

COACH

**Lídra
si nejlíp
vybere
kabina**

Patrik Eliáš

Nejlepší útočník historie
New Jersey Devils

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem

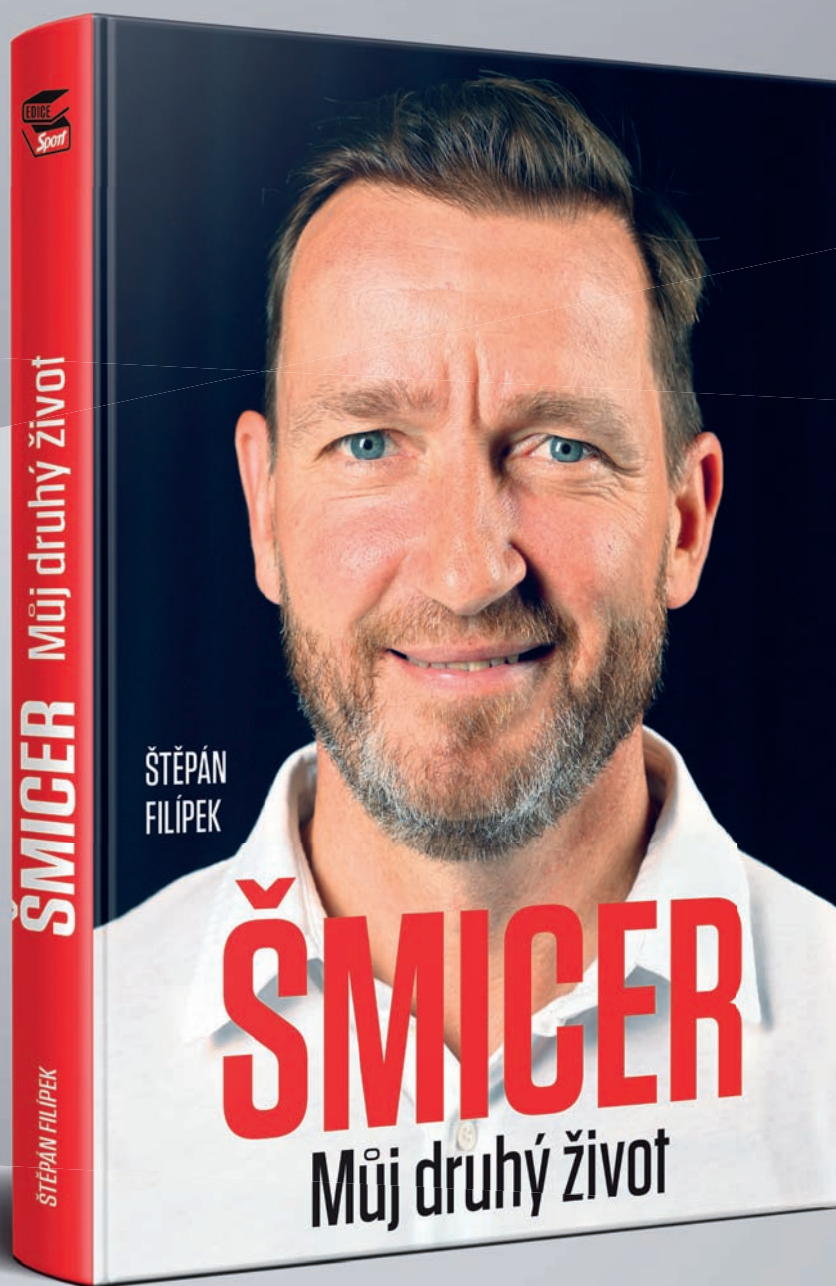


ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Vychází knižní zpověď **VLADIMÍRA ŠMICERA**



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

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 1, vychází 2. 1. 2024.
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 Řihová, 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: 20. 12. 2023
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Je sport ještě vo hlavě?

Kde jsou ty časy, kdy jsme se vášnivě přeli o tom, že herní inteligence je něco jiného než ta obecná, a kdy hokejový trenér Luděk Bukač, dej mu pánbůh klidný spánek, kritizoval odtržení taktiky od psychiky ve sportovních hrách. Je tu ale nový hráč na scéně, inteligence umělá neboli AI, která zhruba od března minulého roku pořádně zahýbala světem. A mně to pro první letošní číslo měsíčníku COACH nabídlo zajímavou konfrontaci dvou světů.

Na jedné straně hlavní téma od sportovních psychologek Veroniky Balákové a Kateřiny Vejvodové pod názvem Čas na změnu, které vnáší pořádek do polemiky, co je vlastně psychologie sportu, a drží nás v tradičních kolejích. Naproti tomu anketa, kde experti z různých sportovních odvětví odhalují možný přínos umělé inteligence pro sport. Na téhle rubrice 1+13 je zajímavé, jak každý oslovený vidí přínosy AI někde jinde. To ukazuje na to, jak nabitý potenciál umělá inteligence nabízí, až se z toho tají dech.

A ve mně se to trochu hádá: svět mého sportovního mládí, kdy jsme hrdě nosili šrámy na kolenou a naše první velká vítězství na škvárových hřištích mezi paneláky byla sladší než jakákoli čokoláda. Proti tomu současný svět náctiletých, kterému sice dobře rozumím a je mi svým způsobem sympatický, ale už to není svět můj. Točí se kolem tichých kliků a svítících obrazovek. A umělá inteligence, ta neviditelná kouzelnice, se stává jejich společnicí, trenérem i soupeřem.

Když jsem byl malý kluk v Rychnově nad Kněžnou, naše hry na hřišti u nemocnice byly jednoduché. Ošuntělý míč, branky ze dvou kamenů a srdce plné odhodlání. Dnešní děti se učí strategie a taktiky

od algoritmů, které rozumějí hře lépe, než kdy mohl nejlepší trenér. AI v herním světě jim ukazuje cesty, o kterých bychom my, s našimi dřevěnými hokejkami a tenisákem při hokeji bez bruslí, mohli jen snít.

Je to fascinující a trochu děsivé zároveň. Mladí kluci a holky, s nimiž se setkávám v tělocvičně týden co týden, už teď rozmlouvají s AI jako s kamarádem. Povídají si o strategiích, o možnostech, které by lidskému trenérovi unikly. V tomto novém světě je vše možné. Hranice mezi člověkem a strojem se stírá, a my můžeme jen s úžasem sledovat, jak se z těchto setkání rodí nové příběhy.

Vtírá se mi otázka: Je sport stále ještě „vo hlavě“? A o jaké? Té biologické, nebo té AI hlavě? Nebojte se! Nezakoním jako starý zbrojnoš, že za našich časů... Fandím oběma světům. Tomu tradičnímu, kde pocit hrál ve sportu větší roli než data, i tomu novému, kde zápal soutěží s touhou po dokonalosti, kde přichází umělá inteligence jako šeptající múza, neviditelný průvodce, který se ve svých algoritmech stává oporou sportovců i nástrojem fanoušků. Vytváří symbiózu lidského úsilí a technologického pokroku. Milí, zlatí, je to stále vo hlavě, ale nastal čas na změnu úhlu pohledu.

Příjemnou četbu a bezpečný skluz do 2024.

Zdeněk Haník
bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Moje jedničky jsou Yzerman a Xabi Alonso

V jednadvaceti nebyl členem zlaté naganské party, Ivan Hlinka dal přednost vyzkoušeným hráčům, které znal. Ovšem v NHL udělal Patrik Eliáš mimořádnou kariéru. Stal se ikonou New Jersey Devils a jejich nejúdernějším útočníkem všech dob. Z Čechů nashromáždil víc bodů, gólů a asistencí jenom Jaromír Jágr. Vedle dvou Stanley Cupů pobral olympijský bronz v Turíně, byl kapitánem reprezentace na Hrách ve Vancouveru. Jak se mu to všechno povedlo?

TEXT: SLAVOMÍR LENER





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

V současné době jezdí Patrik Eliáš na stáže do NHL, k týmu svého srdce. Navštěvuje kempy New Jersey Devils, účastní se tréninků na ledě a je v úzkém kontaktu s klubovým managementem. Zapojuje se stále víc do trénování v Česku, působil jako asistent u mládežnické reprezentace a momentálně je technickým poradcem v prvoligové Slavii Praha.

Patriku, v kolika letech jsi začal s hokejem?

„V šesti letech. K tomu jsem v sedmi letech přibral fotbal, chodil do Sokola a nespočítaně hodin lítal kolem baráku, hrál různé hry a soutěže s kamarády. Spontánně a soutěživě.“

Co tě na hokeji nejvíc přitahovalo?

„Určitě emoce. K tomu kamarádství, soutěživost a hravost.“

Co musí hráč mít, aby se dostal a pak i udržel v nejlepší lize na světě, v NHL?

„Schopnost se adaptovat, pracovitost a odolnost.“

Měl jsi to těžké, vletět tak mladý do NHL? Co bys poradil těm, co chtějí tuhle ligu hrát?

„Já si moc ani stěžovat nemůžu. První dva roky jsem dostal příležitost a to bylo to nejdůležitější. Pak už to bylo o tom, že jsem ji využil. Poradit mohu trpělivost, i kvůli tomu, že ne vždycky okolnosti hrají pro tebe a nikdy nevíš, co je za tím, proč někdo vedle tebe dostal větší šanci než ty. A pak musíš mít víru sám v sebe.“

**BÝVALÝ HOKEJISTA
PATRIK ELIÁŠ**

Narozen: 13. dubna 1976 v Třebíči

Pozice: bývalý útočník, levé křídlo, nyní sportovní poradce HC Slavia Praha

Kariéra: Třebíč (1981-92), Kladno (1992-95), Albany River Rats/AHL (1995-07), New Jersey Devils (1995-2016), Znojmo (2004/05), Magnitogorsk (2004/05)

Draft NHL: v roce 1994 z 51. místa New Jersey

V reprezentaci: 43 zápasů/20 gólů

V NHL: základní část 1240 zápasů/1025 bodů (408+617), v play off 162/125 (45+80)

Největší úspěchy: 2x vítěz Stanley Cupu (2000, 2003), 2x finále Stanley Cupu (2001, 2012), bronz na ZOH (2006) a 2x na MS (1998, 2011), semifinále Světového poháru (2004)

Ocenění: 2x vítěz ankety Zlatá hokejka (2009, 2012), držitel Bud Light Plus-Minus Award za nejlepší bilanci na ledě při vstřelených a inkasovaných gólech (2001), člen prvního All Star týmu NHL (2001), 4x účastník All Star NHL, držitel několika klubových rekordů v Devils, člen Síne slávy českého hokeje

Rodina: ženatý, manželka Petra, dcery Sophia Gabriella a Kaila Patricie

Pamatuji si, že v té době většinu hráčů v Devils nechali, aby si vstup do klubu pěkně vykousali. GM Lou Lamorello nováčky postupně nechal obouchat na farmě. Pak v NHL začali ve čtvrté lajně, pak ve třetí, a když byl výkon, ještě výš.

„Já o té organizaci nevěděl skoro nic. Byl jsem draftovaný, byla jiná doba a informací o NHL pramálo. Do zámoří jsem se podíval poprvé, když jsem byl s U17 na turnaji v Kanadě. Už tehdy mě severoamerický styl hry bavil. Chtěl jsem jednou hrát v Americe. Poté, co jsem byl draftovaný, jsem se ale zranil a šel tam až za rok. Tam mě pak chtěli poslat do juniorky, ale nedal jsem se. Lou mě tedy poslal na farmu do Albany, hrál jsem tedy dospělý hokej, což bylo důležité. Dá se říci, že si tím všichni hráči v organizaci prošli: poznat tu těžkou cestu do prvního týmu, vědět a zažít, co to všechno obnáší, projít si tím procesem. Petr Sýkora to měl zase obráceně. První rok hrál hned NHL, druhým rokem byl na farmě. Mnoho pozdějších opor prvního týmu se prokousávalo rok nebo dva přes farmu. Byla to filozofie klubu, všichni to respektovali, přestože někteří už výkonnostně na NHL měli. Dá se říci, že si NHL pak víc vážili.“

A co dnešní generace hráčů Kulich, Svozil?

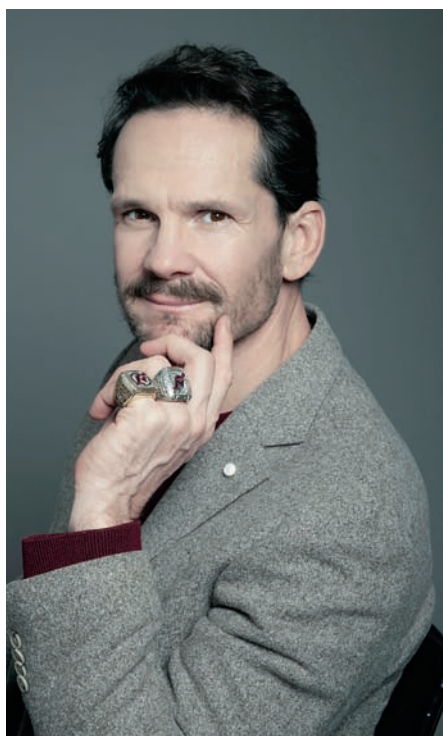
„Myslím, že projít si farmou a dospělým hokejem je pro jejich rozvoj dobře. Ten proces je správný, pevně věřím, že



brzy budou hrát stabilně NHL a budou i tahouni národáku. Pro Jirku Kulicha je super, že má na farmě jako asistenta trenéra Vencu Prospala. To byl promyšlený tah ze strany Buffala. Navíc mu občas už dají nakouknout do NHL. Když se vám na farmě daří, evidentně si začnete i víc věřit, a to je hodně důležité. Když pak dostane na chvíli šanci zahrát si NHL, vidíte ten obrovský rozdíl a lépe pochopíte, na čem je ještě třeba zapracovat. Ti kluci, co se k tomu postaví čelem, šanci dostanou, protože si ji zaslouží.“

Ted' ještě na chvíli skočíme o několik let zpět, ke generaci 5-12 let. Co by v tom věku kluci měli dělat?

„Je to hrozně těžká otázka, nedá se to generalizovat. Každý je jiný. Kdybych to bral podle sebe, já jsem byl všestrannej. Stačil jsem současně dělat hokej, fotbal, Sokol, ve škole jsme měli dobrou tělocviku, protože jsme byli sportovní třída. To bylo hodně aktivní. A k tomu spousta dalšího přirozeného pohybu. Dnešní generace to má mnohem složitější, ať už kvůli nástupu moderních technologií, nebo kvůli tomu, že my, rodiče, jsme hodně opatrní a obezřetní a děti jen tak někde samotné nepustíme. Máme víc strachu, a tak se o ně pořád staráme, všude je vozíme,





malé kapitánství se rodilo takovou přirozenou cestou.“

Před chvílí jsme byli na focení, tam ses většinou mračil. Teď, když jsi začal mluvit o kamarádech, máš radost a úsměv na tváři.

„Jo, byly to krásný léta. V Třebíči jsem zažil úplně super mládí, ať už ve škole nebo v hokeji a fotbalu. Až do 15 let jsme byli obrovská skupina kamarádů. I když jsem pak v prváku na střední byl v Kladně, o prázdninách jsme zase byli v Třebíči spolu, těšili jsme se na sebe. Jak na fotbálky, tak na ulici.“

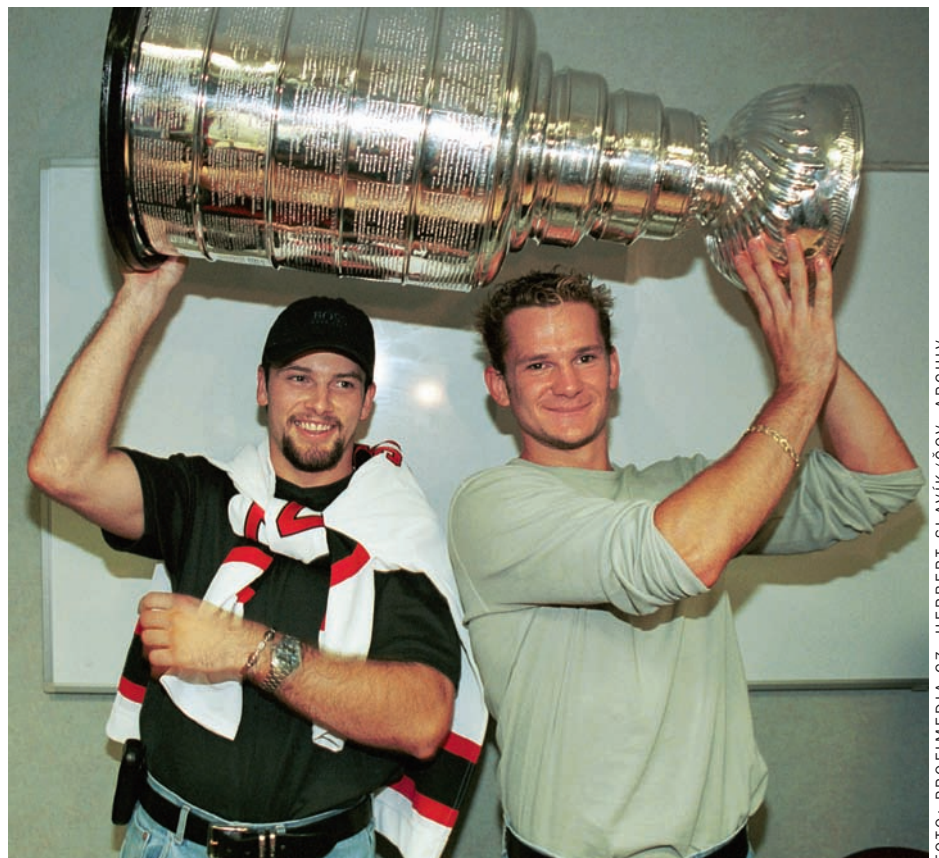
Čím ses odlišoval od ostatních hráčů? Od nejtěplejšího mládí až do dospělého hokeje.

