

COACH

Žádná jízda není stejná

**Nikol
Kučerová**

Předsedkyně
Komise sportovců ČOV

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

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



To se vyplatí.



Dělat radost. **To se vyplatí.**

**Obdarujte své blízké a zaměstnance
dárkovou kartou Lidl.**

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

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10, číslo 11,
vychází 4. 11. 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: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfeldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
Chief Commercial Officer: Petr Fryš,
inzerce: Tomáš Skoupý,
tomas.skoupy@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha a Vít Jeřábek,
e-mail: adam.picha@cncenter.cz,
vitek.jerabek@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: 27. 10. 2025
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



Změnili jsme se, pane Velasco

„Přestaňte lobbovat za volejbal, pane Haníku, sedíte tady za Českou trenérskou akademii ČOV, ne za váš sport,“ řekla mi jednou tehdejší ministryně školství Kateřina Valachová, když jsem krátce působil v jejím poradním orgánu. Jmenovalo se to Národní rada pro sport. Vzal jsem si to k srdci, a i když mi spousta lidí vyčítá, že všude tlačím volejbal, dávám si bacha. A tak jsem rád, že mám tentokrát nabito a mohu i zde psát úvodník o volejbale. Tuším, že tolik nábojů pohromadě hned tak mít nebudu. Český volejbal se totiž nadechl naplno – jako by mu někdo po letech otevřel okna a pustil dovnitř čerstvý vzduch.

To čtvrté místo mužů na mistrovství světa není náhoda. Je to koruna stromu, který roste z dobrých kořenů. Trenér Jiří Novák po turnaji řekl: „Ušili jsme si na sebe pěkný bič.“ A myslím, že ví, o čem mluví. Když budu upřímný, v první osmičce světového volejbalu dlouhodobě nejsme. Obhájit toto umístění, nejen na světě, ale i v Evropě, bude pěkný oríšek. Nicméně ten úspěch se stal – a mě těší, že ho kluci vydobyli potem a krví. To nebyl jen úspěch kvality, ale především charakteru. A my už víme, že charakter je víc než talent.

Ten úspěch je pro mě spíše razítkem správné cesty. Doporučuji přijímat ho s pokorou, ale i s hrdostí, protože podstavec pomyslné oslavné sochy je věru stabilní. Kluci jako Zach, Juda, Nekola, Svoboda či čerstvě Žaba ho v mládežnickém segmentu vystavěli z kvalitního betonu. Už se jen tak nerozsype. Pravda, rozhodující je úspěch seniorské reprezentace – ten se teď dostavil, ale zítra být nemusí. Cesta je však správná už teď a bude i za rok, protože se tu v tichosti dělá práce, která má hlavu i patu. I v oddílech trenéři procitají a pochopili, co znamená pracovat pro mezinárodní úspěch.

A že se mění i domácí scéna, o tom není pochyb. Česká extraliga, přinejmenším od

počátku play off, už má opravdu koule. Když přijdete na zápas pražských Lvů, Karlovarska či budějovického Jihostraje, zažijete slušnou show a solidní evropskou kvalitu. Na takových zápasech už nezíváte jako dřív, protože volejbal mívá spoustu pauz. Dnes jsou chytře vyplněné a ze zápasů se stává mejdan. A to každého baví. Nemusíte se bát přivést na volejbal třeba prezidenta republiky – nebude se nudit.

A co ženy? Letos napsaly svůj vlastní příběh. Vedly si neméně statečně. Liga národů, v níž se dokázaly prosadit mezi elitou, byla ukázkou, že volejbal se dá hrát sympaticky, s úsměvem a krásou. Pěkně se na to dívalo. Tenhle úkol, tedy dostat se do Ligy národů, čeká i muže, a nebude to snadná cesta. Holky už jsou tam – a utábořily se velmi sebevědomě.

Vzpomínám si, jak v roce 2002 řekl Julio Velasco, dnes trenér světových šampionek z Itálie: „Vy, Češi, jste bývali ve volejbale dobří, ale už nejste. Jestli chcete znovu být, musíte se změnit.“

Měl jste tenkrát pravdu, pane Velasco. Ale dnes můžeme s klidem odpovědět: Změnili jsme se. Český volejbal znovu dospěl. Stojí sice pokorně na zemi, ale dívá se do výšky. A já věřím, že pokud si udrží svou skromnost, pracovitost, ale i tah na branku, můžeme ve VIP světového volejbalu pobývat i nadále. Ne, zatím si nemyslím, že jsme světová špička, ale chceme se světovou špičkou sedět u jednoho stolu. A to je to, oč tu běží.

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



Bála jsem se, že se začnu bát

Znám mnoho lidí, kteří jdou životem po vyšlapaných cestách. Ti mě nudí, baví mě spíš takoví, kteří si svou cestu raději vyfrézují sami – nejlépe s větrem v zádech a sněhem do tváře. Nikol Kučerová patří mezi ty druhé. Sportovkyně, bojovnice či diplomatka. Dravá jako jízda v plné rychlosti mezi brankami i hloubavá, když jde o spravedlnost a férovost. Ocítáte se s ní mezi dvěma světy: tím hlučným, kde se závodí o setiny, a tím zdánlivě uhlazeným, kde to ale bouří v podpalubí a hraje se podle úplně jiných pravidel. Jsme kolegy ve Výkonném výboru ČOV, proto si tykáme.

TEXT: ZDENĚK HANÍK





Co pro tebe znamená střet dvou světů. Divoký skikros a politická funkce v Komisi sportovců ČOV, kde se neříká vše úplně pravými jmény?

„Přepínat mezi světy jsem uměla už při studiu historie, které bylo jiné než sport. Politika je jiná, ale trochu jsem to čekala. I ve sportu je politika. Byla jsem v komisi sportovců už předtím, než jsem ji vedla. Mnoho věcí mě překvapilo, hlavně to, že se často nemluví otevřeně. Dlouho mi trvalo zjistit, kdo jak přemýšlí a na čí je straně. Někdy jsem koukala po obličejích a říkala si: Ty jsi kdo? Trvalo mi rok, než

„Bylo jich hrozně moc. Byla to neskutečná zkušenost, měla jsem na starost uzavřený prostor pro sportovce, kde ale byly nejlepší věci. Měli jsme čepované pivo, nejlepší zmrzlinu, přišli za námi i Italové, kdy vodní slalomář De Gennaro slavil svoji zlatou olympijskou medaili, a říkali, že máme lepší zmrzlinu než v Itálii. Procházelo tam hodně lidí, kteří nebyli sportovci, a museli jsme někdy oddělovat, kdy tam mohou a kdy ne. Měla jsem tam pár konfliktů, i s důležitými lidmi, ale já to neoddělovala. Taková jsou pravidla: Teď sem nemůžete, je to prostor pro sportovce a jejich rodiny. Měl

„NEMÁM RÁDA, KDYŽ KAMERY NATÁČÍ OSLAVY V ŠATNĚ U HOKEJISTŮ. PREZIDENT MŮŽE PŘIJÍT PODĚKOVAT, ALE PAK TO MÁ BÝT JEJICH CHVÍLE. VYHRÁLI ONI, NE MY.“

jsem lidi opravdu poznala, nejen podle sympatií. Ale potěšilo mě, že se mi pár odhadů potvrdilo.“

Jsi člověk, který umí říct věci naplno. Neměla jsi někdy chuť někomu „dát přes držku“?

„To ne, ale občas jsem se ptala sama sebe: To myslí vážně? Bavily jsme se o tom s jinými ženami ve funkcích: mladá, nová, mezi samými muži kolem padesátky. Koukali na mě shora, často mě podceňovali. Někteří mě ani nezdravili, brali mě jen jako sportovkyni. Až když jsem se párkrát ozvala, začali mě brát vážně. Ženy to mají v tomhle těžší, podcenění jsem cítila hned.“

Byla jsi na olympiádě v Paříži, starala ses o sportovce, prozrad' nám takzvané historky z natáčení.

Bronzoví šermíři na olympiádě v Paříži dali šéfce komise sportovců zabrat. Oslavy trvaly do půl sedmého ráno.

to být safe space, protože sportovci na stage nebo mezi lidmi se musí nějak chovat, ale tady si mohli odpočinout, popovídat si v klidu, kdy je nikdo neposlouchal. V určité hodiny jsme tam jiné lidi nechtěli. Bylo to náročné, ale zážitků bylo hrozně moc.“

To byla oficiální část, ale kdy se třeba nejpозději zavíralo?

„Nejnáročnější byli šermíři. Ti byli skvělí. Mezi týmovým a individuálním závodem měli volno, to u nás chvíli byli, ale když se pak slavila medaile, byla to úplná euforie. Večer přijeli a já už tam byla deset dní, neodcházela jsem dřív než ve tři ráno, a kolem desáté ráno jsem chodila na porady, takže jsem měla opravdu málo naspáno. Pak přišli šermíři a byli jsme tam do půl sedmé, to už jsem tahala z posledního. A druhý den přišli znovu, den před odletem. To už mi ve dvě ráno došlo, šla jsem do karavanu, lehla si dovnitř a rozplakala

se, byla jsem strašně unavená. Měla jsem skvělého dobrovolníka Felixe, syna Martina Doktora. Ten mě našel a říkal: Tak já je vyhodím. Všem řekl, kam mají jít dál, pofackoval to a vyhodil je. Já byla úplně vypnutá. Nebo jsme upláceli přes den ostrahu a hlavně policisty, co chodili kolem. Párkrát jsme je pozvali na zmrzlinu - pivo si dát nemohli - nebo jim dávali odznáčky. Bylo fajn, aby nás měli rádi a náhodou se na nás večer moc nezlobili.“

Myslím si, že funkcionáři mezi sportovce nepatří. Někteří mi to mají za zlé, ale já jsem tam nechtěl nikdy chodit.

„Cením si toho názoru a měla jsem z toho stejný pocit. Sportovci často funkcionáře ani neznají, nevědí, co si k nim mohou dovolit. I já to tak měla. Znáš obličej, ale ne člověka. Ta hranice je tenká. Sportovci občas mohli do VIPu, ale radši chodili k nám - na pivo nebo zmrzlinu. Když se slavila medaile, nechtěla jsem tam funkcionáře. Jednou jsem dokonce vyhodila šéfa partnera z velké firmy. Prostě tam nepatřil. Později jsem se mu omluvila, ale vysvětlila, že to byl prostor pro sportovce. Nemám třeba ani ráda, když kamery natáčí oslavy v šatně u hokejistů. Prezident může přijít poděkovat, ale pak to má být jejich chvíle. Vyhráli oni, ne my.“

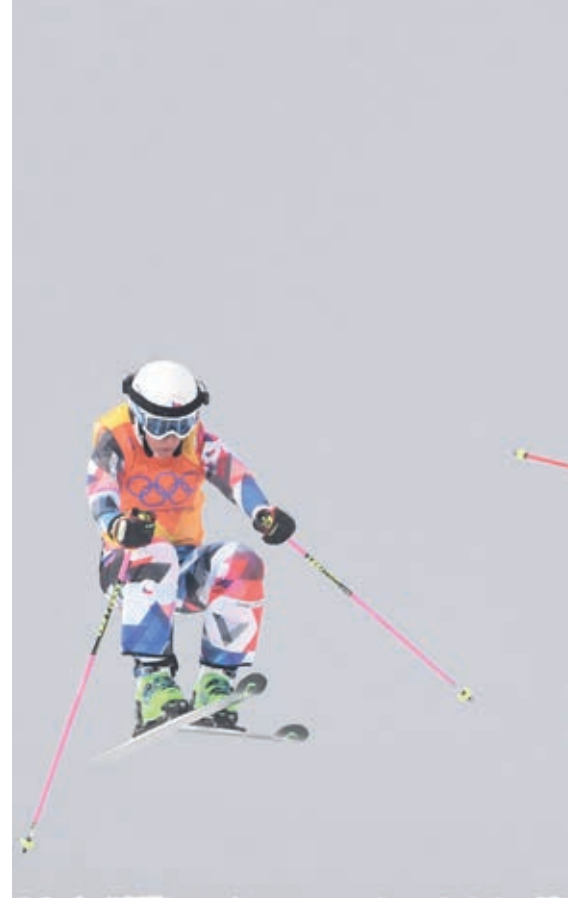


FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, HERBERT SLAVÍK/ČOV

Na olympiádě. Nikol Kučerová (vlevo) na skikrosové trati v jihokorejském Pchjongčchangu 2018.



