

COACH

**Riskuju
hodně a ráda**

**Romana
Ptáčková**

Trenérka národního
týmu basketbalistek

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



FORTUNA
sponzor pořadu

iSport
PODCAST
||| ||| ||| |||

NOVÁ

LIGA NARUBY



**JEŠTĚ VÍC
FOTBALU NA
JEDNOM
MÍSTĚ**

**OBLÍBENÉ
POŘADY
A EXKLUZIVNÍ
ROZHOVORY**

**KAŽDÝ TÝDEN NA
WWW.LIGANARUBY.CZ**



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 1,
vychází 7. 1. 2025.

Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.

Adresa: náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Dagmar Šenfeldová,
Tomáš Langer
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch,
inzerce: Jan Nassir,
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
IČO: 02346826
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30. 12. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



10

Vážení, snad se i k vám donesla ta slavná hláška: „Kdo to umí, tak to hraje, kdo to neumí, tak o tom píše.“ Doufám, že tato ironie neplatí na partu nadšenců, kteří stojí za tímto časopisem a kteří tímto číslem vstupují do desátého roku jeho existence. Když se ohlédnou za těmi devíti lety, nemohu nezmínit několik klíčových momentů.

Coach je projekt jedinečný. Nevznikl žádným manažerským rozhodnutím ani z dotačních titulů, ale zdola díky snaze tří mužů, kterým nebyl lhostejný stav české odbornosti v týmových hrách: vedle mé maličkosti Michal Barda z házené a Michal Ježdík z basketbalu. Protože jsme byli všichni tři hráči české, potažmo československé reprezentace, potom i reprezentační trenéři, snad se na nás nevztahuje slogan z úvodu tohoto článku. Tak tedy před deseti lety jsme se pod heslem „Vzdělávat, inspirovat a spojit“, které čtete na titulce každého čísla, rozhodli do toho jít.

Abych byl přesný, roztláčovat tuto káru pomáhal i Filip Šuman, dříve prezident Českého florbalu, aktuálně novoapečený předseda Mezinárodní florbalové federace. Pak tu byla druhá strana, deník Sport, jehož přílohou tento měsíčník je. Tam bylo třeba rovněž nalézt spřízněné duše. A našli jsme je, pan šéfredaktor Lukáš Tomek a vedoucí redakční rady Petr Schimon se s námi dali do holportu.

A teď: kdo ten špás zaplatí? Je tu Český olympijský výbor, bez něhož by to nešlo. To ale nestačilo. Bylo potřeba přesvědčit některé svazy, aby přihodily na společnou hromadu. Inu „spojovat“. Stalo se. Všechny svazové spolubojovníky vidíte rovněž na obálce každého čísla.

Takže start. Bylo to období nadšení, které však záhy vystřídala tvrdá rutina. Každý měsíc přichází uzávěrka a plnit stránky

obsahem je tvrdá výzva. Nota bene, když tvoříme stále ve třech. Naštěstí se objevují další posily: Jirka Nikodým, zkušený sportovní novinář, a Sláva Lener, další píšící praktik. Člena zlatého olympijského výběru z Nagana rovněž nelze zpochybnit úvodní hláškou. Je nás pět, mašina se rozjela a nově vzniklý časopis Coach jako by chtěl svou přítomností dosvědčit, že i ve sportovním světě je místo pro tištěné slovo, pro myšlenku, která má trvání.

Jako každá progresivní iniciativa i Coach narazil na brzdaře. To jsou takoví ti, kteří buď ve skrytu, ze zadu - nepoznání nebo pod pláštikem „odbornosti“ - začnou škodit. Jestli je to potřebné? Stojí to peníze. Kdo to čte? Toto není úloha olympijského výboru! Je to sebezprezentace autorů... Těmto a podobným výpadům jsme museli čelit. Naše odhodlání však nezlomili. Dnes vstupujeme do desátého ročníku a v květnu oslavíme sté vydání.

A tak nezbyvá než říci: držte nám palce. Naší největší úlohou je uhájit právo na existenci. Ale máme i další výzvy. Rozšířit seznam publikujících autorů, získávat další svazy pro spolupráci, přesvědčovat podporovatele a mecenáše, že je potřeba pomoci i rozvoji odbornosti. Vedle progresu sportovní vědy, která loni dostala zelenou od Národní sportovní agentury, je potřeba pracovat i na tom, aby se odborné poznatky v podobě srozumitelného a možná i lidového jazyka dostaly tam, kam patří: k trenérům a k odborné veřejnosti.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Trenér může být přísný, ale ne zlý

S národním týmem basketbalistek v létě povýšila do hlavní kvalifikace mistrovství světa, emoce však u ní neočekávejte. Považuje se za pragmatičku, vypouští okolí. „Ženy jsou naprosto jiné než chlapi. Nejen ve sportu, ale i v životě,“ říká **Romana Ptáčková**, která chtěla být trenérkou už na základní škole. „Jsou trošku větší manipulátorky, vztahy se snaží ovlivňovat a dirigovat. Ale zase mají velkou týmovost a statečnost.“

TEXT: ZDENĚK HANÍK



Jak vede žena ženy?

„Zjednodušeně řečeno, snažím se holky vést tak, abych jim nedělala to, co jsem já kdysi neměla ráda u svých trenérů.“

A troufla byste si i na chlapy?

„Já bych si na ně troufla do určitého věku, možná mladšího dorostu. Ale na dospělé chlapy určitě ne.“

Co jste neměla ráda u trenérů?

„Vždy se něco našlo, s čím jsem nesoouněla. Například, když se hodně běhalo bez míče a nemělo to s hrou moc společného. Nebo když na nás třeba zbytečně zvyšoval hlas, a ještě k tomu nedokázal být spravedlivý. Takže rozhodně bych neakceptovala, kdyby po mně někdo řval, protože si myslím, že tam jsme všichni dobrovolní. Máme jeden cíl, dáváme do toho sto procent, a prostě za chyby nemá smysl na hráčky rvát, chyby se dělají. Za chyby je navíc trenér spoluodpovědný. Jiná věc je hráčky nějakým způsobem vyhecovat.“

„V MALÉ TĚLOCVIČNĚ V BRUNTÁLE NA NÁS TRENÉR KŘIČEL, ŽE NEODEJDEME Z HALY, DOKUD NEBUDEME ZVRACET. A MY JSME VŠECHNY PORÁŽELY V MINI I ŽÁKOVSKÝCH KATEGORIÍCH O TŘICET A VÍCE.“

Ale někdy je potřeba zvednout hlas, nebo ne?

„Já s tím mám velký problém, a když už se to pak stane, tak jsou hráčky hodně překvapené a vědí, že už to fakt není dobré. A i je jim to pak líto. Teď tedy mluvím o klubové úrovni, kde se známe daleko více a trávíme spolu hodně času.“

Myslím si, že na hráče či hráčky řve jenom hulvát. Samozřejmě, že můžu zvýšit hlas, můžu tlačit, ale na provádění činností, ne někomu nadávat. Jak to vidíte?

„Vždycky jsem měla pragmatické smýšlení a emoce jsem do toho nikdy příliš netahala. Možná jsem si je prožila potom.



Ale snažím se vždy reagovat na situaci a nějak jim to srozumitelně říct. Za velmi důležité považuji hlavně důslednost trenéra, aby neustupoval ze své představy o připravenosti hráček, ze své herní filozofie. Snažím se během utkání hodně o to, aby nepropadly pesimismu nebo pocitu, že utkání nemohou zvládnout. Chci, aby měly hlavy vždy nahoře.“

Rozumím, obracet se v timeoutu zpátky je trenérská chyba, nebo ne?

„Někdy se to stane, je pro trenéra ohromně těžké právě toto zvládnout. Každému se to občas stane, emoce samozřejmě s trenérem zamávají, ale snažím se je, co to jde, minimalizovat.“

Mohla byste se charakterizovat, jaký jste trenérský typ?

„Já myslím, že pragmatická, hodně vyrovnaná. A taky nerada prohrávám nebo něco vzdávám. Nejsou na mně emoce znát, protože se snažím mít hlavně kontrolu nad sebou. Myslím si, že dokážu vel-

mi dobře eliminovat a naprosto vypouštět okolí. Kolikrát ani nevím, že v hale fandili diváci. Zaměřuji se jenom na výkon. Současně se snažím mít k holkám lidský přístup. Možná i tím, že mám vlastní děti, mám občas pro něco pochopení. Někdy se ve mně ta matka prostě ozve.“

Dokážete to skutečně odříznout i v té emocionální atmosféře? Víte, vyskočil mi případ slovenské prezidentky, která na rozdíl od jiných prezidentů a premiérů rezignovala, protože to hnusný prostředí už nedokázala vydržet. Ne že by to vzdala. A tohle všechno dokážete odfiltrovat?

„Dokážu odfiltrovat vše během utkání, tam se fakt hodně spoléhám sama na sebe a učím se vnímat jen své kolegy. Pokud jsou nějaké dozvuky později, to je jiná věc. Něco někdy potěší, nebo naopak zamrzí, nějaké zákulisní půtky vždy probíhají. Nad ně se však snažím povznést, s tím jsem počítala. Navíc zpět se fakt moc nedívám a věci kolem si neberu příliš osobně. Vnímala jsem trochu, čím si procházela slovenská prezidentka, ale k nám se nejspíš dostane jen zlomek toho, ve skutečnosti se to nedá vůbec srovnávat.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Ale naprosto ji chápu, že již nechtěla být dále terčem různých útoků na její osobu a dala přednost rodině a osobnímu životu. A to je přesně to, že na vrcholové úrovni se dá pracovat určitý čas. Ve chvíli, když vám to víc bere, než dává, nemá smysl pokračovat.“

Ale říkáte, že dokážete odfiltrovat, když tam bude buran něco rvát z hlediště...

„To neslyším. Nečtu po utkání články ani diskuze, mí nejbližší to vědí. Prostě to jde mimo mě, protože vím, že to je naprosto zbytečné. Člověk si tím jenom zabírá kapacitu v mozku nebo se sám rozhodí. Takže to umím.“

Takže cítíte, že váš trenérský čas je omezen? Pochopil jsem to správně?

„Nevím, jak moc je omezen, ale vím, že na téhle úrovni je daleko větší tlak a že se to dá dělat jen určitou dobu. Momentálně si neumím představit, že takhle člověk jede deset let.“

Myslíte teď národák, nebo Hradec?

„Samozřejmě národák. Pracovat v klubu je diametrálně odlišná práce.“

A co když přijde úspěch?

„To asi není podstatné, nechávám to otevřené. Ale zatím to mám prostě nastavené takto. Chci tu práci dělat, dokud mi v ní bude dobře.“



BASKETBALOVÁ TRENÉRKA

ROMANA PTÁČKOVÁ

Narozena: 9. 12. 1966 v Bruntále

Pozice: bývalá rozehrávačka, dnes trenérka ženské reprezentace a Sokolu Hradec Králové

Hráčská kariéra: začala v 8 letech, v 16 letech přešla ze Slavoj Bruntál do Střediska vrcholového sportu v Hradci Králové, kde už jako starší dorostenka hrála i za ženy, včetně nejvyšší soutěže, skončila se zraněním kolenem v roce 1989

Trenérská kariéra: od roku 1990, postupně dorostenky, juniorky a kadetky Sokol Hradec Králové, Trutnov (1998-99), ženská reprezentace U20, Sokol Hradec Králové (2011-?), ženská reprezentace (2022-?)

Největší úspěchy: stříbro na ME žen U20 (2022), stříbro kadetek na ME (2006), stříbro na ME U18 (2007), 6. místo na MS žen U19 (2021), 7. místo na ME žen (2023), postup žen do hlavní kvalifikace MS (2024)

INZERCE

HLEDÁTE VHODNÉ PRACOVNÍ MÍSTO VE SVĚTĚ ŠPIČKOVÉHO SPORTU?

Přehled nabízených pozic



OLYMP
CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA

Přidejte se k nám,
jsme rodina Olymp.



OlympCSMV

www.olympcsmv.cz/volna-pracovni-mista/

www.olympcsmv.cz



Naznačila jste vlastnosti, kterých si u sebe vážíte. Tak jaké jsou vlastnosti, kterých si u sebe nevážíte?

„Někdy nejsem příliš komunikativní, jak bych třeba mohla být. Vím, že je to od začátku můj problém. Já jsem si vždycky myslela: to je přece jasné. Jako hráčka a člověk: podle sebe soudím tebe. Nepotřebovala jsem jako hráčka, aby si se mnou trenér po zápase nebo před zápasem povídal. Byla jsem docela tvrdohlavá a měla jsem hodně svůj názor, tak jen občas došlo k nějakému střetu, respektive komunikaci. Teď vím, že takových hráček je malé procento. Doteď se s tím peru, abych si s nimi více povídala. Protože jsem pak hodně upřímná a ono vám to bere energii, když se člověk vloží do konverzace. Někdy to je v pohodě a jde to přirozeně, pak jsem ráda a znovu si vytknu, proč to neudělám častěji.“

Bere vám síly, že proniknete do života hráčky?

„Konverzace na velmi upřímné úrovni vám vezme nějaké síly. Když to děláte často, tak byste z toho byl více vyřízený než z basketbalového tréninku. Vím ale, že je to potřeba, vyčistí to vztahy, lidé se víc pochopí.“

To máte štěstí, že vás to potkalo a že si to uvědomujete teď. Protože já jsem na to přišel až v trenérském důchodu. Byl jsem dříve stejného přesvědčení, že do života hráčů mně nic není. A to byla hrubá chyba. Ale máte slabou stránku i trenérsky? Myslím v odbornosti? Lidé totiž rádi slyší od velkých trenérů jejich slabiny...

„Já třeba vím, že někdy hodně riskuju. A je to asi vidět i na střídání hráček. Já v ně

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PROFIMEDIA.CZ



mám nebo chci mít důvěru. A vím, že jiní trenéři by to prostě takhle neudělali nikdy. Vlastně nevím, jestli je to slabina, nebo ne? Pak bych řekla, že nejsem úplně trpělivá.“
Jste odvážná, riskujete. To nevnímám jako slabinu. Myslel jsem slabinu, řekněme odborně-technologickou.

„Pravda je, že nejsem úplně technický typ, ale snažím se pronikat. Navíc dnes už máte k ruce asistenty, videokouče, takže je to v pohodě. Pořád ale hodně věřím svému pohledu, pocitu. Samozřejmě, že dneska je skauting úplně nedílná

součást. Pomůže mi to z velké části. Ale často se ptám: Statistiky? Tak jo, vypadá to tak, ale pak na hřišti to může být úplně jinak a vy musíte reagovat.“

Hodně se do sportu dostávají data a myslím si, že je to velká otázka. Jestli už nejsou někdy pro někoho více data než zkušenost nebo pozorování. Ivan Lendl říká: Napřed oči, potom data.

„Vybalancovat to je strašně důležité, ale člověk si musí nechat nadhled, aby mu neuteklo to gró.“

Hráčky si vybíráte zásadně sama?



Maminka šikovných dětí: syn Matěj si zahrál fotbalovou ligu za Hradec Králové, dcera Romana se stala mistryní světa v mažoretkovém sportu

„Poslední rozhodnutí je na mně. Mám představu, jaké hráčky do herního stylu zapadají. Ale tuhle věc samozřejmě konzultuji, protože mám logicky někdy dilema, co upřednostnit. Zvažujete na miskách vah, jaký to je hráč, jakou má ještě budoucnost před sebou, jak pomůže týmu. Finální rozhodnutí je zcela na mně. Na druhou stranu jsme velmi malá země, která těch možností zas nemá tolik jako třeba trenéři ve Francii, Španělsku, Německu apod.“

Stalo se vám někdy, že vám řekli direktivní pokyn, že něco musíte?



„Jednoznačně ne, že musím. Určitě se někdy setkávám s tím, že slyším jiný názor, ale to je v pořádku.“

Dostala jste národák. Co jste se dozvěděla nového?

„Jak fungují vztahy na téhle úrovni. Jak to funguje s hráčkami, které hrají v zahraničí. Hodně jsem se tedy vyškolila ve vztazích. Dá se říct, že se učím pořád, jak fungovat v širším realizačním týmu, což považuji za nelehký úkol, ale nesmírně důležitý a zároveň takový, který mě může posunout. Těch vjemů je opravdu hodně a můžu říct, že v zásadě jsem za ně vděčná.“

že začnou trochu ohrmovat nos nad českými trenéry. Narazila jste na tohle?

