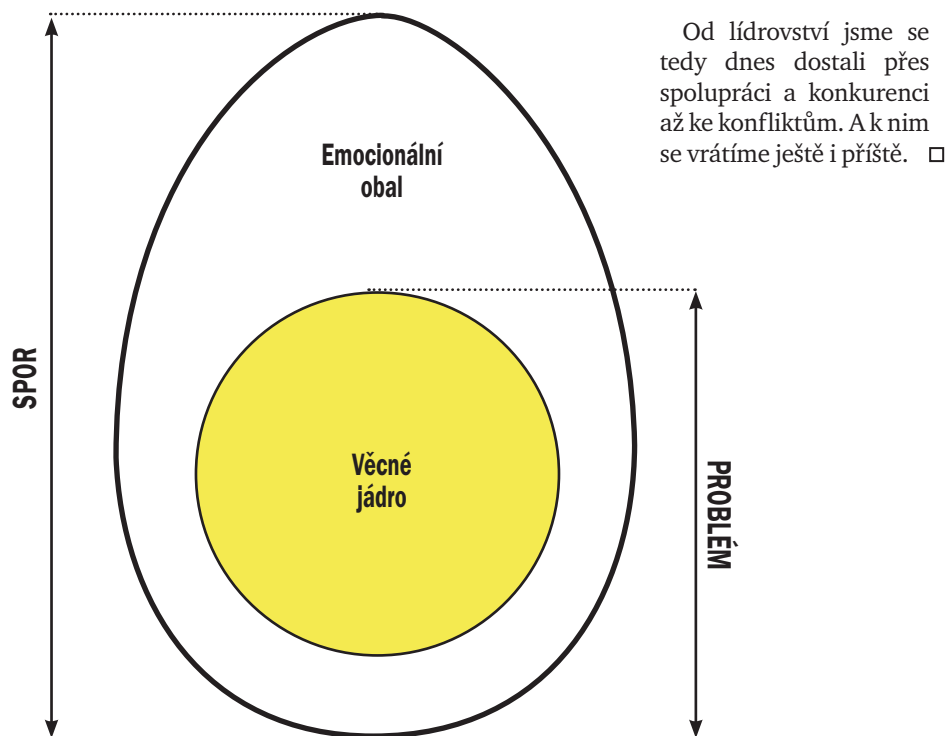
trenér jeho emocím rozumíš a akceptuješ je (to nemusí znamenat, že s nimi souhlasíš, ale že chápeš, že jsou přítomny a proč), usnadňují odeznění emocí a návrat či nástup racionální komunikace.

Vliv emocí krásně ilustruje konflikt mezi Shaqem O'Nealem a Kobem Bryantem, superhvězd týmu Los Angeles Lakers v NBA, které taky vedl Phil Jackson.

„Kobeho hněv nezmizel. Po tréninku na oplátku vypálil na Shaquilla prostřednictvím tisku: Rozhodně nepotřebuju radu, jak hrát svoji hru. Vím, jak na své pozici rozehrávače hrát. On se může starat leda o svoji pozici pod košem,“ vybavuje si kouč. Válka byla vyhlášena. „Nepotřebuju radu, jak hrát na svoji pozici, ale potřebuju radu, jak hrát týmový basketbal, opáčil Shaquille. Pokud to bude můj tým, svůj názor vyjádřím nahlas. Jestli se mu to nelíbí, může využít opci a jít jinam.“

Samozřejmě, krásně se o tom píše a hůře se to v praxi provádí, nicméně jistě vodítko lze nabídnout.

Pokud rozpoznáš v konfliktu spor a v komunikaci emoce, nespíchej s jeho řešením. Nejprve se snaž opatrně a s pochopením pojmenovat emoce, akceptovat je a naznačit, že jim rozumíš. Teprve po jejich odeznění začni řešit racionální obsah problému.



Od lídrovství jsme se tedy dnes dostali přes spolupráci a konkurenci až ke konfliktům. A k nim se vrátíme ještě i příště. □

Lidé a Země SPECIÁL

#slazkou

EXOTICKÉ GASTRO ZÁŽITKY NA VLASTNÍ CHUŤOVÉ POHÁRKY



PRÁVĚ
V PRODEJI

Aktuální i archivní vydání objednávejte na
www.ikiosek.cz/lideazeme



Správná volba

DÁREK, který nadchne každého



Udělejte radost svým blízkým i zaměstnancům
dárkovou kartou LIDL.

Dárková karta LIDL je dostupná ve všech **prodejnách LIDL.**

Jak na to naleznete na **www.lidl.cz**

*Dárkovou kartu Lidl lze uplatnit ve všech prodejnách Lidl v České republice.
Seznam prodejen a informace o aktuálních nabídkách naleznete na www.lidl.cz*