**BÝVALÁ SKIKROSAŘKA
NIKOL KUČEROVÁ**

Narozena: 23. 6. 1989 v Semilech

Sportovní kariéra: původně reprezentovala v alpském lyžování (2004-11), od roku 2009 se věnuje skikrosu. V něm byla 6. na MS (2015) či 3. v závodě SP (2010), 3x se zúčastnila ZOH (2014/24., 2018/14., 2022/23.)

Po kariéře: v dubnu 2023 se stala předsedkyní Komise sportovců ČOV po rezignaci Davida Svobody

INZERCE

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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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





Letem k cíli. Zleva německá skikrosářka Julia Eichingerová, Nikol Kučerová (i v detailu na hlavním snímku) a vedoucí švédská hvězda Sandra Näsundová.

I jako trenér jsem se bál chodit do kabiny. To je prostor hráčů.

„Vážně? Já nejsem z kolektivního sportu, trenéra bych chápala, ale funkcionáře?“

Jsi zastupitelka v obci, předsedkyně komise sportovců, vystudovala jsi sportovní diplomaci i historii, byla jsi na třech olympiádách. Jsi příkladem, jak naložit s druhým životem.

„Možná to tak vypadá, ale sama s tím bojuji. Studium mě bavilo a bylo i únikem ze sportu.“

Psala jsi diplomku o olympijských hrách 1936. Nástup Hitlera, kontroverzní akce, ale i s hezkými momenty. Jaký máš vztah k Němcům?

„Od dětství jsem měla pocit, že Němci jsou špatní. Časem jsem pochopila, že svět není černobílý. Pocházím z české vesnice Benešov u Semil, ale Sudety byly kousek od nás. Babička mi vyprávěla, jak po válce od-

„Jsem ráda, že nemusím podstupovat trénink. Tu dřinu v létě, běh, kolo, posilovnu. To bych nezvládla. Když jsem skončila, dva měsíce jsem nic nedělala, hlava si potřebovala odpočinout. Adrenalin mi chybí. Dva roky jsem trénovala a úplně mě svrbělo, že už si tu trať nezajedu. Když je člověk běžkař nebo ‚alpáč‘, může si pořádek sjet kopec, ale do skikrosu už nemůže. Když tělo není připravené, ani vás tam nepustí. Je to uzavřené, jen pro závodníky. Už si nezalitám dlouhé skoky a nepojedu s někým vedle sebe. To mi chybí.“

Byla doba, kdy jsem si musel skikros vygooglit. A teď tyhle řádky čte někdo, jako jsem byl já. Zkus vysvětlit, co to je.

„Já to vždy vysvětluji přes Evu Adamczykovou. Eva jezdí snowboardcross a toto je úplně stejné, jen na lyžích. Čtyři lidé startují z brány, je udělaná trať s různými překážkami, skoky a boulemi, a kdo dojede

„DOJELI JSME ÚPLNĚ DOMLÁCENÍ. A PAK JSME ŠLI NA START A JELI ZNOVU. ŘÍKALI JSME SI: CO JSME TO ZA LIDI? VŠECHNO NÁS BOLÍ, NEDÁ SE TO UDĚLAT DOBŘE, A STEJNĚ JDEME ZNOVU. JSME TO ALE BANDA MAGORŮ.“

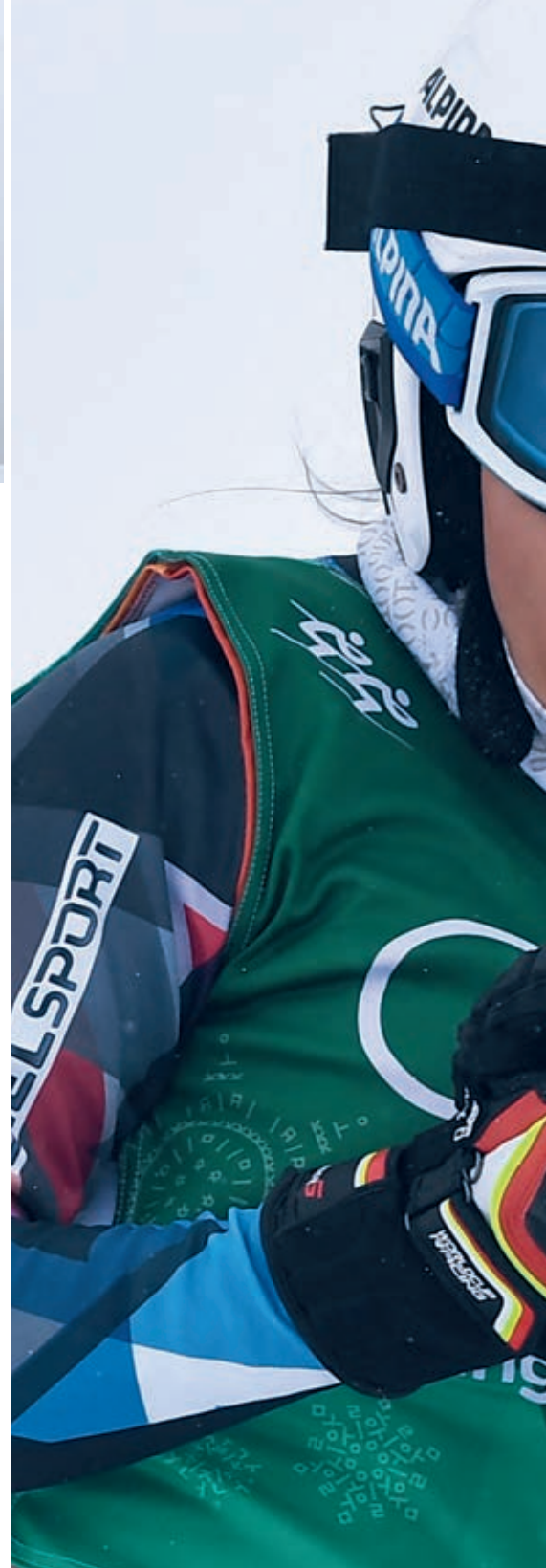
sunovali Němce. Bylo to smutné, lidé jako my. Pochopila jsem, že nejde o národy, ale o osobní příběhy a rozhodnutí. Nikdy jsem k Němcům neměla špatný vztah. Mám občas takový nekorektní humor, to ano. Ale dělám si z toho srandu proto, že vím, že tato generace nemůže za to, že byla válka, proto to zlehčuji. Je mi i trochu líto, že tu Němci po válce nezůstali. Mluvila bych automaticky česky i německy. Závídím dětem, co mají dva jazyky automaticky. My se to těžce učíme na základce a já neměla němčinu oproti angličtině ráda.“

Máš uzavřenou kariéru, ale říkala jsi, že jsi ráda, že jsi to přežila. Chybí ti adrenalin, nebo jsi ráda, že ho nemusíš podstupovat?

první do cíle, postupuje. První dva jdou dál, jede se pavouk, a ve finále kdo je první, ten vyhrál. Jediné, co je tolik nefér, je kvalifikace na čas. Když se změní počasí, může mít výhodu první, nebo poslední. Podle toho, jestli nasněží, nebo fouká. Ale v závodě už to mají všichni čtyři stejné, pokud není počasí extrémní. Po nich už to může být jiné, ale ti čtyři mají stejné podmínky, a to je fér.“

Napadlo tě někdy to, co zkusila Eva s trenérem Jelínkem – pozdější start?

„Ne, u nás se to nedělá. Mají to trochu jiné. Evka je výjimečná a udělala to, myslím, kvůli rameni, které neměla v pořádku. Nechtěla se s nimi postrkávat, navíc snowboardisté jsou mnohem méně stabilní na prkně. Když se dotknou, hrozí pád.



My si nohy nesvazujeme a jsme stabilnější. Rozdíly jsou u nás menší a nedají se sjet. To by si nemohla dovolit ani Sandra Näsund, která poslední dva roky dominovala a vyhrála všechno.“

Musíš mít ostré lokty, nebo brilantní techniku a být skvělá lyžařka?

„Jsou to obě věci najednou. Důležitá jsou rozhodnutí na poslední chvíli. Každý se snaží odstartovat co nejlépe, každému



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

sedí něco jiného a udělá hodně chyb. Jde o to, kdo jich naseká nejméně během celé jízdy. Vždy se to nějak naskládá po první zatáčce a musíš se rozhodovat, jakou si vybrat stopu vůči ostatním, sledovat, kde jsi

a kde jsou oni. Chceš třeba předjet, ale víš, že v dalších dvou zatáčkách to nepůjde, tak si chystáš pozici. Každá jízda je jiná.“

Jedeš po paměti, skoro se zavřenýma očima?

„Odvyprávěla bych ti skoro všechny tratě. Musíš přesně vědět, kde na trati jsi. Jakmile se ztratíš, je to průšvih.“

Takticky je to zajímavější než klasické alpské lyžování. Interakce, přímý kontakt s protivníkem, neovládáš pouze lyže, musíš číst, předvídat...

„Proto mě to začalo strašně bavit. Byla jsem v alpské reprezentaci, jela jsem i alpské MS, ale tam člověk udělal jednu chybu a věděl, že už to nesjede. Tady uděláš chybu a stejně to můžeš dohnat, protože i ti před tebou ji mohou udělat. I když si to naplánuješ, realita je jiná. Mám třeba varianty – když budu první nebo druhá, pojedou po vnitřní; když budu vzadu, zkusím si to najet a pak to stříhnout. Musíš kalkulovat s tím, kde jsi. Žádná jízda není stejná.“

I v jiných sportech je nebezpečí, ale tady jde o život. Jak to máš s odvahou? Kde je hranice hazardu? Je nutné jít na hranu, nebo i za ni?

„Někdy ano. Záleží na zkušenostech. Když jsem neměla žádné, buď jsem nevěděla, co se může stát, nebo jsem si to nepřipouštěla. Navíc občas reaguji na strach tak, že to prostě pustím. Spoustu věcí jsem dělala stylem: vjeď tam a ono to nějak dopadne. I ten sport se posouval. Když se podívám na první světáky, třeba 2010, bylo to jiné – trať nebyla precizní, různě jsme nedoskakovali, bolelo to, všichni jsme často lítali jinam, než bylo třeba, a vláli. Teď je to precizní, všichni jsme hezky sbalení. Zkušenosti nám hodně daly. Ono to zvenku vypadá jako hazard, ale víš, co děláš. V devadesáti procentech. Ale jsou situace, kdy riskuješ, nebo jim nedokážeš předejít. Je tam díra, o které nevíš, ně-

4

Před čtyřmi lety zažila skikrosová jednička nejúspěšnější období ve Světovém poháru. V roce 2021 pětkrát dojela v Top 10.

kdo před tebou něco udělá, vypne ti lyže. Věcí se může stát hodně. Určitá míra rizika tam je, ale nepřipouštíš si ji, počítá se s tím. Občas jsme si říkali, že jsme úplní magoři. Pamatuju si, jak jsme ve Francii na tréninku před světákem i s klukama nedolítávali nějaké skoky a všechny to hrozně bolelo. Dojeli jsme úplně domlácení. A pak jsme šli na start a jeli znovu. Říkali jsme si: Co jsme to za lidi? Všechno nás bolí, nedá se to udělat dobře, a stejně jdeme znovu. Jsme to ale banda magorů. Máme posunutou hranici, ale víme, co si můžeme dovolit.“

Ta hranice odvahy je asi dál, než ji máme my. Ale zajímá mě, jestli ten druh odvahy dokážeš přenést i do jiných oblastí života, nebo se týká jen lyžování?

Hlasy sportovců. Jiří Beran, Vít Přindiš, Eliška Březinová, Nikol Kučerová a Lukáš Rohan.



Jsme

hrdým partnerem

správného stravování

BILLA



CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2024 - 2027

„Myslím, že ano. Já čekala, kdy se začnu bát – po zranění, kdy jsem si utrhl kolenou. A nejvíc jsem se bála toho, že se začnu bát. Zažila jsem holky, které měly zranění a na jednu si řekly: Já už nemůžu. To je ta hranice. I já ji cítila. To je lyžování, ale mám to i na kole: tam to pošlu a ono to nějak dopadne. I v normálním životě to tak mám. Říkám věci tak, jak jsou, možná až moc odvážně. Když po mně někdo něco chce, řeknu to na rovinu. Co se může stát? Když jsme byli na vysoké škole a šli na zkoušky, všichni byli vyklepaní, někteří odešli, a já si říkala: Jsem tady, udělám to nejlepší, co umím. Připravila jsem se, tak co se může stát? V nejhorším mě vyhodí. Necítila jsem strach. Na lyžích jsem se mohla zabít, ale tady? Seděla jsem přece jen na židli. Oproti spolužákům jsem byla úplně v klidu. Jasně, byla jsem nervózní, ale vlastně v klidu.“

Nemyslí si lidé, že jsi psychopat a nemáš žádné emoce?