„Myslím, že tohle určitě proběhlo. Ze začátku se to tváří dobře, ale pak přijde první problém a málokdo hledá chyby u sebe. Důležitá je vzájemná důvěra a snaha udělat každý jeden krok k sobě. Na druhou stranu jsou to hráčky s jinými zkušenostmi, často z různých zemí, a je dobré všechny věci dát společně dohromady a využít ve prospěch týmu.“

Kolem národáků, třeba hokejového, se dějí různé turbulence. Důvěru vedení svazu máte?

„MÁM NĚKDY POCIT, ŽE UŽ POMALU NEMŮŽETE HRÁČKÁM ŘÍCT SKORO NIC, CO BY SE JIM NELÍBILO. HNED TO POUŽIJÍ PROTI. JESTLI TO DĚLAJÍ SPECIÁLNĚ HOLKY, A U KLUKŮ TO TAK NENÍ, NEVÍM.“

Měla byste malý recept, co byste řekla budoucím reprezentačním trenérům, kteří přijdou z klubu do národáku: na co si dát pozor?

„V první řadě nechci vystrašit. Chce to ze začátku vládnout pevnější rukou, což já úplně v povaze nemám. Vždycky se snažím domluvit po dobrém. Nedělám razantní rozhodnutí, ale určitě je lepší si pravidla nastavit úplně na začátku. A měli by tam jít s vědomím, že ta práce bude náročná mentálně, na druhou stranu přinese hodně zkušeností, které se na klubové úrovni nabrat moc nedají.“

Je problém, že když hráčky přijdou zvenku, hrají v zahraničí, tak jsou zvyklé na jiné zacházení a vlastně i jiný trenérský přístup. A dost často se stává,

„Vzhledem k tomu, že jsme po razantním omlazení týmu uspěli na ME 2023, což se dlouhou dobu v minulosti nedářílo, a v srpnu jsme v konkurenci osmi zemí v Mexiku vybojovali jedinou vstupenku do kvalifikace o MS 2026, tak není zřejmě důvod k nespokojenosti. Ale vím, že důvěru můžete rychle nabýt i ztratit. Tak to ale ve sportu chodí a trenéři jsou na to připraveni.“

Na posledním ME bylo několik zápasů, kdy jsem si říkal, že už je to blbý.

Třeba jste prohrávali o 17 bodů. A tým se několikrát během turnaje v těch zápasech vrátil. Jak je to možné, když je tak mladý? Jakou má mentalitu?

„Je to tak, asi ve dvou velmi důležitých zápasech jsme vstali z mrtvých. Mládí má →

v sobě dravost, možná v hlavě nemá tolik zanesených negativních vzpomínek a jde do všeho s elánem. Nemá žádné bariéry. Myslím, že to byla směsice této drзости, bojovnosti a soupeřova určitého podcenění situace, když vedl větším rozdílem. Navíc věděl, že v týmu máme několik velmi mladých a zatím bezejmenných hráčů. A my toho prostě využili. V mentalitě tým určitě měl nevzdát, nedat soupeři absolutně nic zadarmo. Toho si nesmírně vážím a určitě také fanoušci a diváci. A pevně doufám, že v tomto duchu bude tým pokračovat. Máme teď za sebou sice několik velmi těžkých utkání s velmi silnými týmy, které jsme nezvládli, ale pevně věřím, že i tohle nás někam posunulo.“

Já mám takovou teorii, že během tréninku je potřeba na hráče zakleknout, ale v zápase jim zásadně jenom pomáhat. Myslíte si, že se vám podařilo to, čemu říkáte odbrzdit tým?

Ono se to dá vycítit. Odvážně hrají týmy, které mají odvážného trenéra. Říkala jste přeci, že riskujete.

„A chtěla bych, aby mi to vydrželo, protože vím, že s věkem se to zhoršuje.“

Chci se zeptat na ženskou obdobu NBA. Co to je za soutěž?

„Já nejsem odborník na WNBA...“

Myslíte si, že by někdy mohla hrát žena mužskou NBA?

„To si nemyslím a neumím si to představit.“

Jste bývalá hráčka. Já jsem si v hráčské kariéře říkal: v životě nebudu trenér.

Znáte ten pocit? Kdy jste v sobě objevila trenéra?

„Hodně brzo. Já si ten moment skoro pamatuju. Fakt mně mohlo být jedenáct, dvanáct, když jsem stála v bruntálské hale a říkala jsem, že budu trenérka, budu, já to vím. Vlastně jsem jen čekala, kdy mně zdraví nedovolí hrát dál bas-

„NESNÁŠÍM, KDYŽ SI HRÁČKY NEPLNÍ POVINNOSTI V TOM SMYSLU, ŽE NEJDOU NA DOSKOK, ŠETŘÍ SE V OBRANĚ, NEVYSPRINTUJÍ DO PROTIÚTOKU. JEDNÍM SLOVEM SE ZASE VRÁTÍME K DŮSLEDNOSTI.“

„Tohle je svatá pravda a zřejmě se tím řídím, i když jsem o tom takto neuvažovala. A především v klubu to takhle mám. Jinak vlastně vůbec nevím, jak to je, proč týmy, které trénuji, někdy hrají tímto nevyzpytatelným způsobem a často s velmi mladými hráčkami. Mám ráda drzou aktivní hru, nesnáším, když si na hřišti hráčky neplní povinnosti v tom smyslu, že nejdou na doskok, šetří se v obraně, nevyprintují do protiútoků. Jedním slovem se zase vrátíme k důslednosti.“

ketbal a začnu se tomu věnovat naplno. Ale aby to nevznělo, že jsem skončila se hrou kvůli trénování. To v žádném případě, hraní bylo na prvním místě, těžko jsem se smiřovala se zraněním a nedobrovolným koncem.“

Co vás na tom lákalo? Ve dvanácti letech?

„Přemýšlela jsem jako trenér. Už jako dítě. Měla jsem jednoho z prvních trenérů, dá se opravdu říct skoro tyran, na kterého nakonec ráda vzpomínám...“

Na tyрана, a v dobrém?

„No dneska by to hráčky nepřežily. Nebo by nepřežil on, protože by na něj bylo podáno trestní oznámení. Ale to byl velmi zvláštní a velmi inteligentní člověk. Vyrůstal v sirotčinci v Maďarsku, poté se dostal na Slovensko a pak do Bruntálu. Byl to doktor přírodních věd, takový malý čertík, prostě hodně drsný. V té malé tělocvičně v Bruntále nás šíleně driloval a křičel, že neodejdeme z haly, dokud nebudeme zvracet. Padaly fyzické tresty, což dnes je nemyslitelné. A my jsme všechny porážely v mini i žákovských kategoriích o třicet a více a měly jsme několik titulů mistra republiky, takže určitě mi přesto, že hodně vzal, hodně dal. Měl úplně jiný přístup, vyžadoval jiná, drzejší herní řešení, taková, která by nikdo neočekával. Ale pak jsem měla už hodně trenéry, málo přísné a najednou se ve mně probudilo, že budu trenérka. Fakt jsem to věděla od začátku a byla jsem možná i někdy protivná, nepříjemná, že jsem si někdy dělala, co jsem chtěla. No prostě trochu svéhlavá.“

Dnes se mi zdá, že jsme kyvadlo slušnosti nechali vychýlit příliš na druhou stranu. Už se nesmíme nikoho ani slovem dotknout. Já jako trenér vím, že jsou



20

Ve dvaceti si prolomila koleno na letním turnaji v roce 1987, s ortézou a obtížemi vydržela hrát už jenom dvě další sezony, než ukončila kariéru.

kategorie spolu byly v co nejužším kontaktu a hráčky byly připraveny úspěšně vstoupit do dospělé kategorie a brzy hrát nejvyšší soutěž. A to prezidentství je vyloženo na GM Miroslavu Volejníkovi, ale zásadní věci konzultujeme.“

Jste taky žena a máte rodinu. Jak to šéf takhle šéfuje doma?

„Kolikrát jsem si říkala, že kdybych byla na moje děti tak důsledná, jak jsem na hráčky, aby hrály tak, jak si představuju, tak by byly ještě odolnější a výkonnější. Nebyla jsem tak důsledná, protože dost často je hlídal někdo jiný a já nechtěla být ta hrozně přísná a tvrdá matka, tak jsem je určitě vychovávala ve vzájemném partnerství a důvěře. Což asi dneska oni oceňují, že to je dobře, že to bylo fajn, ale já vím, že jsem někdy mohla být o něco důslednější.“

A jako partnerka jste ten šéf?

„Už jsem několik let rozvedená. Exmanžel byl fotbalista a vždy jsme se snažili vyjít si vstříc. On velmi podporoval to, co dělám, bylo náročné zvládnout domácí logistiku se vším, ale hlavně s hlídáním dětí. Ale udržet partnerství, když se vidíte málo, je těžké. Může se stát, že dojde k nějaké dysbalanci. Stalo se, ale určitě na to nevzpomínám špatně. A šéf? Jestli jsem byla? Určitě jsem chtěla mít věci pod kontrolou, ale také jsem chtěla, aby nějaká rozhodování bral na sebe, což se mu moc nechtělo.“

Co byste na závěr poradila svým trenérským kolegům a kolegyním?

„Aby to, co dělají, opravdu dělali s láskou, rádi. Když to budou dělat s láskou a bude to v dobrém úmyslu, tak to svěřenci vycítí a převezmou to od nich. Jestli tam bude agresivita, která se vyskytuje i u mládežnických trenérů, tak se to přenesení na hráčky a hráče.“ □

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

chvíle, že někoho musím vyhodit z haly, když mě našťve. Ne proto, že by za deset minut nemohl zpátky, nebo že bych se na něj zlobil, ale otravuje ostatní špatným přístupem. Až se mu rozsvítí v hlavě, tak se vrátí. Čili nezdá se vám, že jsme to s tou korektností trochu přehnali?

„Zcela určitě. Mám někdy pocit, že už pomalu nemůžete hráčkám říct skoro nic, co by se jim nelíbilo. Hned to použijí proti, řeknou doma rodičům. Jestli to dělají speciálně holky, a u kluků to tak není, nevím. My jsme opravdu tenkrát vydržely dost. Asi to byl extrém - dostat facku už třeba v deseti letech, že si nepřehodíte míč z pravé na levou a řešíte špatně herní situaci, to už bylo moc. Ale teď je to asi taky někdy moc. Přes to všechno si ale hlavně myslím, že hráč by nikdy neměl cítit, že je trenér zlý. Může být i hodně přísný, ale nemělo by být cítit, že je zlý nebo nespravedlivý.“

Jaké máte podmínky pro práci v Hradci Králové?

„Pracujeme hodně na bázi rodiny, důvěry. Máme sice výborné zázemí v objektu Sokola, včetně haly, tělocvičny, posilovny, sauny, bazénu a atletického stadionu, takže máme velkou výhodu. Nemáme samozřejmě tak skvělé podmínky, jaké z mého pohledu v reprezentaci nebo jiných lépe finančně zabezpečených klubech hráčky mají. Kondičního trenéra třeba máme k dispozici jen tři dny v týdnu, ale ono se to také zvládnout dá. V reprezentaci se hráčkám kondiční i fyzioterapeuti mohou individuálně věnovat více, hlavně mají lepší vybavení.“

Nedávno jsme v podcastu Přes příkop měli trenéra Petra Czudka, který je v podstatě zároveň sportovním ředitelem v Opavě. Jaká je vaše pozice v Hradci?

„Já jsem dlouhodobě byla hlavní trenérkou SCM v Hradci a posledních několik let zároveň trénovala starší dorostenky plus ženy. Bylo to náročné, ale mělo to jednu velkou výhodu: tyto dvě

INZERCE

**Jsme
hrdým partnerem
správného stravování**



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2024 - 2027

Mnoho hráčů si myslí, že trenéři mnohdy mluví až zbytečně moc. V průběhu zápasu, ale i při tréninku mohou časté rady či vysvětlování narušit rytmus a plynulost cvičení. Když už, tak mají rádi krátké, výstižné pokyny. Pokud se trenérovi podaří hráči „vlézt“ do hlavy, pak to bývá trefná rada, výraz nebo věta, kterou si hráč kdykoliv v budoucnosti dokáže vybavit se situací, ve které ji trenér použil, a žije s ní třeba i celou svou kariéru.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

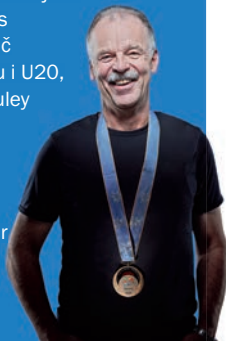
Přestože budu citovat některé skvělé hokejové trenéry a také úspěšné hráče NHL, začnu jedním slavným výrokem Vince Lombardiho, legendárního kouče amerického fotbalu. Před více jak půl stoletím zdůraznil důležitost odhodlání, tvrdé práce a disciplíny pro dosažení úspěchu. Ke svým hráčům v týmu Green Bay Packers pronesl: „Vítězství není věc

Trefné výroky



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)



občas, je to věc neustálé. Nevyhráváte jednou za čas... Neděláte věci správně jednou za čas... Děláte je správně pořád. Výhra je zvyk, bohužel stejně jako prohra.“

Jeho výrok inspiroval miliony lidí po celé planetě, generace sportovců, trenérů i obchodních lídrů, aby usilovali o dokonalost a šli za svými cíli s neochvějným odhodláním. Jeho důraz na důležitost týmové práce, vytrvalost a smysl pro detail z něj udělal legendu ve sportovním světě i mimo něj. V NHL byl nejúspěšnějším trenérem historie bezpochyby Scotty Bowman. Vyhrál 9x Stanley Cup, a to hned se tře-

mi kluby. Proslul tím, že uměl dokonale porozumět dynamice hráčů a variabilitě herní taktiky. V zápase uměl nasažovat na led ty správné chlapy, kteří mu to právě v rozhodujícím okamžiku vrátili. Měl cit na koučing, uměl číst nastavení hráče v zápase jako nikdo jiný. Měl svůj styl a nebál se risknout. Zde jsou tři z jeho mnoha legendárních výroků:

„Veškerý progres se odehrává mimo komfortní zónu.“

„Nemůžeš dosáhnout úspěchu, pokud budeš vždy hrát na jistotu.“

„Největší úspěch není v tom, že nikdy neselžeš, ale v tom, že se po pádu zno-

od ledu

„STÁLE PRACUJ TVRDĚ, ONO TO PŘIJDE A VRÁTÍ SE TI TO.“

PETR MRÁZEK



vu zvedneš. Je však důležité mít velké sny. Sněte ve velkém a současně mějte odvahu i selhat.“

Žádný seznam hokejových výroků by nebyl úplný bez slavných prohlášení Wayne Gretzského. Tento inspirativní citát je tak ikonický, že se rozšířil daleko mimo kluziště a slouží jako nadčasová připomínka, jak má člověk využít příležitosti a riskovat ve všech aspektech života:

„Minete 100 % střel, které nikdy nevyšlét.“

Když Gretzky mířil směrem k hráčům, vždy akcentoval důležitost přemýšlení, chytrosti a předvídání. Za vše hovoří jeho slavná věta: „**Najedu si tam, kde puk bude, ne tam, kde byl.**“

Zaujal i jeho letitý spoluhráč Paul Coffey, skvělý obránce, dnes asistent trenéra v Edmonton Oilers: „**Když máme puk, nemohou nám dát gól.**“ To ostatně platí ve všech týmových sportech, speciálně ve fotbale.