„Disciplínou, pracovitostí a možná jsem byl trochu šikovnější. Samozřejmě, tenkrát jsem to nevnímal. To až teď, když se mě na to ptáš. Ale taky: chtěl jsem být dobřej, chtěl jsem dávat góly. Když se na to dívám zpětně, možná jsem byl v očích některých kluků až neoblíbenej, protože jsem na ně až moc tlačil, až moc jsem od nich vyžadoval. Ve všem jsem chtěl vyhrávat, i v kuličkách. A to mám dodnes. Ani moje holky doma nenechám →

vše jim organizujeme. To vše sehrává roli v tom, že nemají takové přirozené myšlení a chování, jako jsme si vypěstovali my. Teď mi Tomáš Kucharčík na Slavii, kde se mimochodem mládež dělá kvalitně, říká: Ano, organizovat pro děti individuální tréninky, ale současně počítej s tím, že se vytrácí spontaneita, chybí prostor na samostatné rozhodování, přirozené myšlení do kombinace.“

Patriku, cítil jsi už jako mladý kluk, že jsi lepší než ostatní, a rodilo se už tehdy v tobě kapitánství?

„Asi jo. Také díky tomu, že jsem měl dva starší bráchy. Takže doma to nešlo, a tak jsem to hledal ve třídě a v dalších skupinkách, co jsem byl. V hokeji, ve fotbale. Neměl jsem rád prohry, nesnášel jsem je. Měli jsme dvě skupinky. Jednu vedl Michal Mikeska, pozdější extraligový hráč, a druhou já. Vždycky to bylo o tom, kdo s kým kamarádí. Jak na zimáku, na ledě i mimo led. Pětky jsme měli pořád stejný. Nic jsme neměnili. Až do osmé třídy jsem hrál pořád se stejným klukama. Nešlo si hráče přetahovat, tak to bylo. Hlavně kvůli kamarádství, to byl klíč k sestavě. Stejný to bylo i ve fotbale. Byl jsem šikovnej, chtěl jsem dávat góly, mít balon na noze. Takže to



S Petrem Sýkorou po prvním triumfu ve Stanley Cupu v roce 2000. „S ním se mi hrálo nejlíp, měli jsme chemii na ledě i mimo led,“ říká Eliáš.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, HERBERT SLAVÍK/ČOV, ARCHIV

24. února 2018 klub New Jersey Devils slavnostně vyřadil a vyvěsil Eliášovo číslo 26 ke stropu haly Prudential Center. Byla u toho i rodina.



vyhrát v kartách. S taťkou jsme taky dělali věci navíc, běhali jsme schody a tak. Taťka hrál fotbal až do čtyřiceti, hokej taky hrál. A byl kapitán, vůdcovství měl v sobě. Jezdili jsme se na něj koukat, když se hrálo doma i v okolních vesnicích. Říkali mu Fous, tenkrát těch fousatých moc nebylo. Říkali, hele, Fous jde. A za ním mladý Fous a já byl ještě nejmladší Fous.“
Tak ten lídr nebo kapitán v tobě přeci jen uzrál, vypracoval ses.

„Od mládí jsem chtěl být a hrát v důležitých momentech utkání. Musíte to mít v sobě a rozvíjet to mezi kluky. To se nedá jinak naučit. Musíte si postupem času

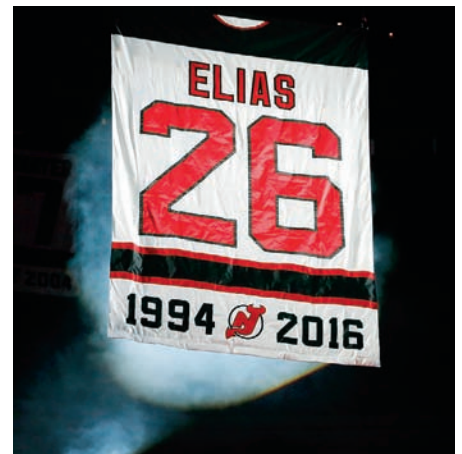
vydobyť respekt, mít empatii, nenásilně umět strhnout hráče vedle sebe. Musíte si to odžít. Správný lídr je ten, kdo není určen, ale kdo se jím stane přirozeně. Věkem se naučíte jít příkladem a předávat zkušenosti.“

S jakým typem hráčů jsi nejraději hrál? Myslím tím herní pohodu a porozumění si na ledě.

„Jasně, je to o kombinaci. Samozřejmě se mi nejlíp hrálo s Pétou Sýkorou, protože to hokejové myšlení a trochu i to, že jsme byli rozdílné povahy, nás dva dělalo lepšími. Měli jsme chemii na ledě i mimo led, hráli jsme spolu od 18-19 let v jednom týmu, chtěli jsme společně vyhrávat. Já byl ten agresivnější a hlasitější, on to měl sice v sobě trochu taky, ale až když jsem ho vyprovokoval. Vzájemně jsme se hecovali, naše sehranost byla fantastická. Hokejové myšlení jsme měli vždycky na profi úrovni. Souhra s ním byla výjimečná, to jsem s nikým jiným už pak neměl. A i když nás na deset let rozdělili, sešli jsme se pak zase a všechno to dobré v nás zůstalo. Bylo to stejné jako dřív.“

A co souhra s ostatními hráči, šlo to?

„Vždycky mě bavilo hrát s hráči, kteří měli hokejové myšlení, dobře četli hru. Byli to ale i kluci ze třetí, čtvrté pětky. Důležité bylo, že dělali věci jednoduše a komunikovali tak, aby nám to na tom



ledě fungovalo. Měli se mnou třeba velmi jednoduchou roli, tu však plnili, přijali ji a bylo to super. Horší to bylo s hráči jako Kovalčuk. Přestože byl obrovský talent, já nikdy nevěděl, jak ho na ledě číst. Sám jsem nevěděl, jak a kam se pohybovat. Přestože jsem z jeho nahrávek dal spoustu gólů, celkově to pojetí hry mi nesedělo.“
Tým z hvězd nerovná se úspěch. Tvoje symbióza s Petrem mi připomíná duo

JAK JSEM HO VIDĚL



„Patrik byl technický hráč s výborným přehledem na ledě, byl neuvěřitelně chytrý a měl úžasnou

koordinaci ruce-očí. Měl dobré instinkty skórovat, ale raději přihrával a rozdělával puk. Byl univerzál, mohl hrát jak křídlo, tak centra. Spolu s Petrem Sýkorou skvěle manévroval a kombinoval v útočném pásmu, podtrženo skvělými statistikami.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

REKORDMAN DEVILS

bodů	1025
góly	408
asistence	617
přesilovkové góly	113
vítězné góly	80
hattricky	8
góly v prodloužení	16
bodů v play off	125
góly v play off	45
asistence v play off	80
střely na branku	3287

Krejčí - Pastrňák. Vy dva jste do NHL vnesli překřížení na modré, zpomalení akce, útoky z druhé vlny, vyšachování a zmrazení soupeře „fotbalovou“ narážičkou. Rozuměli jste si a hráli pro tým.

„Přesně tak. Pořád jsme spolu mluvili o trianglu, o narážičkách z fotbalu, který jsme oba hráli i sledovali. A přebírali jsme další prvky z jiných sportů. Proč si to nedat dvakrát, třikrát a rozmělnit tlak soupeře.“

Jak se ti dařilo v klíčových fázích, na konci zápasu, v play off?

„Já jsem vždycky chtěl být v těchto momentech nebo fázích zápasu na ledě, když se to rozhoduje. I když jsem to někdy pokazil, tak mě to bavilo. Chybama se člověk učí a získává zkušenosti. Chtěl jsem hrát přesilovky, oslabení. První minutu, poslední minutu zápasu. K tomu

všemu dospějete. Čím víc jste od mládí do důležitých rolí stavěn, tím dřív se to naučíte a přijde vám to přirozenější.“

Na ledě jsi působil jako velice psychicky stabilní a odolný hráč.

„To musím rozvést. Spousta týmů v NHL už má své psychology, i v New Jersey. Ale já jim říkám: Začněte pracovat i s mentálními kouči. Hráči nemají kouče zaměřené na vizualizaci. Já jsem už v letech 1998-2001 pracoval s takovýmto koučem. Byl to již starší masér z Německa, který dřív působil u fotbalistů Bayernu Mnichov, a ten se mnou a celou naší pětkou, včetně Petra a Jasona Arnotta, prováděl dýchací metodu uklidnění. Umění dostat se do jakéhosi stavu hypnózy, kdy jsme si představovali, jak hrajeme, jak se nám daří, že nás nic nerozhodí, všechno vidíte pozitivně. Jak se nám hra zpomalí, jak koukáme na brá-

nu, jak vidíme to světlo, že nevidíme ani lapačku, ani vyrážku, ale díru, kam to můžeme dávat. Jak jsem to za ty čtyři roky naposlouchal a dělal to poctivě, pak už mi stačilo jen 15-20 minut přes den nebo večer, zklidnil jsem se tím dýcháním, napojil jsem se a neměl jsem problém. Třeba ani s usínáním po zápase. Nebo naopak před důležitým zápasem. Začnou hrát hymny, stupňuje se napětí. Tady jsem dechová cvičení rovněž využíval. Sklonil jsem hlavu, srovnával si v ní všechno a říkal si: Je to jen zápas jako každý jiný. Tak jsem šel do prvního buľy v klidu a pozitivně naladěm. Dělal jsem pak tato cvičení po dobu celé kariéry, sám.“

A děláš to i teď, když už nehraješ?

„No, ani ne. Už nemám takový stres v životě. I když... Minulý týden jsem byl na magnetické rezonanci na 55 minut. →

INZERCE

Pilsner Urquell | **CZECH TEAM**

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

FANDÍME S VÁMI

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



„VYUŽÍVAL JSEM DECHOVÁ CVIČENÍ. SKLONIL JSEM HLAVU, SROVNÁVAL SI V NÍ VŠECHNO A ŘÍKAL SI: JE TO JEN ZÁPAS JAKO KAŽDÝ JINÝ.“

Po 30 minutách jsem začal cítit velkou bolest a začal panikařit. Vzpomněl jsem si na svá dechová cvičení, normálně jsem se uklidnil, zpomalil tep, představoval si jen pozitivní věci, myslel na nějaké vodopády, pláž, sluníčko, klid - a zafungovalo to. Tak se k tomu občas vracím.“

Patriku, tím jsi mě navedl na otázku, kterou jsem ti chtěl dát až později.

Pocit flow, kdy ti to jde, hraje a nepřemýšlíš nad tím. Můžeš ten pocit popsat? Třeba, že se vše kolem tebe zpomalilo, otevřelo?

„Zprv je to tom, že si rozumíš s těmi kluky na ledě, o sehranosti, o komunikaci. Ale musíš se k tomu dopracovat. Já měl přesně tyhle pocity několikrát za kariéru, dokonce v roce 1999 a 2000 to trvalo téměř nepřetržitě ty dva roky. Pak jdeš o sezonu nebo dvě dál, trápíš se. Vypadneš z toho a říkáš si: Proč? Co se změnilo? Samozřejmě máš jiné spoluhráče, přišel nový trenér, změnil se jejich přístup, hraje se jiný styl, a to všechno tě ovlivní. Takže je to celkem jednoduchý. Musí se všechno sejít a pak se můžeš dostat nebo dostávat do stavu flow. Mně ale určitě pomohla psychická pohoda, že jsem si zápas dopředu představoval, vizualizoval. Šel jsem do zápasu a pak mně přišly herní situace, které v mém mozku docvakly, že jsem je viděl, a vše se zpomalilo. Člověk je uvolněný, nepanikaří,

stane se to, cos dělal jako psychickou přípravu před zápasem. Přenos do zápasu ti pak uvolní ruce, s lehkostí bruslíš i myslíš. Vlastně ani nepřemýšlíš, jestli dáš nebo jsi dal góla. Ono to prostě přišlo, jakoby samo.“

Můžeš ten pocit lehkosti ještě detailněji popsat?

„Prostě se to stane. Je to absolutní lehkost, stav beztlíže. Na nic nemyslíš a užíváš si to. Takový pocit dětské hravosti, bezstarostné hry, jako na pískovišti. Jo, to je ono. Když máš v hlavě všechno dobře nastavené, pak to všechno ovlivňuje tvou hru, cítíš se dobře, jsi pozitivně nastavený, nic tě nerozhodí, v hlavě nemáš žádnou starost.“

Koresponduje to s tvou celkovou pohodou doma, s běžnými životními starostmi mimo led?

„Taky, ale já jsem třeba měl období, kdy jsem měl osobní vztah, který jsem neměl úplně ideální. Pak jsem trénink nebo zápas bral jako ventil. Přišel jsem na zimák, viděl kluky, všechno ze mě spadlo, šel jsem na led. A to byla pro mě vlastně terapie. Užíval jsem si to. No, vidíš, a taky se mi dařilo.“

Vztah s trenérem byl vždy ideální?

„Hele, já měl během kariéry třináct hlavních trenérů, takže to bylo tak i tak. Ale nejraději vzpomínám na Larryho Robinsona, bývalého skvělého obránce,

obrovskou hráčskou legendu. To bylo fantastický. Byl to player's coach. Nebyl rád v roli hlavního trenéra, ale kolikrát jím nakonec byl. Nejlepší pozice, která mu seděla, byla coby associate coach, což je něco mezi hlavním a asistentem. On chtěl hodně komunikovat s hráči, dělat srandu, vytvářet uvolněnou atmosféru, ale při tom tě naučil spoustu věcí. A teď se v tom trochu vidím i já. Je to o citu. Ti kluci to ale nesmějí zneužít. Musíš vybalancovat přísnost, povinnost a uvolněnost, radost. Tomu se za mořem říká Don't mistake my kindness for weakness. V mém srdci byl Larry ten pravý. Byl to on, který respektoval všechny hráče a oni jeho. První pětka, čtvrtá, mladí, staří. Jeho přístup se neměnil v ničem, uměl nás stmelit jak na ledě, tak mimo. Po lidský stránce, což bylo skvělé. Za něj jsme hráli nejhezčí hokej. Pořád nás držel pospolu a týmově. A to fungovalo, protože Lou nás držel hodně zkrátka, samá disciplína, vše bylo striktní, naplánovaný, museli jsme dodržovat večerky, nesměli jsme tohle, tamto. Bylo to jak na vojně, i vlasy ostříhaný. Tak Larry to chtěl naopak trochu uvolnit.“

Když to Larry uvolňoval, taky to trochu odlehčím. Měl jsi něco speciálního v hokejové tašce?

„Jo, malé nůžičky, takové ty na nehty, a malý skalpel. Když jsem je neměl, byl

jsem z toho vždycky nervózní. To jsem používal na odřezávání teju, izolační pásky, kterou jsem si omotával celou čepel hole. A ten konec, špičku, jsem musel vždycky pořádně, 'chirurgicky' zastříhnout, odříznout a pěkně zakončit. Neměl jsem rád odrbanou hůl.“

Někteří hráči si obalují hokejku od paty ke špičce, jiní naopak.

„Já tedy od paty až ke špičce. A pak až přes špičku, tam jsem to prsty zmáčknu dohromady a právě ten placatý konec izolačky jsem perfektně zastříhnu a ještě doladil skalpelem.“

Co brusle?

„Měl jsem je o tři čtvrtiny čísla menší, než jsem měl nohu, což se teď taky doporučuje.“

Na to jsi přišel sám? Nebo za tím cosí bylo?

„No, možná to bylo tím, že jsem až do patnácti let neměl svoje brusle, vždycky po někom. A většinou byly o dvě čísla větší (hlasitě se směje). Až v šestnáctce jsem dostal na Kladně nový. A tam jsem si řekl: No, ono je to asi lepší, když mám nový, tak ať mi jsou akorát.“

Bruslil jsi naboso?

„To ne. Za celou kariéru jsem zažil jen dva hráče v NHL, kteří hráli bez ponožek. Bobby Carpenter a Joe Madden. To jsem absolutně nepochopil, neměl bych komfort. Nedovedu si vůbec představit, že tam nemá nějaký změkčení. Péta Sýkora nosil ještě takové ponožky, na kotníku s gelem.“

Co ještě?

„Nosil jsem taková potítka na zápěstí, protože mě pořád osekávali. To teda bolelo.“

Hokejky. Jak se ti dařil přechod z dřevěných na kompozitové?

„No, ze začátku se mi moc nechťelo. Měl jsem rád hokejku dřevěnou, měkkou, měl jsem s ní cit na puku. Pak přišly karbonové. Někdo s tím přišel, já říkám: To je na mě moc tvrdý. No, ale časem jsem si zvykl. I když s hokejkama jsem byl trochu blázen. Zkoušel jsem a zkoušel. To se vždycky odvíjelo od toho, jak se mi dařilo, nebo nedařilo. Jo, teď jsem si vzpomněl, jak to s tím přechodem od dřevěné sherwoodky

96

Tolik bodů nasbíral ve své nejlepší sezoně za Devils. V ročníku 2000-01 nastřílel 40 gólů a přidal 56 asistencí.

bylo. Péta přišel s eastonkou a mně se pár zápasů s tou mou nedařilo. Tak jsem si zkusil jeho. Začalo mi to tam lítat, říkám si, pane, ta střela je úplně jiná, jdu do toho.“

Zpět ke kapitánství. Kdo na úrovni NHL vybírá kapitána?

„U nás to bylo jednoznačné. GM Lou Lomoiello. Ten to s nikým nediskutoval. Podle mě by však měla mít rozhodující slovo kabina, hráči. Ti nejlíp vědí a cítí, kdo je lídr.“

Jaký má být kapitán a jak se má projevovat?