„Vůbec ne. Jsem naopak citlivka. Ono to tak jen vypadá. Ale je to obecná vlastnost sportovců. Umíme se kousnout a jít na hranu. Když je něco třeba, tak to tak prostě je, a je jedno, že už vypršely pracovní hodiny. Musí se to udělat.“

FOTO: HERBERT SLAVÍK / ČOV, PROFIMEDIA.CZ



„JE TO OBEČNÁ VLASTNOST SPORTOVČŮ: UMÍME SE KOUSNOUT A JÍT NA HRANU. KDYŽ JE NĚCO TŘEBA, TAK TO TAK PROSTĚ JE, A JE JEDNO, ŽE UŽ VYPRŠELY PRACOVNÍ HODINY. MUSÍ SE TO UDĚLAT.“

Myslím si, že skikros je komunitní sport.

„Je to pravda, ale za třináct let, co jsem jezdila, cítím, že se to hodně změnilo. Změnila to olympiáda. Z tohoto pohledu ne v dobrém. Je mnohem větší tlak na výkon a výsledek. Týmy se začaly uzavírat. Když jsem do skikrosu přišla, byla to rodina. Všichni mě zdravili, bavili se se mnou, věděla jsem o všech i hodně osobních věcí. Teď, s novou generací, se na kopci pozdravíme, ale vůbec nic o nich nevím. Zkázil to i covid. Dřív jsme byli ubytováni spolu, jedli jsme spolu. A během covidu, když jsem si sedla k někomu jinému, jejich trenér na mě koukal: Vypadni. Nemohli jsme spolu ani jezdit na lanovce. Tím se velké národní týmy semkly a oddělily se.“

Zkus říct, co je to komise sportovců.

„Komise sportovců zastupuje hlas sportovců v Českém olympijském výboru.

Předsedou – tedy teď mojí osobou – má zastoupení ve výkonném výboru i v plénu, kde máme pět lidí a kde posloucháme politické řeči. Je to úmorné, ale hrozně zajímavé vidět to i z druhé strany: co všechno je potřeba k výkonu, i z pohledu sportovce. Přijedeme na závody a všechno tam je. Někdo to ale musel vymyslet, nastavit pravidla. A takových věcí je spousta. Jsme most mezi funkcionáři a sportovci, děláme workshopy, pomáháme s duální kariérou, vyhláškujeme ceny Jiřího Gutha-Jarkovského, snažíme se vytvářet komunitu sportovců, aby se poznali a mohli si pomáhat. Aby se na nás mohli obrátit, když něco potřebují nebo mají problém. Já to většinou nevyřeším, ale vím, za kým je poslat. Jezdíme i na mezinárodní setkání komisí sportovců na evropské i světové úrovni, kde se snažíme nasát inspiraci a také se seznámit s ostatními.“

Jak se dostanu do komise sportovců? Musím být olympionik?

„Ne. Můžeš být i ze sportů, které jsou na Evropských nebo Světových hrách.“

Může se tam dostat volejbalista? My jsme na olympiádě nebyli padesát let.

„Pokud jste byli na akci, kterou zaštiťuje ČOV – třeba právě Evropské nebo Světové hry – můžete kandidovat a volit tě sportovci mezi sebou.“

Řekněte si to na příkladech. Co navrhne například komise sportovců, když se jede do Paříže?

„Martin Doktor, šéf sportovního úseku ČOV, s námi komunikuje a radí se o věcech, které se pro sportovce připravují. Pořád si říkáme, že by toho mohlo být ještě víc, ale on pro sportovce neustále něco vymýšlí a se svým týmem to dělá skvěle. Hodně se to zlepšilo. Třeba vozíme vlastní matrace, aby se sportovcům dobře spalo. Ptá se: Je to dobré, nebo blbost? Co by nejvíc pomohlo? Máme silné slovo i ohledně oblečení.“

Co dalšího bys mohla zmínit?

„Ve všem, co se týká sportovců, komunikujeme, co a jak, co by se dalo zlepšit. Včetně přípravy. Třeba i Lukáš Rohan s Jiřím Beranem jezdí do škol v rámci Olympijského víceboje. Když si někdo žádá



sportovce, víme, kdo by se hodil, a zavoláme mu. Děláme i napůl neoficiální setkání, aby se sportovci lépe poznali navzájem. Prostorů je málo, tak se snažíme jich vytvářet víc. I pro nás: já řeším věci z pohledu zimního sportu, a pak přijde někdo z letního a je to úplně jiné. Třeba ohledně trenérů. U nás fungují nějak a jinde jinak. V některých sportech jsou agenti, lidé se „prodávají“. To já vůbec neznám.“

Četl jsem rozhovor, kde jsi říkala, že první rok ve sportovní politice byl obšlapávající. Kdybys teď měla říct jednu věc ke sportovcům, kterou chceš změnit?

„Duální kariéru. Hodně se o tom bavíme a chceme ji víc a líp rozjet. Máme grant z MOV, děláme dvě série workshopů, chceme zjistit, co sportovci potřebují a co je zajímavá. Rozjeli jsme spolupráci

Ester Ledecká před dvěma lety převzala Cenu Jiřího Gutha-Jarkovského od Nikol Kučerové, Mirky Knapkové a Jiřího Ježka



INZERCE



WWW.PING-PONG.CZ

KOMISE SPORTOVců ČOV

Předsedkyně: Nikol Kučerová

Místopředsedové: Lucie Charvátová,
Jiří Beran

Členové: Tomáš Bábek, Eliška
Březínová, Josef Dostál, Jiří Ježek,
Lukáš Krpálek, Jan Micka, Kristiina
Mäki, Zuzana Paulová, Vít Přindiš,
Kateřina Raková, Lukáš Rohan,
Simona Rushton

s Deloitte, kde budou sportovci moci participovat na jejich workshopech. Chtěla bych větší ucelený koncept. Aby věděli, že by to neměla být duální, ale vlastně primární kariéra.“

Shodujeme se, že to nemá být život po životě, ale ten první. Dnes sportovec z kolektivních sportů musí do zahraničí, je rád, když má maturitu, vysoká škola skoro nepřipadá v úvahu. Zmizí v osmnácti a vrátí se v pětatřiceti, nic, kromě svého sportu neumí, nemá kompetence. A v byznysu mu to, že byl sportovec, často spíše ublíží.

„To je strašná škoda. I směrem k veřejnosti by bylo dobré, aby se to povědomí změnilo. To, že sportoval, neznámá, že nemá žádné kompetence. Naopak jich právě díky sportu má mnoho, jen si to sám často neuvědomuje.“

A je tu tahle atmosféra? Já vidím příběhy o tom, že sportovci mají mindset a makají...

„Ano, ale reálně jdeš na pohovor a chtějí vzdělání, praxi v oboru. A to nemáš. Ale jsi schopný se adaptovat a zaří-

Fasování olympijské kolekce v roce 2018 po boku Martina Doktora a Martiny Dubovské. Od dubna 2023 už je stejně jako sportovní ředitel ČOV také funkcionářkou.

dit spoustu věcí. Nemáš na to diplom, ale třeba já jsem si spoustu věcí zařizovala sama.“

Jistě, ale jsi z individuálního sportu.

V týmovém se dostaneš do týmu a máš všechno: bydlení, jídlo, oblečení, dopravu. V národáku je to stejné.

Shodujeme se, že to nemusí být vysoká škola, ale měli bychom pro ně vytvořit určité kompetence.

„Dnes se dá dělat hrozně moc, ale je důležité zajímat se o normální život už během sportovní kariéry. Já se možná sportu nevěnovala a nezajímala se o něj v takové míře, jak chtěli někteří trenéři. A i trenéři by to měli vědět. Neříkám, že jsou všichni takoví, doufám, že ne, ale sportovec by neměl být jen stroj, kterého od všeho mimo sport odrazují: Nechoď po tréninku do školy, radši si odpočiň, ať zvládneš i odpoledne. A to už od malých dětí. Zažila jsem to, a to ani nebyl vrcholový sport. Já to měla nastavené z domova: když po tréninku zbývaly dvě hodiny, šla jsem. Trenérům bylo často jedno, co z člověka bude po kariéře. Je tady, aby dělal sport. A po nás potopa.“

Kryštof Král, mladý nadějný cyklista, říká, že kdo má plán B, nevěří plánu A. Co je tedy ultimátní cíl? Šťastný a kompletní život, nebo spálené mosty, ale když to klapne, tak top kariéra?

„Těžko zobechovat. Každý to má jinak. Někoho to rozstřelí, někomu to naopak pomůže jako únik. Musíš počítat s tím, že se zraníš, tělo to nedovolí, nebo to prostě nepůjde. Nemáme statistiku lidí, kteří měli mindset, jak říkáš, ale nevyšlo to. Známe jen příběhy medailistů, kterých si strašně vážím. Ti měli často jen sport a dali to, a uměli z toho těžit i po kariéře. Ale nevíme, kolik bylo těch, kteří tomu dali stejně, a něco se zvrtno. Sta-



Rok 2013 a skikrosový závod Světového poháru ve Val Thorens ve Francouzských Alpách, Nikol Kučerová skáče vlevo

tisticky násobně víc. Ty příběhy neznáme. Obrat do normálního života je těžký vždycky. Když jsem skončila, byla jsem smutná, měla jsem deprese: i z toho, že už si to nikdy nesjedu. Bylo to nepříjemné. Najednou jsem nevěděla, co se sebou. Kamarádka říkala: to je jako rozchod. Po třiceti letech. Není to hezké a trvá, než se s tím smíříš. Nemluví o práci, čistě o smíření se s tím, že už nejsi vrcholový sportovec. Moc se o tom nemluví. Někdo skončí a je mega happy, ale většina má momenty, kdy to není radostné. Každý ti může říkat: Bude to dobré, můžeš mít hned zaměstnání. Ale je to prostě jako rozvod.“

To se mi líbí. Řekla jsi, že ti vítězové tomu věřili tak, že to dokázali. My neznáme velikost pohřebiště těch, co na to vsadili a jsou „mrtví“. Ale jde o to: nelhat si!

„Vždy je to volba. Nikomu neříkám, ať se na sto procent nesoustředí na sport. Když tomu věří, je to skvělé a fandím. Ale sport na rozdíl od jiných profesí vždy skončí. Jaromíru Jágrovi asi nikdy, ale všem ostatním ano. Někomu v pětatřiceti, někomu v pětadvaceti. A pak budeš muset ještě dlouho něco dělat. Otazník tam vždycky je. Někdo může být trené-





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

rem, ale není automatické, že každý dobrý sportovec bude dobrý trenér. Někdy si až moc věří, posuzují vše podle sebe a neberou v potaz, že svěřenci jsou jiní a že to bylo před patnácti lety.“

Kdo je předsednictvo komise, ať to vědí i naši čtenáři.

„Jirka Beran, Lucka Charvátová a já. My si na to tolik nehrajeme.“

Jak to máš se sportem po kariéře?

Jako Zuzka Hejnová, která když si jde zaběhat, jde na maximum a úplně se zničí?

„Když jsem se poprvé jela projet na kole – v první sezoně, kdy jsem netrénovala – říkala jsem si: Můžu jet úplně normálně, v klidu. A stejně jsem po chvíli začala koukat na tep a dřít. Pak jsem si řekla: Vždyť můžeš jet v klidu a rozhlížet se. Ale sportuju málo. Potřebuji být s někým domluvená a jít třeba na kolo. Celou zimu jsem na lyžích, to nezvládám nic jiného. Upřímně sportuju mnohem méně, než bych chtěla. Snažím se cvičit, abych se nerozpadla. Tělo dostalo hodně zabrat. A když něco hrajeme, jsem pořád neuvěřitelně soustředěná.“

□

INZERCE



OLYMPIJSKÉ HRY
6. 2. – 22. 2. 2026

CHCEME SLYŠET VAŠE
POJĎ!



**ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
TÝM**

GENERÁLNÍ PARTNEŘI

allwyn

FOSFA
Life Science
Since 1884



SKUPINA ČEZ

BILLA
CSG)

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Česká televize

Radiožurnál
Český rozhlas

Jak vede tým kouč Co

Colorado Avalanche, to je ofenzivní síla a dominance, rychlost přechodu přes střední pásma, průniky do útočného pásma a rotace uvnitř, variabilita a dokonalost, přesilové hry. Nathan MacKinnon, Martin Nečas nebo Cale Makar. Někdo takový tým musí ukoučovat, vybalancovat přípravu na ledě a mimo led, sladit tým v obraně i v útoku. Jmenuje se Jared Bednar.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Je druhým nejdéle sloužícím hlavním trenérem v NHL, Avalanche koučuje už 9. sezonu. Je mu 53 let, vyhrál Stanley Cup, každoročním cílem je postup do play off a dojít co nejdál. Nelze spoléhat na to, že budete vyhrávat zápasy 7:6 nebo 5:4, to dobře ví i Bednar. Práce s týmem je náročná, vyžadující maximální úsilí a koncentraci, očekávání fanoušků je obrovské, tlak médií je neskutečný. Přesto si najde čas, aby se podělil o zkušenosti s dalšími, mladšími trenéry, které může inspirovat.

Jak pracujete na tom, jak tým zlepšit v obranné fázi, v obranných dovednostech?

„Zásadám obranného systému, útoku i speciálních situací, včetně přesilových her, musí rozumět všichni, kteří se pohybují v kabině nebo blízko ní. Nejen hráči, ale i celý podpůrný tým. Zapojuji celý trenérský tým, včetně dovednostních koučů, skautů. Oni už jsou se mnou dost dlouhou dobu na to, abychom všichni byli na stejné frekvenci. Těm nemusím vysvětlovat: Hele,

já chci hrát ten a ten systém, ti a ti hráči se do toho systému hodí, nebo ne. Stejně tak jsou dobře informováni naši skauti.“

Takže podle vašeho systému hry vybíráte i hráče. „Ano. Proto když chceme nějakého hráče získat během sezony a vzít ho k nám z jiného týmu, víme, že k nám, do našeho systému, rychle zapadne a že tým nenarušíme naši identitu. Jedná se o hráče, kteří jsou už etablováni v NHL. Na to máme tzv. profesionální skauty, kteří sledují jak NHL, tak farmářské týmy v AHL.“

Platí to zřejmě i na mladé talenty v juniorských v Kanadě, na hráče na amerických univerzitách a v Evropě?

„Pokud jsou teprve draftováni, s těmito hráči se samozřejmě musí několik let pracovat v juniorských nebo na farmě, aby byli stoprocentně připraveni, až po nich sáhneme. Učí je naši development (rozvojoví) kouči, kteří za nimi dojíždí do klubů a tam využívají videoklipy naší hry a našich klíčových hráčů: Hele, takhle chceme, abys vypadal, na tomhle pracuj. Důležité je mu ukázat konkrétního hráče, jeho styl hry, úroveň dovedností. A našemu draftovanému mladému hráči můžeme konkrétně ukázat: Takhle bys měl vypadat a dělat to jako Devon Toews, až k nám zase přijedeš do kempu. Ukážeš mu cestu, krok po kroku. Ti hráči se postupně zlepšují v individuálních dovednostech, ve čtení hry, vspívají psychicky. Takže když je vidíme za rok u nás na hlavním kempu, jsou o velký kus dál. Development kouči nalítají stovky a tisíce mil a stráví s talenty spousty hodin v jejich klubech.“

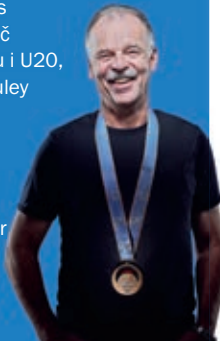
Tenhle systém péče o mladé u vás v organizaci funguje dlouho? „Nebudu zakrývat, velkým vzorem pro nás je evropský fotbalový rozvojový systém. Náš vlastník



klubu je současně majitelem Arsenalu v Premier League. Když tam zaletím, co mě zajímá nejvíc, jsou tréninky, rozvoj a progresivní práce s mladými talenty. Co s nimi dělají, kde je obehávají a jak je postupně zabudují do prvního týmu. Vidět vlastní zápas Arsenalu je zajímavé, ale není to pro mě až tak důležité. Práce s mladým talentem a to, jak ho připravovat a postupně zabudovat je pro mě velmi zásadní. Myslím, že tady je kritické, aby v klubu existovala stabilita, návaznost, důvěra v koncepční práci. Důraz na proces. V některých klubech se mění trenéři, manažeři velmi často. V průměru jejich činnost v klubu končí po dvou letech, jak se pak dá mluvit o nějaké koncepci? To se pak jen hráči vyměňují, doplňují těmi,

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)



Porada



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

kteří jsou momentálně k máni. Ano, to lze u jednotlivců, ne o polovině týmu.“

Máte přehled o tom, jak se s mladým talentem u vás v organizaci pracuje?

„Jasně, vidím hráče i trenéry v předsezonních kempch, vidím na videu zápasy nebo sestřihy hry našich hráčů v systému organizace, mluvím s jejich trenéry. Hodně vyžadují na našich asistencích, aby se „dolů“ zaletěli podívat, viděli zápasy, mluvili o tréninku a zápasech s trenéry, kde máme naše hráče. Aby jim posílali pro inspiraci klipy našich hráčů.“

Pracujete například na nácviku forčekingu 5 na 5 v útočném pásnu nebo hry 5 na 5 v obranném pásnu. Jak moc organizujete týmové meetingy? „To nemusím moc dělat, hráči moc dobře ví, jaký systém hrajeme. Že například by třetí hráč neměl propadat do hloubky za útočnou brankovou čáru a zůstat takzvaně vysoko, ideálně někde mezi kruhy. Všichni se dobře známe a hráči to mají tak zažité, že jsou rádi, když to funguje, dobře to sehrají a budou hvězdami na videu, dokládajícím, že tento systém funguje. Třeba ukážeme, že systém 2-1-2 funguje, že střídají po 40 vteřinách, že úspěšně zavírají mantinely, že dostáváme soupeřovu obranu včetně brankáře do úzkých, když rychle přenášíme hru zprava na levou stranu, že náš F3 (třetí, zajišťující útočník) v útočném pásnu zůstává vysoko mezi kruhy, nebo F3 v obranném pásnu je nízký spolu s obránci kolem vlastní branky. Rádi ukážeme na videu, že když už propadneme, jsme schopni rychle dobruslovat a na naši modré čáře jsme již ve správné pozici a tlačíme na puk zezadu. U útoků chceme ukazovat, co je bezpečné vniknutí do útočného pásma, kdy neztrácíme kotouče, jak po vniknutí do pásma umíme „delay“ (zpomalení hry) se zpětnou přihrávkou na obránce a současně se útočníci tlačí do branky. Nabízí se na teč, cloní, obránci střelí, útočníci dorážejí a takové věci. Pokud se to daří, to druhý den ukazujeme hodně.“

A když se nedaří? Kolik a co ukážete?

„Když tam vidím něco, v čem se můžeme trochu posunout takticky, tak je vezmu do své kanceláře a ukážu jim to. Pokud zkouší jiné věci, pustí třetího hráče do druhého rohu za brankovou čáru a je z toho z pěti situací dvakrát rychlý protiútok soupeře a přečíslení nás, tak si je taky pozvu a ukážu jim to. Vysvětlím a v některých případech budou druhý den na videu v opačném případě, tentokrát už ne jako hvězdy. Jednoduše řečeno: jestliže má soupeř z našich riskantních a špatných rozhodnutí brankové šance, nebo nás přečísľují a dostávají nás pod tlak, je to potřeba ukázat. Pokud si hráči, protože jsou výborní a kreativní, naopak vyzkouší jiný forček a pustí třetího hráče do jiného prostoru, a to s velkým rizikem,

a když z pěti situací budou mít vždy kotouč pod kontrolou a ještě si vytvoří brankové šance, tak je samozřejmě nechám.“

Takže hráči mají prostor na vlastní řešení, tvořivost. Mluví taky do toho při mítincích? „Někdy mají připomínky: Hej, trenére, tohle to nefunguje, třetí útočník vysoko, to je strnulý, nemá to dynamiku, je to garbage (blbost). Nemůžeme zkusit tohle nebo tohle? Já jim říkám OK, tohle bude fajn, pokud z toho budou šance nebo dáte gól, klidně, tak to zkuste. Sami nakonec přijdou na to, jestli to funguje, nebo jsou z toho časté protiútoky, ze kterých nám naopak soupeř může dát gól.“

Analýza utkání. „Vždy to ukazují až druhý den a tady je šance ty statistické IT údaje dostat do života. Musím upozornit, že se především soustředím na to, jak jsme k utkání přistoupili, hodnotím pracovitost, dodržování základního systému, zodpovědnost, obětavost, nebo že jsme utkání nezabalili. Data, která jsou mi k dispozici od IT lidí a od asistentů, mi někdy leží na stole a ani se na ně nepodívám, protože to nepotřebuji. Ale někdy si to důkladně přeberu a vyberu si z toho informace o situacích, které mi ležely už během utkání nebo v noci v hlavě a které potřebuji sdělit hráčům. Takže tady mi data pomohou dokreslit a zpřesnit mé pocity a podpoří to, co jim budu říkat. Například jsem měl pocit, že jsme hodně ztraceli puk na útočné modré čáře, tak si vypíchnu počet turnoverů (ztracené puky na útočné modré), a když k týmu mluvím a říkám, že jsme nedostali kotouč dostatečně hluboko do útočného pásma, že jsme se netlačili do branky, že jsme nevyužívali celou šířku pásma, tak jim doložím: Podívejte, na útočné modré čáře jsme ztratili sedmkrát kotouč, a z toho byly čtyři nebezpečné protiútoky soupeře. Nebo říkám: Kolikrát jsme nastřelili soupeři dobře kotouč do útočného pásma, dostali tak obránce pod tlak a kotouč jsme získali? Kolikrát nám z toho vyjeli a ještě nás z protiútku přečísľili? Tady je dobré mít tyto specifické statistiky po ruce.“

Kolik ukazujete pozitivních a negativních klipů? To musí být v nějaké rovnováze, ne?

„Na to musíte mít cit, kdy, jak a co ukázat. Někdy víc, jindy méně. Ale radši ukazujeme dobré věci.“



INZERCE



POJĎ
S NÁMI POMÁHAT DĚTEM,
KTERÝM NA SPORT CHYBÍ PENÍZÉ



více informací na
www.olympijskanadace.cz

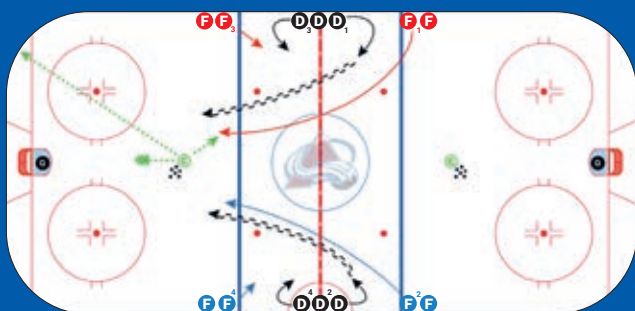


Musíte přeci hráčům prodat svou filozofii, svůj systém a hráči to musí vzít za své. „Jo, když se podaří a daří dál a dál, pak to funguje. Třeba mítink nemívám delší než sedm minut. Říkám: Hele, borci, vytvořili jsme si jenom jednu šanci z rychlého protiútoku, čtyři šance ze hry v útočném pásmu, to je málo, tady jsou

čísla a máme moc ztracených kotoučů na útočné modré, málo chytře a úspěšně nastřelených kotoučů za beky, málo tlaku do brány, naopak tolikrát nás z toho přechýlovali. A tady ta čísla stačí pro dokreslení. Co probírám vždycky, jsou brankové šance na obou stranách hřiště, a to směrem k celému týmu. Potom ještě zařadím několik

důležitých detailů z minulého zápasu. Zbytek udělám buď já, nebo mí asistenti individuálně s každým hráčem. A pak to zabudujeme do tréninku. Je tam vždycky dost cvičení na rychlost, plynulost a tempo, ale i defenzíva, ta je stejně důležitá. A samozřejmě speciální týmy, přesilovky a oslabení. Ty rozhodují zápasy.“

Příklad cvičení z tréninku Avalanche



DZC drill, Whistle Seal Out (obrana v obranném pásmu)

Klíčové pokyny: důrazná a fyzická obrana, těsný a kompaktní prostor, blokování a držení pozice, být na vnitřní straně mezi pukem a bránou. Forwardi bojují o vnitřní pozici a tlačí se do branky. Na signál F1 a F2 bruslí naplno směrem k trenérovi, D1 a D2 (obránci 1 a 2) bruslí dozadu a drží si na těsný kontakt (gap) útočníky. Trenér přihraje F1, nebo F2, anebo nastřelí puk do rohu hřiště pro souboj 2 na 2. Na druhý hvízd F1, F2 vystoupí k bočním mantinelům a vyrazí k brance, kde se snaží tečovat nebo dorážet trenérovu střelu. Situace pokračuje třetím písknutím. Aktivují se F3, F4 na druhé straně, brání D3 a D4. Cvičení je kontinuální a přelévá se ze strany na stranu přes celé hřiště.