Jak Gretzky, tak i Coffey se při vši dřině a zodpovědnosti za výsledky svého týmu dokázali hokejem i bavit, což podtrhl i další jejich slavný spoluhráč Mark Messier: „**Hokej je zábavná hra. Pokud se nebavíte, neděláte to správně.**“

Skvěle to trefil i legendární Mario Lemieux: „**Jediné, co mohu poradit hráčům, je, aby si užili každou minutu. Kariéra totiž uplyne hrozně rychle.**“

Současná hokejová megastar Connor McDavid přidává: „**Není nic v životě, co by mě víc naplňovalo a bavilo, než je hokej.**“

Jaromír Jágr, který celý život uměl bavit hokejem diváky i sebe, ale proslul i náročným tréninkem: „**V těžkých podmínkách vyrůstají lepší hráči, lepší lidé.**“

I současní trenéři přicházejí s výroky, které se zapíší do historie. Například Craig Berube, nový hlavní kouč Toronto Maple Leafs, sdělil hráčům přes média strohou, ale jasnou zprávu. Na otázku, co se děje, že v přípravě před sezonou ještě nic nevyhráli a jaký je to problém, zareagoval: „**Žádný. Je před sezonou.**“

Je jasné, že do Toronto nepřišel, aby úspěšně proplouval přípravou a pak hlavní sezonou, ale že pro něj a tým začne napětí až v dubnu. Až přijde play off. Mezi nejfrekventovanější pokyny a rady k hráčům (nejenom v hokeji) od různých trenérů patří:

„**Každý okamžik, kdy se nesnažíš zlepšit, je okamžikem, který právě udělal někdo jiný.**“

„**Pochybování o vlastních schopnostech je nebezpečnější než jakýkoli soupeř, protože už jen myšlenka na prohru způsobuje, že se tvoje síla scvrkává.**“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„VEŠKERÝ PROGRES SE ODEHRÁVÁ MIMO KOMFORTNÍ ZÓNU.“

SCOTTY BOWMAN

„Pokud se obáváš neúspěchu, nikdy si nezkusíš novou věc.“

„**Nauč se zvládat všude přítomný tlak - důležité je, jak na něj reaguješ.**“

„**Když prohraješ, můžeš se o sobě hodně dozvědět, ta zkušenost je důležitá.**“

„**Tvrdá práce překoná přirozený talent, když přirozený talent nepracuje dostatečně tvrdě.**“

„**Soupeř může být technicky lepší, ale můžeš se mu vyrovnat v nasazení a touze bojovat střídání co střídání.**“

„**Hraj hlavou, tvoje nohy jsou tu, aby ti pomohly.**“

„**Každý dělá chyby - pokračuj dál a zkoušej, soustřeď se na další akci, přihrávku, herní situaci.**“

„**Puk určuje tempo hry - neexistuje hráč, který by byl rychlejší než puk.**“

„**Zvedni hlavu, přihráj a nestůj.**“

„**Dobré věci se dějí, jen když hraješ pohotově a rychle.**“

NHL se nedávno dotázala některých současných hráčů, zda jim utkvělo v hlavě něco, co jim jejich trenér kladl na srdce nebo poradil. Odpovědi byly velmi stručné. A tady jsou:

Tomáš Hertl, útočník Vegas Golden Knights, co mu pomáhá se zklidnit: „**Víš, co umíš, vždyť to ukazuješ. Pracuj tvrdě →**

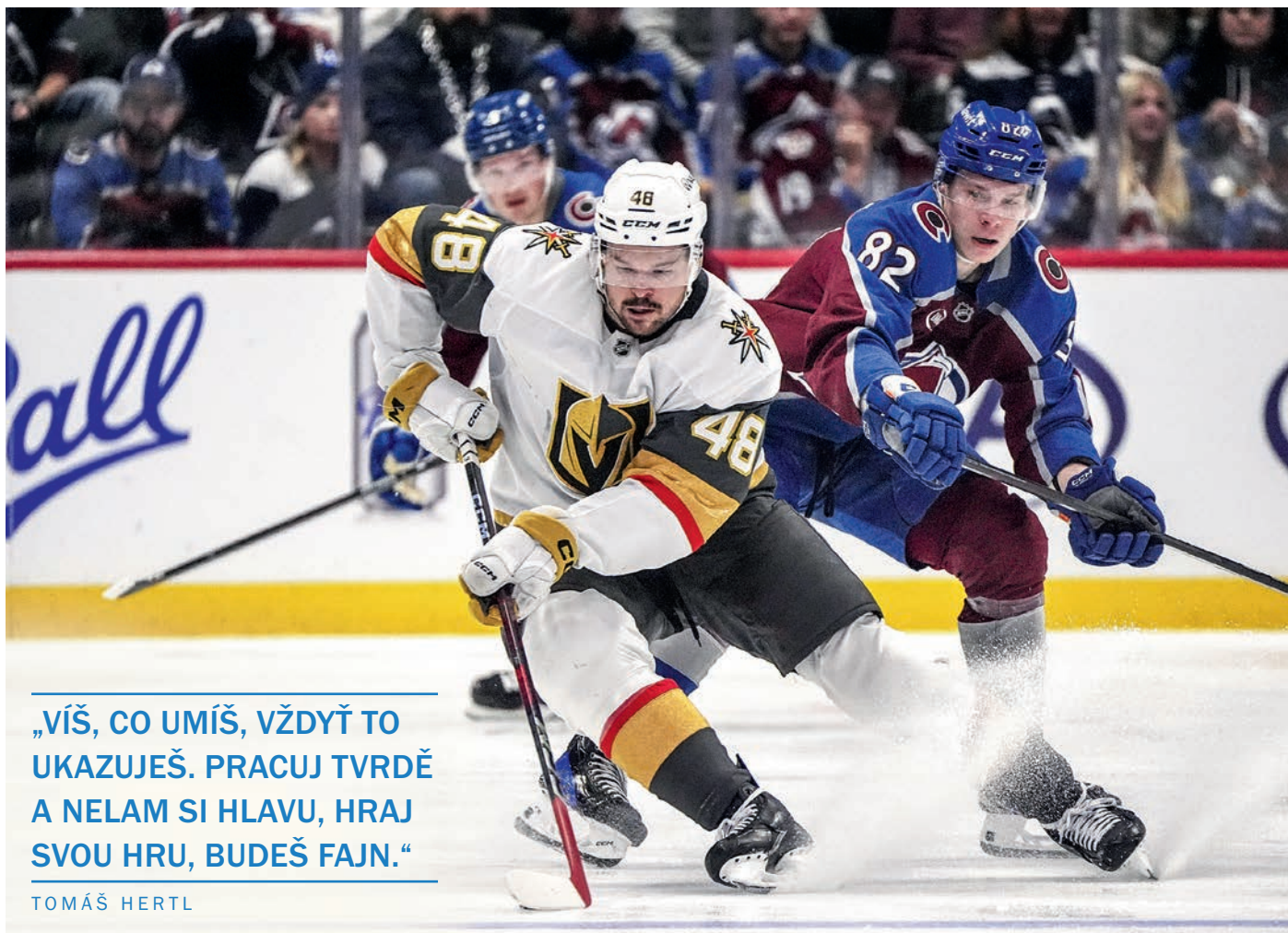
INZERCE

ČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
NADACE

Pomáhejte s námi
financovat sport dětí
a plnit jejich sny

www.olympijskanadace.cz





„VÍŠ, CO UMÍŠ, VŽDYŽ TO UKAZUJEŠ. PRACUJ TVRDĚ A NELAM SI HLAVU, HRAJ SVOU HRU, BUDEŠ FAJN.“

TOMÁŠ HERTL

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

a nelam si hlavu, hraj svou hru, budeš fajn.“

Petr Mrázek, brankář Chicago Blackhawks: **„Stále pracuj tvrdě, ono to přijde a vrátí se ti to.“**

Juraj Slafkovský, útočník Montreal Canadiens: **„Když nestřílíš, neskóruješ.“**

Erik Černák, obránce Tampa Bay Lightning: **„Tvrdě pracuj, o nic víc se nestarej. Jen hraj svou hru, soustřeď se, buď v pohodě.“**

John-Jason Peterka, útočník Buffalo Sabres: **„Věř v sebe, co dokážeš, co umíš, hraj svou hru.“**

Nino Niederreiter, útočník Winnipeg Jets: **„Moc o všem přemýšlíš. Zjednoduš to.“**

Juuse Saros, brankář Nashville Predators: **„Starej se o to, co můžeš kontrolovat a ovládat.“**

Nico Hischier, útočník New Jersey Devils: **„Neboj se dělat chyby, s chybami rosteš.“**

Rasmus Sandin, obránce Washington Capitals, přiznal, že se vždycky chtěl

rychle posouvat nahoru, hrát se staršími kluky: **„Trenér mi vždycky říkal: Buď trpělivý, buď trpělivý, ono to přijde.“**

Pius Suter, útočník Vancouver Canucks: **„Upřímně, prostě hraj. Nepřemýšlej nade vším až tak moc.“**

Ukko-Pekka Luukkonen, brankář Buffalo Sabres: **„Jakmile zápas skončí, neber si to domů. Pak přijď a prostě se soustřeď na svůj další den.“**

William Eklund, útočník San Jose Sharks: **„Snaž se věci neuspěchat. Jako mladý chceš být rychle nahoře, buď trpělivý, především ve věku 18, 19 let.“**

Na závěr jsem se dotázal některých zdejších hráčů, legend v NHL.

Patrik Eliáš, útočník, 1240 utkání a 20 sezon v NHL: „Hodně jsem poslouchal rady trenéra Larryho Robinsona, co mi ale v hlavě definitivně zůstalo, bylo neustálé opakování našeho GM Lou Lamoriella: **Náš tým je jako orchestr, každý má svou roli, pozici a čas. Zajímá mě, co nosíte na dresu**

na prsou (logo klubu), je mi jedno, co nosíte na zádech (jmenovku a číslo).“

Radim Vrbata, útočník, 1057 utkání a 16 sezon v NHL: „Přišel jsem v Arizoně za hlavním trenérem Davem Tippetem s tím, že nedostávám tolik puků a nejsem tak moc ve hře a on mi na to odpověděl: **Tak si je najdi, vybojuj si je.** To si pamatuji dobře doteď.“

Michal Neuvirth, brankář, 272 utkání a 13 sezon v NHL: „Můj trenér ve Washingtonu, bývalý skvělý brankář Olaf Kolzig, mě učil: **Na jedné straně to tak neprožívej, na straně druhé to ale nemůžeš mít na páрку, buď profesionál.“**

Zdeno Chára, obránce, 1680 utkání a 24 sezon v NHL: „Pamatuji si dobře, co mi trenéři v NHL jasně vštěpovali. **Jsi velkej, máš přes dva metry, tak buď kmitej nohama, nebo rychle od sebe dávej puky.** A k tomu ještě dodávali: **Be coachable, tedy: Dělej to, co ti trenér říká.“**

□



NAJDI SI KLUB A PŘIJĎ NA TÝDEN HOKEJE!

20. – 26. ledna 2025



KLUB NAJDETE NA [TYDENHOKEJE.CZ](https://tydenhokeje.cz)



Světový rekord j

METODĚJ JÍLEK nasbíral v letech 2022 a 2023 celkem pět titulů mistra Evropy v kolečkovém bruslení. Už tehdy koketoval s rychlobruslením na ledě a short trackem. Nesmělé oťukávání se záhy proměnilo v obrovský průlom mezi rychlobruslaře, před pár týdny překonal juniorský světový rekord na 5 kilometrů.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Přechod z kolečkových bruslí na led

„Není to úplně jednoduché, ale viděl jsem v rychlobruslení na ledě velkou příležitost. Přece jen je to olympijský sport, a navíc mě bruslení na ledě začalo hrozně bavit. Zkoušel jsem short track, ale nakonec jsem se více šíl s klasickým rychlobruslením, byť někdy ještě trénuji i na krátké dráze. Samozřejmě, že technika bruslení na kolečkách a na ledě je

švýcarský reprezentační tým v rychlobruslení.“

Kalon Dobbin

„Potkáváme se hlavně v Geisingenu, kde pod Kalonem trénuji i s dalšími výbornými bruslaři na kolečkách. Děláme spolu velmi intenzivně i na technice, ale je to tak, že Kalon dá hodně na pocit samotného závodníka. Jde mu o to, aby bruslař přijal techniku za vlastní, aby

„KOUČ DÁ HODNĚ NA POCIT ZÁVODNÍKA. JDE MU O TO, ABY BRUSLAŘ PŘIJAL TECHNIKU ZA VLASTNÍ, ABY MU MAXIMÁLNĚ VYHOVOVALA A CO NEJLÉPE LADILA S JEHO ZPŮSOBEM BRUSLENÍ.“

odlišná, ale už jsem se dostal do fáze, že přechod na led mi po technické stránce trvá přibližně dva týdny. A určitě mohu cestu od koleček na led doporučit i dalším bruslařům, protože jsou to sporty, které se výborně doplňují.“

Kombinace obou sportů

„Oba sporty se dají i dobře kombinovat, protože spousta věcí je stejných nebo hodně podobných. Mám také výhodu, že můj hlavní trenér Kalon Dobbin byl úspěšný v rychlobruslení i na kolečkových bruslích, na nichž se stal i mistrem světa. Kalon pochází z Nového Zélandu a v současnosti je hlavním trenérem v elitním německém klubu kolečkového bruslení v Geisingenu, kam patřím i já, a zároveň vede

mu maximálně vyhovovala a co nejlépe ladila s jeho způsobem bruslení.“

Komunikace s trenérem

„Když nejsme spolu a něco potřebuji, napíšu Kalonovi zprávu nebo si zavoláme, takže s tím nemáme žádný problém. Neposílám mu ale žádná videa, na nichž bychom řešili techniku. O technice se bavíme spíš osobně, jelikož jezdím do Inzelli a technikou se zabýváme třeba právě tam. Jsme spolu například dva týdny a další dva se pak připravuji sám, bez něj, ale jsme stále v kontaktu.“

Tréninkový plán

„Když jsem v zahraničí, hlavně tedy v Německu, tak ježu podle plánu připraveného Kalonem. Teď jsem například byl



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

14 dní až do Vánoc v Geislingenu, kde jsem trénoval na kolečkách a na kole. Chystali jsme se najíždět hlavně objemy a potom hned po Vánocích najíždím do Inzelli, kde budu až do doby, než odletím do Kanady. Snad ten čas strávený na ledě bude dostatečný.“

Příprava v Česku

„V Česku nejsou k realizaci těchto plánů podmínky. Děje se tak v době,

Jsem čekal



Na ledovém oválu v Naganu

kdy mám školu a na trénink mi nezbyvá tolik času. Nemám prostě celý den, abych absolvoval dvoufázový trénink. Tréninky mi v těchto dnech chystá táta podle toho, co jsem dělal v předchozích týdnech. Podle toho mi nastaví další trénink na dva týdny, kdy jsem doma, a pak zase odjedu do Německa, kde jedu podle Kalonova programu. Když jsem v Česku, pořád trénuji i na krátké dráze, protože to je jediná možnost, jak

se u nás dostat na led. Na závody v short tracku to ale v budoucnu nevidím.“

Standardní trénink

„Máme víc tréninků za týden a každý trénink se věnuje něčemu jinému. Určitě nechybí rychlost, na kterou se dost zaměřujeme. Nejvíce tréninků máme na anaerobní tempo, při nich hlavně najždíme objem. Potom máme tréninky na aerobní tempo, kdy jedeme ve vysokých



BRUSLAŘ

METODĚJ JÍLEK

Narozen: 11. 6. 2006

Odvětví: in-line bruslení, rychlobruslení

Největší úspěchy - in-line bruslení: 9x juniorský mistr Evropy (2x 2022, 3x 2023 a 4x 2024), 5x zlatý mezi juniory na World Skate Games 2024.

Rychlobruslení: juniorský světový rekordman na 5000 m (6:12.99), 5. a 8. místo na SP v Pekingu (2024), stříbro na MSJ 2024 (5000 m), 13. místo na MSJ 2023 (závod s hromadným startem)

tepových zónách a intenzitě třeba intervaly nebo držení vysokého tempa. A pak máme taky jeden nebo dva vysloveně rychlostní tréninky týdně. Ono se to u delších tratí možná nezdá, ale rychlost a výbušnost jsou hodně důležité na startu, protože i závod na 5 kilometrů potřebujete pořádně rozjet a tu rychlost a tempo pak dokázat udržet.“

Juniorský světový rekord

„Rekord a 5. a 8. místo na Světovém poháru? Myslím si, že jsem takové výsledky díky tréninku čekal, a i díky předsezonním závodům. Věděl jsem, že takové časy budu schopen zajet. Takže pro mě to bylo jenom potvrzení toho, na co a jak jsem trénoval. Je pro mě dobré, že Kalon jezdí na všechny Světové poháry, jelikož tam startuje se svým švýcarským týmem. Je mi díky →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Metoděj Jílek (vlevo) v dresu Geisingenu, elitního německého klubu kolečkového bruslení

tomu k dispozici a máme to spojené i s tréninky. A když tam Kalon není, vždycky napíše tréninky, co máme dělat, na co se zaměřit. Nebo mi dá nějaké tipy před závody a já pak podle toho trénuji.“

Spolupráce s českým týmem

„Jsem strašně rád za super vztahy s českým svazem. Vždycky se domluvíme, někdy i tréninky spojíme a spo-

lupráce nám perfektně funguje. Třeba na posledním Světovém poháru jsme si napsali tréninky na stejný čas a pak šli společně na led. Rozbruslili jsme se a ve velmi přátelské atmosféře jsme trénovali. Naše spolupráce se svazem funguje skvěle, nemám žádná omezení a Kalon se normálně baví s Petrem Novákem, jsou kamarádi. Takže si myslím, že vztahy jsou super a všechno funguje bez problémů.“



Hlavní disciplíny

„V klasickém závodě na 5 kilometrů jsem překonal juniorský světový rekord a umístil jsem se pátý, což je super výsledek a bude to jedna z mých hlavních disciplín. Nejkratší tratí, kterou budu jezdit na ledě, je patnáctistovka. Moje velká pozornost se upíná určitě na 5 kilometrů s hromadným startem. I proto, že mám zkušenosti z masových startů na kolečkách a v podstatě všichni, kdo přijdou z kolečkového bruslení na led, v této disciplíně vynikají. A i v létě na kolečkách budu dál vyhledávat spíš delší tratě a nejkratší, co pojedu, bude pravděpodobně kilometrová trať.“

Cíle od trenéra

„Cíle jsem si stanovil sám. Když se mě trenér zeptá, co chci mít za cíl, tak mu to řeknu. Letos už jsem jeden splnil, povedlo se mi zajet juniorský světový rekord na pětce. Ještě chci dát rekord i na desítku, což se mi už neoficiálně povedlo, tak to zkusím potvrdit v Kanadě, aby to už bylo oficiální. A mám určitě jako cíl vyhrát juniorské mistrovství světa.“ □

STEJNÁ VÁŠEŇ



David Kratochvíl zlatý paralympijský medailista

JEDINÝ ROZDÍL JE,
ŽE SOUPEŘE
NIKDY NEUVIDÍM.