„Každý je jiný, na to podle mě neexistuje jednotný recept. Někdo hodně mluví, křičí, hecuje. Jiný jedná klidně, rozvážně. Třeba takový Scotty Stevens,

nejúspěšnější kapitán Devils, toho moc nenamluvil. Ten vedl ostatní svým příkladem. Hlavně v trénincích a zápasech proti soupeřům.“

Má kapitán modelovat svůj tým?

„Ano, ale s respektem k tomu, jaké hráče má kolem sebe, a podle toho konat. Musí dát stranou své osobní zájmy, ambice a úspěchy. Musí jednat a hrát pro dobro týmu.“

Je kapitán tmel?

„Určitě. Ale i když není, má kolem sebe ostatní z jádra týmu, a ti všichni to dávají dohromady. Musíte mít jako kapitán odvalu, pojmenovávat a rozhodovat i nepříjemný věci, máte spoustu povinností kolem. To vás trochu odvádí od vlastního výkonu. Někomu céčko na prsou pomůže a jeho výkon jde nahoru, napadá mě například Jamie Langenbrunner. Někoho to zase trochu přibrzdí.“

Svazovala tě role kapitána, nešel tvůj výkon trochu dolů?

„GM Lou mi řekl, že jsem lepší v roli asistenta kapitána. Že se snažím dělat věci navíc, a že mě to limituje herně. Podvědomě to člověk nevnímá, chceš jít příkladem, chceš víc komunikovat, a to ti může ubírat na výkonu. To mu asi musím dát za pravdu.“



Na olympiádě ve Vancouveru byl kapitánem týmu, který ve čtvrtfinále nedokázal dát gól Finům

FOTO: BARBORA REICHOVÁ, PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

Šampioni fandí šampionům



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





Patrik Eliáš
zpovídal
Slavomír Lener
i na prosincové
prestižní akci
Mosty

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jak a kde spoluvytváří kapitán svůj tým?

„Určitě je to mimo led. V kabině nebo dokonce spíše mimo zimák. Tam se poznáte, řeknete si věci, uvolníte se. Porozumíš tomu, kdo je jaký člověk, poznáte se lidsky, nejenom po hokejové stránce. To je důležité.“

Týmu se nedaří. Jak a kdy si to vyříkat? Dá kapitán ten první impulz?

„Zažil jsem spoustu situací, trenérů, kapitánů. Někdo to nechá dozrát a počká na pozdější dobu, aby to začal řešit. Já jsem tolik nečekal. Rád jsem si sedl po tréninku v kabině nebo zašel s kluky na večeri. Je tam uvolněnější a otevřenější atmosféra, víc se řekne.“

Jsou hráči, kteří hrají na tripu líp, protože si třeba odpočinou od povinností v rodině. Jiným naopak rodina a domácí pohodlí schází.

„Já byl rád doma díky skvělému zázemí a pohodě v rodině. Ale ano, na tripech je šance někam zajít, věci probrat a dát se dohromady. Pro tým je to dobře.“

Kde chceš být za deset let?

„Chci se posunout hokejově dál. Dcery už budou starší, budu mít víc času, víc prostoru. Bude to jen o mně, jak moc se tomu budu věnovat, chtít se tomu oddat. Mám teď skvělou možnost porovnávat. Sleduji zblízka všechny úrovně hokeje. Pracoval jsem v reprezentaci, teď jsem v úzkém kontaktu s NHL v New Jersey Devils, trénuji na Slavii. A to musí mít člověk oči a umět si upravit svoje myšlení. Uvědomit si, na jaké úrovni jsou hráči v té které lize, musí to sledovat. Jsem na

PATRIK ZBLÍZKA



„Proti Patrikovi jsem koučoval v NHL, když jsem byl na střídačce Floridy Panthers. Byl pevnou součástí skvělé útočné lajny

Sýkora-Arnott-Eliáš. Když měli den, nedali se zastavit. Ať jsme se na ně připravovali, jak chtěli. Speciálně jejich nápadité přechody do útočného pásma, ekvilibristika kolem modré čáry a překvapivost v zakončení. To bylo něco. Na mistrovství světa jsem ho trénoval v roce 1998, hned po úspěšné olympiádě v Naganu. Jakmile byl volný z NHL, přiletěl, oželel nominaci na nejlepšího nováčka sezóny v Torontu a nastoupil v semifinále v Curychu. K bronzové medaili nám pak pomohl gólem proti domácím Švýcarům. Na jeho kousky, společně s Petrem Sýkorou, se dobře dívalo. Je to parťák a soutěživec, což jsem kromě hokeje poznal i na golfu. Podařilo se nám spolu vyhrát prestižní turnaj dvojic, za účasti mnoha hokejistů-golfistů.“

mítincích jak s hráči, tak s managementem, s trenéry, s majiteli. Vidím to ze všech úhlů, ze všech pozic. Víc a víc to nasávám, srovnávám si to v hlavě. A to mě posunuje. Takže do budoucna, chci hokeji věnovat víc času a aktivněji se zapojovat.“

Máš nějaké oblíbence v jiném sportu?

„Michaela Jordana. Taky proto, že jsem ho zažil v NBA a pamatuji si, jak to dokázal v závěru utkání vzít na sebe. Nebál se, že neuspěje. Jsem ale velký fanoušek fotbalu, tak k Michaelovi přidám i Lionela Messiho. Momentálně se na něj strašně rád dívám v televizi a jsem rád, že ho teď budu moci vidět na vlastní oči na Floridě, protože ho tam máme. Byl jsem na několika zápasech, kde hrál, a jeho vidění prostoru, řešení situací a týmovost, to z něho dělá fantastického hráče. Dívám se ale rád na každý dobrý fotbal. Champions League, Premier League, mistrovství světa. Sleduji taktiku, pohyb, atletismus hráčů. To, jak se hra posouvá vpřed. I přesto, že je ve fotbale ještě dost neduhů, které tam nepatří.“

A tvůj hráčský či trenérský vzor, idol?

„To jsem měl postupně a měnil podle toho, kde jsem se pohyboval. Nejdřív jsem se chtěl vyrovnat v Třebíči svým bratrům, hrát s nimi. Postupně jsem potkal spoustu lidí, kteří mě ovlivnili a inspirovali. V NHL je pro mě jasnou jedničkou Steve Yzerman, byl vzorem jako hráč a teď i jako GM. Vždycky tomu dával maximum. Má pokoru, dobře mluví a komunikuje. Byl komplexní, uměl hrát dopředu i dozadu, vždycky od sebe vyžadoval maximum. To chce i od ostatních. Líbí se mi, že nezapomíná nikdy na spoluhráče, na lidi kolem něj, že bez nich by to tak daleko nedotáhl. Byli pro jeho kariéru důležití. Stejně jedná i teď, v pozici GM. Dalším, kdo mě inspiruje, je Xabi Alonso, bývalý skvělý fotbalista Realu Madrid, Liverpoolu, Bayernu a nyní trenér Leverkusenu. Pochází ze sportovní rodiny, má to v genech, je výjimečný.“

Kdo ti jako hráči nejvíc dal?

„Na Kladně trenér Zdeněk Šindler. Dal mi obrovskou šanci, abych se posouval dál. Za mořem mi hodně dal trenér Robbie Ftorek. Věřil ve mně na farmě a pak i v NHL. Probudil ve mně to, abych si sám začal věřit. Říkal jsem si, že, když on to ve mně vidí a cítí to, tak mu to musím splatit a naplnit jeho vizi. To byly dva příklady po profesionální stránce. A třetí je neméně důležitý, ten osobní. Rodinné zázemí a moje manželka. Díky ní jsem se rozvíjel jako osobnost, posunula mě za těch dvacet let, co jsme spolu, lidsky a do úplně jiné dimenze. Od ní se učím, jak se chovat k druhým a jak být empatický.“ □



WWW.ARENASHOP.CZ

POWERSKIN ST NEXT

Nová generace
závodních plavek.



INZERCE

PRIM

PULSOMETER CHRONOGRAPH LIMITED EDITION

Jan Janský (1873-1921) byl český lékař a imunolog, který významně přispěl k poznání krevních skupin. **K 150ti letému výročí** vznikl ve spolupráci s našimi designéry chronograf opatřený tzv. pulsometrickou stupnicí umožňující snadné orientační měření srdečního tepu. **Funkce pulsometru** je velmi prostá. Po stisku tlačítka chronografu je potřeba napočítat 15 srdečních tepů a poté chronograf zastavit. Hlavní ručička chronografu ukáže na stupnici vaši aktuální tepovou frekvenci. Tento chronograf lze však použít i jako klasické stopky a to s přesností $\frac{1}{4}$ sekundy dohromady až maximálně 59 minut 59 sekund.

Hodinky jsou vyrobeny v celkovém počtu **150ti kusů – 50 ks každé verze** a jsou individuálně číslovány.

Více na: www.prim-hodinky.cz

Výrobce hodiněk PRIM® je firma MPM-QUALITY v.o.s., držitel certifikátu CZECH MADE.



JAN JANSKÝ (1873-1921)
150 YEARS ANNIVERSARY
**DISCOVERER OF THE FOUR
BLOOD GROUPS**

Prof. MUDr. Roman Hájek, CSc. se ujal role ambasadora.

Slang v NBA



JIRÍ ZÍDEK

Všechno ve sportovních hrách na celém světě se zrychluje, na správné řešení situace je méně prostoru a hlavně méně času. Rychlá a jasná komunikace se spoluhráči je klíčová. Mám pocit, že basket je úplně nejhlučnější. Křičí hráči, trenéři, hra je i díky tomu nesmírně dynamická, živá a atraktivní. Pro hráče, diváky, především pro ty, co sedí v dolních řadách a mají možnost ten cvrkot vnímat live. Co všechno zaslechnou zblízka v NBA?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Když uvidíte soupeře přicházet k jednomu z vašich spoluhráčů, nebudete volat: Dej pozor, blíží se někdo ze soupeřovy strany! Místo toho se k varování používá fráze Man on! Pozor, chlap! Kdybyste chtěli říct jednomu z parťáků, že je volný a má čas se podívat, přihrát nebo driblovat s míčem? Mohli byste jim to všechno vysvětlit, ale mnohem lepší je jednoduše zakřičet: Time! Čas!

Ti, co se o basket zajímají, snadno porozumí výrazům **jump ball** (rozkok), **air ball** (střela totálně mimo, mine koš, obroučku i konstrukci), **jumper** (střela z výskoku, míč letí obloukem), **swish** (míč projde čistě košem, zasvítlí jen síťka), **three-pointer** (koš za 3 body), **step back** (útokem vzad si hráč vytvoří prostor pro střelu), **slam dunk** (smeč, zasunutí míče přímo do koše), **behind the back dribble** (prohození míče za zády s driblingem), **box-and-one** (4 hráči zóna, 1 osobně), **buzzer beater** (střela v poslední sekundě zápasu), **coast to coast** (dribling přes celé hřiště), **lay up** (zakončení dvojtaktem), **tip-in** (dopíchnutí míče do koše), **trailer** (hráč z druhé vlny), **trap** (zdvojení), **in the paint** (v území trestného hodu), **dead ball** (míč není ve hře), **catch and shot** (pohotová střela ihned po přihrávce), **backdoor play** (hráč seběhne pod koš za zády bránícího), **backdoor cut** (uvolnění hráče bez míče za zády obránce), **banana cut** („C“ únik), **double double** (hráč který má ve statistice dvoumístné číslo – např. vstřelené koše

a asistence nebo doskoky). Čistě basketbalových výrazů jsou spíše stovky.

„Nejčastější hlášky z mého působení v NBA byly: **Mismatch!** Situace, kdy nepohyblivý, velký hráč přebral na menšího hráče na perimetru, který tak má výhodu hrát 1 na 1; a naopak malý hráč přebral na dlouhého, který má dobrou pozici pod košem. Když je tato výhoda, nemá smysl pokračovat v exekuci útočného signálu a většina zúčastněných ihned křičí mismatch! **Mouse in the house – mismatch!** Malý přebral na dlouhého pod košem; dlouhý má výhodu. **D up!** Výzva k zlepšení obrany mezi hráči. **Can't hit bulls ass with handful of rice!** Někdo špatně střílí. **Space, sparing!** Výzva k dostatečnému, vhodnému rozproštění na hřišti tak, aby nebyli hráči v útoku moc blízko sobě, což se lépe brání.“

JIRÍ ZÍDEK

první Čech v NBA, mj. Denver Nuggets, 135 zápasů, 453 bodů

Hráči na palubovce spolupracují velmi často jen tím, že prostě o sobě vědí, cítí, kde je ten druhý, kam mu seběhne a kam a kdy chce přihrávku. Existuje i mnoho neverbálních narážek, kdy si hráči mohou pomoci signalizací, zvednutím ruky nebo ukazováním tam, kam chtějí míč. Důležitá a mnohé situace velmi usnadňující však jsou i slovní upozornění, komunikace mezi hráči, především v časovém i prostorovém tlaku.



Tady si často hlasitě a zřetelně křiknou: **ball!** nebo **pass!** (chci míč nebo přihrávku). Tím upozorní na akutní situaci a je větší šance na správné, přesné a včasné řešení. Navíc se tím povzbuzují, motivují se, baví je to. Podvědomě si navzájem vyjadřují i kamarádství, snahu si pomoci, pěstují týmovost. Slovíčka se - ve snaze zdůraznit to, co hráč chce - třeba i několikrát opakují, například **Zone, zone!** (Zóna, zóna).

„Každý tým má své specifické hlášky a signály. Hlášky, které si dobře pamatují z mého působení v NBA, jsou následující: **Backdoor!** Běž zezadu za obranu!



JIRÍ WELSCH



JAKUB KUDLÁČEK



FOTO: REUTERS

Switch! Prohodte se! Vyměňte se! Spoluhráč postaví clonu, pak na něj křiknu: **Slip, slip!** Proklouzni, sklouzni. To znamená: teď už nestav clonu a seběhni mi ke koši.“

JIRÍ WELSCH

mj. Boston Celtics,
v NBA 247 zápasů, 1519 bodů

„KILL HIM! POVZBUZENÍ SPOLUHRÁČI, ABY ZDOMINOVAL OBRÁNCE, NAD KTERÝM MÁ V MYSLI PARTÁKŮ JASNOU VÝHODU V SITUACI 1 NA 1.“

Man on! Pozor, hráč! Varování spoluhráči s míčem, že soupeř je poblíž a atakuje.

Time, time! Čas! Už musíš s míčem manévrovat, je to opak situace Man on.

Plenty time! Spousta času!

Easy ball! Lehký míč! Houknutí na spoluhráče, aby zahrál jednoduchou, ne obtížnou přihrávkou, protože váš tým chce zůstat na míči.

Hold, hold! Drž! Podobný výraz, říkáte tím spoluhráči, centroví, který má míč, aby si ho nechal o něco déle a zatím ho nepřihrával.

Watch, watch, watch! Koukej, bacha!

No, no! You call him late! Ne ne, mělš ho pozdě!

I got him, I got him! Mám ho. Beru si ho!

Good job, good switch! Dobrá práce, dobře jsme si ho přebrali!

Wow, let me run! Super, beru to na sebe!

Good ball movement! Míč lítá!

Box him out! I'll go for rebound!

Odstav mi ho! Jdu na doskok!

Drive, drive wide! Vem to zeširoka!

You're by yourself! Máš před sebou volno, žádné bloky!

Důležité jsou pokyny a pokřiky trenérů od postranní čáry, mohou hráčům pomoci.

„Další běžně používané výrazy v NBA: **Posterize somebody.** Zasměčovat přes hráče způsobem natolik efektním a spektakulárním, že se ta situace pravděpodobně objeví na plakátu. **Hack-a-Shaq** taktika. Poslat většinou špatně

střílejšího hráče z linie trestného hodu, na trestný hod místo snadného koše.

Pack it in. Zacpat bednu, vymezený prostor, proti týmu, kterému se nedaří střelba z dálky. **On fire.** Hráč, který dal několik košů za sebou. Když se řve he 's on fire, asi další útok nebo střela půjde přes tohoto hráče. **Kill him!** Povzbuzení spoluhráči, aby zdominoval obránce, nad kterým má v mysli partáků jasnou výhodu v situaci 1 na 1. Povzbuzení, aby takový hráč začal hrát 1 na 1 po obdržení míče, **Iso.** Výzva k izolaci hráče, z perimetru nebo pod košem, který má výhodu nad obráncem, aby hrál 1 na 1 a ostatní hráči se rozprostřeli po hřišti a dali mu k tomu vhodný prostor.“

JIRÍ ZÍDEK

Slang se používá ve střídme a rozumné míře, pokud se jedná o taktické pokyny nebo upozornění na blízkící se malér. Někdy se však kouči dostávají až do pozice komentátorů. Někteří průběžně komentují všechna rozhodnutí každého jednotlivce v jeho týmu i v týmu soupeře, a to bývá kontraproduktivní. Mezi typické rady patří: **Come on, you're better than that!** Pojď, jsi přeci lepší!

Pokud je obránce na slabé straně palubovky příliš hluboko v území trestného hodu (což je **paint**), může zakřičet **swing it!** (zhoupni se!) a hráči okamžitě vědí, že mají přihrát míč po obvodu tak rychle, jak mohou, aby připravili volnému spoluhráči prostor pro střelu. Hlášky typu **dead ball** (mrtvý míč) obvykle uslyší a zpracuje každý v týmu. Během time-outu uslyšíte od trenéra, který chce svým hráčům dát volnost i zodpovědnost v blízkícím se úseku hry například: **Hey, you can do whatever you want, anytime, man!** Teď dělej, co uznáš za vhodné, kdykoli a cokoli!

Také manažeři a skauti mají ve svém slovníku spoustu specifických výrazů.