Herní cvičení Small Area Game, Low Down, Down Low 2 vs 2

Malý prostor, v rohu nebo těsně u branky, 2 na 2

Klíčové pokyny: Trenér nahodí puk do rohu, útočník (o) je na puku, obránce (x) brání. Bojují o puk. Začne se 1 na 1, ale postupně se přidávají hráči a vznikají situace 2 na 2, 3 na 3, 2 na 3 a podobně.



Martin Nečas starší: „Tohle všechno přesně sedí. Trenér nemá rád, když hráči ztrácí puky na útočné modré, chce, aby dostávali puky do hloubky pásma. Hráči ale mají takovou kvalitu a rychlost, že téměř stále hrají na hranici rizika. Rádi tvoří a vymýšlí nové varianty společně s trenéry. Na různých variantách přesilovky se tak rovným dílem podílejí hlavní trenér, hráči a trenér-specialista na přesilovky. Když se daří, není co řešit.“

Hodně se nacvičují přesilovky. Tady ukázka úspěšné realizace v zápase, kdy Martin Nečas (č. 88) vstřelil gól z přesilovky ihned po vhažování. Tato varianta se hraje s 1 bekem a 4 útočníky, kteří neustále mění místa, a to se soupeři těžko brání. Na střelu jsou vždy připraveni minimálně 3 hráči (obránce #8 Makar a 2 útočníci #29 MacKinnon a #88 Nečas na stranách) a do branky na tečování, clonění nebo dorážení se tlačí další 2 útočníci (#11 Nelson a #62 Lehkonen).



ČESKO

vs. ŠVÉDSKO

28. LISTOPADU | 19:30
PRAHA | SPORTOVNÍ HALA KRÁLOVKA

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ
MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Bojovná jsem po mamce

Je jí teprve sedmnáct, rodiče i babička hráli stolní tenis na nejvyšší úrovni. **Veronika Poláková** opustila Vlašim, aby v Havlíčkově Brodě chodila na střední školu a posunula se v kariéře zase o kus výš. I přes své mládí dokáže zajímavě nahlížet na trenéry v klubu i reprezentaci.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Sportovní začátky

„Moje sportování v podstatě začalo tím, že první, kam se z porodnice jelo, byla stolně-tenisová hala ve Vlašimi. Oba rodiče hráli stolní tenis. Možná to překvapí, ale já ho odmítala. Vždycky jsem deset minut hrála, ale pak jsem šla hrát hodinu fotbal. Pak jsem vedle fotbalu s mamkou hrála tenis, badminton, chodila na kroužek atletiky. Nikdy to nebylo organizované, sportovala jsem pro zábavu a líbila se mi ta všestrannost. Až jsme jeli na nějaký turnaj, kde se dělala i atletika a další spor-



STOLNÍ TENISTKA

VERONIKA POLÁKOVÁ

Narozena: 22. 7. 2008

Kariéra: SKST Vlašim, HB Ostrov Havlíčkův Brod

Největší úspěchy: reprezentantka ČR (účastnice ME 2024, ME družstev 2025), bronz na ME kadetek (2022), 3x mistryně ČR do 19 let (2025), členka vítězného týmu HB Ostrov v Českém poháru, vítězka světového turnaje WTT do 17 let ve Wladyslawowu, mistryně ČR dospělých ve smíšené čtyřhře, několikanásobná medailistka z MČR do 15, 17, 19 a 21 let

ty, přivezla jsem si medaili a pohár - potom jsme se rozhodli, že budu hrát stolní tenis.“

První tréninky stolního tenisu

„Začínala jsem hrát někdy v šesti, sedmi letech a prvními trenéry byli moji rodiče. Tatka si moc přál, abych hrála. Mamka, která hrála taky chvíli v reprezentaci, trénovala s dalšími lidmi mládež. Táta se taky zapojoval v roli jakéhosi pozorovatele a někdy řekl, co a jak bych mohla hrát. Naši už v tu dobu byli rozvedení, takže se určitě nedomlouvali, kdo se mnou bude trénovat. Oba mi dali lásku ke sportu: táta cílevědomost a zapálenost, mamka bojovnost a trpělivost. Po mamce jsem hodně bojovná, ale jinak to pak bylo už na mně. Jako starší jsem si nacházela svůj režim.“

Trenér Pěnkava

„Od dvanácti, třinácti let si mě vzal k sobě Luboš Pěnkava, střediskový trenér ve Vlašimi. Do té doby jsme trénovali ve stejné hale, jenom jsem prostě přešla do lepší tréninkové skupiny. Trénování bylo poměrně stejné, ale byl to pro mě jeden z trenérů, který mi dal opravdu hodně. Předal mi zkušenosti a ukázal mi směr, kam bych se mohla a chtěla dostat. Ve Vlašimi byli v tu dobu dva trenéři, pan Pěnkava a pan (Martin) Pytlík, s nimiž jsme měli komplexní tréninky. Hodně se dělala kondice a pořád se hrálo. Bylo to rozdělené tak, že dva dny v týdnu bylo méně hraní a více kondice plus regenerace třeba ve formě plavání. A pak dva dny, kdy jsme jenom hráli a doladovali třeba nějaké detaily před zápas.“

Kondiční trénink stolního tenisu

„Záleží, na co se zaměřujete. Jestli na rychlost, tak to třeba byly hry na reakce, nebo jsme chodili běhat kratší úseky i na vytrvalost, nebo jsme běhali do kopce. A samozřejmě i silový trénink, abychom vydrželi v nohou. Takže posilování vlastní vahou těla, trupu, nohou. A kruhové tréninky.“

Přesun do Havlíčkova Brodu

„Měla jsem tři možnosti, kam po základní škole jít. Ve Vlašimi už jsem byla nejlepší a pan Pěnkava rok předtím skončil, takže už jsem neměla moc dobrý sparing ani trenéra, který by se o mě staral. Měla jsem možnost jít do Havířova do Národního tréninkového centra, do Prahy, nebo Havlíčkova Brodu. Havířov je moc daleko a v Praze jsem se necítila úplně příjemně na soustředění s kadetskou reprezentací. Zvolila jsem Havlíčkův Brod, kde mám stálého trenéra, pana Bohumila Vožického.“

Trenér Vožický

„Pan Vožický mi dal disciplínu, zapojil do mé hry nové herní varianty, které teď využívám. Tím v určitém ohledu pozměnil moji hru. Změnil se určitě i můj přístup, protože pan Vožický je neskrutelný



FOTO: ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

borec, který strašně maká, a i ve svém věku hraje extraligu mužů. Je fajn člověk a sedli jsme si i lidsky, což je ve spolupráci hráč-trenér důležité. V první řadě mě trénuje, připravuje mi plány, jezdí se mnou na všechny turnaje mládeže v republice, na každou ligu.“

Trénink

„Hodně záleží, kdy se vrátím ze zahraničí, v jakém jsem rozpoložení, co mám před sebou v kalendáři. Něco už trenér nechává i na mně, když mi řekne, že už vím, co je pro mě nejlepší. V tréninku hrajeme třeba kombinace a pak mi hodí zásobník, kdy mi hází míčky s různými rotacemi a rychlostmi podle toho, co chcete hrát. Pro mě to je super, protože moje hra je hodně založena na zásobníkových kombinacích. Kondici máme rozdělenou na běh i posilování, což mi vyhovuje. Máme s trenérem dobrý vztah, že když je toho vážně dost a jsem unavená, jsem schopná se omluvit. Protože vím, že pro mě bude nejlepší, když půjdu hrát třeba jenom podání a pak se na 20 minut protáhnu, vezmu si sluchátka, jsem ve své hlavě a nevnímám okolí.“

Taktika

„Dám aktuální příklad: máme před skupinou Českého poháru a jsou tam dvě hol-

ky v mém věku, se kterými se dobře znám. Máme spolu nahráno tolik zápasů, že je těžké něco nového vymyslet. Trenér sleduje videa, já se sama na něco podívám a pak to spolu konzultujeme na tréninku, kde se domluvíme, co budu hrát na koho, na jaký servis. Taktika je výsledkem naší vzájemné spolupráce.“

Škola a trénink

„Ve škole mám individuální plán, za což jsem vděčná. Školu mám ráda a těší mě, že ji zvládám s hraním na vysoké úrovni. Teď jsem kvůli ME družstev chyběla 14 dní a za týden a půl zase jedu pryč, tak jsem včera psala v šesti hodinách šest testů. Nejsem student, který by se na něco vykašlal, tak jsem schopná se učit do druhého dne do rána, jít do školy a všechno napsat. Zároveň maminka byla sportovkyně, ale taky učitelka, takže mě v tomto směru taky drží zkrátka, ale v první řadě chci ve škole dobře fungovat sama. Pan trenér chápe, že do školy chodit musím, tak se z některých tréninků omluvím. On mě pak i uklidní, že třeba mám nahráno a zvládneme to o víkendu, což je taky super.“

Tři medaile z ME kadetek

„Trenérem na mládežnických mistrovstvích byl Tomáš Vrnák a spolupráce byla

super, nemůžu si na nic stěžovat. Pan trenér byl a je velký vtipálek, takže dokázal odlehčit situaci. I na tréninku, když viděl, že nemůžeme nebo už ztrácíme koncentraci, byl schopný něco vymyslet a trénovat i něco, co se pak ukázalo, že v zápase bylo důležité. Nejceněnější byla první medaile ze singlu. Na turnaji se mi všechno sešlo. Nehrála jsem špatně, měla jsem příznivý los a bojovala jsem. V duelu o medaili jsem tekla 0:3 na sety, pak jsem dotáhla na 3:3 a v sedmém setu prohrávala 2:6 (hraje se do jedenácti), takže na mně fungovalo, že jsem na trenérovi v turnaji neviděla, že by něco vzdával. On tam se mnou byl, fandil a prožil to se mnou až do konce, od prvního setu až do posledního.“

Říjnové ME družstev

„S reprezentační trenérkou Renatou Štrbíkovou to nebyla naše první akce. Byla jsem s ní už minulý rok na mistrovství Evropy dospělých v singlu v Linci. Je to zase něco úplně jiného. Nikdy jsem neměla ženskou trenérku, takže možná někdy pocítím, že je to jiné, když máte za trenéra muže nebo ženu, ale bylo to super. Paní trenérka je zkušená, takže vám to může dost přidat, když tam sedí a vy jste tam poprvé, takže se snažíte dělat všechno co nejlíp. Když jsem se připravovala na zápasy, snažila jsem se nic nepodcenit. Pro mě bylo super, že jako žena-trenérka ví, jak můžete přemýšlet, ví, co se vám může honit v hlavě. Současně mi ale vyhovuje, když jsou trenéři většinou v módu, že dokud se nic neděje, tak se prostě jede. Nejsem ten typ, co by se úplně vymlouval. Jasně, někdy mi není dobře a fakt někdy musím skončit, ale jinak se trénuje bez ohledu na to, co se děje. U paní trenérky Štrbíkové jsem cítila více empatie, ale v Brodě byl zkušený bývalý reprezentant Tomáš Pavelka. Skvělý, empatický muž a trenér, který mi hodně dal, i když tady byl jen dva roky. Ať už jste byl pokročilejší nebo reprezentant, když viděl, že se něco děje, sednul si s vámi, abyste se po jeho boku vypořádali. Pozorně naslouchal, povídal si s vámi a myslím si, že tady teď trochu chybí.“

Sama v budoucnu trenérkou?

„Někteří moji rodinní příslušníci, když mě vidí s dětmi, by mě odhadovali na trenérku nebo učitelku ve školce. Dokážu si to představit, ale myslím si, že bych trenérku dělat nechtěla. Je otázka, jestli by mě to bavilo.“







Volejbal má nahráno na smeč

Volejbalistí tažením na mistrovství světa pobláznili republiku, jako to umí čas od času jen hokejisté, fotbalisté nebo nedávno basketbalisté. V letní kampani proti globální elitě zaujaly i volejbalistky, k tomu zazářily čtvrtým místem junioři. Co se to stalo pod vysokou sítí?