PARALYMPIONICI. STEJNÍ, ALE JINÍ.

GENERÁLNÍ PARTNEŘI

TOYOTA

SKUPINA ČEZ

ALPINE PRO

BILLA

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Česká televize

INZERCE



PRIM RATHOUSKÝ BARELL

Představujeme Vám limitovanou edici pánských hodinek **PRIM Rathouský BARELL**, jež jsou oslavou nadčasového designu a české tradice. Tento exkluzivní model spojuje retro eleganci s moderní technologií a připomíná odkaz významného českého grafika Jiřího Rathouského, autora ikonického loga PRIM a písma Barell. Limitovaná edice vznikla jako pocta 40. výročí zaregistrování značky PRIM PNO1, pod jejíž autorství se podepsali Jiří Rathouský a jeho manželka Theodora Nováková.



DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2028

Více na: www.prim.eu

Výrobem hodinek PRIM je firma MPM-QUALITY v.o.s.,
držitel certifikátu CZECH MADE.

Jiří Rathouský



Mýty o rozvoji dovedností



Diskuse o rozvoji hráčů a sportovců, zejména se zaměřením na děti a mládež, je stejně důležitá jako vítaná. Nicméně je třeba se v debatě ponořit hlouběji, protože metody postrádající důkazy o tom, jak se mladí hráči nejlépe učí a rozvíjejí své dovednosti, jsou často propagovány jako pravdy. Mnoho klubů, rodičů a trenérů tato kulturně zakořeněná přesvědčení a zbytečná zobecnění přijalo.

TEXT:
MARK O'SULLIVAN
MARTIN VLK

PŘEKLAD A ODBORNÁ
KOREKTURA:
MICHAL JEŽDÍK



KDO JSOU AUTOŘI:



Dr. Mark O'Sullivan: docent, Katedra sportovních a sociálních věd, Norská škola sportovních věd



Mgr. Martin Vlček: vedoucí metodiky v SK Slavia Praha, koordinátor vysokoškolského vzdělávání při ČMFS a člen panelu UEFA Jira

Naším cílem je nabídnout širší a nuancovanější pohled na proces učení dovedností v mládežnickém sportu založený na důkazech. Věříme, že zpochybněním některých zakořeněných kulturních přesvědčení můžeme otevřít širší a propracovanější diskusi o tom, jak můžeme podpořit mladé lidi při učení a rozvoji dovedností v jejich sportu. Proč je to důležité? Protože důkazy naznačují, že předpoklady a přesvědčení trenérů o učení ovlivňují jejich návrhy tréninkových jednotek a pedagogický přístup.

Zamysleme se například nad představou, že existuje zlatý věk pro učení techniky (7–12 let). Často se tvrdí, že během tohoto kritického období se pokládají základy pro budoucí úspěch, a někdy také, že po tomto „zlatém věku“ je obtížné se určité dovednosti naučit. V recenzovaném vědeckém článku „Výskyt pseudovědeckých představ a neuromýtů mezi sportovními trenéry“ (www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.00641/full) bylo zdůrazněno, že tyto takzvané kritické periody pro učení

byly identifikovány jako nejběžnější neuromýtus mezi trenéry. I když koncept a jeho aplikace postrádají zdůvodnění, bylo také poukázáno na to, že neberou v úvahu individuální rozdíly v růstu a zrání a možné důsledky rané specializace.

Původ konceptu „zlatý věk pro učení“ není jasný, avšak dobře zapadá do jiných mýtů, jako je pravidlo 10 000 hodin. Toto „pravidlo“, poprvé zmíněné v bestselleru Malcolma Gladwella „Outliers“ (v češtině vyšlo pod názvem Mimo řadu), je pouhou dezinterpretací konceptu cílené praxe od Anderse Erikssona.

Přestože je důležité, aby děti měly příležitost pohybovat se a zkoumat, jak mohou používat svoje tělo, tyto takzvané pravdy se staly velmi problematickými a ovlivňují jazyk diskuse o mládežnickém sportu, zejména o rozvoji hráčů v kontaktních sportovních hrách.

Omezování rozvoje hráčů na roli času stráveného na trénincích a tvrzení, že po raném „kritickém“ období je obtížné se učit dovednostem, je velmi úzkým pohledem na rozvoj sportovce. A zvláště,

když vezmeme v úvahu složitosti spojené s rozvojem talentu ve sportu. Tyto myšlenky a přesvědčení přispěly k narativu, který posouvá debatu o rozvoji talentů na jednu stranu již polarizované diskuse.

To se projevuje v dominantní ideologii rané intervence, tedy v představě, že čím dříve začneme s intenzivním tréninkem, jako je drilování techniky, tím lepší budou výsledky. Bylo zdůrazněno, že tento narativ může potenciálně posilovat špatné praktiky a propagaci relativních věkových efektů (RAE) a zkrácení podle biologického věku, což vede k brzkému

se učení chápe jako proces postupující přes tři pozorovatelné fáze.

První je kognitivní fáze, kdy se studenti zaměřují na provádění „správných“ pohybů, často izolovaně, s verbálním vedením a zpětnou vazbou od trenéra. Následuje asociační fáze, kdy zlepšená kontrola a snížená variabilita pohybů uvolňuje mentální kapacitu, což umožňuje přesun pozornosti na vnější faktory. Poslední je autonomní fáze, která se vyznačuje automatickým prováděním pohybů, vyžadujícím minimální vědomé úsilí. To umožňuje sportovcům soustře-

chanickým způsobem, bez herního kontextu. Úkoly se rozkládají na jednotlivé části dovednosti nebo technického pohybu, které se trénují izolovaně prostřednictvím opakování, a poté se skládají zpět dohromady v naději, že to zlepší výkon. To, jak se tyto pohyby a dovednosti přenášejí do soutěžního prostředí, by mělo být hlavní starostí trenérů. Účinnost technických tréninkových úkolů bez vnějších vlivů, spojených s předem určenými přímými pokyny o univerzálně správném způsobu provádění techniky, je něco, co je třeba zpochybnit.

Důkazy podporující tyto přístupy jsou omezené a byla vznesena řada výhrad. Trenéři by si měli být vědomi, že existuje jen málo důkazů o tom, že technický trénink bez vnějších vlivů je nezbytný. Jednou z kritik je, že přístup zpracování informací nebere v úvahu roli prostředí jako důležitého zdroje informací pro jednání. Předpoklad, že zkušení sportovci provádějí své akce na autopilota, je pravděpodobný. Lze argumentovat, že je budeme vnímat jako zombie nebo náměsíčníky, kteří jednají s malým nebo žádným povědomím o svých vlastních činech. Ve skutečnosti myšlenky automatizace propagovali legendární trenéři, jako byl John Wooden, který uvedl: „Důležitost

„TRENÉŘI BY MĚLI PŘIJMOUT VARIABILITU. UČENÍ NENÍ PROCES OPAKOVÁNÍ ŘEŠENÍ, ALE OPAKOVÁNÍ PROCESU HLEDÁNÍ ŘEŠENÍ.“

výběru mladých hráčů na základě fyzické a psychologické zralosti, tedy charakteristik, které po pubertě mizí.

Špatné praktiky mohou také znamenat upřednostňování pedagogického přístupu, který podporuje rozvoj takzvaných základních technik prostřednictvím přesného opakování pohybových drílů, což omezuje příležitost dětí zkoumat a rozvíjet své percepční, kognitivní a motorické schopnosti.

S ohledem na důkazy naznačující, že předpoklady a přesvědčení trenérů o učení dramaticky ovlivňují typy tréninkových aktivit a jednotek, které používají, bychom možná měli zpochybnit některé dominantní přístupy a přesvědčení, zatímco nabídneme propracovanější pohled na tento složitý fenomén. Typickým příkladem je trenéry kladený důraz na opakovanou praxi formou drilování pro získání takové úrovně technických dovedností, než je lze aplikovat v reálné hře.

Zdá se, že základní myšlenky, které podporují tento typ přístupů k učení dovedností, vycházejí z kognitivního přístupu ze 60. a 70. let minulého století, známého jako zpracování informací. V tomto přístupu je mozek přirovnáván k počítači, který zpracovává informace a produkuje chování. Z této perspektivy

dit se na složitější aspekty hry, jako jsou rozhodování a řešení problémů. Cílem tréninku je proto posílit motorické programy k dosažení automatizace.

Mechanika bez kontextu

Tento koncept zůstal ve sportovním prostředí velice vlivný. Trenéři se zde snaží automatizovat pohyby velmi me-



INZERCE

**OLYMPIÁDA
DĚTÍ A
MLÁDEŽE
2025**
MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ
26. – 30. 1. 2025

PARTNEŘI AKCE

opakování až do automatizace nelze podceňovat.“

V nedávno vydané knižní publikaci „The Myths of Sport Performance“ její autorky Jenny Coe a Amy Whitehead argumentují, že ve světle nových důkazů lze myšlenku automatizace považovat za mýtus. My lidé nejsme pouhé automaty. Na rozdíl od mechanických systémů, které reagují předvídatelně a rigidně na podněty, jsme komplexní systémy, které vykazují schopnost přizpůsobit se a regulovat své akce prostřednictvím flexibilního a kontextově citlivého zapojení do svého prostředí tak, aby vyhovovaly našim potřebám a cílům.

„HRÁČI MOHOU JEDNAT SMYSLUPLNĚ POUZE TEHDY, POKUD MAJÍ K DISPOZICI SMYSLUPLNÉ INFORMACE. INFORMACE POSKYTOVANÉ SPORTOVCEM BY MĚLY BÝT PODOBNÉ TĚM, JEŽ SE OBJEVUJÍ V SOUTĚŽNÍCH SITUACÍCH.“

Ještě jednou zdůrazněme, že omezování rozvoje hráčů na funkci tréninkového času a tvrzení, že po raném „kritickém“ období je obtížné se učit dovednosti, je velmi úzkým pohledem na rozvoj, když vezmeme v úvahu složitosti spojené s rozvojem talentu ve sportu. Tento pohled je dále zúžen předpoklady, že mechanické opakování ideálních pohybů s cílem automatizace technických akcí je ústředním bodem procesu učení. Omezování procesu učení dovedností a jejich rozvoje na takto formulační jednotné přístupy a automatizovaná řešení uspokojuje naši hluboce zakořeněnou lidskou potřebu jednoduchosti a jasného vysvětlení, zatímco vyvažuje naši vrozenou averzi vůči nejistotě a nejednoznačnosti.

Směřování k současnému přístupu

Ve své autobiografii Rafael Nadal poskytuje zajímavé vysvětlení učení dovedností, které lze interpretovat jako výzvu pro trenéry, aby přehodnotili tradiční



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

metody honící se za mytickou představou dokonalé techniky.

„Mohli byste si myslet, že po milionech a milionech úderů, které jsem odehrál, bych měl základní úder v tenisu zvládnout, že spolehlivě a čistě odehrát každý úder by byla hračka. Ale není tomu tak. Nejen proto, že se každý den probudíte s jiným pocitem, ale protože každý úder je jiný; každý jediný. Od okamžiku, kdy se míček pohybuje, přichází k vám v nekonečném počtu úhlů a rychlostí; s větším topspinem, nebo spodní rotací, nebo plošeji, nebo výše. Rozdíly mohou být drobné, mikroskopické, ale stejně tak i odchylky, které vaše tělo dělá - ramena, lokty, zápěstí,

boky, kotníky, kolena - při každém úderu. A jsou zde i další faktory. Počasí, povrch, soupeř. Žádný míček nepřichází stejný jako jiný; žádný úder není identický.“

Dr. Fabian Otte, trenér brankářů A-týmu Liverpool FC, ve své prezentaci „Jak moderní brankáři trénují“ pro FIFA Training Centre zpochybnil tradiční myšlenky o učení dovedností založené na zpracování informací, opakování a automatizaci. Navrhl současnější přístup, který zdůrazňuje, že existuje mnoho způsobů, jak problém vyřešit, a že návrh našich tréninků by měl zahrnovat variabilitu k podpoře přizpůsobivosti hráčů (sportovců). Proces učení a tréninku je



zde vnímán jako nelineární, holistický a nepředvídatelný.

S ohledem na to, že předpoklady a přesvědčení trenérů o učení ovlivňují návrhy obsahů a forem jejich tréninků a pedagogický přístup, navrhujeme, aby trenéři plánovali své tréninky – ať už bez soupeřů, nebo s nimi – na základě potřeb svých sportovců, ale aby tak činili s teoretickým rámcem, který podporuje jejich racionální přístup.

Ekologická dynamika

Doporučujeme pohled ekologické dynamiky na dovednosti, jenž nám může pomoci porozumět složitosti hráče (spor-

tovce) a procesu učení (trénink, soutěž). Zde mohou být dovednosti a rozvoj talentu chápány jako výsledek složitých a dynamických interakcí neustálého přizpůsobování jednotlivce okolním omezením (hráč/sportovec, prostředí, úkol). Omezení jsou faktory, které formují a řídí proces učení a měla by být považována za neutrální (ani negativní, ani pozitivní).

Omezení byla poprvé kategorizována Newellem v roce 1986 (viz obrázek):

- Individuální (např. výška, rychlost, kognice, emoce a motivace)
- Úkolové (např. specifické pro aktivitu, kterou je třeba vykonat, jako pravidla, značení hranic a informace přítomné v návrhu učebního prostředí)
- Prostorové (např. povrch, světlo, zařízení, hodnoty, společenská/kulturní očekávání)

Tyto tři kategorie se vzájemně ovlivňují a vyvíjejí se v různých časových měřítkách. Změna v jedné kategorii může vést ke změně pohybového chování, což následně mění způsob, jakým jednotlivec interaguje s prostředím, a zdůrazňuje nelinearitu hráče a procesu učení. Z tohoto pohledu lze dovednosti a výkonnost chápat jako trvalý funkční soulad mezi jedincem a prostředím v průběhu času.

Newellův model se vyvinul od zaměření především na motorickou kontrolu a koordinaci k zahrnutí vnímání, roz-

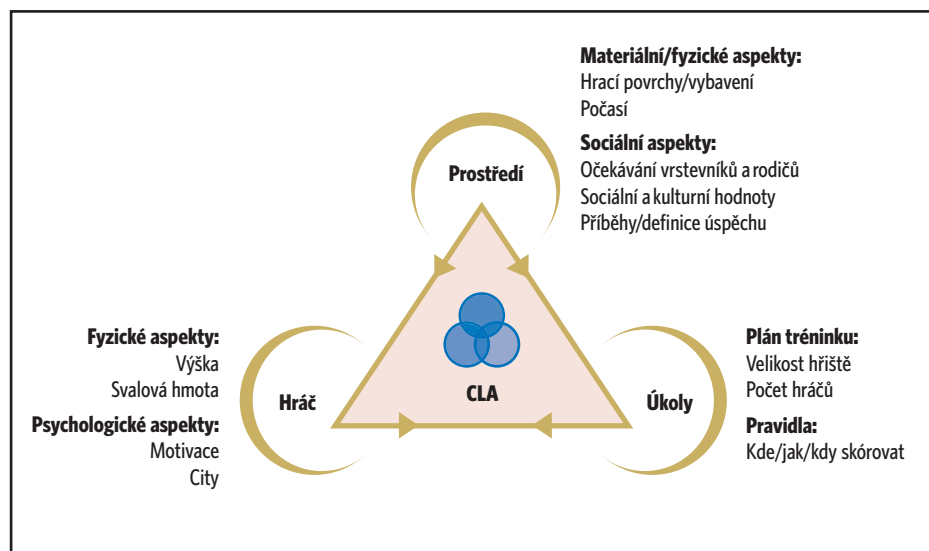
hodování a sociokulturních faktorů, což pomohlo vytvořit přístup k osvojování dovedností známý jako ekologická dynamika.