„Když se o někom řekne **He can jump out of the building**, znamená to, že má skvělý výskok. Pokud se řekne **Can't shoot to save his life**, je zase špatný střelec. No a hráč, který **Has got sh*t to his game?** Ten je prostě dobrej!“

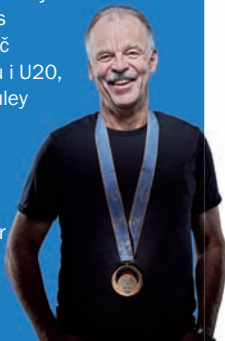
JAKUB KUDLÁČEK

ředitel mezinárodního skautingu klubu Charlotte Hornets

• Slang v NFL a MLB vyjde v letních vydáních magazínu COACH. □

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)



Ani na skifu není člověk úplně sám

Od upravené vody v bazénu k té přírodní v jezerech, řekách a umělých kanálech vedly sportovní kroky **ANNY ŠANTRŮČKOVÉ**, která poznala trenéry plavecké i veslařské. V obou sportech vidí zajímavé spojitosti a cení si pestrých tréninků.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM



VESLAŘKA

ANNA ŠANTRŮČKOVÁ

Narozena: 10. 2. 2001

Největší úspěchy: juniorská mistryně světa 2019 v Tokiu (dvojka bez kormidelnice s Eliškou Podrazilovou), vítězka Světových univerzitních her 2023 v Čcheng-tu (skif), stříbro na ME do 23 let 2023 v Krefeldu (skif), stříbro na OH mládeže 2018 v Buenos Aires (dvojka bez kormidelnice s Eliškou Podrazilovou)

Plavání s Filipem Brejlou

„Před veslováním jsem deset let dělala plavání v klubu Vodní stavby Praha, kde jsem byla asi od čtyř do čtrnácti let. Od malička mě naši hodně vedli ke sportu, vždycky říkali, že sport vychovává. Na plavání jsem trénovala pod Filipem Brejlou v bazénu na Zeleném pruhu. Je to sice menší pražský klub, ale pořád funguje a občas se chodím na ně koukat, jak závodí. Mám z toho pořád hezký pocit. Samozřejmě jsem prošla rukama několika trenérů, ale v těch čtyřech letech jsem se spíš chodila dvakrát týdně učit plavat. Až potom Filip byl první trenér, u kterého jsem si začala uvědomovat, že dělám nějaký sport. Trénovali jsme a měli skvělou partu, která nás hodně držela pohromadě. Filip je člověk, který mi dal hodně do života, protože nás všechny naučil disciplíně a odpovědnosti. Zvláště u čtrnáctiletých dětí bych řekla, že to bylo pro nás všechny hrozně důležité. Celkově byl na plavání dobře nastavený systém tréninku i fungování celého klubu.“

Konec s plaváním

„Parta na plavání se začala pomalu rozpadat. Plavalo nás hodně holek, ale už jsme byly ve věku čtrnácti let, kdy to člověk chtěl dělat na nějaké úrovni,



a trénovali jsme čtyřikrát týdně dvě hodiny. Já tehdy vyhrála mistrovství republiky a byla jsem na mezinárodních závodech. Byl to věk, kdy jsem trénovala o strašně moc méně než všechny holky, které plavaly podobné časy, a proto bylo potřeba, abych začala chodit na dvoufázové tréninky. Právě proto hodně holek skončilo a parta se rozpadala. Tehdy jsem si uvědomila, že už mě to vlastně nebaví, že mě tam držela hlavně ta parta. Rodiče hodně nechtěli, abych skončila, takže jsem ještě rok dělala plavání i veslování. A pak už mě u plavání neudržel ani trenér. Věděla jsem, že plavání pro mě není dost pestré.“

Veslování

„K veslování mě přivedla babička, která je stále aktivní veslařka, stejně tak i děda. Oba jsou stále v klubu na Smíchově. Takže jsem to zkusila za Veslařský klub Smíchov, kde jsem trénovala pod Ivou Uhlovou. Začala jsem tak, že jsem jela na týden na soustředění na



„JSEM VDĚČNÁ, ŽE JSEM PŘEDTÍM
DĚLALA PLAVÁNÍ. CO SE TÝČE KONDICE
A I TŘEBA KAPACITY PLIC A VŠECH
FYZIOLOGICKÝCH ASPEKTŮ, JE PLAVÁNÍ
DOBRÝ ZÁKLAD PRO VESLOVÁNÍ.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ARCHIV

Slapech. A musím říct, že je to šok, když si člověk najednou sedne do lodi a vůbec neví, co má dělat, protože loď je poměrně vratká. Někdo vám to může vysvětlit, na břehu tušíte, jak ten pohyb vypadá, koukáte na to. Ale pak na vodě je to jiné. Každý den jsem s parťačkou chodila na vodu, jezdila podél břehu a postupně mi vysvětlovali, co se má dělat.“

Iva Uhlová

„Určitě mě pro veslování nadchla a byla jedinou ženou, pod kterou jsem kdy trénovala. V těch čtrnácti, patnácti letech pro mě bylo příjemnější trénovat pod někým, kdo má jiný pohled. Iva byla velmi energická. Musím říct, že tréninky byly pestré, dělali jsme spoustu věcí. A i tady byla vytvořená výborná

parta, která mě u sportu vždycky strašně drží. Iva s námi chodila do posilovny, na vodu, na тренажер. Chodili jsme hrát i nějaké hry, třeba nohejbal na Slapech. Pro mě to byl obrovský rozdíl, když jsem předtím chodila v podstatě jenom do bazénu a k tomu jednou týdně běhat. Ale tady se mi právě líbila pestrost našeho tréninku.“

Fyzická připravenost z plavání

„Musím říct, že jsem vděčná, že jsem předtím dělala zrovna plavání. Co se týče kondice a i třeba kapacity plic a všech fyziologických aspektů, je plavání dobrý základ pro veslování. S veslováním spousta známých, dobrých závodníků, třeba i olympijská vítězka Mirka Knapková, začala relativně pozdě.

Technické věci se dají třeba dohnat, ale veslování je silově vytrvalostní sport a je tam potřeba mít kondici. Díky výbornému základu z plavání jsem začala být v mé kategorii už poměrně brzy. Když jsem se pak naučila veslovat aspoň trochu technicky, začala jsem na lodi jezdit rychle, protože jsem měla dobrý základ z plavání.“

Ze Smíchova na Hamr

„Klub se pak rozdělil a já ještě chvíli byla na Smíchově, ale pak jsem odešla na Hamr za trenérem Lubošem Ondráčkem, kde jsme taky měli fajn partu holek, se kterou jsem chtěla být. Lubošovi jsem hrozně vděčná za to, že mě nepřetrénoval. Přesně v tu dobu, kdy mi začalo být patnáct, šestnáct nebo sedmnáct, jsem se →

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024



Josef Lukš

„VESLOVÁNÍ JE HODNĚ SPECIFICKÉ, PROTOŽE JE TO V PODSTATĚ JAK INDIVIDUÁLNÍ, TAK TÝMOVÝ SPORT. KDYŽ SE JEZDÍ OSMA, KDYŽ UŽ SE VŠECHNO SEJDE, JE TO PROSTĚ NÁDHERA.“

snažila hodně zlepšovat. Spousta trenérů má tendenci do juniorů všechno hodně jakoby hustit a začnou trénovat mnohem víc. Luboš Ondráček ale zvládnul, že tréninky byly přiměřené mému věku, přesto jsem měla pocit, že jsem se rok od roku posouvala. A hlavně mi i díky tomu sport neotrávil, pořád mě veslování bavilo. A to i v době přechodu do dospělých, kdy hodně lidí končí. Řekla bych, že nám docela dost zůstala láska ke sportu. Luboš uměl v člověku probudit to, že i když někdo neměl na to být mistr světa, stejně pak chtěl sport dělat dál.“

Josef Lukš

„Veslování se pro mě přechodem k Josefu Lukšovi změnilo, protože jsem se najednou dostala do party holek, kde byl poprvé někdo rychlejší než já a trénuji po boku Lenky Antošové, dnes už Lukšové. Byla jsem tahoun, který nějak vyčníval, a najednou už je nás tady víc holek, které jezdíme podobně rychle. Trénink je teď hodně spojený s tím, že jsem přešla na vysokou školu, takže už si můžu dovolit, že trénuji dvoufázově. I proto mi pod Josefem Lukšem nabyl tréninkový objem.“

Novinky pod trenérem Lukšem

„Luboš Ondráček hodně dal na pocit, což mi třeba tehdy vyhovovalo. Naučil mě vnímat hodně moje tělo. Když už jsem toho měla dost, řekl mi, abych šla dělat něco jiného. Ale Pepa, a to se mi líbí, má trénink už propracovanější. Třeba používáme training peaks, takže už i tréninky zaznamenáme. Hodně se kouká na tepovku, jakou intenzitou trénink jedeme, a potom vede různé statistiky, i nás mezi sebou porovnává.

Díky získaným datům pozoruje, kam se posouváme, a pak najednou cítíte, že se dostáváte na vyšší úroveň veslování.“

Komunikace

„Pepa je fajn člověk, je k nám velice lidský. Teď jsem třeba dostala pár dnů volna a mohla odjet na krátkou dovolenou, zatímco ostatní holky trénují v Praze. Není to tak, že by ze svého tréninkového plánu neuhnul. Ale má rád, když je v tréninku nějaký řád, což je přirozené. Zároveň když venku prší a strašně fouká, na vodu se jít nedá, tak se trénink aktuálně musí změnit a jdeme do posilovny nebo na trenažer.“

Sama na skifu

„Trochu mě to ke skifu táhlo, hrozně mě skif baví, takže to asi bylo z mojí hlavy. Luboš Ondráček mě tehdy podpořil. Svou roli v tom určitě hrálo plavání, protože jsem byla zvyklá, že člověk je na výkon sám, a nemám s tím problém. Spousta veslařů ale chce větší posádku. Veslování je hodně specifické, protože je to v podstatě jak individuální, tak týmový sport. Když se jezdí osma, když už se všechno sejde, je to prostě nádhera a jet takhle pohromadě je něco neuvěřitelného. Ale myslím si, že i když člověk jezdí na skifu, nikdy na to není úplně sám. Mám kolem sebe neuvěřitelné zázemí a vždycky mě v tom podpořili, ať už rodiče, nebo právě trenér.“

Taktika

„Taktiku hodně určuje závodní pole. Strašně moc záleží, proti kterým holkám závodíte. Občas si nemůžete dovolit nechávat si všechno až na konec, protože když vám to ujede, tak už pak nic nevymyslíte. Taktika se vždycky hodně probírá s trenérem, každý na ni má trochu jiný pohled. Často trenéři mívají načtené ostatní veslařky. Používáme třeba i videa, jak ty holky závodí, abychom věděli, co od koho čekat. Ale na špičce už je taková konkurence, že si nemůžete dovolit se nějak moc šetřit. Prostě je to závod na 2000 metrů a vlastně začnete na začátku, pak v půlce musíte přidat a na konci přidat ještě víc.“

Sama v budoucnu trenérkou

„Určitě by mě lákala práce trenéra se zaměřením na děti, ne tedy na vrcholový sport. A možná by to mohlo být ne veslování, ale plavání.“ □





Juniorské mistryně světa. Anna Šantrůčková s Eliškou Podrazilovou v Tokiu 2019

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

MISTROVSTVÍ SVĚTA A EVROPY V HALOVÉM VESLOVÁNÍ 2024

Presented by | 

PRAHA | 23. - 24. ÚNORA 2024

 universum

www.wrichprague2024.cz



Leden je tu a většina lidí bilancuje uplynulý rok. Přemýšlíme, co se nám povedlo, z čeho jsme měli radost, kam jsme se posunuli, ale i co mohlo být lepší, co nás zamrzelo, v čem nebo v kom jsme se zklamali. Možná také proto plánujeme změny, ke kterým bychom se rádi odhodlali. Třeba se po velmi úspěšné sezoně posouvat ještě dál a blížit k vysněným cílům. Padají novoroční předsevzetí a velká část z nich vyžaduje notnou dávku odvahy. Například rozhodnutí zapojit do své sportovní či trenérské přípravy spolupráci se sportovním psychologem s cílem podpořit sportovní rozvoj.

TEXT: KATEŘINA VEJVODOVÁ, VERONIKA BALÁKOVÁ

Čas na změnu



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Bohužel, v Česku je psychologická profese stále do velké míry stigmatizována. Lidé se často obávají psychologa navštívit ze strachu, aby nevypadali jako slaboši, co si neumí řešit své obtíže sami. O slabošství však v žádném případě nemůže být řeč. Opak je pravdou! Zvednout telefon a říci si o pomoc je znakem vnitřní síly a závazku vůči sobě „pečovat o sebe jako o to nejcennější, co v životě máme“.

Rozhodnutí o angažování psychologa tak může vznikat i proto, že si velice dobře uvědomujeme důležitost mentální přípravy a vnímáme sportovního psychologa jako nutnou součást realizačního týmu. Podobně jako třeba fyzioterapeuta, s kterým ještě nedávno taky nikdo při přípravě nepočítal. Sportovní odvětví jdou velice rychle kupředu a nutnost zabývat se psychikou je zcela evidentní.

Sportovní psycholog má velmi zajímavou profesi. Sportovcům, ale i trenérům, rodičům či manažerům může pomáhat v náročných chvílích tím, že poskytne tzv. psychologickou první pomoc, případně krizovou intervenci. To ale není všechno! Psycholog totiž nemusí jen hasit problémy. Může zajišťovat psychologickou prevenci díky budování psychické odolnosti a učení technik, které se k tomu dají využít.

S čím může pomoci?

Obecně, sportovní psycholog doprovází klienta či tým při budování sebepoznání, sebevědomí či sebedůvěry a psychické odolnosti (mental toughness) s cílem přispět k tomu, aby klient či tým **naplnil svůj vlastní potenciál** a měl ze své činnosti mnohem větší **pozitivní prožitek**. Zároveň napomáhá s tréninkem psychologických dovedností (psychological skills training) s cílem zvládnout náročné momenty před, během a po sportovním výkonu. Sportovní psycholog může také přispívat k vyrovnávání se se ztrátou (pozice v týmu, disciplíny aj.), při adaptaci na změny spojené s nemocí či zraněním, přechodem z jedné kategorie



do druhé či nástupem do nového týmu, resortu nebo reprezentace. Navracení se ke sportu po zranění bývá také velmi častým tématem.

Otázky spojené s motivací sportovce, komunikací, fungováním v týmu, kooperací a soutěživostí, ale i skloubením sportovní kariéry s dalšími oblastmi života, dodržení přiměřené životosprávy a prevence přetrénování či vyhoření (burn-out syndrom) jsou něčím, na čem si sportovní psycholog „smlsne“. Důležitým aspektem jeho práce je každopádně **zachování duševního zdraví sportovce** a udržení jeho **osobní pohody** (well-being). Najít rovnováhu mezi osobní po-

hodou jedince a náročným tréninkem, který je nutný pro rozvoj ve světě výkonnostního a vrcholového sportu, je někdy uměním. I proto musí být sportovní psycholog adekvátně vzdělaný a mít řadu zkušeností.

V dnešní době často slyšíme, že sportovci selhali mentálně, že sportovní neúspěch byl v hlavě. Méně často ale v tomto kontextu slyšíme o trenérech, funkcionářích či rodičích sportujících jedinců. Proto se můžeme mylně domnívat, že sportovní psychologové a poznatky sportovní psychologie jsou tu jen pro sportovce.

Avšak i pro další zúčastněné osoby může být spolupráce s psychologem velkým přínosem. Trenér totiž podává také velké výkony. Jakékoliv jeho rozhodnutí a způsob komunikace velkou měrou ovlivňuje výkon svěřenců, **i když nemusí být na první pohled vidět**. Vztahové vazby mezi trenérem a svěřencem a možný tlak či naopak bezpodmínečná podpora trenéra vůči svěřenci jsou něčím, čeho si

„TRENÉR POTŘEBUJE VELMI DOBRĚ ROZVINUTOU SCHOPNOST SEBEREFLEXE A SEBEREGULACE, ABY SI DOKÁZAL VŠÍMAT TOHO, CO PROŽÍVÁ A JAK A NA CO REAGUJE.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

náhodný divák nemusí všimnout. Ve výsledku ale mnohdy hrají velkou roli. Proto trenér potřebuje velmi dobře rozvinutou schopnost sebereflexe a seberegulace, aby si dokázal všimnout toho, co prožívá a jak a na co reaguje. Zároveň potřebuje empaticky vnímat, co se děje s jeho svěřenci (nejen v zápase, ale i na tréninku) s cílem usměrnit je a komunikovat s nimi v zájmu jejich potřeb i nastaveného cíle.

Pokud by totiž trenér velmi intenzivně prožíval pozitivní či negativní emoce, nebyl by svým hráčům příliš užitečný. Byl by zahlcen vnitřními pochody, neschopen vnímat, co je opravdu důležité. Proto je psychologická příprava vhodná i pro trenéry. Umožní jim totiž předvést optimální trenérské výkony.

Trenér může zároveň využít služby sportovního psychologa, když potřebuje nastavit psychologicky bezpečné prostředí, příznivé motivační klima, vztahy mezi svěřenci, ale i mezi ním a svěřenci. Potřebuje se naučit, jak reagovat na nepříznivý či nepředvídatelný vývoj kariéry sportovce či jeho výkonů. A jelikož je trenérská profese velmi náročná a často s sebou nese velké tlaky zvenčí, je potřeba pracovat i preventivně s cílem předcházet vlastnímu vyhoření.

Sportovní psycholog může být užitečný i rodičům sportujících dětí či dospívajících. Rodiče většinou přejí potomkům to nejlepší, jen ne vždy k tomu používají nejlepší prostředky. Pravděpodobně je totiž nikdo nikdy neučil, jak se stát dobrým rodičem sportujícího dítěte. A „od přírody“ má optimální nastavení jen část z nich. Jak moc se angažovat, jak s dítětem komunikovat před, během a po výkonu, jak skloubit sportování dítěte s aktivitami dalších členů rodiny a rodinným životem, případně jak vhodně zastávat roli rodiče a trenéra v jednom. Rodiče často nemají jednoduchý úkol a sportovní psycholog jim může být velmi nápomocný.