A co to znamená pro nejbližší budoucnost?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Chcete úspěch? Musíte mít k ruce dobrý tým a všechny nejlepší hráče, poskládat skvělou partu, příznivější los a taky trochu kliku. A také soupeři se mohou mezi sebou vytlouct, ještě než se vám postaví do cesty.

Chcete mít úspěchy? K výše uvedenému musíte mít ve svém arzenálu tisíce příjmů, nahrávek, směrů, bloků či střelných servisů na velkých turnajích, v zápasech se špičkou, v play off zápasech, kde jde o všechno. Prostě zkušenosti ze světa velkého volejbalu.

Váš tým musí mít hloubku, konkurenci na každém postu a na place lídra světové úrovně. Poláci, Italové, Brazilci či Bulhaři tohle všechno mají. Na to se pak naváží diváci (a v Česku to jde), sponzoři a mecenáši, přijdou zahraniční hvězdy. Od těch se budou učit mladí, šikovní, dobrým systémem výchovy připravení hráči. Budete-li se pravidelně umísťovat do Top 10, může přijít dekáda, kdy to někdy ulítne k medaili, ale jindy na vás zůstane právě to 10. místo.

Tento scénář už je příznivý, o volejbalu se hodně mluví, děti ho budou chtít zkusit hrát, na ligové i reprezentační zápasy přijdou celé rodiny, poněvadž je to živé, vzrušující, zábavné a navíc v příjemném a kulturním prostředí.

Dívky nad chlapci

Volejbal patří globálně mezi nejrozšířenější sporty na světě hned za fotbalem, basketbalem a golfem. Najdete až 800 milionů volejbalistů, zápasů se jich pravidelně účastní téměř polovina, což je obrovská základna. U nás je registrováno 58 tisíc hráčů, patří taky k nejoblí-

benějším. V mládežnických kategoriích je výrazně populárnější mezi dívkami, registrovaných jich je téměř třikrát víc než chlapců. Mezi dospělými se poměr vyrovnává, spousta lidí se volejbalu věnuje rekreačně. Očekává se, že hra bude dále růst s tím, jak se objevují nové profesionální ligy.

Popularita = fanoušci = média = sponzoři = finance = rozvoj. Chcete, aby se o vás vědělo? Volejbal potřebuje

úspěchy, ale také taháky, jako mají Poláci ve Wilfredu Leónovi nebo Italové v Simonem Giannellim. Oni jsou nejlepší reklamy na sport, vedle umu mají navíc charisma. Snadno zjistíme, že to jde i v Česku (i s přezdívkami, které fanoušci milují a s idoly se tak snáze ztotožňují): David „Pasta“ Pastrňák, Radko „Gudy“ Gudas, Tomáš „Saty“ Satoranský, Petra „Lvce“ Kvitová nebo Gabriela „Gabča“ Soukalová.

Daleko v historii jsme byli volejbalovou velmocí. Talenti se rodili jako by sami, venku na antukových či pískových hřištích. Pak nám svět utekl. O co je možné se opřít, jsou aktuální slibné výsledky na všech úrovních v kategoriích mužů i žen.

Muži senzačně čtvrtí na MS (na žebříčku 18.), junioři U21 totéž (4.), junioři U20 bronz na ME 2024. Ženy po výborné hře a jen horším poměrem setů 4. místo ve skupině na MS a klidná záchrana v Lize národů, kde jako nováček poprvé historicky porazily USA (na žebříčku 15.), juniorky U21 10. místo na MS (14.), dívky U16 čtvrté na ME.

„Úspěch by mohl inspirovat další generaci, cítíme podporu i od malých dětí, které jednou budou chtít být jako my. Vzestup týmu je postaven na letech tvr-

FOTO: VOLLEYBALLWORLD.COM, PROFIMEDIA.CZ



Očima předsedy svazu

Nesmíme uhnout

„Jsme v procesu, na cestě, ze které nesmíme uhnout. Směřujeme ke sportovním cílům, a těmi jsou účasti mužů i žen na OH. Kvalifikuje se jen 12 týmů v každé kategorii. Extrémně silná je Evropa, z Top 10 týmů v rankingu je 8 evropských. Abychom obstáli, musí mít týmy zajištěnou průběžnou konfrontaci se světem, například hrát ženskou Ligu národů. Zlepšení určitě přinese NVC Akademie žen. Na individuální bázi bude skvělé, pokud naši nejlepší hráči a hráčky budou hrát v základu extraligy nebo ve špičkových zahraničních klubech. Tady záleží na tom, aby agenti zajistili takové týmy, kde hráči / hráčky porostou a nebudou mimo sestavu nebo v klubech druhé kategorie. Souběžně musí skvěle fungovat mládež. Domáčiho ME žen 2026 chceme využít, aby se nejlepší a nejtalentovanější hráčky staly ikonami našeho volejbalu. Budeme je profilovat přes média a sociální sítě. A talent musí volejbalu obětovat vše. Jeho růst, naplnění a zviditelnění jde ruku v ruce s úspěchy týmu. Vše musí být správně nastaveno - zdravá ctižádostivost, připravenost, vůle a pracovitost jak týmu, tak každého jedince.“



Marek PAKOSTA



Masivní trojblok na MS v podání Patrika Indry, Antonína Klimeše a Jana Galabova

dé práce, obětování se a tréninku mimo domov, bez rodiny. Teď je náš čas," říká univerzál Patrik Indra, jedna z hvězd MS. „Na týmové práci musíme stavět. Pokud budeme hrát jako jednotlivci, nikdy neuspějeme. Klíčem je soustředit se na silné stránky a zůstat jednotní. Nemusíme střílet dvoumetrové bomby pro oko diváků, musíme hrát svou hru. Volejbalový svět nás začne brát vážněji.“

Jakžtakž vyhovující infrastruktura a dlouhodobá práce s mládeží přináší úspěchy. Výsledky i předvedená hra slibují další progres. Bonusem je, že hráči hrají na úrovni různých reprezentačních výběrů několik let pospolu a díky momentální výkonnosti stále častěji soupeří se silnými zahraničními protivníky. U mužů razantně přispívá stoupající úroveň extraligy, kromě nedostižných lig v Polsku a Itálii patří k těm lepším v Evropě. Kvalitní týmy mají Lvi Praha, ČEZ Karlovarsko a Jihostroj České Budějovice, další kluby se dotahují.

„Máme nadějně, dobře připravené mladé hráče. Mohli bychom se zaměřit na výchovu nahrávačů světové úrovně. Nemáme totiž tolik hráčů se správným somatotypem, jako má svět. Ale jsme šikovní, čteme dobře hru a máme buň-

ky na to být lídry," hlásí Tomáš Janeček, mecenáš a předseda spolku Lvi Praha. „Argentinský trenér Juan Barrial k nám přinesl ze světa know-how, máme skvělé české trenéry, v čele s Tomášem Pomrem. Je tu koncepce, moderní přístup, absolvujeme stáže v Itálii, jsme otevření světu, ověřujeme si naši cestu.“

Světová špička se víc vyrovnala, rozdíl mezi favority a týmy druhého sledu

jsou menší, porazit může kdokoli kohokoli. Tradiční velikáni jako Francie nebo Brazílie vypadli na MS už ve skupině, to nebylo omylem.

Příklad rapidního zlepšení mužského A-týmu: za poslední dva roky vyhrál přibližně dvě třetiny zápasů. Body na žebříčku naskakují nebo se ztrácí podle síly soupeře, důležitosti turnajů apod. Po každém utkání se posouváte: -54,02 (minus body za porážky) vs. +114,04 (plus body za vítězství). = rozdíl u Čechů dělá +60,02 bodů (rank na světě #18).

Určitě nemáme tak širokou hráčskou základnu jako vyspělý volejbalový svět, peníze, fanoušky ani dostatek špičkových hráčů s potřebným somatotypem. To ale umíme částečně dohnat týmovostí, dřinou, obětavostí, poctivostí a pečlivostí v přípravě na zápas jak ze strany trenérů (využití dat), tak hráčů. Jsme nevyzpytatelní, umíme najít slabiny soupeře a připravit se na ně. České národní týmy staví na kolektivním výkonu a dokážou zužitkovat výhodu, že jsou delší dobu spolu. Prostředí pro rozvoj vybraných hráčů i celých týmů je stabilní, všichni jsou na sebe zvyklí. Rezervy? Už zmíněná hloubka týmu a somatotyp, ale i umění zapojit do útoku všechny hráče, hrát riskantní střelený servis, trochu i variabilita, přesnost a pestrost nahrávky.

„Vytváříme velmi dobré podmínky pro rozvoj talentů. V klubech máme funkční celý strom věkových kategorií, to znamená od nejmenších až po profesionální dospělé. To je i povinnost," vysvětluje bývalý reprezentant Jakub Novotný, nyní prezident klubu Karlovarsko a místo-

Dobře my! Univerzál Milan Moník uprostřed týmu, který sahal po světové medaili.



předseda ČVS. „Zásadní je, abychom měli profesionální trenéry k dětem, volejbal propojili se školou, včetně individuálních plánů, nabídli jim ubytování, kvalitní stravu. Současně musíme vytvářet prostor pro mladé, talentované hráče, aby ti nejlepší hráli.“

Máš 190? Pojd' k nám

Koncem roku 2022 bylo zřízeno svazem, i na podnět trenéra ženské reprezentace, Národní volejbalové centrum (NVS) v Kladně. Akademie pro dívky ve věku středoškolského studia má za cíl soustředit nejlepší hráčky do jednoho týmu, vytvořit podmínky v místě pro školu a mít skvělé zázemí pro trénink, hru a regeneraci. To vše pod dohledem kvalitních trenérů.

Pod vedením bývalého reprezentanta Jana Václavíka pracuje 5 volejbalových trenérů, 2 kondiční, 1 nutriční, psycholog a fyziolog. Ve stálém kádru je 18 hráček, které jsou na sportovním gymnáziu nebo v 9. třídě. Hráčky ve věku 15-19 let patří klubům, ale mají smlouvu se svazem. Na doporučení skautů /trenérů, kteří děvčata detailně znají, se vybírá na turnajích, při krajských zápasech, jiné dívky dostávají pozvánky na try-outy do akademie, která pořádá i „Dny otevřených dveří“, kam může přijít vlastně každý.

„Akademie funguje nad očekávání,“ říká Václavík. „Individualizace tréninku je priorita. V získaných datech se už umíme orientovat, vybíráme jen to nejpodstatnější a nejdůležitější. Nežijeme ve skleníku, vše se musí neustále prolínat, trénink a zápasy. Jsou to dvě koleje, které



Řecký trenér
Giannis
Athanasopoulos
dokázal namotivovat
české dámy i ke
skolení Američanek
nebo Turkyň

vedou vedle sebe. Hledat budeme nejen talenty, ale abychom mohli konkurovat světu, tak i hráčky s predikcí potřebného somatotypu. My ty 190centimetrové máme třeba jen tři, v Americe jsou také v 18 letech všechny. A jsou brutálně fyzicky i dovednostně připravené. I my máme potenciál velkého talentu, tím je momentálně 17letá Bára Rejmanová, už byla i v ženské reprezentaci.“

Vizí je výchova budoucí generace reprezentantek pro OH 2028 a 2032. Kromě precizního tréninku mají hráčky nachystán i náročný zápasový program, budou hrát extraligu dospělých a mezinárodně proti akademiím top zemí, jako jsou Belgie, Turecko, Francie. O Vánocích přijedou Španělky, v jednání jsou výměnné akce s „Club Italia“, kde by se měly dívky porovnávat při společných trénincích a zápasech. Nikdo nic neschovává, každý se chce učit. Zkušenost tak získají i trenéři a další členové realizačního týmu.

Každá hráčka má úkoly rozvoje šité na míru: dovednosti, kondice, fyziologie, nutriční. Provádí se pravidelné testování, od specifických volejbalových testů až po rozborů krve.