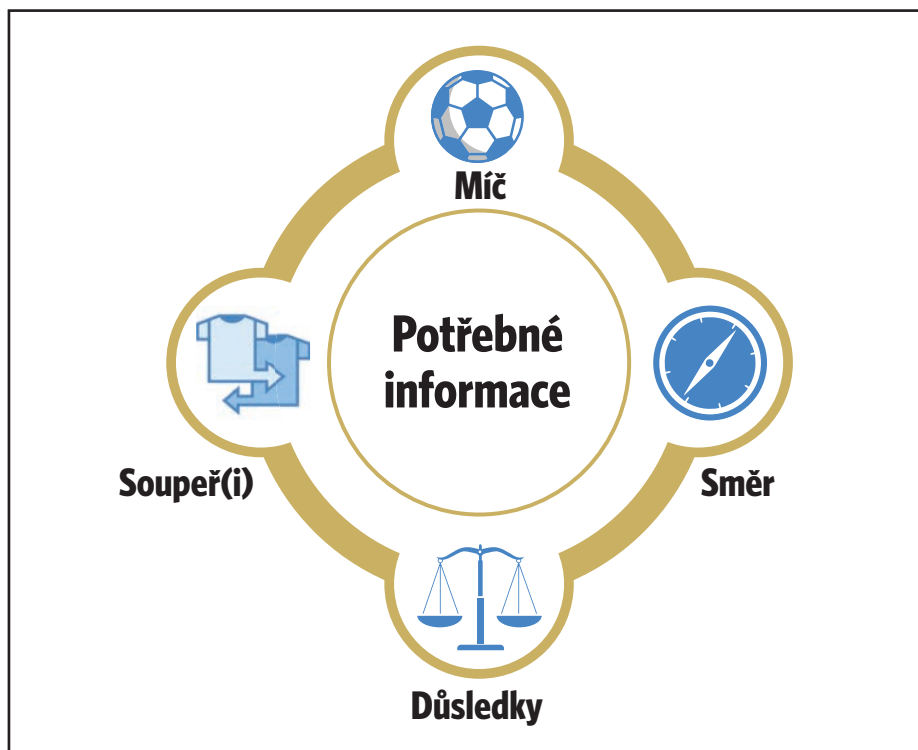
Práce trenérů v systému omezení

Je důležité zdůraznit, že bez ohledu na konkrétní přístup nebo použitý styl trenéři a sportovci vždy pracují v rámci systému omezení, která formují učení a výkony sportovců. Ve skutečnosti je veškeré koučování založené na omezeních, včetně manipulace s Newellovými omezeními. Dokonce i tradiční perspektivnější metody koučování se v podstatě zabývají stejnou dynamikou mezi jednotlivcem (hráčem), úkolem a prostředím. To, co se liší, je účel této manipulace s omezeními.

V tradičnějších přístupech, jako je preskriptivní koučování, mají kouči tendenci předem naplánovat koučovací body a konkrétní manipulace s omezeními (např. čas, instrukce, prostor) a poté hledat své koučovací body v praxi. Je to skutečně koučování? Trenér může předem naplánovat všechny idealizované kroky a instrukce ve snaze přimět své hráče k provedení báječné dokonalé techniky izolovaně, s předpokladem, že se přímo přenesou do hry. Problém je v tom, že se tím úkol příliš omezuje.

Dalším příkladem může být prosazování „univerzálních“ omezení v návr-





„HRÁČI NIKDY NEVYKONÁVAJÍ POHYBY ODDĚLENÉ OD PROSTŘEDÍ SOUTĚŽE. JEJICH ČINNOSTI JSOU NEUSTÁLE OVLIVŇOVÁNY PERCEPČNÍMI INFORMACEMI, JAKO JSOU MÍSTO NA HŘIŠTI, POHYBY A ROZMÍSTĚNÍ SPOLUHRÁČŮ A PROTIHRÁČŮ.“

zích úloh (např. hráč, jenž posouvá míč dále svému spoluhráči, jej musí přijmout a odehrát dvěma doteky), která mohou příliš omezovat činnosti. To může vést ke vzniku nového chování nebo týmové hry, jež není žádaná pro výkon v utkání.

Ekologická dynamika, která slouží jako základní teoretický rámec, podporuje holističtější chápání učení se dovednostem, jejich rozvoje a výkonnosti, čímž položila základy přístupu, jenž se stal známým jako přístup založený na omezeních (Constraints-Led Approach, dále CLA). Pro zavedení CLA do praxe se můžeme obrátit na principy nelineární pedagogiky. Klíčové principy nelineární pedagogiky, jak jsou shrnuty v kurzu trenérského vzdělávání na Norském institutu sportovních věd, jsou tyto:

- Reprezentativní návrh učení: Hráči mohou jednat smysluplně pouze tehdy, pokud mají k dispozici smysluplné informace. Informace poskytované sportovcům by měly být podobné těm, jež se

objevují v soutěžních situacích. To odráží rozhovor po utkání, který vedl trenér Thomas Tuchel, kde argumentoval tím, že fotbal je složitý sport, a proto musíme trénovat ve složitých situacích, jež reprezentují hru.



- Opakování bez opakování: Tento princip zdůrazňuje roli variability v procesu učení. Učení není proces opakování jednoho řešení, ale opakování procesu hledání řešení.

- Manipulace s omezeními: Zachovejte pohyb podobný tomu, který se objevuje ve hře – nechte pohyb řídit informacemi. Zachovejte celek dovednosti, i když ji zjednodušíte (například zmenšením velikosti hřiště, prostoru nebo vybavení).

Hlavní principy nelineární pedagogiky

Je důležité pochopit, že hráči nikdy nevykonávají pohyby oddělené od prostředí soutěže. Jejich činnosti jsou neustále ovlivňovány percepčními informacemi, jako jsou místo na hřišti, pohyby a rozmístění spoluhráčů a protihráčů. Aby trenéři podpořili svůj návrh tréninkových aktivit, mohou se obrátit na model návrhu úkolů Foundations for Task Design Model (viz obrázek), který zahrnuje protivníky a směr jako klíčové informační zdroje v tréninkových aktivitách a je postaven na principech nelineární pedagogiky.

Implementace pro rozvoj specifických dovedností

Z perspektivy ekologické dynamiky by měly být neopacné nebo izolované tréninky vnímány jako průzkumný, nikoliv předpisový proces. Například mladí hráči během dospívání mohou nadále provádět neopacné tréninky, aby prozkoumali své možnosti koordinace. Cílem zde není nejprve ovládnout konkrétní techniku a poté ji aplikovat do hry, ale spíše prozkoumat mnoho různých



ných technik v rámci svých individuálních schopností.

Hlavní zásady jsou:

- Zachovejte pohyb podobný tomu, který se vyskytuje ve sportu – pohyb by měl být řízen informacemi (ty lze přizpůsobit)
- Zachovejte celek dovedností, ale zjednodušte ji (např. zmenšením prostoru nebo vybavení)

Shrnutí

Snahou článku bylo zpochybnit některá kulturně zakořeněná přesvědčení, která, ačkoliv postrádají důkazy, přispěla k propagaci a udržování určitých zakořeněných představ a přístupů k učení dovedností a výkonu. Tyto představy významně ovlivnily struktury rozvoje hráčů a návrh tréninkových aktivit. Tvrdíme, že to může vést k některým nechtěným důsledkům, například k tlaku na ranou specializaci, redukci rozvoje hráčů na množství hodin strávených tréninkem, vytváření nových problémů (zranění, vyhoření) nebo zesilování stávajících (tradiční přístupy zaměřené na trenéra, předčasná profesionalizace).

Musíme rozšířit svou perspektivu a zvážit, že rozvoj probíhá uprostřed neustálých vývojových změn, ve specifických sociokulturních kontextech, že je ovlivňován četnými vzájemnými interakcemi mezi lidmi a prostředími. Tento pří-

stup nabízí řadu nápadů k podpoře našeho porozumění učení dovedností, které by měly být základem pro nacházení cest k rozvoji sportovců a s tím spojených návrhů obsahů a forem tréninků.

Pokud si jako trenéři myslíme, že rozvoj rozhodovacích schopností je zásadní, a víme, že učení je nelineární a rozvoj hráčů (sportovců) je komplexní a holistický proces, měli bychom zvážit následující:

- Trenéři by měli přijmout variabilitu. Učení není proces opakování řešení, ale opakování procesu hledání řešení.

- Místo honby za mytickou dokonalou technikou by měl trénink zahrnovat opakování bez opakování, aby odrážel nepředvídatelnost soutěže.

- Trénink by měl připravit sportovce na adaptaci na fluktuace fyzických, emocionálních a environmentálních proměnných.
- Podporujte průzkum, kde se sportovci mohou naučit být kreativní a řešit problémy.

Cílem by mělo být podpořit hlubší porozumění v soutěžním prostředí, aby se sportovci naučili přijímat jeho dynamickou nejistotu. □

POZNÁMKA AUTORŮ:

Rádi bychom poukázali na potřebu diferencovanější diskuse o sdělení „specializace je špatná“, protože může být příliš zjednodušené. V brazilském fotbale bylo zdůrazněno, že v různých kulturních kontextech mohou existovat různé druhy rané specializace. Zde se na rozdíl od „tradičnějších“ přístupů (např. přesné opakování pohybových cvičení ve standardizovaných strukturovaných tréninkových úkolech) rozvinula širší škála rané specializace s malým podílem formálního tréninku, kdy se hráči od útlého věku specializují na činnosti s míčem na nohou, které mají přímou souvislost s organizovaným fotbalem. Německý vědec Arne Güllich a jeho kolegové nedávno poukázali na to, že raná specializace na jeden sport, ačkoliv je spojena s rychlým počátečním pokrokem, může ohrozit udržitelnost dlouhodobého rozvoje. Rovněž bylo konstatováno, že časná variabilita, multidisciplinární praxe je sice spojena s postupným počátečním pokrokem ve specifickém sportu, ale s větší udržitelností v dlouhodobém rozvoji sportovce vedoucím k excelenci.

Mosty XX - 1. část

V tomto desetiletí budeme významně ovlivňováni novými technologiemi a umělou inteligencí. Mnoho věcí se nám jistě usnadní, z některých budeme mít obavy, ale určitě to bez nich v budoucnu nepůjde. Je tu však ještě jedna věc, která dekádu ovlivní, a tou je ženský sport. Poprvé v historii se olympijských a paralympijských her v Paříži 2024 zúčastnil stejný počet mužů a žen.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Díky tomuto zastoupení sportovců v poměru 50:50 se letní hry staly prvními, které dosáhly genderové rovnosti. Pokrok se tím nezastaví. Zvedá se sledovanost sportovních přenosů z ženských soutěží a utkání, navyšují se marketingová plnění a rozpočty ženských klubů a sportovních organizací, zvyšuje se počet trenérek, nejen v ženském sportu. Hlas ženského sportu sílí.

Adaptivní růst byl ústředním motivem konference Mosty, konané v Praze 3. října, tentokrát zaměřené na téma Ženy a sport XX Sport a ženy. Objevíte poznatky prvních tří z celkových sedmi moderovaných diskusí, které vás díky zkušenostem expertů na různé složky přípravy, elitních sportovkyň a týmů, jejich trenérů, akademické sféře a také zástupcům byznysu, hudby a médií dovedou ke skvělým výkonům. Inspirována širokým spektrem podnětů z různých prostředí se konference dotkla mnoha faktorů, jež mohou pomoci podpořit váš vlastní příběh, ať už děláte první malý krok, udržujete počáteční dynamiku, nebo chcete udělat obrovský skok.

Psychoprostor ženy

V diskusi s názvem „Psychoprostor ženy“ se setkali **Zdeněk Haník**, **Barbora Strýcová** a **Kristiina Mäki**. Hlavním bodem bylo, jak se ženy vrací ke sportu po pauze a jak zvládají odloučení od rodiny, zejména v kontextu mateřství. Obě sportovkyně sdílely své zkušenosti s vyvážením profesionální kariéry a osobního života. Zdůraznily důležitost laskavé přisrpnosti ze strany trenérů a rodičů, která spočívá

v nastavení pevných hranic, ale zároveň poskytuje podporu a porozumění. Diskutovalo se také o hodnotách, jež lze přenést na vlastní děti. Touha, vášeň, naplnění a spokojenost nejen pomáhají v osobním rozvoji, ale rovněž slouží jako inspirace pro další generace.

Dalším klíčovým tématem bylo sebeuvědomění. Vztah k vlastnímu tělu a mysl, sebeláska a sebedůvěra jsou zásadní pro dosažení úspěchu a udržení psychické pohody. Obě sportovkyně zdůraznily jedinečnost stavu flow, kdy jsou plně ponořeny do činnosti a podávají nejlepší výkony. V situacích, když se nedaří, doporučily zaměřit se na mentální koučink, ale také nebát se samostatně vyrazit na akci, závod či turnaj a nespolehat se pouze na trenéra. Prostě a jednoduše zdůraznily, že je někdy potřeba spolehnout se sama na sebe, nečekat na základy od kouče a aktivně přistupovat k věcem, které obvykle nedělají. Bára i Kristiina shodně uvedly, že na cestě k naplnění střednědobých a dlouhodobých cílů je důležité se soustředit na malé úspěchy, které postupně vedou k dosažení větších cílů a motivují k pokračování v tréninku a hledání nových výzev.

Závěrem se shodly, že kombinace faktorů od pevného vedení a přenosu hodnot přes sebeuvědomění až po osobní iniciativu jsou klíčem k úspěšnému návratu po mateřství ke sportu a zvládnutí výzev, které s sebou přináší.

Motor, správné palivo, ladění

Profesor v oboru lékařské chemie a biochemie, expert na výživu v elitním sportu **Libor Vítek**, tělovýchovná lékařka



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.



O rolích trenéra si povídají Karolína Kříženecká, David Sekerák, Romana Ptáčková a Karel Rada

Centra sportovní medicíny **Barbora Ka-
lendová** a **Jakub Kalus**, šéftrenér kondič-
ního úseku fotbalové akademie SK Slavia
Praha, diskutovali s nutriční expertkou
Zuzanou Šafařovou, moderátorkou pane-
lu, o skutečnostech, že ženské tělo kaž-
dý měsíc přirozeně prochází cyklickými
hormonálními změnami. Tyto změny by
se měly odrážet v celkovém přístupu ke
sportovkyním, včetně výživových dpo-
ručení.

Odborníci společně hledali odpovědi na
otázky týkající se toho, jaké nové poznat-
ky přináší věda a do jaké míry výzkumy
cílí primárně na sportovkyně. Rovněž se
zaměřili na téma energetické nedostateč-
nosti a poruch dietního chování, včetně
poruch příjmu potravy. Ačkoli téma je vel-
mi široké, akcentujeme následující čtyři
pasáže:

**Individualizovaný přístup ke sportov-
kyním.** Je nezbytné aplikovat ho, zahr-
nuje sledování a vnímání psychických
i fyzických změn. Každá sportovkyně je
jedinečná, a proto by tréninkové a výži-
vové plány měly být přizpůsobeny jejím
specifickým potřebám a hormonálním
cyklům.

**Odtabuizování témat v ženských tý-
mech.** V prostředí ženských týmů je dů-
ležité otevřeně hovořit o tématech, jako
jsou cykličnost ženy, menstruace, poru-

chy příjmu potravy a duševní zdraví. Od-
tabuizování pomáhá vytvářet podporu-
jící prostředí, v němž se sportovkyně cítí
komfortně sdílet své zkušenosti a potřeby.