Jak se v psychologických profesích vyznat?

Pokud už někdo z pomyslného trojlístku sportovec-trenér-rodič najde chuť oslovit sportovního psychologa,

může být pro něj těžké vyznat se v tom, na koho se obrátit. Český trh je zahlcen hromadou mentálních koučů či mentálních trenérů, psychologů, sportovních psychologů, psychoterapeutů či psychiatrů. V některých ohledech si jsou podobné, pojďme si to trochu vyjasnit.

Mentální trenér je označení pro ty, kteří zřejmě **znají na bližší nespecifikované úrovni techniky mentálního tréninku** (např. stanovení cílů, koncentrace, vizualizace apod.). Jsou schopni je předat svým klientům a pomoci jim je efektivně zařadit do tréninku i soutěže. Toto označení **není nijak vymezeno českou legislativou, neodpovídá** mu žádné konkrétní **vzdělání ani akreditovaný výcvik**, a proto se tak může nazývat prakticky kdokoliv, ať už vystudoval jakoukoliv střední či vysokou školu.

Takto pracující jedinec by však měl znát alespoň základy psychologie a fungování lidské psychiky, sportovního tréninku či fyziologie. Zároveň by měl ze svého vlastního zájmu sledovat odborné výzkumy související s mentálním tréninkem. Měl by znát i možné nevýhody a rizika zapojení jednotlivých technik do tréninků či soutěží. Pokud tomu tak nebude, může techniky zakomponovat nevhodně a klientův výkon a osobní pohodu tím ohrozit. I proto je potřeba, aby si mentální trenér uvědomoval možné hranice své odbornosti a věděl, kdy už klienta doporučit k jinému odborníkovi.

Představme si sportovce, který začne pracovat se svou vnitřní řečí ve chvíli, kdy se chystá na servis. Spolu s mentálním trenérem zjistili, že přemýšlí hodně o výsledku celého zápasu a o tom, jak by se soutěž vyvíjela dál. Příliš kombinuje a vytváří hypotézy. Proto se začne učit využívat instruktážní vnitřní řeč, která jeho pozornost směřuje víc do přítomnosti, k tomu, co právě dělá. Pomáhá mu se soustředit na klíčové prvky provedení podání, což zefektivňuje jeho provedení.

Může se ale stát, že mentální trenér zapojí mentální techniku nevhodně, protože si nevšimne důležitých souvislostí. Jako příklad si ponechme třeba tenistu, který začne pracovat se svou vnitřní řečí ve chvíli, kdy se chystá na servis. Spolu →

KDO JE KDO



M.S. KATEŘINA VEJVODOVÁ,
místopředsedkyně
Asociace psychologů sportu



MGR. VERONIKA BALÁKOVÁ, PH.D.,
místopředsedkyně
Asociace psychologů sportu

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

**SPOLEČNĚ
POMÁHÁME
SPORTOVČŮM**





s mentálním trenérem zjistili, že přemýšlí o možnosti zkaženého servisu. Říká si: Nesmím to zkazit. A cítí obavu z toho, že se to může stát. Práce s instruktážní či motivační vnitřní řečí zřejmě stačit nebude. Slověmu typu „soustředit se na přítomnost“ nebo „to bude dobrý, o nic nejde“ zřejmě vnitřně věřit nebude. Nepříjemné emoce bude jen potlačovat a bude ho to stát hodně sil. Provedení servisu to tedy zřejmě nepomůže.

Za jeho obavami totiž stojí vědomí, že s každou další chybou se zvyšuje pravděpodobnost nespokojenosti rodičů po zápase. V minulosti od nich opakovaně slyšel větu „to jsme sem nemuseli jezdit“. I proto má tendence představit si smutné a zklamané rodiče i tichou cestu domů, a je mu z toho úzko. Každé dítě (i to velké) chce totiž spokojené a šťastné rodiče. A to je to, čeho se ve skutečnosti bojí nejvíce a na čem je potřeba pracovat. Na změně nastavení rodinného fungování, vztahu rodič-dítě a pohledu na sport jako takový. Hlubší porozumění celému

**„NENÍ NIC HORŠÍHO,
NEŽ KDYŽ ČLOVĚK
PRACUJÍCÍ S PSYCHICKÝM
NASTAVENÍM DRUHÝCH
STAVÍ VLASTNÍ ZÁJMY
PŘED ZÁJMY KLIENTA.“**

kontextu a navržení intervenčních kroků je úkolem psychologa.

Mentální kouč je člověk, který se orientuje na přítomnost a budoucnost a měl by být průvodcem k vašemu cíli. Díky vhodným koučovacími otázkám pomáhá sportovci zvýšit uvědomění sebe sama. Zaměří se na vaše silné stránky a využije je k tomu, abyste našli odvahu i energii se k uvedenému cíli dostat.

Koučování podporuje klienta v tom, aby posiloval svou zodpovědnost za stav věcí, za změny, za vlastní život. Kou-

čování můžeme vymezit jako **metodu** sloužící k rozvoji a k učení. Výchozím bodem procesu je přesvědčení, že koučovaný má dost schopností, vnitřních zdrojů a vlastního potenciálu, aby si našel pro sebe správnou cestu. Kouč většinou nepotřebuje rozumět oboru koučovaného, je odborníkem na proces. Zásadní při koučování je tedy otázka namísto rady, konkrétně potom otázka jak, ne proč. To je pro kvalitu koučování zásadní.

Kouč není trenér ani poradce, mentor či terapeut! Neměl by vám říkat, co máte dělat, ale spíše se ptát. Vhodnými tématy pro koučování mohou být témata týkající se zvládnutí stresu, otázky spojené s rozhodováním, směřováním další kariéry, posilování sebevědomí, dosahování individuálních cílů (např. jak zvládnout doporučený počet regenerací či jak skloubit studium se sportem), zdokonalování komunikačních dovedností (naučit se mluvit na veřejnosti či s náročnou osobou).

V případě, že se klient necítí psychicky dobře, MĚL by na to kouč upozornit a doporučit jinou službu, například psychologické poradenství či psychoterapii. Koučem se může stát prakticky kdokoli, kdo projde koučovacíím **výcvikem, bez ohledu na dosažené vzdělání**. Koučování **není definováno jako profese ani jako vázaná živnost**. Koučovací výcviků je v Česku nabízeno víc než dost, mnohé bohužel často nejsou kvalitní.

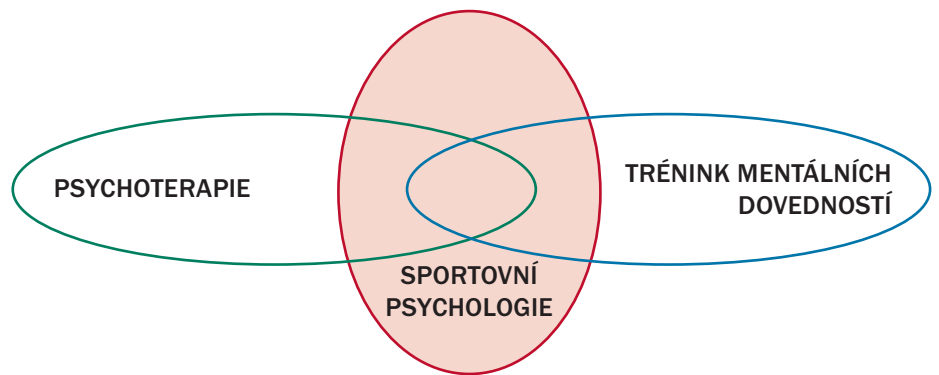
Základem „profesionality“ je absolvování koučovacího výcviku v rozsahu alespoň 120 hodin, což je hranice stanovená MŠMT pro udělení akreditace. Mezinárodní organizace požadují ještě víc. Pokud tedy hledáte dobrého kouče, ověřte si, jakým výcvikem prošel, zda má řádnou certifikaci (např. ICF International Coaching Federation nebo EMCC European Mentoring and Coaching Council) a jaké etické zásady deklaruje a dodržuje. Posledním znakem dobrého kouče může být to, že je v procesu skoro „neviditelný“, je tam zcela pro klienta a oddán jeho cestě.

Sportovní psycholog by měl splňovat požadavky týkající se používání **označení psycholog**. Tzn., vystudoval magisterský obor **jednooborové psychologie** a dále se zaměřuje na psychologii sportu, ať už v rámci **samostudia**, doktorského studia, studia v zahraničí či

absolvování **zahraničních kurzů a certifikací**. Toto specifické označení však není vymezeno českou legislativou, neodpovídá mu speciální studium ani kurz či výcvik. Oproti tomu, jak je to v mnoha cizích zemích. Můžeme se orientovat tedy jen pomocí nároků spojených s profesí psychologa.

Psycholog se vždy řídí etickými zásadami a etickým kodexem psychologické profese, absolvuje supervize (konzultace se zkušenějším psychologem) a intervize (konzultace s kolegy). V Česku funguje také Asociace psychologů sportu, která sdružuje vystudované psychology se zájmem o oblast sportu a určitou praxí. Jejím cílem je snaha edukovat sportovní veřejnost o oblasti psychologie sportu a podílet se na rozvoji tohoto oboru v zemi.

Díky komplexnímu vzdělání má psycholog větší kompetence než mentální kouč či trenér a může jít s klientem či týmem víc do hloubky. Má široké znalosti ze všech dílčích oblastí psychologie (např. vývojová, sociální, zdraví, psychopatologie) a také příbuzných oborů (fyziologie, biomechanika, nutriční, kondiční trénink), zároveň má za sebou velmi často i sportovní či trenérskou kariéru. Psycholog může hledat příčiny některých obtíží a pomoci s jejich překonáním. Sportovní psycholog se zaměřuje na trénink psychologických dovedností (podobně jako mentální trenér), konzultuje formou poradenské psychologie a využívá i prvky psychoterapie, pokud je ovládá - viz obrázek: poměr využívaných principů se liší podle znalostí psychologa a potřeb klienta.



Jak tedy poznat odborníka od psychošmejda? Tady je pár charakteristik, které mohou leccos napovědět:

1. Má odpovídající a dostatečné vzdělání v oboru, které je schopen a ochoten doložit. Dobrým bonusem je příslušnost k určité odborné společnosti a osobní zkušenost s výkonnostním/vrcholovým sportem.
2. Využívá postupy, metody a nástroje, které spadají do jeho kompetencí, mají prokázanou kvalitu a pro jejich používání má dostatečné opodstatnění.
3. Neláká vás na zázračné a rychlé postupy.
4. Je empatický a umí naslouchat. Neskáče vám do řeči.
5. Nepřebírá na sebe další role (trenéra, fyzioterapeuta aj.) a ani jiné osoby nehodnotí.
6. Rozlišuje, kdo je klient a kdo zadavatel.
7. Komunikuje s vámi jasně a otevřeně a je schopen zodpovědět dotazy či zdůvodnit, proč je zodpovědět nedokáže.
8. Dodržuje etický kodex.
9. Bez vašeho souhlasu nezveřejňuje nic ve spojitosti s vaší osobou. O možné zveřejnění referencí či fotek ze spolupráce vás musí požádat.
10. V případě spolupráce s dítětem žádá informovaný souhlas rodičů o spolupráci, informuje rodiče alespoň rámcově o obsahu sezení a dítě informuje o tom, co s vámi musí dle etického kodexu sdílet.
11. Je schopen vnímat a respektovat potřeby klienta a stavět je na první místo.
12. Účtuje přiměřenou finanční odměnu za svou práci.
13. V úvodu spolupráce si s vámi vydefinuje cíl spolupráce i její podmínky.
14. Pro svůj rozvoj využívá supervize či intervize, resp. konzultuje své postupy při zachování anonymity klienta, publikuje v odborných časopisech a prezentuje na odborných konferencích.

Psychologická příprava ve sportu probíhá nepřetržitě, prolíná se všemi činnostmi sportovce. Velkou roli v ní hrají rodiče (v případě mladších jedinců), ale samozřejmě i trenéři a další členové realizačního týmu, jelikož ke svým svěřencům promlouvají, určitým způsobem se také chovají, komunikují, poskytují zpětnou vazbu, reagují, řeší konflikty aj. To vše má vliv na utváření sebevědomí, motivace, psychické odolnosti, postojů, očekávání a chování svěřenců. Bylo by chybou si myslet, že se psychologická příprava odehrává jen v přesně vymezeném čase.

V posledních letech registrujeme zvýšený zájem o služby sportovních psychologů, což je příznivým trendem. Ne vždy je však potřeba při prvních známkách nepohody či nestálosti předváděných výkonů volat o pomoc psychologa. Některé věci chtějí čas a prostor pro přirozený vývoj. Na druhou stranu, znalost zjevných známek závažných duševních obtíží a schopnost registrovat výraznější změny v chování a jeho nepřiměřenost, by měla být základní podmínkou pro práci se sportujícími dětmi i profesionály.

Pravděpodobně vás při čtení napadá myšlenka, že nejlepším psychologem je stejně rodič, trenér či pedagog. Ano, souhlasíme. Ale je nutné si uvědomit, kam až sahají možnosti těchto pro sportovce důležitých osob. Rozvíjení osobnostních vlastností, postojů, schopností, motivace, práce s očekáváním a cíli, způsob vyhodnocování výkonů a reagování na nadcházející či proběhnutý zápas a mnoho dalších jistě do kompetencí trenérů patří.

Zabývání se úzkostnými stavy, potíže se spánkem, stravou, nadměrným perfekcionismem, věčnou nespokojenos-

tí či negativismem, intenzivními emočními projevy nebo překonáváním strachu ze zranění už ale budou zřejmě nad rámec trenérových kompetencí a také časových možností. Navíc každý svěřenec od trenéra očekává určité chování, které si s danou rolí spojuje, a někdy se může psychologické působení z tohoto očekávání vymykat. Proto psychologickou práci trenéra úplně nepřijímá.

Také je potřeba zmínit, že trenérovi, stejně jako dalším osobám zahrnutým do sportovního procesu, může logicky chybět širší náhled na daný problém (neví, co všechno do něj zahrnout, co zkoumat) a díky tomu i dobře míněné rady a chování mohou být kontraproduktivní. Jednoduše proto, že posilují spíše neúčinné vzorce myšlení a chování svěřence namísto toho, aby je nahrazovaly jinými. Proto je vhodné, aby měl trenér případně možnost své kroky konzultovat s psychologem, pak může udělat kopec dobré práce.

Vzhledem ke složitosti českých podmínek doporučujeme obrátit se na jakoukoliv odbornou společnost ve chvílích, kdy si nebudete jisti, kterého odborníka si vybrat, nebo zda daný odborník vykonává svou práci v souladu se svými kompetencemi.

V zahraničí je situace většinou jasnější, i když každý stát má nastavené podmínky trochu jinak. V určité formě jsou však kompetence sportovního psychologa definovány. Nejčastěji je „vstupní“ podmínkou absolvování studia jednooborové psychologie. Objevují se také označení jako sport psychology consultant, sport psychology expert aj. Pro velmi zjednodušené porovnání předkládáme tabulku. □

stát	sportovní psycholog jako uznaná profese	sportovní psycholog bez uznané profese, ale definován	psycholog jako uznaná profese	kouč jako uznaná profese
ČESKÁ REPUBLIKA	x	x	•	x
POLSKO	x	•	•	x
SLOVENSKO	x	x	•	x
NĚMECKO	•	x	•	x
ITÁLIE	x	•	•	x
ŠVÉDSKO	x	•	•	x
ŠPANĚLSKO	•	x	•	x
VELKÁ BRITÁNIE	•	x	x	x

Kde vidíte roli umělé inteligence ve vašem sportu?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Jako trenér vidím největší prostor pro umělou inteligenci v rozhodování naší hry, tedy u rozhodčích. Ale i naši trenérskou práci určitě AI ukousne, já bych si přál dokonalou analýzu protivníka bez hodin strávených na hřišti a u počítače.“



MARTIN PETR

šachy / předseda svazu



„Šachové programy byly průkopníky umělé inteligence. Stačí si vzpomenout na zápas Garriho Kasparova s Deep Blue v roce 1997, kdy počítač poprvé v zápase porazil mistra světa, což tehdy sledovali prakticky všichni, i ti, kteří šachy nehrají. Od té doby udělaly programy další obrovský skok a dnes již pro člověka vůbec nemá cenu s nimi soutěžit. V šachu počítače používáme k přípravě na soupeře, k analýze partií, studiu zahájení a typických obrátů a plánů. V databázích najdeme miliony partií, z nichž můžeme dělat statistiky. Umělá inteligence tak, jak ji dnes chápeme, tedy především prezentovanou modulem ChatGPT, by v budoucnu mohla pomoci právě s analytickou prací a přípravou na soupeře. Uvidíme, zda někdy bude AI schopna zastoupit roli trenéra, čili z našich partií zanalyzovat nedostatky ve hře a doporučit adekvátní přípravu nebo sestavit psychologický profil soupeře. Tak daleko ještě ani trochu není, nicméně pokrok za posledních 25 let je obrovský, tudíž bych si to rozhodně uměl představit.“

ROMAN KLECKER

stolní tenis / mezinárodní rozhodčí Gold Badge, člen Komise rozhodčích ČAST



„Současný stolní tenis je velmi rychlý a dynamický sport. Tato dynamika se projevuje jak v nových typech úderů, taktice hráčů a trenérů, tak při hře s potahy s vroubky navrch (tzv. sendvič či tráva), nebo s hladkými, antitopspinovými potahy. Zde bych viděl možnou roli umělé inteligence (AI) ve videoanalýze kamerových záznamů proběhlých utkání, kde může pomoci rozklíčovat, proč ta či ona výměna skončila ziskem bodu pro jednoho z hráčů, jaký byl směr a intenzita rotace míčku a jak na daný typ hry správně reagovat. Z oblasti mně nejbližší, tedy rozhodcovské, se nabízí AI jako možný vhodný nástroj pro jestřábí oko složitých situací u stolu, zejména posouzení správnosti podání, dotyku míčku na hraně či z boku stolu apod. Protože přináší ‚další oči‘ rozhodčího. Rozhodčí by po žádosti hráče o challenge aktivoval AI, která by přes systém kamer velmi rychle vyhodnotila danou situaci. Na druhou stranu se může stát, a to si nepřeji, že stále dokonalejší videoanalýza pomocí AI nahradí jako rozhodčího u stolu živého člověka, protože bude nejen výrazně levnější, ale bude mít mnohem vyšší přesnost v posouzení konkrétních situací.“

JAROSLAV BERKA

florbal / hlavní trenér mužské reprezentace



„V nejbližším období vidím roli umělé inteligence primárně ve sběru, zpracování a především interpretaci údajů z utkání a tréninků definujících sportovní výkon dle aktuálních priorit. Na základě zkušeností z našeho sportu se to pokusím vysvětlit.