„Chceme lépe propojit školu a sport, rozšířit program i na osmé a deváté třídy a udržet centrum v Kladně. V roce 2027 tento cyklus vyhodnotíme, zatím jsme rádi za to, co máme. Současně budeme pomáhat Moravě, kde je velká síla na klubové úrovni. V Prostějově dobře pracují s mládeží, vytváří jim podmínky, tam se nabízí klubové centrum,“ vyjmenovává Martin Gerža, výkonný místopředseda

Očima trenéra ženské reprezentace

Musíme být agresivnější a chytřejší

„Cesta na vrchol je brutálně těžká. Abychom obstáli, musíme si zajistit průběžnou konfrontaci se světem, hrát náročné zápasy a turnaje, Ligu národů, budou dlouhodobé kempy s náročnou přípravou. Na letošním MS jsme nezvládli důležitý vstupní zápas s Argentinou. Byli jsme v roli favorita, to nám nesesedlo. Byli jsme nervózní, pasivní, bez lehkosti, nešel nám servis. Přitom v Lize národů jsme hráli uvolněně. Na to musíme zareagovat a naučit se nastavit mysl, být agresivnější a chytřejší. Už máme zkušenosti a budeme se učit, jak se k takovému zápasu postavit. Hráť zodpovědně, dobře v poli a uvolněně. Tréninky budu stavět tak, aby byly náročné a hráčky pracovaly pod tlakem, budu vyžadovat víc. Důležitá je komunikace, to je i má parketa. Hráčky zlepšovat, motivovat a hovořit s nimi jeden na jednoho. Každá jednotlivkyně, pokud bude mít šanci hrát náročnější soutěž v zahraničí, musí za tým jít. Získá zkušenosti, projde si těžkými chvílemi na hřišti i mimo něj. Naučí se pracovat v nekomfortní zóně, poprat se s jiným prostředím, s únavou z cestování, samotou na hotelu, s porážkami.“



Giannis ATHANASOPOULOS



FOTO: VOLLEYBALLWORLD.COM

Očima trenéra juniorů

Střílíme děla do košů

„Na MS U21 nám chyběli dva hráči ze základu, ale semkli jsme se, věděli jsme to dopředu, nerozhodilo nás to. Hráči byli hodně vytížení, devět utkání jsme odehráli v sedmi lidech. Rýsují se talenti pro A-tým. Hvězdou se stal skvělý blokař Antonín Klimeš z Karlových Varů, kterého jsme předali áčku už na Filipíny. Dalším talentem je univerzál Tomáš Brychta z Českých Budějovic. Fyzicky je ready už teď, jen musí mentálně dozrát a vše si správně nastavit v hlavě. V týmu byla skvělá chemie, hráči jsou spolu už od 16 let, vycházejí spolu, přestože mimo hřiště se třeba ani nemusí kamarádit. Nejlepší mladí jsou i v hledáčku zahraničních týmů, třeba Verona chtěla Brychtu, tak tam absolvoval kemp. Bylo by přínosné, kdyby i trenéři mohli na zkušenou do zahraničí. Soupeře teď hledáme snadněji, sami přijdou s nabídkou. Hráli jsme pravidelně od U17 až doteď s Polskem, poslední dva roky nás zve univerzita v Itálii, kde sice prohrájeme, ale je to super. Díky podpoře svazu a extraligy nejlepší mladí hráči odehrají každoročně 10-15 mezinárodních zápasů, čímž roste jejich výkonnost a získávají zkušenosti. V kombinaci s letními kempy jsou pohromadě až 100 dní. Důležitá je kvalita a konkurence. Trénink rovnoměrně kombinujeme s hrou a nácvikem individuálních dovedností. Zvlášť trénují smečaři, blokaři, nahrávači, libera apod. Trénuje se třeba střílený servis s rychlostí aspoň 110 km/hod, děla do košů s razancí a přesností - mimochodem, León střílil servis 138 km/hod. Příjem se snahou vytvořit situaci 1-1 na síti. Máme na to různé měřáky, soutěží se, kluky to baví. Dělá se samozřejmě na kondici. Posouvá se to v reprezentaci i klubech.“

Michal NEKOLA, kouč semifinalistů letošního MS U21



ČVS. „Co plánujeme? Zlepšit infrastrukturu, začít budovat nové tělocvičny - poslední se postavila v roce 1995 v Opavě. Po sportovní stránce chceme přivést dva kvalitní zahraniční trenéry. V Itálii, Belgii nebo Nizozemsku jsou trenéři, kteří si to poctivě odpracují, vidí to trochu jinak, něco změní a přinesou jinou kulturu.“

Ženskou reprezentaci vede už šestým rokem Giannis Athanasopoulos. Vyzařuje z něj energie, je rozhodný, hodně na hráčky mluví, komunikuje. Chce, aby hráčky pracovaly na hraně, aby se stále zdokonalovaly. Sám to má v krvi, nevynechá možnost pracovat i na klubové úrovni, mnohokrát navštívil Itálii a sledoval tréninky tamějších špičkových hráček, sleduje dění na internetu a inspiruje se sledováním tréninků předních koučů. Vůli, vášeň a hlad být lepší se snaží přenést i na své svěřenkyně a tlačí je do nekomfortních situací, aby byly lépe připraveny na zápasy, kdy se musí ukázat.

Barevný volejbal

47letý řecký trenér staví na letošních výsledcích, ale už se dívá dopředu. Tým je v procesu přípravy na ME 2026, jehož jedna skupina, osmifinále i čtvrtfinále

se bude hrát v nové hale v Brně. Dlouhodobějším cílem je postup na OH 2028 v Los Angeles, účast si zajistí jen vítězové MS a kontinentálních šampionátů, další se kvalifikují podle pořadí ve světovém žebříčku. Ambicí je v té době být do 10. místa, protože turnaj bude hrát (pravděpodobně) jen 12 nejlepších týmů.

Přicházejí úspěchy, podíl na tom má i projekt individuálního rozvoje hráčů/hráček, který začíná od 11 let. Zdeněk Haník, který byl na Filipínách přítomen a sledoval trendy ve hře, má v gesci rozvoj mládeže. Z komunikace s ním vypíchnu některé postřehy, které po mužském MS pronesl i v rozhovoru pro Seznam Zprávy.

„Naši vytáhli ze sebe to nejlepší, co dokázali, si vydobyli potem a krví. Při hodnocení šampionátu je potřeba být k sobě upřímní a korektní, jen jeden výstřel by nic nezmohl. Je tady boom, jen si nemůžeme myslet, že jsme trvale Top 5 na světě, nejsme. Je potřeba pracovat a nepolevit, Němci, Srbové, Francouzi, USA a Slovinci představují své týmy a budou lepší. Pokud do sebe dospělý tým dostává mentalitu vítěze, přicházejí mladší hráči, kteří za sebou mají úspěchy také, psychika pracuje jinak a další úspěchy jsou zase blíž. Úspěch je ta nejlepší metodika, nejlepší nábor mládeže. Hráčů máme dost, fungují různé dobré projekty, za-

čnu Vašinou a skončím třeba Klimešem, všichni si prošli projekty typu Barevný minivolejbal nebo Benjamínci a Naděje. Holky hrály skvěle Ligu národů, na MS vypadly ve skupině, ale vidíme, že jsou ve správné ulici a jedou ve správném vlnu se správnými soupeři. Teď je prostředí na úspěch připravené, je třeba stavět dál na tom, co je.“

Zdržím se u zmíněných projektů. Barevný minivolejbal je forma volejbalu pro děti, která používá barevné míče a zjednodušená pravidla k rozvoji základních dovedností. Benjamínci a Naděje jsou kategorie, které se odlišují na základě věku a dovedností hráče. Nejmenší jsou často fialová, oranžová a červená, zatímco žlutá a zelená reprezentují pokročilejší úroveň. Cílem je zábavnou formou seznámit děti s volejbalem, rozvíjet jejich pohybové dovednosti, nastavit správnou techniku.

Pravidla jsou přizpůsobená dětem, aby se mohly soustředit na hru, nikoli na složité technické chyby. Důraz je kladen na chytání, házení a orientaci v herním prostoru. Každý rok se pořádají 2-3 velké festivaly, většinou při utkání reprezentace nebo jiných významných zápasech. Přidanou hodnotou je, že večer mohou děti na ten „velký“ volejbal přímo do haly.



Čerstvý vítr i sebereflexe

Českých trenérů na prestižních pozicích v zahraničí moc nenajdeme. Volejbalových, ani z jiných týmových sportů. Nejde ani tak o znalosti a dovednosti trenérského řemesla, musíte za sebou mít úspěch, buď jako hráč, nebo jako trenér. A taky kontakty, které si musíte celý sportovní život budovat, pěstovat a kontinuálně udržovat. A co především: musíte v sobě najít odvalu jít ven, risknout to, jít si za svým snem. To vás může do trenérské branže nakopnout, jste-li na cestě, kdy se z hráče chcete stát trenérem, nebo posunout, pokud už trenérem nějakou chvíli jste.

Do NHL na pozici asistenta se loni díky svému zaujetí prosadil Jaroslav Svejkovský, bývalý hráč NHL a juniorský reprezentant. Po zranění, které mu brzy ukončilo hráčskou kariéru, se rychle zorientoval, nyní pracuje ve Philadelphii Flyers, kam si ho vytáhl hlavní kouč Rick Tocchet. O stupeň níž v AHL působí v Rochesteru Americans, na farmě Buffalo Sabres, již třetím rokem v roli asistenta Václav Prospal, bývalý dvojnásobný mistr světa a úspěšný hráč NHL.

V házené se z nejlepšího hráče planety rychle přetransformoval do úspěšného trenéra Filip Jícha v Kielu, historicky jediný vítěz Ligy mistrů jako hráč i kouč. Trenérka ženské fotbalové reprezentace Jitka Klimková vedla fotbalistky Nového Zélandu a prosadila se do prestižního programu americké reprezentace U20. Ostatní trenéři působí buď v nižších soutěžích nebo ve sportovně menších nebo rozvojových zemích.

A tak přecházíme k zahraničním trenérům v Česku. Jsou nepochybně přínosem,

bez ohledu na strávenou dobu nebo úspěšnost. Především ovlivní kulturu prostředí a pomohou i v propagaci a marketingu. Trh je otevřený, celosvětový, nás nevyjímá. Trénuje a koučuje se jinak, v jiném počtu trenérů a podpůrného týmu, zahraničí přinese čerstvý vítr i sebereflexi. Do zdejších týmových sportů byli angažováni trenéři i proto, aby přinesli výsledky.

Izraelec Ronen Ginzburg vytáhl české basketbalisty na 6. místo na MS, méně úspěšně na něj navázal Španěl Diego Ocampo. V hokeji získali bronz na MS Fin Kari Jalonen, u žen Kanadanka Carla MacLeodová hned dvakrát. V házené uspěli u žen Nor Bent Dahl a u mužů Španěl Xavier Sabaté.

Volejbal angažuje zahraničních expertů / trenérů nejvíc. Začal to Argentinec Julio Velasco, bohužel velmi krátce, dnes je světovou ikonou a v Itálii volejbalovým bohem. Následovali Laurent Tillie (Francie), Steward Bernard (Nizozemí), Carlo Parisi (Itálie), Alex Waibl (Německo), Miguel Falasca (Španělsko) a od roku 2019 je u ženské reprezentace zmíněný Řek Athanasopoulos.

Volejbalisté se nebojí angažovat zahraniční trenéry ani na klubové úrovni, vyhledávají je velmi aktivně. A tak v poslední době působili či působí v extraligách Juan Manuel Barrial (Argentina), Viktoriia Popova (Ukrajina), Stefano Mascia (Itálie), Andrzej Kowal (Polsko), Ivan Blagojevič (Srbsko) a další. Úroveň soutěží se každoročně zlepšuje i zvyšující se konkurencí.

Na volejbalovém boomu mají rovněž velký podíl noví, ambiciózní majitelé extraligových klubů. Zvýšila se konkurence, atraktivita, přišli výborní a dobří hráči z ci-



ziny, současně se podařilo řadu domácích špičkových hráčů udržet v soutěži a čtyři z nich byli v základu reprezentace na MS. Liga je dobrý produkt, nejlepší týmy mají úspěchy i v Lize mistrů.

Italská dominance

A jak to dělají nejlepší? Například Srbsko umí najít a dál rozvinout hráčský talent. Tady může být podobnost i inspirace. Malá země, ještě o třetinu menší, než jsme my. A jsou světoví v týmových sportech, včetně basketbalu s hvězdným Nikolou Jokičem, nebo v tenise s hrající legendou Novakem Djokovičem. Ve volejbalu je Srbsko kvalitní díky silnému systému amatérské přípravy, který sporty zavádějí už v raném věku spolu s vysoce kvalitním tréninkem. Přidejme dobře rozvinutou sportovní infrastrukturu a historii úspěchů, mužů i žen.

Srbská tělesná výchova na základních a středních školách zahrnuje i volejbal. Děti hrají v různých prostředích, jako jsou školní tělocvičny, parky a dvorky, což pomáhá



Ligu národů a mistrovství světa mají za sebou, teď Češky touží i po olympiádě

Juniorští reprezentanti na letošním MS v Číně vyhráli prvních sedm zápasů, postupně zdolali Kolumbii, Kubu, Brazílii, Bulharsko, Japonsko, Turecko a Polsko. Nestačili až v závěru na Italy a Američany a skončili čtvrtí.