**Gramotnost trenérů a sportovkyň o ka-
lorickém příjmu.** Zvýšení povědomí trené-
rů a sportovkyň o významu kalorického
příjmu je klíčové. Krátkodobý i dlouho-
dobý energetický příjem úzce souvisí
s tréninkem a výkonem, proto je nutná
periodizace kalorického příjmu. Správné
načasování a množství energie mohou vý-
znamně ovlivnit sportovní výsledky.

**Energetická nedostatečnost u sportov-
kyň.** U mnohých je energetický příjem
nedostatečný, což může vést k energetic-

sportovkyním, který bere v úvahu jejich
cyklické hormonální změny. Otevřená
komunikace, vzdělávání a přizpůsobení
tréninkových a výživových plánů mohou
výrazně přispět k jejich zdraví a sportov-
nímu úspěchu.

Krátký okamžik věčnosti: Jak se léta připravovat na dvě hodiny v budoucnu, které rozhodnou o všem?

Moderátorka panelu **Karolína Kříženecká**, manažerka komunikace a společenské
odpovědnosti ve společnosti Microsoft
a trenérka pozemního hokeje žen, mužů
a parahokeje, pozvala na pódium tři trené-

„VZTAH K VLASTNÍMU TĚLU A MYSLI, SEBELÁSKA A SEBEDŮVĚRA JSOU ZÁSADNÍ PRO DOSAŽENÍ ÚSPĚCHU A UDRŽENÍ PSYCHICKÉ POHODY.“

ké nedostatečnosti. Nízký příjem energie
může způsobit komplexní problémy v or-
gánových systémech, včetně ztráty men-
struace a dalších zdravotních komplikací.
Je důležité monitorovat energetický příjem
a zajistit, aby sportovkyně dostávaly dosta-
tek živin pro optimální zdraví a výkon.

Diskuse zdůraznila potřebu holistic-
kého a individualizovaného přístupu ke

ry – **Davidu Sekeráka**, oštěpařského trené-
ra olympijské vítězky z Paříže a mistryně
světa Haruky Kitaguchiové, **Karla Radu**, tre-
néra českých fotbalistek, a Romanu Ptáč-
kovou, trenérku českých basketbalistek.

Diskuse se zaměřila na roli trenéra v pří-
pravě jednotlivců či týmů, otázku, jaké jsou
nejhezčí a nejhorší chvíle, kterými si trenér
prochází, jaké vnitřní dialogy vedou trené- →



Kristiina Mäki a Barbora Strýcová v diskusi s názvem Psychoprostor ženy

ři po soustředěních nebo trénincích a jakým emocionálním výzvám čelí. Diskuse se všemi třemi trenéry nabídla inspirativní příběhy a praktické rady, jež mohly účastníkům konference pomoci v jejich vlastní praxi a motivovat je k dosažení jejich cílů. Některé z nich uvádíme:

Láska a vášně ke sportu. U trenérů i sportovců základ pro vytvoření radostného a rozvíjecího prostředí. Tato vášně podporuje motivaci, vytrvalost a pozitivní atmosféru v týmu.

Důvěra mezi trenérem a svěřencem. Je klíčová pro budování pevného vztahu. Vytváří prostředí, v němž se sportovci cítí podporováni a jsou ochotni přijímat rady a vedení.

Komunikace a zpětná vazba. Trenéři by měli pojmenovat slabé stránky svěřenců a poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu. Je důležité přizpůsobit formu a obsah komunikace cílové skupině – rodičům, sportovcům či asistentům. Zpětná vazba by měla být nedílnou součástí tréninkového procesu.

Rovnováha osobního a sportovního života. Trenéři by o ní měli usilovat, tato rovnováha je důležitá pro jejich vlastní pohodu a umožňuje jim být lepšími vůdci a vzory pro své svěřence.

Být vzorem v hodnotách. Fair play, nadhled a upřímnost, tady všude by měli být trenéři vzorem. Chováním a přístupem mohou pozitivně ovlivnit sportovce a pomoci jim rozvíjet se nejen jako atleti, ale i jako osobnosti.

Limity trenéra. Každý trenér má své limity – trpělivost, důslednost či rozdílné pohledy. Je důležité je rozpoznat a pra-

podřizují výkonu, i když za to nedostávají finanční odměnu. Trenéři by měli tento jev rozpoznat a vhodně s ním pracovat, aby podpořili zdravý vývoj sportovců.

Osobní růst trenéra. S věkem a zkušenostmi získává trenér různé pohledy na věci. To, co mu dříve vadilo, může občas sám dělat. Je důležité se z těchto zku-

„KAŽDÝ TRENÉR MÁ SVÉ LIMITY – TRPĚLIVOST, DŮSLEDNOST ČI ROZDÍLNÉ POHLEDY. JE DŮLEŽITÉ JE ROZPOZNAT A PRACOVAT NA NICH, ABY NEBRÁNILY EFEKTIVNÍMU VEDENÍ TÝMU.“

covat na nich, aby nebránily efektivnímu vedení týmu.

Empatie a upřímnost. Hráči musí cítit, že to s nimi trenér myslí dobře, i když je přísný nebo někdy „mírně zlý“. Upřímný zájem o jejich rozvoj a empatie pomáhají budovat silné vztahy a zvyšují motivaci sportovců.

Raná profesionalizace. Tenhle termín by mohl nahradit „ranou specializací“. Například ve 13 letech se někteří sportovci chovají jako profesionálové, vše

šeností poučit a neustále pracovat na vlastním rozvoji.

Diskuse poukázala na potřebu komplexnosti role trenéra, která zahrnuje nejen odborné znalosti a vedení, ale i emocionální inteligenci a osobní hodnoty. Výzvy, jimž trenéři čelí, mohou být překonány prostřednictvím vášně a lásky ke sportu, důvěry, efektivní komunikace a neustálého osobního růstu. Tyto aspekty jsou klíčové pro úspěch jak trenéra, tak jeho svěřenců.

□

*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



POWERSKIN

POWERSKIN PRIMO

První závodní plavky z revolučního materiálu HYPERFORCE™



www.arenashop.cz

Co letos potřebuje v oblasti vzdělávání a rozvoje váš sport?



KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

pozemní hokej / hlavní trenérka dívků a chlapecké reprezentace do 16 let, vedoucí komunikace a společenské odpovědnosti společnosti Microsoft



„Pokud jde o zázemí, je pro nás rozhodující budovat nová hřiště, která nejenom že jsou nezbytná pro kvalitu

našeho sportu, ale zároveň přitahují nové členy, děti. A jako malý kolektivní sport potřebujeme změnit mentální nastavení trenérů, hráčů, funkcionářů, abychom nastavili správný balanc mezi finančními a časovými možnostmi, reálnými ambicemi a udržením motivace. Pak se malými kroky můžeme posouvat kontinuálně dopředu.“

SERGIO LARA-BERCIAL

profesor Leeds Beckett University, bývalý trenér s více než 28letou praxí



„Myslím, že trochu záleží na tom, o jaké úrovni sportu mluvíme. Pokud bychom řekli vrcholový sport, asi bych řekl, že je třeba zajistit, aby si všichni více uvědomovali potřebu podporovat a chránit duševní zdraví sportovců a trenérů

v rámci omezení vrcholového sportu, který je ze své podstaty velmi stresující činností a vždy bude. Pokud bychom hovořili o sportu talentované mládeže, prioritou by bylo vzdělávat kluby, trenéry a rodiče o potřebě rozvíjet mladé talentované sportovce více holistickým způsobem, protože jen hrstka z nich se stane profesionálními sportovci, ale všichni musí být schopni žít svůj život naplno poté, co opustí systém rozvoje talentů. A konečně, pokud mluvíme o dětském sportu, musíme si být jisti, že je rovněž zábavný a bezpečný. Není třeba nic s dětmi uspěchat a v osmi letech s nimi zacházet jako s profesionály.“



TORSTEN LOIBL

basketbal / 12 let trenér v Japonsku, včetně účasti na OH 2020, lektor FIBA, člen vedení WABC



„Dvanáct měsíců je poměrně krátká doba na to, aby se dalo hovořit o vývoji. Nicméně každý střednědobý

nebo dlouhodobý cíl v oblasti rozvoje začíná dnešními kroky. Mojí prioritou číslo 1 bylo připravit hráče a trenéry na moderní basketbal. Hra, která se hraje v současnosti (a co je důležitější, bude se hrát i v budoucnu), má zcela jiné nároky na atletičnost, fyzickou kondici a individuální dovednosti. Bohužel se zdá, že hráči často trénují jako oběti nostalgie po skvělé éře basketbalu 90. let, se starou školou pivotů a střelby ze střední vzdálenosti. Realita současného basketbalu je však zcela jiná. Logickým důsledkem je, že sportovci hrající mezinárodní utkání za národní týmy hrají s vysokým rizikem zranění, protože jejich těla nejsou na vysoce fyzicky náročnou hru připravena. Navíc se potýkají se slabou dovednostní výbavou, která neodpovídá hernímu stylu. Pochopení trendů hry je nejdůležitější pro rozvoj hráčů, kteří jsou připraveni na moderní basketbalovou hru a jsou v ní konkurenceschopní.“

ZDENĚK HANÍK

volejbal / místopředseda ČOV a předseda České trenérské akademie



„Byl bych rád, aby nejbližší trenéři soustředění kolem svazu, především

trenéři reprezentací mládeže a svazových projektů, mluvili jednotným jazykem pro veřejnost a shodli se na nepodkořitelných standardech. Existuje laťka, pod níž určitý druh odborníků nemůže klesnout.“

DAVID TOMÁNEK

squash / principál Squash Club Strahov



„O tom, jak je vzdělání, vzdělávání důležité, asi není potřeba polemizovat. Dá se rozdělit do mnoha oblastí. Rád bych vypíchnul jednu část: technologie a digitalizaci. Vývoj v oblasti IT je neuvěřitelně dynamický. Je nasnadě poukazovat na práci s daty, využívání nástrojů AI atd. Myslím, že je neméně důležité se vzdělávat v této oblasti

také z pohledu využitelnosti a praktické implementace technologií a dat, s nimiž pracujeme. Učit se, jak selektovat doopravdy důležitá data a technologie, která nám skutečně pomohou v pracovním procesu, a naopak nám nebudou brát energii, čas a odvádět pozornost od fundamentálních oblastí, na něž se může v důsledku přehlcení informacemi zapomínat.“

PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Myslím, že zajímavé vzdělání by mohlo být nejen pro naše hnutí o respektu. Vzájemném respektu, k soupeři, rozhodčím, trenérům, hráčům. O celospolečenském významu sportu, kultuře prostředí. Ohromnou inspirací pro nás byl dvoutýdenní pobyt v Asii. A potřebné by možná bylo i nějaké online vzdělání pro trenéry, včetně uložených segmentů ve videoknihovnách. Práce s videi, analýzou. Nevím však, jestli jsem neutekl z otázky.“

JAKUB TESÁREK

předseda Českého svazu plaveckých sportů



„Pro náš svaz je v oblasti vzdělávání a rozvoje důležitá finanční udržitelnost nově vzniklých projektů

v rámci dlouhodobé perspektivy a kvalita mentorů zabezpečujících jednotlivé oblasti vzdělávání. Zároveň je velmi důležitým faktorem rozvíjení projektů využívajících moderní technologie a vzdělávání trenérů napříč všemi oblastmi sportovního tréninku, nikoliv jen tedy specializace pro příslušný sport.“

VOJTĚCH ALBRECHT

manažer sekce domácích soutěží Českého horolezeckého svazu



„Vzdělávání je integrální součástí činnosti Českého horolezeckého svazu. V našem případě se týká jak bezpečnosti, tak rozvoje

našich sportů. V jednoleté perspektivě chceme rozvinout příležitosti pro vzdělávání za účasti zahraničních lektorů. Rovněž si hodně slibujeme od projektu ČOV High Performance, kde aktivně participujeme na vývoji znalostní knihovny. Věříme, že dostupné kvalitní materiály pomohou trenérům i na grass roots úrovni. Rozhodujícím faktorem pro rozvoj našich sportů je kvalitní vzdělání všech osob zúčastněných v tréninkovém procesu.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Přemýšlím o tom neustále už několik let. Pere se ve mně touha využívat ty nejlepší technologie,

které umožňují měřit klíčové aspekty výkonu, s pragmatičností: opravdu málo trenérů má u nás možnost, čas a prostředky tyto segmenty aktivně využívat. A tím přichází o možnost se na svůj sport dívat opravdu exaktně a přemýšlet jinak. S tím souvisí ztráta konkurenceschopnosti se zahraniční trenérskou špičkou, protože ta mnohdy exaktní metody využívá. Stále hledám ten správný a u nás uchopitelný mix.“

JAN TRÍSKALA

hlavní metodik Českého florbalu



„Klíčové priority pro rozvoj českého florbalu v následujících 12 měsících se dají rozdělit na tři klíčové oblasti.

První z nich je tvorba bezpečného prostředí, které zahrnuje navázání strategické spolupráce s Linkou bezpečí a implementaci podpůrných mechanismů pro trenéry a trenérky při řešení citlivých situací. Cílem je vytvořit prostor, v němž se všichni hráči a hráčky cítí bezpečně. Druhou prioritou jsou praxe a osobní rozvoj trenérů. V rámci programu Development Coach chceme klást důraz na prakticky orientované workshopy a analytické modelové situace, které jsou zaměřeny na sebepoznání, práci s emocemi a strategické zvládání stresu. Třetí oblastí je vytvoření rozšiřující metodiky Česká cesta, jež se specificky zaměřuje na potřeby dívčích týmů. Tato metodika přinese nové postupy a přístupy pro růst a rozvoj dívek ve florbalu. Tyto cíle reflektují naši snahu o komplexní a inkluzivní rozvoj našeho sportu.“

MARTA NOVOTNÁ

metodička České asociace stolního tenisu



„Protože se náš sport dynamicky rozvíjí, je důležité sledovat nové prvky ve všech oblastech přípravy talentované mládeže a vrcholových hráčů stolního tenisu. V této souvislosti bych citovala klasika: Kdo chvíli stál, už stojí opodál. Trenéři se musí neustále vzdělávat, získávat nové poznatky, jak posouvat hráče v jejich výkonnosti, aby byli schopni konkurovat na mezinárodní úrovni. Máme dostatek možností získávat informace a novinky od úspěšných států formou stáží a seminářů pořádaných ETTU, ITTF a také ČOV. Rozhodujícím úkolem pak bude vytvořit podmínky pro to, aby trenéři mohli všechny nabyté vědomosti uplatnit ve vlastní tréninkové praxi, aby se náš sport mohl i nadále rozvíjet.“

MARTIN PETR

předseda Šachového svazu České republiky



„Limitující jsou především personální kapacity a finanční zdroje, obojího je ve svazovém sportovním prostředí málo. Dnešní doba naopak nabízí neomezené zdroje informací k osobnímu rozvoji, to je výhoda. Vlastně okamžitě se můžete dostat k článkům, videím a rozhovorům z celého světa, včetně názorů špičkových lidí v dané oblasti. Je to tedy hlavně na nás, na každém jednotlivci, zda se chceme vzdělávat a kolik času do toho investujeme. Z pohledu svazu se v roce 2025 budeme snažit digitalizovat některé naše procesy, abychom omezili administrativu, a chceme se více věnovat vzdělávání trenérů formou společných seminářů.“

MARTIN KOMÁREK

hokejbal / předseda svazu



„O potřebách vzdělávání v rámci našeho sportu vždy uvažujeme v dlouhodobém pohledu, snažíme se zohlednit stávající trenérská témata, novinky i moderní trendy. Studnicí nápadů je pro nás sportovní výstup a charakter hry na mezinárodní úrovni. Pro strategii vzdělávání uvažujeme také z pohledu potřeb klubů, ale i směru, jakým by se naše odvětví mělo nebo mohlo vydat. Každá informace v rámci vzdělávání je z naší strany posuzována podle toho, zda je možné ji replikovat dále, jaký má kontext v klubovém prostředí a zejména, zda nám umožňuje hráče, hráčky, trenéry a naše odvětví vnímat, jakým může být, nikoliv jen, jakým nyní je.“

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí úseku vzdělávání a metodiky SK Slavia Praha a koordinátor vyššího vzdělávání FAČR