Pomocí AI kamer snímání utkání/tréninků a sběr velkého počtu dat (například přesnost a razance přihrávek, údaje o střelbě, pohybové údaje o všech hráčích na ploše a jejich součinnosti atd.) a jejich následné zpracování umělou inteligencí ve výstup, kdy se zaměří na ty aktuálně nejkritičtější. Už nyní v týmových hrách sbíráme spoustu dat, ale trenéři jsou neustále konfrontováni jejich výstupy. Posun by byl v tom, že by AI dokázala trenérům a sportovcům předhodit ty údaje, které jsou v daném momentě nejkritičtější, a tím zaměřit pozornost na správná místa. Myslím si, že není cesta pouze rozšiřovat kvantum sbíraných dat, jelikož trenérský a hráčský mozek pak přenáší pozornost na tyto věci a logicky mohou unikat jiné (jako například dynamika týmu, individuální projev a ‚hráčství‘, spolupráce a synergie na hřišti apod.).

Obecně pro český sport je důležité technologické i univerzitní prostředí. Neměl by nám ujet vlak. Jedna věc je možnost sportovního růstu pomocí těchto nástrojů, druhá věc je technologické know-how zanesené do prostředí českého sportu. Může zde vzniknout mnoho start-up společností, které se tímto budou zabývat a v budoucnu dokonce budou své služby prodávat zahraničním zájemcům, avšak kapitál bude putovat do českého prostředí a bude rozvíjet české odborníky, kteří budou mít blízko k českému sportu a budou to do něj různými formami vracet. Pokud do tohoto vlaku včas nenastoupíme, poběžíme za ním a budeme nuceni se snažit naskakovat za jízdy.

Dle mé zkušenosti se tak stalo v nedávné minulosti například s rozvojem kondice. Kondice se nyní trénuje zcela jinak než před 15 lety. Nám ovšem nějaký čas trvalo si to připustit a mnoho sportů a sportovců s tím na mezinárodní úrovni bojovalo a bojuje. Je důležité nečinít podobné chyby dvakrát. Máme zde prostředí skvělých vysokých škol s technickým i IT zaměřením, stále máme sportovní know-how a vynikající sportovce a je potřeba tyto světy propojit. Máme na to být špička v rozvoji sportovní výkonnosti pomocí AI a práce s daty.“

ZDENĚK HANÍK

místopředseda ČOV



„Umělá inteligence, jeden z největších zlomů v dějinách lidstva, je podobně jako oheň, voda či jaderná energie nástrojem, který může člověk využít i zneužít. Je na nás, zda ji zkontrolujeme, nebo necháme zdívočet. V oblasti sportu jsou její

možnosti zmapované zatím jenom pionýrsky, ale již nyní mně slouží v prezentacích a komunikaci s trenéry. Umělá inteligence dokáže skvěle pracovat s odborným textem a otevírá nové možnosti v shromažďování poznatků. Jedna z oblastí, kde ji využívám, je grafika – například v nové knize o volejbale pro rodiče a začínající trenéry. Díky AI přistupuji k designu zcela novým způsobem. V práci s videozáznamy využívám AI pro různé animace, což otevírá dveře k dalším možnostem v analytické sféře, kde jsem její skryté možnosti zatím neodhalil. Sečteno a podtrženo: Nebojte se této nové dámy na scéně. Zkontrolujte ji ve svůj prospěch a v prospěch sportu.“

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Roli umělé inteligence vidím hlavně v práci s daty. My jsme již v minulosti zkoušeli machine learning použít, ale nebyli jsme moc úspěšní. Pro získání dat z utkání je musíme nejdříve otagovat, to znamená každý nadhoz a jeho výsledek popsat a přiřadit mu proměnné (tagy). Mysleli jsme si, že bychom si zvládli naprogramovat robota, který by se naučil automaticky označit typy nadhozů. Před několika lety se nám to nepovedlo, ale věřím, že v budoucnu je toto určitě cesta a významná úspora času. Dalších použití si umím představit mnoho, bude to záležet i na změně pravidel a možnosti používání technologií během utkání na střídačce, což aktuálně světová federace zakazuje.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Umělá inteligence obecně dokáže při správném zadání formulovat analýzy či závěry z množiny daných vstupních dat. Záleží tedy jak na kvalitě a relevanci dat, tak na formulaci zadání. Umím si

představit automatickou videoanalýzu hráčů i týmů soupeře v různých situacích či fázích utkání. Umím si představit užití dat z tréninku i utkání pro modelování přípravy, formy i regenerace vlastních hráčů. Všechna tato data se už dnes také v různé formě v různých sportech, ať je to třeba motosport, basketbal, tenis, hokej, cyklistika či americký i evropský fotbal, využívají. Vlastně se tím v procesu přípravy standardizují správná rozhodnutí a řešení. Vtip je v tom, že ti lepší využívají data vlastních inteligencí už teď. A ti horší nejspíš nebudou mít dost vlastní inteligence či prostředků, aby využívali správná data a formulovali správná zadání ani pro inteligenci umělou.“

TORSTEN LOIBL

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



„Umělá inteligence způsobí revoluci ve vyhledávání hráčů, jejich angažování a identifikaci talentů. Trh s globální sportovní analytikou bude rychle rostoucím byznysem.

Z pohledu každodenní trenérské práce se zcela změnila analýza her, koučování a práce rozhodčích. Pokročilé algoritmy umělé inteligence zpracovávají hodiny herního materiálu v reálném čase a odhalují zákonitosti, profily hráčů a silné/slabé stránky týmu i soupeřů. Trenéři tak získají nové nástroje a budou muset dělat taktická rozhodnutí na základě doporučení AI. Mě tento trend děsí. Experti ztratí své schopnosti a hodnoty. Ztratí se lidský smysl. Ale myslím to pozitivně – trend je váš přítel.“

MARTIN KOMÁREK

hokejbal / předseda svazu



„Význam a přínosy umělé inteligence vidíme v hokejbale v rovině využití umělé inteligence pro streamování utkání napříč soutěžemi, tedy v kombinaci s technologií autonomních kamer. Tento koncept jsme si již měli možnost otestovat a vyzkoušet v reálné aplikaci na MS juniorů. Výstupy byly nejen kvalitní, ale současně zajímavé z pohledu zlepšování a postupného vyladování chyb a nedostatků, které se dařilo krok za krokem eliminovat. Další nadstavbou je poté vytvoření videovýstupů ze zajímavých situací pro diváky a také důležitých událostí pro trenéry. Předpokládáme ovšem, že chování, přínosy a zejména metody využití AI se budou velmi rychle, až drasticky rozšiřovat. A to, co platí dnes, nebude již za rok bernou mincí a standardem.“

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí Úseku trenérů a vzdělávání FAČR



„Umělá inteligence je v našem sportu na vrcholové úrovni již nedílnou součástí fungování týmů a klubů. AI je součástí technologií, jako jsou GPS vesty, které pomáhají s kondiční složkou přípravy hráčů, dále video a datové analytiky. Právě video a datová analytika hrají důležitou roli při rozvoji hráčů či týmů z pohledu technicko-taktické složky výkonu. V dnešní době se AI využívá v oblasti skautingu a napomáhá identifikovat hráče na základě faktorů, jež jsou pro daný klub/tým důležité. Poslední roky vnímám vzrůstající roli AI v oblasti měření a rozvoje kognitivních procesů u fotbalistů, což, myslím si, má velký potenciál.“

VÍT RUS

atletika / vedoucí oddělení metodiky ČAS



„Využití AI ve sportu a stejně tak v atletice bude určitě široce spektrální. Na mnohé z nich ani nedokážeme dohlédnout. Už teď nám AI pomáhá a může ještě víc zasáhnout do systému přihlášek na soutěže, vytváření časových pořadů soutěží, sdílet různými formami výsledkový servis a statistiky. Velkou roli bude mít v systému správy a administrace agendy s kluby a členy, například i využití platebních bran. Z pohledu pořádání různých akcí, včetně vzdělávání pro trenéry, se bude jednat o nabídku významů ze streamů, registrací na akce, evidence účasti, vyřizování hromadné korespondence, registrace členské základny, komunikace ve smyslu zasílání upozornění/push notifikace aj. Samostatnou kapitolou budou biomechanické analýzy a úprava dat z videa a měřících zařízení, například Optojump, radar – rychlost, doby oporových a letových fází kroku/skoku. Přispěje také k vytváření ideálních modelů pohybu konkrétního sportovce jako doporučení trenérovi i sportovci včetně následných doporučení do skladby tréninku. Dokážu si celkem snadno představit aplikaci, do níž by sportovec natočil pokus, a ona by za pomoci výpočtu a modelací vyhodnotila klíčovou chybu (a všechny další chyby) v provedení daného pokusu i informaci, o zhruba kolik tě tato chyba připravila centimetrů, vteřin apod. Nabízí se rovněž prostor ve zpracování metodických materiálů, modelace ideálního rozložení sektorů na stadionech při výstavbě nebo rekonstrukci či řízení automatizovaných procesů.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets v NBA



„O využití AI již delší dobu debatují s našimi analytiky. Musím říci, že budoucí využití skýtá ohromný prostor pro fantazii a bude revolucí v tom, jak vnímáme náš sport. Kupříkladu skauting se změní k nepoznání. Abych uvedl konkrétní příklad: s pomocí kamerových systémů v halách, které snímají každý pohyb každého hráče během utkání či tréninku, by následně všechny přijaté informace z nich vyhodnocoval AI software s téměř neomezeným výpočetním výkonem. Dokázal by zanalyzovat například každou hráčovu střelu (rychlost, úhel lokte, parabolu, různé herní situace atd.), kterou hráč za svoji kariéru vystřelil, a to by následně porovnal s každou střelou všech střelců v historii našeho sportu. To by byl ohromný nástroj. Nejenom že by to uměl udělat v reálném čase z kamer v halách, ale dokázal by všechny střely analyzovat i zpětně ze všech utkání v historii, které se uchovaly na záznamu. Na základě všech těchto dat by AI pravděpodobně měla velmi dobře předpovědět, jak dobrým basketbalistou se může mladý hráč stát. Takový nástroj by byl pro každého skauta neuvěřitelným pomocníkem, možná by i mohl ohrozit pozici lidských vyhledávačů talentů. Jistě je, že tyto úvahy jsou velmi vzrušující a celou profesi promění k nepoznání.“

PŘEMEK PANUŠKA

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



„Je zřejmé, že dnes je umělá inteligence součástí našich každodenních životů, ale ve sportovní přípravě nelze nahradit tréninkové zatížení sportovce nějakou formou zabudované umělé inteligence, prací robota. Tréninkovou dñinu vždy budeme muset podstoupit! V charakteru trenérské práce může AI přinést obrovské změny, její využití je nasnadě již dnes, například vyhledávání na webu nebo software pro překládání. Existují počítačové programy (expertní systémy), které mají za úkol tvořit ‚expertní rady‘ i doporučení k vyřešení určité situace. Předčí AI naše trenérské schopnosti uvažování, lze ji efektivně využít v procesu učení a třídění, organizování speciálních znalostí? AI umí integrovat zkušenosti více expertů a může tak ovlivňovat možnosti naší kreativity... Ano, zatím tyto expertní systémy budou generovat stejné omyly, přece jen neuvažují jako člověk, lidský expert. Trenér musí rovněž spoléhat na svoji intuici, rozeznat výjimečnou situaci a reagovat okamžitě. Ale příznějme si, není naše trenérské řemeslo jen opakováním určitých schémat – dělám to tak vždy a ostatní to také tak mají? Procesy někdy nedokážeme přesně zdůvodnit, prostě jsme zapomněli, kde jsme zkušenost získali. A také proto bych se nebál vstupu AI.“

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

Basketbal nikde(y)

Cokoli, co není zlaté, je pro americkou mužskou basketbalovou reprezentaci na velké soutěži neúspěch. Jenže zlato nemají Spojené státy jisté, zejména na mistrovství světa, a určitě ho nemají jisté se sestavou, kterou USA vyslaly na poslední Světový pohár, jak se správně mistrovství světa v basketbale nazývá. Proti se staví stále silnější týmy z Evropy, Jižní a nyní také Severní Ameriky, díky výrazně zlepšující se Kanadě. Právě ona v souboji o bronz porazila Američany.

Světový pohár nemá takovou prestiž jako olympijské hry a USA, které se kvalifikovaly na Hry do Paříže v létě 2024, věděly, že nebudou moci dva roky po sobě vyslat své nejlepší hráče. Myslí si snad někdo, že tým s kombinací jmen na soupisce jako Jayson Tatum, Jaylen Brown, Jimmy Butler, Steph Curry, LeBron James, Donovan Mitchell, Damian Lillard, Trae Young, Julius Randle, Devin Booker, Kevin Durant, Mikal Bridges, Anthony Davis či Bam Adebayo prohraje?

Ne, neprohraje.

Je ale nutné také připustit a respektovat, že zbytek světa se jim bezpochyby vyrovnal, což je patrné z rostoucího počtu cizinců v NBA. Nebo také z faktu, že posledních pět ocenění pro nejlepšího hráče NBA bylo uděleno hráčům narozeným a vychovávaným mimo USA. Přesto jsou nejlepší Američané společně lepší než nejlepší hráči kterékoliv jiné země. Olympijský turnaj zůstává pro velmoc prioritou, a tak vyslala na Světový pohár B-tým. A podle toho také dopadla.

Rekordní nárůst sociálních médií

Přehled dat Mezinárodní basketbalové federace (FIBA) ukázal rekordní zapojení na sociálních sítích a nárůst fanoušků po celém světě po mistrovství světa 2023. Šampionát, který se konal společně na Filipínách, v Japonsku a Indonésii na začátku září, měl víc než 20 miliard zobrazení a 480 milionů zapojení na všech platformách.

Účty FIBA a FIBA WC na všech sociálních platformách přilákaly mezi losováním soutěže a finále turnaje 4,5 milionu nových fanoušků. A celkový počet sledujících na obou kanálech činí 35,4 milionu. Na webu FIBA Basketball World Cup 2023 se zaregistrovalo přes 16 milionů uživatelů a mobilní aplikace byla stažena milionkrát, uvádějí zprávy.

Německo vyhrálo světový šampionát poprvé v historii a finále se Srbskem získalo u sousedů 35% podíl na trhu. Turnaj navštívilo téměř 800 000 diváků a utkání mezi Filipínami a Dominikánskou republikou ve filipínské aréně dosáhlo rekordní návštěvnosti 38 115 diváků.

Světový pohár se vysílal ve víc než 190 zemích. Utkání mezi Japonskem a Kapverdami mělo v Japonsku nejvyšší sledovanost v kalendářním roce, zatímco utkání Filipín s Angolou zaznamenalo druhou nejvyšší sledovanost v roce 2023 na Filipínách. Cestu německého týmu turnajem si mnoho jeho fanoušků neuzilo, jelikož utkání vysílal placený kanál. Aby se situace zachránila, zakoupila práva na finále veřejnoprávní stanice ZDF a prostřednictvím sublicenční smlouvy s hlavním vlastníkem práv, společností Deutsche Telekom, poskytla volně vysílaný lineární přenos.

Nyní se pokusím přiblížit, kudy kráčí basketbal v různých částech světa.

Amerika

Na posledních dvou MS se ukázalo, že USA nedisponují oproti ostatním takovým talentem, aby si mohly dovolit ne-

přijet na turnaj s tím nejlepším výběrem. Protože se rozdíl mezi USA a ostatními výběry zmenšil, nestačí to zároveň na to, aby se hráči rychle adaptovali na rozdíly v pravidlech FIBA. Pokud přivezete na turnaj dvanáct nováčků, kteří se musí primárně soustředit na to, aby si na sebe zvykli, nezbyvá jim tolik času přenést se přes další překážky, mezi něž pravidla bezpochyby patří.

Když se přesuneme do Jižní Ameriky, Brazílie i Argentina jsou v posledních letech na ústupu. Hlavní příčinou je export talentů do jiných zemí mající za následek snížení konkurenčního prostředí v obou státech a majitelé klubů přestávají investovat do národních soutěží. Situace je

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

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

nespí



Khaman Maluach reprezentoval Jižní Súdán na loňském MS jako teprve šestnáctiletý! 218 cm vysoký obr hraje za senegalský AS Douanes a je produktem NBA Academy Africa.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

velmi nepřehledná, a tím pádem prostředím pro rozvoj talentu je nestabilní. Experti na skauting a rozvoj hráčů se obávají, že podobná situace může nastat v Evropě, odkud v poslední době odchází větší počet mladých talentů, hlavně do USA a Austrálie.

Jakub Kudláček, ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets, k tomu říká: „Hlavním vysavačem talentovaných hráčů jsou americké univerzity, které nyní mohou sportovcům oficiálně platit, což bylo v minulosti podle pravidel nemožné. Tato výhoda Evropy se smazala a v ten moment zaostává v podmínkách, prostředí, ale i možnosti propojení sportu s vysokoškolským vzděláním. Důkazem, že se jedná o oboustranný zájem, je, že na mistrovství Evropy do 18 let byli přítomni zástupci 150 amerických univerzit.“

Evropa

Stále produkuje kvalitní hráče a týmy. Národní mužstva spolu umějí hrát, mají oproti USA a Kanadě delší společnou přípravu a také spolu hráči tráví letní přípravy víc let po sobě. Co je rovněž podstatné: jsou schopny produkovat konkurenceschopnou úroveň basketbalu. Namísto je obava z odchodu mladých

hráčů z Evropy. Může tím dojít k poklesu úrovně národních soutěží a dojde k narušení kvality procesu rozvoje mladých hráčů. Nejkritičtější bodem by byl stav, kdyby hráči museli za každou cenu odejít, aby se z nich stali dobří basketbalisté.

Stálice Austrálie

Dlouhodobě nyní dobře pracuje na všech úrovních dlouhodobého rozvoje hráče. Mají nejlepší národní akademii na světě Centre of Excellence (CoE), která sdílí společné prostory s NBA akademií. Jejich liga se zlepšuje, mají prostředí a podmínky, v nichž dokážou dlouhodobě vychovávat basketbalisty v Austrálii narozené až na tu nejvyšší úroveň, aniž by museli kamkoliv odejít. Je zde přímá cesta na ose Austrálie - NBA. Toto se jeví jako základní konkurenční výhoda kontinentů, které jsou schopny nabídnout takovou platformu, jež je schopna „vyrobit“ hráče pro top soutěže na světě, NBA nebo evropskou Euroligu. Teď to už nejsou jako v minulosti Jižní Amerika a Asie - až na výjimky, jež v určitém věku odešly většinou do USA.

Asie

Kontinent, kde je basketbal velmi oblíbený. Obrovská čísla členských základů

v Číně, Indii, Japonsku, na Filipínách nebo popularita například v Libanonu, Jordánsku a Iráku nejsou zárukou pro výchovu hráčů na nejvyšší úrovni. Kde jsou ty doby, kdy v NBA kraloval Yao Ming, Wang Zhizhi či Mengke Bateer. Asie není schopna systematicky generovat kvalitní basketbalisty.

Afrika na vzestupu

V Africe probíhají systematické kroky obrody basketbalu, jimž cíleně pomáhají NBA a FIBA. Jedním ze základních důvodů je fakt, že ačkoliv bylo a je mnoho hráčů narozených na africkém kontinentě, většina z nich Afriku opustila před 15. rokem věku. Jak přispět k tomu, aby zůstali co nejdéle ve své zemi, dobře si osvojili basketbal, získali potřebné vzdělání a naučili se anglicky?

Odpovědi jsou zde: Basketball Africa League, africká klubová soutěž NBA a FIBA pro 12 týmů z 12 zemí Afriky s limitem minima 8 domácích hráčů. Tato obrovská investice do soutěže je spojena i s investicemi do infrastruktury, hal, hotelů, tréninkových center, škol a lidských zdrojů, jako jsou trenéři, manažeři, experti na jednotlivé složky sportovní přípravy. Nedílnou součástí podpory Afriky je také NBA akademie, jež je výkladní →



Paolo Banchero, power forward týmu Orlando Magic, byl na Světovém poháru 2023 ve dvaceti letech nejmladším hráčem americké sestavy

USA v pozoru

Spojené státy posledních několik let zlepšují podmínky, aby přivedly a udržely mladíky ve větším počtu než dřív. Mimo systém středních škol vzniklo mnoho nových programů, které se zaměřují na rozvoj talentu. Tyto organizace pořádají vlastní turnaje nebo za zápasy cestují mimo USA. Hráči většinou neabsolvuji školní docházku prezenční formou, výuku mají zaměřenou na předměty v budoucnu důležité pro složení potřebných testů pro přijetí na univerzity.

Zároveň se shora, tedy z úrovně NBA, snaží v USA udržet hráče, kteří nejsou tak dobří pro NBA, ale nechybí jim mnoho. Každý tým NBA má nyní tři extra místa pro hráče na tzv. dvoucestný kontrakt, což společně čítá 90 smluv na celou ligu pro hráče „navíc“. K tomu má nově každý tým pět exhibit kontraktů, což čítá dalších 150 hráčů navíc. To znamená přes 200 hráčů, kteří mohou zůstat v kontaktu s NBA, čímž se zvyšuje konkurenční prostředí.

Je to dobré nejen pro Američany, ale také pro cizince, kteří se díky konkurenci rychleji zlepšují, mají prostor a čas poznat nový styl hry, jiný basketbal a život v USA. A když se chcete dostat do NBA, jste stále na očích skautům všech týmů a zároveň dostupnější. „Dřív se tvrdilo a tak tomu i bylo, že Evropa byla dobrou cestou do NBA. V Evropě ale významně ubývá týmů, které opravdu investují do rozvoje mladých hráčů. Soustředí se víc na své seniorské týmy, snižují se finanční investice do mládežnických programů a pro kvalitní mládežnické trenéry,“ vysvětluje Jakub Kudláček. „Obávám se, aby v důsledku toho naši čeští mladí hráči nechtěli odcházet do USA. Tím pádem budou kluby pracovat s ještě menší motivací, než pracují nyní, a mohou se dostat do bodu, kdy už mladým hráčům nebudou mít co nabídnout. Situace není zatím kritická, ale data neklamou. Nejsme v situaci jako v Jižní Americe, aby to mělo dopad na národní soutěže i proto, že Euroliga, FIBA Champions League, španělská ACB liga, německá BBL a další soutěže rostou. Co se ale může stát, je, že bude málo příležitostí pro mladé hráče. Což vidíme v posledních letech v Eurolize, kde na soupiskách většiny týmů najdeme většinou hráče střední a starší generace, tzv. veterány. Euroliga zestárla.“ □

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

skříní a návodným příkladem, jak pracovat s talentem narozeným na tomto kontinentu.

Velkými pomocníky jsou v této evoluci bývalí i současní hráči NBA, mající kořeny v Africe nebo jsou s ní spojeni jiným způsobem. „Jsem přesvědčený, že v dalších pěti až deseti letech bude Afrika dominovat, nebo alespoň bude důležitým producentem skvělých hráčů pro elitní basketbal,“ doplňuje Jakub Kudláček.

Neobyčejný je příběh basketbalového Jižního Súdánu. Nejmladší člen rodiny FIBA si na Světovém poháru v Manile zajistil účast v olympijském turnaji, když porazil Angolu 101:78 a získal pro Afriku jediné místo v přímé kvalifikaci do Paříže 2024. Byla to první účast na MS této sotva 10 let staré země s přibližně 11 miliony obyvatel. Země, která o svou nezávislost musela tvrdě bojovat.

Přestože se jihosúdánské hvězdy jako Luol Deng a Manute Bol prosadily až do NBA, země musela basketbalově všechno budovat od nuly. V roce 2019 se stal Deng prezidentem jihosúdánské basketbalové federace. Vzhledem k tomu, že

v zemi neexistuje žádná krytá basketbalová hala, měl před sebou náročný úkol. Sám se svou rodinou musel kdysi opustit rodnou zemi zmítající se ve válce, dostal se až do Velké Británie, odkud odešel studovat a hrát basketbal do USA. Zde si vybudoval velmi úspěšnou kariéru, zejména v dresu Chicago Bulls. Velkou Británií reprezentoval na olympiádě v Londýně. Dvojnásobný účastník Jihosúdánské hráče z diaspory a krátce národní tým také trénoval. Do doby, než jmenoval Royala Iveyho, působícího na pozici asistenta trenéra v Houston Rockets, aby jihosúdánský tým řídil na turnaji AfroBasket 2021 a MS 2023. Nebylo výjimkou, že sám Deng hráčům platil letenky a tréninkové kempy.

Zajímavé na tomto příběhu je, že v minulosti se hráči narození v oblasti Jižního Súdánu dokázali basketbalově prosadit, ale jako imigranti v Austrálii nebo v Evropě. Mohlo by to tedy přinést lokální i zahraniční investice, díky nimž by vznikla sportoviště, a děti s pohybovým talentem by automaticky nemusely zemi opouštět.



**POJĎHRÁT
HOKEJ**

TÝDEN **HOKEJE**

Velká jízda začíná prvním krokem

15. 1 - 21. 1. 2024



Oba jeho synové se dali na in-line rychlobruslení a starší Metoděj sbírá juniorské evropské tituly a medaile z mistrovství světa. **ONDŘEJ JÍLEK** z něho i dalších závodníků pomohl udělat všestranné bruslaře, kteří jsou schopni kombinovat in-line, short track i rychlobruslení na dlouhé dráze. A úspěšně, protože Metoděj už vyhrává juniorské Světové poháry v rychlobruslení.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Pořád hledám nové přístupy

Proč a jak jsem se stal trenérem?

„Já jsem vlastně chtěl být profesionálním trenérem hned po ukončení aktivní atletické kariéry. Chvilí jsem trénoval v domovském oddíle, ale pak jsem začal pracovat mimo sport, a tím přestal i trénovat. Nakonec si mě tréninková práce našla sama. Podobně, jak se říká, že sport si vás také najde. Moji dva synové se začali intenzivně věnovat in-line rychlobruslení, oddíl se rozrůstal a trenérů bylo málo. Postupně jsem si udělal trenérské kurzy 3. a 2. třídy, včetně mezinárodních trenérských školení. Absolvoval jsem hodně dalších podpůrných kurzů, doplnil jsem si tak specializaci k mému všeobecnému sportovnímu vzdělání z FTK UP v Olomouci a začal pomáhat hlavnímu trenérovi Pavlu Zajptovi s tréninkem skupiny dětí v jeho oddílu RTS Praha.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Nedovolím si připravit trénink, abych nevěděl, proč danou práci svěřenci dělají. Také myslím, že dokážu propojit a využít poznatky a cviky z jiných sportů a zapojit je efektivně do toho našeho.“

ONDŘEJ JÍLEK

Narozen: 1. 12. 1972

Pozice: trenér II. třídy kolečkového rychlobruslení

Oddíl: Roller Team Stars Praha

Svěřenci s medailovými úspěchy -

MS: 2x stříbro, 3x bronz.

ME: 5x zlato, 1x stříbro, 4 bronz

Co na mě mělo největší vliv?

„Hodně mě ovlivnilo studium na vysoké škole. Uvědomil jsem si komplexnost osobnosti sportovce. Že věci nejsou černobílé, sportovci jsou osobnosti a také, že je potřeba se pořád vzdělávat a hledat nové a nové přístupy a řešení přípravy.“

Jakými hodnotami se řídím jako trenér?

„Snažím se být spravedlivý, náročný, otevřený a budovat ve svěřencích fair play přístup, protože podvody do sportu nepatří.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Rada, kterou jsem nedostal, ale uvědomil jsem si, že pokud už na něco

nestačím, není ostuda si to přiznat, zeptat se, případně předat svěřence odborníkovi. A s tím také souvisí nezůstat ve své bublině, pořád hledat nové možnosti, vzdělávat se a pracovat na sobě.“

Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Zatím asi nenastalo, ale co by mohl být oříšek, tak rozhodovat se například, jestli startovat, nebo nestartovat na důležitém závodě a riskovat tím zdravotní problém, pokud není závodník v pořádku.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Připravit závodníka během jednoho týdne na to, aby si vyjel limit





na juniorském MS. Potřeboval se zlepšit o tři sekundy.“

Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí?

„To, že za mnou nestojí, pro mě znamená, že nevěří mému přístupu, který vede k výsledkům. V tomto případě asi nemá smysl dále ve spolupráci pokračovat.“

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým sportovcem?

„Teď už úplně mladé sportovce netrénuji, ale u nich je potřeba v tréninku hledat hru, pestrost a současně je motivovat pro to, aby se zlepšovali, porovnávali síly a soutěžili. Každý jejich posun v pořadí, v času, je motivující a dává jim smysl pokračovat. U starších je to více o disciplíně, přístupu a nasazení v rámci tréninku. Jen motivace už přestává stačit. Je to i o hlavě a možná se to nezdá, ale i podpoře a přístupu rodičů. Pro všechny pak platí, že v dobré partě se to lépe táhne. A také se snažím dělat osvětlu v životosprávě. Kvalitní strava je jedním z nejdůležitějších stavebních prvků přípravy pro všechny věkové skupiny.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Samozřejmě, ale pokud jsem v koncích, snažím se potřebnou problematiku dohledat v literatuře, v poznámkách ze školy a kurzů. A také velkým zdrojem inspirace jsou pro mě kolegové trenéři Pavel Zajpt, Jindřich Pařík a Jarmil Hruža,

Trenérův starší syn Metoděj Jílek zvládá na výborné úrovni in-line rychlobruslení i na ledě

28

Před tolika lety, v roce 1996, se stal Český svaz kolečkového bruslení členem mezinárodní bruslařské federace CERS a FIRS (dnes World Skate a World Skate Europe).

se kterými jsem v kontaktu, protože se podílejí na tréninku mých svěřenců.“

Můj trenérský rituál?

„Asi zásadní rituál nemám, ale když tak o tom přemýšlím, na závodech si stopuji kola a křičím na svěřence pokyny, i když vím, že mě kolikrát neslyší. A když jsem v pozici trenéra na závodech, tak je nenatáčím. Asi proto, že mačkám ty stopky.“ (směje se)

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Myslím, že oboje je důležité. Ono to platí i v ostatních oborech. Vše se rychle mění, a je potřeba držet krok. Kontinuální vzdělávání je pro mě alfa a omega

trenérské práce. A míra nadhledu pomůže udržet zdravý vztah se svěřenci a reálně přistupovat ke všem možným situacím, které si je možné vymyslet.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Věřím v týmovou práci, ve vzájemnou inspiraci a podporu.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Už jsem to částečně zmiňoval v předchozích odpovědích. Snažím se pravidelně vzdělávat v dostupných kurzech jak lokálně, tak i v zahraničí. Čtu odbornou literaturu a zajímám se o novinky. Přípravu na závody, technické vybavení a servis konzultuji s již zmiňovanými kolegy trenéry.“

U čeho si nejlíp odpočínám?

„Když mohu vše vypustit, o nic se nestarat, nic neřešit. A to může být kdekoliv, na chalupě, na jachtě a klidně i doma.“

Jak složité je trénovat vlastní děti a současně spolupracovat s dalším trenérem?



„KONTINUÁLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ JE PRO MĚ ALFA A OMEGA TRENÉRSKÉ PRÁCE. A MÍRA NADHLEDU POMŮŽE UDRŽET ZDRAVÝ VZTAH SE SVĚŘENCI.“

„Na úrovni sportu to není problém, pokud má dítě ve vás důvěru. Myslím, že jsem si ji s oběma syny vybudoval, že mi věří a fungujeme úplně perfektně. Ale nedokážu říct, jestli to je pravidlem, protože si myslím, že jsem si tu důvěru vybudoval tím, že se nám daří se kontinuálně připravovat na závody a zlepšovat výkonnost. Navíc s dětmi pracuji kontinuálně od malička, kdy děláme sport všeobecně. Horší potom je, když řešíme mimosportovní věci. Tam to samozřejmě skřípe, když se doma bavíte s puberťákem, což je asi úplně běžný jev. My v současnosti spolupracujeme možná se třemi trenéry, protože jezdí na kolečkách i na ledě, kde je v jiném oddílu. Přistupuji k tomu asi tak, že věci konzultujeme, hledáme optimální řešení tréninku, přípravy před závody apod. Pavel Zajpt do celkové koncepce zasahuje částečně. Ale poradím se s ním například před mistrovstvím světa nebo děláme celkovou koncepci oddílu. Pak máme další trenéry, jako je pan Pařík nebo Jarmil Hružka, kteří trénují short track. A tam fungujeme tak, že oni odjedou trénink s oddílem KSB v Benátkách nad Jizerou, ale já už potom ty ostatní tréninky musím přizpůsobit tak, abych na jejich trénink navázal. Například se jede rychlost, tak já další trénink připravím tak, aby navazoval. Takhle se snažím přizpůsobovat.“

Jak jsme dospěli ke kombinaci kolečkového bruslení, short-tracku a rychlobruslení?

„Zhruba před čtyřmi lety Pavel Zajpt začal přemýšlet, jak zpestřit zimní přípravu, protože podmínky pro kolečka v zimě v České republice nejsou dobré, jelikož musíte hledat tělocvičnu, což není vždy optimální. Když děti zrychlují a potřebují trénovat v jiných intenzitách trochu jinak než pořád třeba jen obratnost, tak jsme postupně přešli na led, nezávisle na tom, že tady fungoval nějaký oddíl rychlobruslení. Měli jsme to ze začátku jako přípravu a učili jsme se z dostupných informací. Jenže postupem času zjistíte, že dětem to na ledě jde, a proč toho nevyužít víc, když pak můžeme mít v podstatě dvě sezony v jednom roce.“

Později jsme se dohodli s oddílem KSB Benátky, že s nimi budeme trénovat pod hlavičkou oddílu BZK Praha short track, a chtěl bych za tuto možnost poděkovat pánům Paříkovi a Hružovi. A rychlobruslení na dlouhé dráze byla náhoda, když jsme si to před dvěma lety jeli vyzkoušet do Tomaszowa v Polsku. Metodějovi (Jílkovi) se to tak zalíbilo, že to chtěl vyzkoušet víc a začal jezdit. Jeho aktuální úspěchy jsou výsledkem roku a půl přípravy, a ještě ne úplně intenzivní. Na dlouhé dráze nemáme ještě dostatek zkušeností, ale zase je to, i přes určitá specifika, podobnější kolečkám. Já se snažím získat co nejvíc informací, ale do tréninku na ledě moc nemluví.“

Orientace v závodech s hromadným startem?