„Dlouhodobě vnímám, že v prostředí fotbalu, na úrovni klubů, postrádáme dostatečnou individualizaci rozvoje trenérů a trenérek, podobně jako se dnes zaměřujeme na individualizovaný rozvoj hráčů. V akademii SK Slavia Praha proto chceme zavést program mentoringu pro trenéry a trenérky, jehož cílem bude zajistit jejich kontinuální profesní růst prostřednictvím individuálních rozvojových plánů. Program bude založen na souboru kompetencí, které by měli trenéři a trenérky na různých úrovních své kariéry rozvíjet a zdokonalovat. Klíčovou součástí bude individuální přístup – každý trenér či trenérka se stanou středobodem svého rozvojového procesu. Tento přístup zahrnuje pravidelnou zpětnou vazbu, konzultace s mentory a přístup k bohaté nabídce metodických materiálů. Mentoring bude zaměřen na podporu trenérů a trenérek při stanovování a dosahování jejich profesních cílů, přičemž mentoři budou hrát roli průvodců a poskytovat odbornou podporu. Věříme, že tímto způsobem vytvoříme podmínky pro systematický a cílený růst trenérů, který se následně odrazí i na celkové úrovni našeho fotbalového prostředí.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„V USA je a bude hlavním tématem v oblasti vzdělávání a rozvoje sportovních úseků další implementace analytických a kamerových systémů schopných zaznamenávat data, měřit a vyhodnocovat hru téměř v reálném čase. V Evropě se dostáváme do bodu, kdy se kluby budou muset snažit přejít na business driven model tak, aby byl basketbal udržitelný a začal generovat peníze - to je jediná šance na přežití a konkurenceschopnost vzhledem k tomu, jak obrovskými prostředky disponuje už i univerzitní soutěž NCAA či třeba asijská nebo australská konkurence.“

AYSIM ALTAY

mentální trenérka



„Pokud je naším cílem vychovat jedince, kteří zdravě myslí, správně se rozhodují a jsou otevření rozvoji (jak řekl Atatürk: Zdravý duch sídlí ve zdravém těle), bylo by nejlepším rozhodnutím považovat sport za přirozenou součást vzdělávání. Myslím, že nejzásadnější otázkou je zajistit, aby sport existoval a byl udržitelný jako přirozená součást vzdělávacího procesu dětí a mládeže. Pokud se sport nepodaří začlenit do jejich vzdělávacího života, po čase vyvstane otázka: sport, nebo vzdělání? A budou stát před volbou. Mít integrovaný systém a vyvážené rozvrstvení také zajistí udržitelnost.“

INZERCE

**MĚNÍME ŽIVOTY
SPORTOVČŮ
K LEPŠÍMU**

PROJEKT NA PODPORU ČESKÝCH SPORTOVČŮ

sazka

C H A M P S



JAKUB KREJČÍ • VODNÍ SLALOM

Sotva **TOMÁŠ PLEKANEC** naposledy rozvázal tkaničky u bruslí, aby ukončil úspěšnou hráčskou kariéru, stal se trenérem. Nabídka na pozici asistenta u reprezentačního týmu se nedala odmítnout. A hned na úvod prvního trenérského angažmá se mohl v květnu v Praze radovat z titulu mistrů světa.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Stydíme se mluvit

Jak jsem stal trenérem?

„Mě to vždycky bavilo. Hlavně ke konci kariéry, nebo spíše po celou její dobu, mě bavilo sledovat trenéry, které jsem měl v NHL. Bavily mě věci okolo přípravy týmu, systému, hry a věcí, které fungují a nefungují. Vždycky mě to zajímalo, takže jsem k tomu měl vztah už jako hráč. Přechod do role trenéra se zrodil tak, že jsem nemohl dál hrát a využil jsem nabídku od Marka Židlického a Radima Rulíka, takže se to seběhlo jakoby zničehonic.“

Vlastní sekce na serveru pro trenéry

„Měl jsem tam přístup už jako hráč, když jsem ještě působil v NHL. Začal jsem dělat licenci B a už tehdy mě trenérské věci bavily. Maloval jsem si cvičení, situace na vzhazování, tím to tenkrát začalo. Po příchodu k reprezentačnímu týmu jsem si tato cvičení a další poznatky převedl do systému, který používá celý realizační tým.“

Kdo mě nejvíc ovlivnil směrem do trenérské práce?

„V současnosti mají na mě velký vliv lidé z realizačního týmu u reprezentace, hlavně Radim Rulík a také Jiří Kalous, kteří mají oba obrovské zkušenosti a pro mě je skvělé od nich čerpat důležité poznatky pro mou eventuálně budoucí trenérskou práci. Člověk si bere od každého trenéra něco, co se mu líbí, co mu vyhovuje. Co si myslí, že by mohl dělat stejně nebo podobně atd. Spíš je to takový mix věcí, od každého si něco vzít a v sobě si srovnat, co jde a co nejde.“

Nejlepší rada?

„Asi nedokážu zatím říct jednu konkrétní radu. Spíš tak nějak nasávám všechny věci okolo trénování a za pochodu se posouvám od hráčské kariéry k nové roli,

kdy se všechno formuje a člověk si tvoří názory, vidí reakce hráčů. Musím říct, že jsem věděl, že to bude jiné. Ale na hru, tréninky a na hokej jako takový se člověk dívá úplně jinak než jako hráč.“

Manželka bývalá tenistka

„Občas s někým sedíme nebo i doma, když koukáme na nějaké sporty, tak se o podobnostech bavíme a najdeme spoustu věcí, které se dají propojit s tenisem a hokejem. Sporty si jsou hodně podobné, i když tenis je individuální a hokej týmový sport. Ale pořád tam jsou detaily a věci, o kterých se dá bavit. Vždycky je to komunikace s hráčem jeden na jednoho. V tenise je to úplně 1 na 1, ale i v hokeji je potřeba komunikace s celým týmem, ale i s hráčem 1 na 1, takže komunikace je určitě důležitá.“

Moje trenérská filozofie

„Nejsem v pozici hlavního trenéra, takže se momentálně tyto věci ve mně postupně formují, jak by to asi mohlo být nebo jak to funguje. Spíš z pozice asistenta hodně

sleduju Radima, jak komunikuje s hráči, jak řeší konkrétní věci. Trénování není nijak snadné a velkou roli hrají zkušenosti, které vám otevírají nové možnosti. Každý turnaj mě obohacuje o nové zkušenosti a posouvá dál. Ale první, co mě asi napadne, že je strašně důležitá příprava. Vidím jako naprosto zásadní být připravený na každý trénink, na každý zápas. Mít dopředu detailně připravený trénink, co chci dělat, jak to chci dělat, jak to chci provést a pracovat s různými variantami, co se může stát.“

Role a kompetence od Radima Rulíka

„Radim je samozřejmě hlavní trenér, ale bavíme se o všech věcech se všemi, kteří jsou v realizačním týmu, často diskutujeme a rozhodnutí o herních situacích děláme všichni trenéři společně. I proto se nedá říct, že bych měl já sám na starost jednu věc. Snažíme se v trenérském týmu věci propojovat, kdy Marek (Židlický) má obránce, Radim útočníky a já dělám k oslabením a přesilovkám videa,



Na střídačce mistrů světa vedle Jiřího Kalouse a Radima Rulíka



I Radko Gudas, kapitán Anaheimu v NHL, pozorně poslouchal při pražském šampionátu

zabývám se detaily a vzhazováním. Pro mě to byl první rok a ještě se ani nepovažuji úplně za trenéra. Spíš to byla pro mě taková přechodová fáze, nebo pořád ještě je. Neustále vnímám spoustu nových věcí, kdy se to díky novým zkušenostem,

které člověk sbírá rok po roce a turnaj po turnaji, všechno tvoří.“

Úkoly během utkání

„Když něco vidím, snažím se klukům poradit, ať v oslabení nebo



HOKEJOVÁ LEGENDA

TOMÁŠ PLEKANEC

Narozen: 31. 10. 1982 v Kladně

Hráčská kariéra: HC Rytíři Kladno (1998-2002, 2012-13, 2018-19, 2020-23), Hamilton Bulldogs (2002-05), Montreal Canadiens (2003-18), Toronto Maple Leafs (2017-18), Kometa Brno (2018-20)

NHL: 1001 utkání/608 bodů (233+375), play off 94/53 (18+35)

Největší úspěchy: mistr světa do 20 let (2001), na MS stříbro (2006) a 2x bronz (2011, 2012)

Trenérská kariéra: reprezentační tým Česka (asistent od 2023)

Největší úspěchy: zlato na MS (2024)

v přesilovkách. Je to o detailech, ve správnou chvíli se snažit hráčům situaci na ledě ulehčit, pojmenovat zásadní věci a připravit je na to, co se může stát. Na střídačce soustavně komunikujeme o všem, co se děje, a mám třeba konkrétně na starost hru bez brankáře, kdy se bleskově poradíme, jaké řešení nakonec zvolíme. Zabývám se sledováním soupeře a navzájem si dáváme dohromady poznatky, ať už během hry nebo o přestávce. Zapišeme si čas, kdy ta situace vznikla, pak se na ni všichni podíváme a určíme, jak s tím dál pracovat. Snažíme se tím vždycky rychle reagovat na to, co se v utkání děje. Pro mě je hrozně důležité se vcítit spíš do role trenéra než hráče, abych pak mohl dobře reagovat na vzniklé situace.“

Hráči do přesilovek a oslabení

„Radím tohle většinou mívá všechno podrobně připravené dopředu. Pak už si spíš reaguje aktuálně na vzniklé situace, které mohou nastat. A pokud se něco děje, tak to potřebuje rychle



□ HLAS TRENÉRA

prodiskutovat. Dám mu nějaký názor, nebo se domluvíme, jak k situaci přistoupit, nebo sám rozhodne, kdo například půjde na led.“

Stěžejní momenty světových šampionátů

„Myslím, že se asi nedá vybrat jeden moment, který by se mi zapsal do paměti. Zažil jsem jako hráč, když se hrozně dařilo celý turnaj a všechno šlo dobře, a pak se

„KDYŽ NĚCO VIDÍM, SNAŽÍM SE KLUKŮM PORADIT. JE TO O DETAILECH, VE SPRÁVNOU CHVÍLI JIM SITUACI NA LEDĚ ULEHČIT A PŘIPRAVIT JE NA TO, CO SE MŮŽE STÁT.“

stejně vypadlo ve čtvrtfinále. Člověk si říkal, jo, letos to vypadá nadějně, máme to dobře nastartované. A pak byly turnaje, které nám úplně nevycházely, ale povedlo se nám prokousat přes čtvrtfinále. Třeba si pamatuju, jak jsme ve čtvrtfinále porazili Švédsko, které mělo neskutečně nabitou sestavu, a my do té doby nehráli žádný extra hokej. Mistrovství světa je každý rok, každé mistrovství je úplně jiné a člověk musí být připravený na všechno,

co se děje. Je to sice klišé, říká se to fakt často, ale skutečně platí, že se jde zápas od zápasu. A při každém zápase se může stát něco, co může turnaj totálně otočit na jinou stranu, než by člověk třeba čekal.“

Kabina a hráči mimo sestavu na zlatém MS

„Myslím, že to byla jedna z hodně důležitých věcí. Možná bylo dokonce

klíčové, že ti kluci s týmem zůstali, že udělali v kabině neskutečně dobrou partu. Bylo to strašně důležité. My trenéři do kabiny úplně nezasahujeme, kluci uvnitř si všechno tvoří sami. A je vidět, že to funguje, že tam od nás mají absolutní volnost a vědí přesně, co můžou. Mají možnost se připravit na zápas tak, jak oni cítí, že je to pro ně nejlepší, a trenéři jim v tom věří. Kluci, kteří nehráli, do toho perfektně zapadli a byli připraveni na každý zápas. Krásný je příklad Honzy Ščotky, který celý turnaj nehrál, a pak tam skočil na finále. To byla skvělá ukázka, jak se povedlo dát tým dohromady.“

Nervozita vs. klid na lavičce

„Upřímně jsem byl překvapený, že u mě nějaká nervozita na lavičce není. Jako hráč to člověk pořád může ovlivnit - i když udělá chybu, může ji napravit, když udělá něco dobře. Ale jako trenér jsem smířený s tím, že to přímo na ledě v daný moment už neovlivním. Takže se snažím ovlivnit to, co ovlivnit můžu, což je moje pomoc hráčům v určitých situacích. Když tu situaci vidím, tak klukům poradit z hráčského pohledu. A co se týká mého klidu, vycvičily mě roky v Montrealu, což pro mě bylo klíčové. Můj klid není něco, co bych

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ A MICHAL BERÁNEK





hrál. V Montrealu jsem věděl, že když se z toho zblázním, tak se z toho fakt zblázním. Takže se musím naučit fungovat tak, že ať jdou věci dobrým nebo špatným směrem, pořád musím být vnitřně vyrovnaný. Když je všechno super, tak paráda. Ale člověk musí být pořád připravený, že to jednou super nebude. Stejně tak, když je to úplně šílené, tak to nikdy není tak šílené, aby to ze sebe dostal. Nezbázním se ani z výhry, ale nezbázním se zároveň ani z porážky. Proto musí být člověk pořád vyrovnaný, což se mi podařilo díky Montrealu.“

Přenesení klidu na hráče

„Já si myslím, že klid se na hráče přenést dá a že se s tím určitě dá pracovat. Trénovat reprezentaci a být v klubu je úplně něco jiného. Na hráče v klubu máte daleko větší vliv, jste s nimi každodenně, takže se s nimi dá daleko víc pracovat. V národáku je to kratší čas, takže se věci úplně změnit nedají. Ale zase ti hráči jsou tak kvalitní, že spoustu věcí dokážou udělat tím, že jim to řeknete nebo jim to jednou ukážete, a oni jsou schopni zareagovat. Určitě si proto myslím, že se klid dá do hráče i celého týmu dostat. Není to jednoduché, ale myslím si, že to jde realizovat.“

Přerod z hráče v trenéra

„Jsem s tím vnitřně strašně smířený, protože jsem toho měl fakt tolik, že vůbec nejsem v té pozici, kdy bych cítil, že ještě můžu hrát. Věděl jsem, že hrát nemůžu, že už bych riskoval hrozně moc. Zároveň jsem měl odehráno tolik, že jsem kapitulu hráče v poklidu uzavřel. Měl jsem všechno daleko jednodušší asi i proto, že jsem z ledu skočil rovnou na střídačku. Ve skupině trenérů jsem zůstal dál v kabině s hráči, takže to pro mě bylo daleko jednodušší než pro někoho, kdo skončí a třeba dva roky nemá co dělat. Nebo neví, co bude dělat, a trenérina ho nebaví, neláká nebo tu možnost ani nemá. Zůstal jsem dál v kabině, jen se nemusím oblékat do výstroje a připravovat se na trénink jako hráč, tak se na něj připravuju jako trenér.“

Inspirace a vzdělávání

„Teď studuji nejvyšší licenci, snažím se ji zvládnout a dokončit. Byl jsem právě v Montrealu na takové polostáži, kde jsme měli možnost se podívat na tréninky Canadiens, na tréninky na farmě v Lavalu, což bylo strašně zajímavé, i když mám za sebou spoustu tréninků Montrealu. Je to pro mě nový pohled na trénink, na skladbu tréninků, na cvičení, která se dělají apod. Jako hráč si všímáte jen určitých věcí, ale z pohledu trenéra najednou

vnímáte trénink komplexně, aby každé cvičení zapadalo do celkové koncepce tréninkového procesu. V Americe přes léto pořádají trenérské kliniky, kde se scházejí trenéři a předávají své zkušenosti. Probíhá to i online, takže já jsem spíš online, než abych tam jezdil. Ale je to samozřejmě hodně zajímavé, když ty věci jsem slyšel dřív jako hráč, tak je teď vnímám z pohledu trenéra jinak.“

Síla českých hokejistů

„Myslím, že dokážeme tvořit, umíme hru vidět. Ne úplně strojově umíme zaimprovizovat, tohle v sobě pořád máme, i když to není třeba tolik jako dřív. Ale pořád si myslím, že v tom jsme velice dobří. Určitě hodně musíme zlepšit komunikaci. Oproti ostatním týmům strašně málo komunikujeme mezi sebou na ledě, nemáme to vůbec zažité. Stydíme se mluvit, nejsme na to ani naučení, a musí se začít už od mládežnických kategorií, aby ti kluci měli potřebu komunikovat v sobě zažitou a věděli, jak vzájemná komunikace ohromně funguje a pomáhá. Myslím si, že je prostě základ pracovat a neusnout, aby nezůstalo u toho, že se zrovna teď povedlo udělat pár výsledků s mládeží i v áčku. Není to tak, že by dělali v Americe nebo v NHL všechno skvěle, to v žádném případě. Ale inspirace, jak pracují na rozvoji mladších hráčů na farmě, se dá přenést a u nás zlepšit na vyšší stupeň.“





Zdeněk
Zeman



Karel
Brückner



Alex
Ferguson



Pep
Guardiola



Marcelo
Bielsa



Rinus
Michels



Hugh
McCutcheon

Tlak okamžiku

U posledního kulatého stolu nás trápila otázka času, toho věčně neúprosného soupeře ve sportovních hrách. Došli jsme k prostému závěru: Nauč hráče, aby si na něj zvykli. Trénuj je v tlaku okamžiku, aby jejich mysl i tělo ladně souzněly. Opakováním vytvoř druhou přirozenost – reakce, které přicházejí samy od sebe, jako by je vedla neviditelná ruka zkušenosti. Trénink, nechť je hrou, která těší i učí. Ale dnes nás čeká nové téma.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Našimi hosty budou: fotbaloví trenéři velcí Zdeněk **Zeman**, Karel **Brückner**, sir Alex **Ferguson**, Pep **Guardiola**, Marcelo **Bielsa** a Rinus **Michels**. Volejbaloví trenéři (oba olympijští vítězové) Hugh **McCutcheon** a Zoran **Gajič**. Sportovní vědci Daniel **Kahneman**, psycholog a nositel Nobelovy ceny, a Leonard **Zaichowsky**, autor knihy Tvůrce hry. Bear **Bryant**, trenér amerického fotbalu. Basketbaloví trenéři Mike **Krzyzewski** a Phil **Jackson** z NCAA a NBA. John **Longmire**, trenér australského fotbalu.