„Orientace v těchto závodech se buduje v průběhu let. Důležité je, že děti se nesmí bát. V okamžiku, kdy si stoupnou na kolečka a už vidíte, že mají strach, že už tam jezdí na ‚dlouhou ruku‘, tak to může být problém. Tím spíš, když mají za sebou nějaký těžký pád. Když

se třeba jen odrou a nic si nezlomí, tak je dobré postavit je hned na brusle, aby jely znovu a nevypadly z rytmu. A potřebují si zvyknout, že i když se spadne, může se vstát a dál závodit. Samozřejmě k tomu musí být i mentální předpoklad. Ale třeba moji oba kluci ještě navíc závodili na sjezdových lyžích, které měli jako doplňkový sport, čemuž přikládám velkou důležitost. Oni museli v sedmdesátce řešit daleko větší problémy než ve čtyřicítce na bruslích s lidmi kolem sebe. Takové propojování sportů se mi líbí a věřím, že je to hodně prospěšné.“

Budoucnost spojení kolečkových bruslí, short tracku a rychlobruslení?

„Ve spojení koleček a ledu vidím nějakou přirozenou cestu, abychom měli širší bruslařskou základnu až po rychlobruslení na olympijské úrovni. Myslím, že se ty dva sporty úžasně doplňují a musím říct, že o tom uvažuji už dlouho. Myslím, že těžko vychováme deset skvělých ledních bruslařů a deset skvělých kolečkářů, protože lidí, kteří tomu chtějí tolik obětovat, je málo. Proto když dosáhneme souznění těchto disciplín, mělo by to společně fungovat. Tady určitě vidím obrovský potenciál. Nemusí to být pravidlem, ale z mého pohledu to dává smysl.“ □



FOTO: ARCHIV ONDŘEJE JÍLKA

I týmový úspěch přináší rozdíloví hráči. Správně zvolená strategie. Znalost soupeře. Znalost vlastního týmu. Schopností 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!



www.dynaoptic.cz

INZERCE

SKATEBOARDING



RYCHLOBRUSLENÍ



INLINE HOKEJ



INLINE ALPINE



FREE STYLE



KRASOBRUSLENÍ



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

STILMAT

TRUE
hockey

Konflikty

Posledně jsme řešili, jak v týmech dochází ke spolupráci i soupeření. Zdá se, že každý konflikt je branou k novým možnostem. Právě tyto trnitě vyhlížející střety jsou hnacím motorem našeho vývoje. A nejen to! Stejně jako synergie jsou to přece vztahy, i když trochu zlobivější. A právě tím dodávají systému život, nečekanou dynamiku. Dospěli jsme k poznání, že problémem ve světě sportu nejsou konflikty samotné, ale způsob, jak s nimi nakládáme. Dnes se posuneme o další krůček před.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Za konfliktem se schovávají zájmy

Co lidi vidíš dělat a slyšíš říkat, odráží jejich postoje. Jenže tyto postoje mají své skryté příčiny, v nichž se odráží nejrůznější zájmy. Ty na první pohled nevidíš. Pod nimi hlouběji navíc bývají schovány další. Řešit konflikt na úrovni postojů často nikam nevede. Čím dříve se ti, vážený kolego, podaří pochopit hlubší zájmy, tím větší šanci na řešení budeš mít.

Ve sportu může hráč například demonstrovat nespokojenost vzdorovitým chováním. Tím vyjadřovat postoj, pod nímž je schován zájem na sebe upozornit a třeba stát se kapitánem týmu. Jako kapitán by mohl být blíže trenérovi, potažmo získat větší vliv v týmu. A to by mohl být jeho hlubší zájem.

Jiný hráč může deklarovat zájem, že reprezentace je pro něj vrcholem, ale ve skutečnosti jde jen o to, že národní tým mu poskytne výtah k získání kvalitního angažmá v zahraničním klubu. Dalším příkladem mohou být hráči, kteří proklamují týmovost, ale ve skutečnosti jen sobecky hájí své osobní zájmy. Mimo chodem, znáte hráče, který by veřejně prohlásil, že mu nejde o tým?



Nemělo by tě překvapit, že někdy pochopíš zájmy sportovců lépe, než jsou ochotni si sami připustit.

Snaž se dešifrovat osobnost sportovce, hlavně za jeho postoje odkrýt jeho hlubší zájmy. Může ti to pomoci při řešení konfliktů v týmu.

Analýzou zájmů zvládnutí a regulace konfliktů začíná. Je třeba najít dostatečně hluboké zájmy aktérů a rozlišovat je podle důležitosti (příklad na obrázku) na klíčové, důležité, podružné a proklamované. Pak už jen zbývá využít společné zájmy, ty odlišné rozdělit podle důležitosti a na základě jejich poznání pomalu a citlivě rozplétat konflikt.

V týmovém sportu je tedy rozhodující hledat společné a protichůdné zájmy

hráčů. Kdo byl někdy trenérem týmového sportu, dá nám jistě za pravdu, že vztahy, jimž jsme se věnovali dříve, a zájmy, respektive jejich střety, jsou klíčová témata v práci trenéra týmu.

Porovnávej zájmy a při řešení postupuj od společných zájmů k zájmům odlišným.

Konflikty mezi hráči

Rozeberme si nyní konflikty mezi hráči a použijme k tomu dva příklady z basketbalu. Rozeznáváme dva typy konfliktů: prvním jsou herně-situační, vznikají zpravidla krátkodobě na hřišti rozdílným chápáním herní situace. Mívají negativní a často emocionální doprovod. Příkladem je třeba incident mezi Kevinem Durantem a Draymondem Greenem, spolu-

hráči z Golden State Warriors, k němuž došlo v roce 2018 během zápasu proti LA Clippers. V posledních vteřinách čtvrté čtvrtiny se Green zmocnil odraženého míče a driblinkem prošel celým hřištěm, aniž by přihrál volnému Durantovi, který se míče dožadoval. To vyústilo v ostrou hádku na lavičce.

Druhým typem jsou konflikty principiální, jež se týkají především konfliktu rolí, ale také strategií, a většinou bývají závažnější. Příkladem je známý spor Kobe Bryant - Shaquille O'Neal, tedy mezi hvězdami týmu Los Angeles Lakers. Jejich vztah nebyl nikdy ideální a došlo k mnoha konfliktům, včetně hádek ohledně toho, kdo je v týmu dominantnější, a kritiky ze strany O'Neala na Bryantův individualistický přístup ke hře. Jejich trenér Phil Jackson to však zvládl a říkal: „Shaq a Kobe nikdy nebudou kámoši, ale stále je spojuje společný cíl, možná dokonce osud. Oba si uvědomují, že nemohou získávat titul jeden bez druhého.“

Cíli první příklad je spíše konfliktem aktuálních postojů, zatímco druhý je konfliktem zájmů. To nabízí rozdílný přístup trenéra k jejich řešení.

Rozlišuj mezi herně-situačním a principiálním sporem. První lze vyřešit lepší komunikací, druhý vyžaduje zpravidla re-definovat role či priority.

Pokud chceme ilustrovat typické spory mezi hráči, vrátíme se do třetího patra k motivační typologii. Ze 4 motivačních typů (usměřovatel, objevovatel, sladovatel, zpřesňovatel) je nejvíc vzruchu kolem prvních dvou. Usměřovatel a objevovatel jsou dynamičtí lidé, kteří jsou zpravidla hybateli procesu. Jejich dynamické zaměření přináší do týmu rozruch, podněty a inovace. A s tím přichází i eventuální riziko.

Když na sebe narazí dva potenciální lídři, tedy spor dvou usměřovatelů, jejich interakce je zpravidla poznamenána permanentními konflikty, o nichž oba docela upřímně předpokládají, že jejich podstatou je věcný problém, přestože i jejich okolí jasně rozeznává, že nejde o věc, ale o vztah. Takoví dva hráči se do každou pohádají prakticky o cokoli.

Pak jsou tu spory mezi dvěma tvůrci hry, tedy dvěma objevovateli, kreativními hráči. Ti mají svou představu o stylu hry, který má jejich tým produkovat. Vzhle-

dem k potřebě herní nezávislosti takových typů hráčů se spor většinou projeví, když mají spolupracovat, přitom spolupráce je mantrou týmové hry. Protože jde objevovatelům především o věc a výzvy, nikoliv o moc, přichází ze strany trenéra jediná možnost: vysvětlit principy hry a pokusit se sladit vidění na racionální úrovni.

Nastat může i konflikt lídrovství a principu. Tedy konflikt, kdy jeden usiluje o vůdčí roli a druhý prosazuje určitý styl hry, je vlastně kombinací obou předcházejících typů konfliktu. Koneckonců, vždy jde v týmové hře o to, jakým stylem se bude hrát.

Rozlišuj, zda jde o konflikt usměřovatelů, kde jde o vliv a moc, nebo objevovatelů, kde jde o principy nebo strategie hry. Podle toho zvol nástroje řešení konfliktu.

Zájmy trenéra

Rozhodnutí stát se trenérem ovlivňuje zpravidla několik motivů najednou, některé mohou být ovšem i protichůdné. Například jako bývalý vrcholový sportovec po dlouhé kariéře nic jiného než svůj sport neumí a hledá novou seberealizaci. Nebo měl vůdčí trenérskou ambici už jako hráč, nyní ji chce naplnit. Z jiného soudku jsou další motivy. Třeba vidí možnost živobytí jako trenér mládeže: sice malé peníze, ale také malý tlak, relativně volný pracovní režim. Nebo možná vystudoval tělovýchovnou fakultu a nachází v trenérství své uplatnění. Nežrídka je motivem trénování vlastních potomků či chce člověk prostě předávat zkušenosti dětem, protože ho to baví.

Činnost trenéra je tedy sice vnímána jako bohulibá, ale je dobré si uvědomit, →



PSYCHOPROSTOR TRENÉRA

že i trenér má své zájmy. Jsou to ony, které sytí trenérovu činnost a které rozhodují o tom, co trenér činí a nečiní. Je třeba ovšem odlišit na jaké úrovni. Obrázek nabízí výčet možných zájmů trenéra od regionálního přes výkonnostního k vrcholovému. Jakákoliv generalizace je v tomto směru nebezpečná, berte tedy zmíněné výčty jako pokus vyjmenovat možné zájmy.

Konflikty trenér - hráč

Příběhy velkých týmů jsou dost často spjaty s příběhy velkých hráčských osobností. Vzpomeňme Pelého, Maradonu, Zidana a Messiho ve fotbale, Jágra, Gretzkyho nebo Haška v hokeji, Jordana a Satoranského v basketbalu, Királyho a Musila ve volejbale atd.. S mnohými to nebylo ani v životě, ani na hřišti jednoduché. Měli velmi silnou vlastní představu o tom, jak má vypadat hra týmu. Vlastní představu o hře týmu ze své podstaty mají ovšem i trenéři. A tak známe i příběhy zde často zmiňovaných velkých trenérů Phila Jacksona (basketbal) či Arséne Wengera (fotbalu) a mnohých jiných nezapomenutelných. V českém prostředí jsou to třeba Luděk Bukač, Václav Ježek nebo Ivan Hlinka. Jak tedy vidí konflikty mezi trenérem a hráčem hlavní aktéři? Zde poslouží citát jednoho z nich, jehož slova potvrzují respekt ke světu trenérů i hráčů.



„Obdivoval jsem trenéry, kteří respektovali hráče, hru, její krásu. To byl případ Maxe Hilda, Gilberta Gresse či Johana Cruyffa.

Podle mě má fotbal právo nazývat se profesí pouze tehdy, je-li jeho záměrem dávat lidem jejich sny. To jsem pochopil, když jsem se díval, jak trénují svá mužstva. Chápat city, jimiž hráč žije, jeho obavy, jeho hněv, obdivovat jeho umění, jež dává do služeb hry a mužstva.“

ARSÉNE WENGER

Sir Alex Ferguson, bývalý trenér Manchesteru United, používal často soukromé schůzky s hráči, aby vyřešil konflikty mezi nimi. Jeho přístup k řízení týmu zahrnoval různé strategie pro testování charakteru hráčů a budování vztahů. Například k posouzení reakcí hráčů na neúspěch používal metodu, kde jim přehrával video s jejich nejhoršími momenty a pozoroval, jak reagují. Tento přístup mu pomáhal identifikovat hráče s vhodným mindsetem pro tým.

Pep Guardiola, bývalý trenér Barcelony a nynější trenér Manchesteru City, má údajně zvyk dávat svým hráčům nápady a doporučení, jak řešit konflikty na hřišti. Podle něj je klíčové, aby hráči pochopili, že nezáleží na tom, kdo má pravdu, ale jakým způsobem mohou najít společné řešení, které bude nejlepší pro celý tým.

Jenomže osobnost vyrůstá z odlišnosti. A pohled na svět ovlivňuje naše osobnost, tedy jakýma očima se na něj díváme. Oči jednotlivých aktérů mohou dění kolem sebe vidět zcela odlišně. A tak se před námi zjevují protichůdné zájmy světa trenéra a světa hráče. Stav, který je naplněn bubláním konfliktů, otevřenými střety i obrovskými explozemi. Jeden z největších světových hráčů poslední doby Zlatan Ibrahimovic si rozhodně v Barceloně nenotoval s trenérskou legendou Pepem Guardiolou. Použil dost silná slova, ale pravděpodobně symbolizují, že svět sportu je tvrdší a syrovější.



„Vztah s trenéry pro mě nikdy nebyl příliš důležitý. Vždycky jsem k nim přistupoval velmi profesionálně. Problémy byly akorát

s Guardiolou, ale to on je měl se mnou, ne já s ním. Popravdě jsem nikdy nepochopil, o co mu šlo. Byly to jeho sračky.“

ZLATAN IBRAHIMOVIC

Tyto „různoběžky“ mezi Ibrahimovicem a Guardiolou zachycují další slova hráče: „Mancini mi v Interu dával volnou ruku, Guardiola v Barceloně ne. U každého míče, který jsem odehrál, jsem se rozmýšlel navdvaokrát. Nejdřív mě napadlo řešení, které mi velel můj instinkt, a potom to, které se líbilo jim. Přemýšlel jsem dvakrát, žil jsem dvakrát. Už jsem to nebyl já. Vydržel jsem to šest měsíců a pak jsem explodoval.“

A dá se říct, že Ibrahimovic byl konfliktní hráč? Pomalu s tím... Nechme to tedy na příště, kdy se budeme zabývat tématem konfliktní hráč. □

TRENÉR



SPORTOVEC



SPOLEČNÉ ZÁJMY

- Chceme mít sportovní úspěch
- Chceme mít dobré vztahy v týmu
- Žít v ekonomické stabilitě klubu

CHCI MÍT ROVNOST V TÝMU

CHCI MÍT KONKURENCI
NA VŠECH SPORTECH

NEMÁM V ÚMYSLU POSILOVAT TÝM

CHCI KOORDINOVANÉ VÝSTUPY DO MÉDIÍ

NECHCI STÁLOU ZÁKLADNÍ SESTAVU

TRVÁM NA SVÉM STYLU TRÉNOVÁNÍ

CHCI, ABY SE HRÁČI PODŘÍDILI SYSTÉMU

OD ROZHODOVÁNÍ JE TRENÉR, NE HRÁČ

CHCI MÍT PRIVILEGIA V TÝMU

VADÍ MI KONKURENCE NA MÉM POSTU

CHCI, ABY NÁŠ TÝM BYL POSÍLEN

CHCI V MÉDIÍCH VYSTUPOVAT ZA SEBE

CHCI STÁLÉ MÍSTO V ZÁKLADNÍ SESTAVĚ

CHCI ZMĚNIT ZPŮSOB TRÉNOVÁNÍ

NECHCI BÝT SVAZOVÁN SYSTÉMEM

CHCI VÍCE ROZHODOVACÍCH PRAVOMOCÍ

SLUČITELNÉ ZÁJMY

PROTICHŮDNÉ ZÁJMY

**SVĚT
MOTORŮ**



TECHNIKA

SPECIÁL ČASOPIS O AUTECH
A JEJICH POHONECH

www.svetmotoru.cz

46 Kč 2,49 €

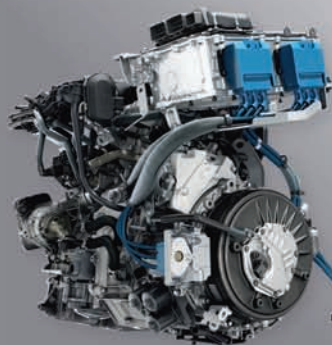
4/2023

Velké srovnání



Tesla Y vs. Škoda Enyaq

Motory pod lupou

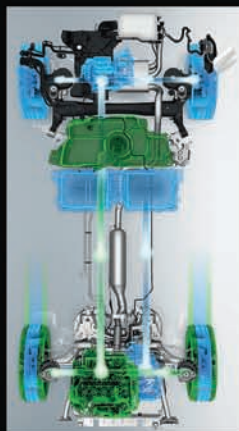


1.2 TCe E-Tech
Nový tříválec
v Renaultu
Austral

Hybridy a plug-in hybridy

**Dávají
vůbec
smysl?**

Velký přehled
všech modelů na trhu



**Jak se měří a váží
nová auta**



Test



Mercedes-Benz E 220d
Nedostižná klasika



PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

PRÁVĚ V PRODEJI

Všechny speciály kupujte i na www.ikiosek.cz

O₂

Lednová
AKCE

Sleva až



na oblíbené
5G telefony

SAMSUNG  HONOR

Akce platí na vybrané telefony do 31. 1. 2024 nebo do vyprodání zásob, a to se slevovým kódem pro zákazníky O₂.
Více na o2.cz či u našich konzultantů v O₂ Prodejnách.