O krok vpředu

Vítám vás, pánové, u dalšího kulatého stolu. Minule jsme mluvili o reakčním čase, ale sportovní hry nejsou přece jen o reagování. Například hráč s míčem ve fotbale – ten realitu předjímá, nebo ji dokonce sám vytváří, nemá pravdu?

ZEMAN: „Přesně tak. Nelze stále jen reagovat na pohyb soupeře. Hráč musí pochopit logiku situace a vědět, co soupeř udělá, ještě předtím, než to skutečně udělá. Jen tak může být vždy o krok napřed.“

BRÜCKNER: „A já se hned přidám. Nestací jenom běhat za míčem. Hráč musí vědět, kde míč bude a jak se bude hra

vyvíjet, aby mohl být ve správný čas na správném místě.“

Oba jste naznačili klíčový pojem: anticipaci neboli předvídání. Jde o důležitý kognitivní proces, který hráčům umožňuje rychle reagovat na herní situace. Anticipace vytváří „předstihové obrazy“ – mentální představy, které v mysli předbíhají skutečný děj, aby hráče připravily na to, co vzápětí nastane. A v čem tato umná činnost spočívá?

MCCUTCHEON: „Podívejte, nejúspěšnější týmy na světě mají hráče, kteří sledují míč jen očima, ale i mozkem. Anticipace umožňuje blokujícím a obráncům připravit se na směr v předstihu. Nečekat na důsledek, ale už být na cestě k řešení.“

MICHELS: „Jednoznačně souhlasím. Anticipace je umění být o krok napřed. Hráč, který pouze reaguje na to, co se stane, je vždy pozadu.“

To vše zní krásně. Ale kde se vlastně anticipace bere? Je předvídání darem z nebes, nebo výsledek tvrdého tréninku?

FERGUSON: „Skvělí hráči vidí příležitost dříve než ostatní. Anticipace není žádný dar, který spadne z nebe, je to výsledek zkušeností, tréninku a hlubokého porozumění hře.“

BIELSA: „Řeknu to jinak: hráč, který umí předvídat chování soupeře, mění

komplikovanou situaci v jednodušší. Důkladná analýza, neustálý trénink a rozvoj herního myšlení vedou k tomu, že hráč ví, co se stane, dříve, než se to opravdu stane.“

Zrak bez očí

Anticipace úzce souvisí s intuicí, jakýmsi zrakem bez očí. Někteří hráči jako by měli dar vidět neviditelné, slyšet neslyšitelné a jednat dříve, než mysl stačí formulovat rozkaz. Intuice však není jen pouhý instinkt – je to mnohotvárný celek zkušeností, rychlého úsudku a schopnosti postihnout detaily, které unikají běžnému oku.

KAHNEMAN: „S kolegou Twerským jsme přišli na to, že lidské myšlenkové procesy jsou často zaujaté a neobjektivní. Rozdělili jsme rozhodovací procesy na systém 1 (automatické, intuitivní a rychlé rozhodování, často založené na rozpoznávání vzorů a zkušenostech) a systém 2 (pomalé, analytické a vědomé rozhodování, vyžadující soustředění a čas).“

ZAICHOWSKY: „To je pravda, když jedete po dlouhé, opuštěné silnici, můžete přemýšlet, o čem chcete – systém 1 vám zapne autopilota. Když na vás letí rychle hozený míček, systém 1 vás při-



Zoran
Gajič



Daniel
Kahneman



Leonard
Zaichkowsky



Bear
Bryant



Mike
Krzyzewski



Phil
Jackson



John
Longmire



měje uhnout. Mezi křikem fanoušků vyfiltrujete jeden konkrétní hlas a okamžitě, bez vizuálního vjemu, víte, že je to váš trenér. Právě systém 1 využívá informace, které mu celý život předává jeho kolega, systém 2. Systém 2 je náš nástroj pro pomalé, vědomé rozhodování. Matematický příklad $2+2$ vyřešíte okamžitě bez přemýšlení, ale co 17×234 ? I to budete schopni spočítat zpaměti, ale vyžádá si to soustředěné úsilí. Naučit se novou taktiku útočné hry se všemi souvisejícími zrakovými podněty a alternativními možnostmi vyžaduje zapojení systému 2.“

Pan Kahneman dostal v roce 2002 Nobelovu cenu pro ekonomii za přínos ve zkoumání psychologického jednání aktérů. Ale nám se jeho objevy pro sportovní týmové hry náramně hodí. Jeho systém 1 je přeci intuice. Nebo ne?

GAJIČ: „To pokládám za klíčové. Intuice je esenciální v okamžicích, kdy nemáte čas na analytické myšlení. Hráči musí být připraveni spoléhat na své instinkty, aby mohli efektivně reagovat na rychlé změny hry.“

Čas, ten věčný nepřítel každého rozhodnutí, a přece sportovci nadaní intuicí dokážou překonat jeho diktát. Jejich volby jsou rychlé, účinné a zdánlivě bez přemýšlení, jako by ve zlomku vteřiny proběhl celý proces, který běžnému člověku trvá věčnost.

ZAICHKOWSKY: „Když dovolíte, tak trochu rozvinu, co zde pan kolega Kahneman naznačil. Systém 1 sice svým úsudkům pevně věří, ale někdy je potřeba prvotní odhad ověřit systémem 2. V praxi to můžeme spatřit například jako krátké zaváhání, než hráč po získání míče přihraje - systém 1 si právě vyžádal potvrzení svého závěru. Toto ověřování může sice předejít zastavení přihrávky soupeřem, ale zároveň může prodleva způsobit, že momentální příležitost v mezičase zmizí.“

GUARDIOLA: „Opakuji to stále, že nejlepší rozhodnutí přicházejí z intuice, ne z analýzy.“



BRYANT: „Přesně. Instinkt a intuice jsou výsledkem neustálého tréninku a zkušeností. Když se dostaví ten správný okamžik, hráči musí být připraveni reagovat bez váhání.“

Žádný dar bohů

Zdá se tedy, že intuice není dar bohů, ale dovednost vyrůstající ze zkušeností. Mistři her, ti, kteří zasvětili svůj život zkoumání každého pohybu míče i soupeře, získávají schopnost vidět vzory tam, kde ostatní vidí chaos. Intuice je jejich druhá přirozenost, vyroste z tisíců opakování a neustálého hledání pravdy hry.

ZAICHKOWSKY: „Ano, a dodám ještě něco. Cílem osvojování dovedností je poskytnout systému 1 předem potřebná řešení, aby mohlo rozhodování probíhat podvědomě. Jakmile se hráč začne soustředit na jednotlivé složky určité dovednosti, systém 1 se odpojí a proces začne být ovládán systémem 2. Výsledkem je ztráta automatickosti a plynulosti prováděné činnosti.“

KRZYZEWSKI: „Zajisté. Intuice v basketbalu je výsledkem tisíců hodin tréninku. Když hráči mají hluboké znalosti hry, jejich intuice je spolehlivým průvodcem.“

LONGMIRE: „Má to ale háček, pánové. Svatým grálem je sice okamžité, intuitivní rozhodování, následované bezchybnou aplikací dovedností i pod stresem. Hráči, kteří k nám přicházejí, skvěle zvládají většinu technických požadavků - umějí kopat, hýbat se s míčem, chytat, skládat protihráče. Ale jednoznačně největší výzvou pro naše trenéry je naučit hráče, jak se na hřišti rychle a přesně rozhodovat... Jako trenéři už víme, jak našim hráčům pomoci být silnější, rychlejší a zdatnější, na to máme vědecky ověřené programy. S týmem sledujeme hodně videozáznamů a strukturujeme tréninky tak, aby co nejvíce připomínaly skutečný zápas. Ale ještě jsme nenašli vhodnou strategii pro výuku snad nejdůležitější dovednosti v našem sportu, a tou je rozhodování.“

ZAICHKOWSKY: „Asi vím, o čem mluvíte. Systém 2 má dostatek příležitostí osvojit si obecná pravidla a kauzální řetězce. Všechny tyto informace podporují automatizovanou činnost systému 1. Ale systém 1 je zkrátka vůči pokusům o přeprogramování tvrdohlavě neochotný.“



JACKSON: „To je pravda, ale přesto tvrdím, že když hráči dosáhnou stavu, kdy jednají bez přemýšlení, jednoduše reagují na to, co se děje kolem nich, dosáhnou vrcholu svého umění.“

Systém 1, tedy intuice, je v kontextu hry často klíčovým faktorem, který převyšuje vědomé rozhodování. To, co hráč vnímá jako okamžité a instinktivní rozhodnutí, je ve skutečnosti výsledkem dlouhodobého učení, zkušeností a podvědomého zpracování informací. Vele důležitá, leč velmi tvrdohlavá intuice ve sportu, to není jen dar, je to umění, které lze pěstovat, pilně cvičit a rozvíjet. Připomeňme, že anticipace je vědomý proces - analýza a předvídání toho, co přijde. Intuice je naopak automatická reakce na přítomný okamžik, skrytá pod hladinou vědomí. Tak trochu dar, i když zasloužený, vycházející z hlubin naší zkušenosti.

Mistrovství spočívá v tom, že vědomé rozhodování se postupně přemění na intuici, která vypadá téměř jako magie, jež odlišuje mistra od obyčejného hráče.

INSPIRACE PRO TRENÉRY

1. Rozvíjej anticipaci vědomým tréninkem a analýzou hry. Uč hráče předvídat situace studiem herních vzorců, analýzou soupeřů a simulací zápasových situací v tréninku.

2. Opakovaně vystavuj hráče situacím blízkým reálné hře - pod tlakem, ve vysokém tempu a s nutností rychlého rozhodování bez času na vědomou analýzu. Jeho systém 1 funguje rychle a automaticky, což mu umožní okamžité reakce na neustále se měnící herní prostředí. Hráč postupně začne spoléhat na dříve získané vzorce chování, které má „uložené“ a intuitivně dostupné.

3. Nezapomínej, že i systém 2, tedy vědomé rozhodování, hraje roli v klidnějších situacích, například při strategii nebo zpětné analýze chyb. Neztrácej ze zřetele, že systémy 1 a 2 spolupracují - intuitivní reakce vycházejí z vědomého učení a tréninku.

Hyundai Ioniq 5 N

BRUTÁLNĚ NABITÁ ELEKTRIKA

STOVKA
za 3,1 s



**Auto
TIP**

MEMBER OF **Auto Bild** GROUP



PRÁVĚ V PRODEJI

Čtrnáct upřímných zpovědí sportovních osobností

**PRÁVĚ
VYCHÁZÍ**



EVA ADAMCZYKOVÁ | PETR ČECH | ONDŘEJ SYNEK
JAKUB VRÁNA | ONDŘEJ MORAVEC | GABRIELA SOUKALOVÁ
JOSEF VÁŇA | A DALŠÍ

Kupujte v knihkupectvích nebo na **ikiosek.cz** ►





hrál. V Montrealu jsem věděl, že když se z toho zblázním, tak se z toho fakt zblázním. Takže se musím naučit fungovat tak, že ať jdou věci dobrým nebo špatným směrem, pořád musím být vnitřně vyrovnaný. Když je všechno super, tak paráda. Ale člověk musí být pořád připravený, že to jednou super nebude. Stejně tak, když je to úplně šílené, tak to nikdy není tak šílené, aby to ze sebe dostal. Nezblázním se ani z výhry, ale nezblázním se zároveň ani z porážky. Proto musí být člověk pořád vyrovnaný, což se mi podařilo díky Montrealu.“

Přenesení klidu na hráče

„Já si myslím, že klid se na hráče přenést dá a že se s tím určitě dá pracovat. Trénovat reprezentaci a být v klubu je úplně něco jiného. Na hráče v klubu máte daleko větší vliv, jste s nimi každodenně, takže se s nimi dá daleko víc pracovat. V národáku je to kratší čas, takže se věci úplně změnit nedají. Ale zase ti hráči jsou tak kvalitní, že spoustu věcí dokážou udělat tím, že jim to řeknete nebo jim to jednou ukážete, a oni jsou schopni zareagovat. Určitě si proto myslím, že se klid dá do hráče i celého týmu dostat. Není to jednoduché, ale myslím si, že to jde realizovat.“

Přerod z hráče v trenéra

„Jsem s tím vnitřně strašně smířený, protože jsem toho měl fakt tolik, že vůbec nejsem v té pozici, kdy bych cítil, že ještě můžu hrát. Věděl jsem, že hrát nemůžu, že už bych riskoval hrozně moc. Zároveň jsem měl odehráno tolik, že jsem kapitulu hráče v poklidu uzavřel. Měl jsem všechno daleko jednodušší asi i proto, že jsem z ledu skočil rovnou na střídačku. Ve skupině trenérů jsem zůstal dál v kabině s hráči, takže to pro mě bylo daleko jednodušší než pro někoho, kdo skončí a třeba dva roky nemá co dělat. Nebo neví, co bude dělat, a trenérina ho nebaví, neláká nebo tu možnost ani nemá. Zůstal jsem dál v kabině, jen se nemusím oblékat do výstroje a připravovat se na trénink jako hráč, tak se na něj připravuju jako trenér.“

Inspirace a vzdělávání

„Teď studuji nejvyšší licenci, snažím se ji zvládnout a dokončit. Byl jsem právě v Montrealu na takové polostáži, kde jsme měli možnost se podívat na tréninky Canadiens, na tréninky na farmě v Lavalu, což bylo strašně zajímavé, i když mám za sebou spoustu tréninků Montrealu. Je to pro mě nový pohled na trénink, na skladbu tréninků, na cvičení, která se dělají apod. Jako hráč si všímáte jen určitých věcí, ale z pohledu trenéra najednou

vnímáte trénink komplexně, aby každé cvičení zapadalo do celkové koncepce tréninkového procesu. V Americe přes léto pořádají trenérské kliniky, kde se scházejí trenéři a předávají své zkušenosti. Probíhá to i online, takže já jsem spíš online, než abych tam jezdil. Ale je to samozřejmě hodně zajímavé, když ty věci jsem slyšel dřív jako hráč, tak je teď vnímám z pohledu trenéra jinak.“

Síla českých hokejistů

„Myslím, že dokážeme tvořit, umíme hru vidět. Ne úplně strojově umíme zaimprovizovat, tohle v sobě pořád máme, i když to není třeba tolik jako dřív. Ale pořád si myslím, že v tom jsme velice dobří. Určitě hodně musíme zlepšit komunikaci. Oproti ostatním týmům strašně málo komunikujeme mezi sebou na ledě, nemáme to vůbec zažité. Stydíme se mluvit, nejsme na to ani naučení, a musí se začít už od mládežnických kategorií, aby ti kluci měli potřebu komunikovat v sobě zažitou a věděli, jak vzájemná komunikace ohromně funguje a pomáhá. Myslím si, že je prostě základ pracovat a neusnout, aby nezůstalo u toho, že se zrovna teď povedlo udělat pár výsledků s mládeží i v áčku. Není to tak, že by dělali v Americe nebo v NHL všechno skvěle, to v žádném případě. Ale inspirace, jak pracují na rozvoji mladších hráčů na farmě, se dá přenést a u nás zlepšit na vyšší stupeň.“ □