FOTO: VOLLEYBALLWORLD.COM

vytvářet širší okruh talentovaných hráčů. Odhodlání trenérů v klubech je důležitým faktorem, přestože nemají stejnou finanční podporu jako fotbal. Silný důraz je kladen na týmovou práci a oddanost, což se přímo promítá do úspěchu v týmových sportech.

Můžeme se inspirovat na úplném vrcholu? Itálie drtí konkurenci, pohled na medaile z poslední pětiletky je jako mžourání do slunce. Muži: 2x za sebou mistři světa, olympijské semifinále, mistři a vicemistři Evropy, stříbro a dvě semifinále z Ligy národů. Ženy sklízely výhradně zlato loni i letos: na olympiádě, na MS a dvakrát po sobě v Lize národů. Ryzí dominance!

Italský volejbal vzkvétá, jeho základy jsou stejně pevné jako jeho strop. Od přeplněných tělocvičen až po taktické mistrovské kurzy a tlak elitní ligy: země vybudovala systém, který neustále produkuje vítězné týmy. Pro nás zřejmě nedostižné, ale jednotlivosti by stály za úvahu.

„Úspěch Itálie začíná širokou základnou,“ upozorňuje Marc Bird, expert serveru VolleyCountry. „Tisíce mladých hráčů procházejí regionálními akademiemi a dobře strukturovanými klubovými systémy, což zajišťuje, že technické dovednosti a porozumění hře jsou budovány v raném věku a často posilovány. Velmi důležitá je synergie mezi klubem a národním týmem. Trénink odráží mezinárodní požadavky. Italská volejbalová federace vytvořila jasné cesty rozvoje pro

Jak funguje dětský volejbal

„Projekt Barevný minivolejbal (od roku 2010) je moje dítě a projekt Benjamínci a Naděje jsme založili společně s Jirkou Zachem v roce 2019. Dnes ho vedu - kluky i holky. Byla to reakce na to, že nám klesala členská základna, nebylo to přitažlivé, hodně dětí na hřišti stálo. To není jako hokej, kde jsou všichni v nějaké akci. Peníze na to dal Jiří Šmejce a díky tomu se projekt krásně rozjel a funguje dodnes. Hrají ho nejmenší děti, od různých variant přehazování i odbití míče, třeba, že nesmí hrát bagrem, aby děti šly pod míč a do kolen. K tomu je donutí hra a učí se hrát prsty. Hraje se 3-3 nebo 4-4 na několika menších hřištích současně, a to na velkém fotbalovém place, což je sexy.

Najednou vidíte hrát třeba 800 dětí, ostrovy dětí, je to velkolepé barevné moře. Řídí to Jakub Lejsek, rozhodčí dělají větší děti a řídí organizaci i hru. Rodiče na

hřišti nesmí, musí „za plot“, a to je znovu a znovu těžká bitva. Výhodou je, že můžeš čapnout i děti z ulice, vidí pak další barvy a poví doma rodičům: Já chci hrát volejbal. Členská základna nám narostla u kluků o třetinu a u holek o dvě třetiny.

Jak projekt nácvičku dovedností vlastně vznikl? Děti se z akcí vracely do klubů, kde často padly do rukou nezkušených trenérů. A děti dovedností musí trénovat dnes a denně. Tak, jak to dělají v tenise. Benjamínci jsou sice jakýsi sběrný tábor, ale tady už musí být trenérská kvalita. Naděje, to už je základ budoucí reprezentace. Kempy pořádáme každý víkend, dítě se nám dostane do rukou 25-30 dní v roce.

Den je hodně náročný, plný aktivit. Dopoledne 2-3 hodiny trénink - kondice, zdravotní základy a samozřejmě volejbalové prvky, kdy každý den máme nějaké téma,

třeba nahrávku. Nahrávka musí mít silné prsty, tak je posilujeme, musí být přesní a jít pod míč, tak to pilujeme stále dokola. Na závěr posilovačka, fyzioterapeut. Odpoledne to samé. Večer video. Je to taková nalejvárna, ale vylezou vám z toho hráči, budoucí reprezentanti.

O děti se stará na třech hřištích současně 5-6 dospělých trenérů, asistentů, děti mají dospělý servis, všechno musí svištět. Když hráči přijedou na mistrovství republiky, znají se mezi sebou, znají i soupeře. Najednou máte na akci 100 kamarádů. Někteří na naše jedou jenom kvůli tomu, ostatní kvůli dřině a práci. Jsou to komplexně zdravé děti. Myslím, že pracují lépe, než jsme pracovali my. Je radost s nimi dělat.“

Zdeněk HANÍK,
vedoucí úseku metodiky a vzdělávání ČVS





Smečar Lukáš
Vašina v akci

mladé hráče a udržuje ligy stabilní, což pomáhá soustavně produkovat špičkové talenty.“

Mužská Superlega a ženská Serie A1 přitahují elitní talenty. Kluby soutěží na úrovni, která hráče zdokonaluje rychleji než kdekoli jinde. Soupisky kombinují domácí hvězdy s nejlepšími zahraničními talenty a vytvářejí skvělé tréninkové prostředí. Konkurenční tlak se přímo promítá do evropských pohárů a úspěchů národních týmů.

„Itálie má muštr na trénink a hru pro všechny reprezentace, my to máme pojmenované, ale musíme to implementovat,“ zmiňuje Miroslav Javůrek, sportovní ředitel ČVS. „Díky programu NSA funguje u holek program centralizace, u kluků je to ‚skrytá‘ centralizace. Ideálně se tak sejdeme 80-100 dní v roce navíc. V létě pořádáme 4-5denní kempy, kde trénujeme i hrajeme. Přínosem jsou výměnné akce, zájem je oboustranný, třeba z Itálie.“

Italský volejbal silně investuje do špičkových trenérů, což zajišťuje vysoce kvalitní trénink a správný rozvoj od mladého věku. Při vzdělávání trenérů se akcentuje propojení mezi mládežnickou, klubovou

a profesionální úrovni. Hráči tak postupují do nejvyšších lig s propracovanými základy, taktickou všestranností a vysokým volejbalovým IQ. Jsou sladění s trenéry, mají sdílený jazyk od juniorů až po profesionály. Trenéři dokážou vštípit vítěznou mentalitu a hráči jsou známí super výkony ve stresujících situacích.

Klid pod tlakem je určujícím rysem italského volejbalu. Mentalita „bod po bodu“, tak často zmiňovaná italskými trenéry, udržuje týmy v kritických chví-

lích přítomné, přizpůsobivé a nemilosrdné. Mají výkonnostní myšlení, klid a jasnost v klíčových bodech. Itálie soustavně produkuje hráče světové úrovně, kteří jsou zdatní ve všech aspektech hry, od silných útoků až po silnou obranu. Medaile a vysoká umístění v turnajích nejsou náhoda, jsou výsledkem struktury, hloubky a kultury.

Italská volejbalová federace poskytuje systém se silnými cestami rozvoje, zatímco národní týmy jsou známé pevnou



Úsměvy juniorek po 10. místě na světě: Elen Jedličková a kapitánka Antonie Kelnářová

týmovou prací, odolností a disciplínou, která se pěstuje prostřednictvím cíleného tréninku a soudržného prostředí. Hráči chápou, že úspěch pramení z neustálého, tvrdého a oddaného tréninku, nejen z talentu.

Simone Giannelli je synonymem pro nedávné úspěchy Itálie, 29letý kapitán udává rytmus už od teenagerovských let. Mimořádný nahrávač považuje no-

šení národního dresu za povinnost, která ho žene vpřed s nároky klubu i země: „Je mi ctí reprezentovat svou zemi po celém světě. Je to čest a privilegium, takže jsem za to velmi šťastný. Je to opravdu těžké, protože jsme v sezóně rozlitaní všude možně s klubem a celé léto s národním týmem. Ale pokud mám sílu v nohou, těle, mozkou a srdci, budu hrát za Itálii.“

Zdůrazňuje i sílu kolektivu. Mnoho mladých hráčů kolem sebe inspiruje, jak jednota a tvrdá práce tvoří základ výkonů ještě dlouho předtím, než fanoušci uvidí výsledky na hřišti. „Je velmi důležité být pokaždé přítomen svou myslí na hřišti. Hrajete proti mnoha silným týmům, takže musíte být soustředění a hrát bod po bodu. Tato odolnost je pro nás klíčová,“ potvrzuje Giannelli.

Musíme přitvrdit na servisu

Zkraje tisíciletí ovládl na hřišti Ligu mistrů a osmkrát francouzskou ligu s týmem Paris Volley. Už deset let ale trénuje a v září prožil Jiří Novák euforii na reprezentační lavičce. Národní tým pod sebou ve skupině nechal Brazilce a probil se až do semifinále mistrovství světa.

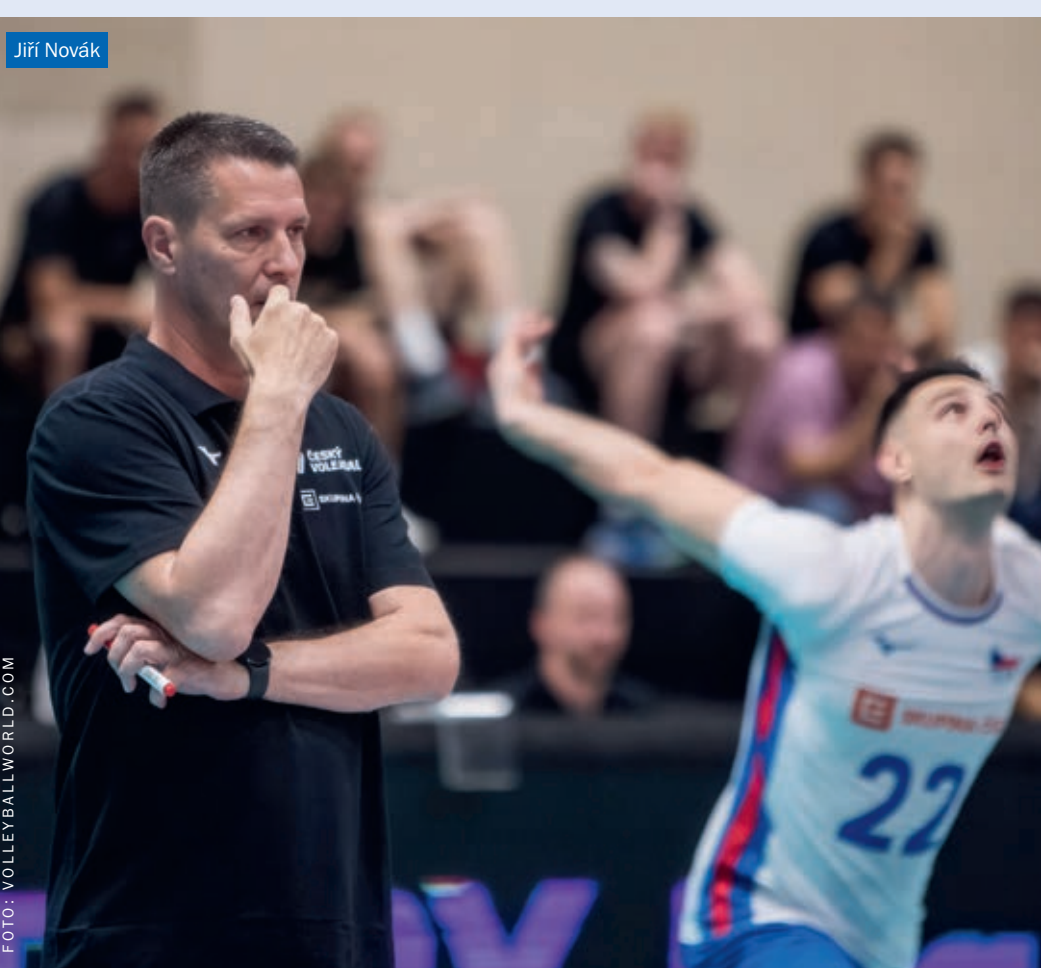
Co v našem volejbalu funguje?

„Kluci spolu chtějí pracovat. Každý ví, co chce. Řeknou si: Teď jdeme! A jdou makat, trénují, dřou, hrají naplno. Dokáží si i vyčistit hlavu, zajdou společně na pivo. Je to proces. Vítězství, prohry, zklamání. Dostanou přes prsty, tak takhle to nejde, trenér nás štve, ale: věříme tomu, dostaneme se do toho, půjde to. To je důležité, to je nevyhnutelné, jestli se chcete zlepšit.“

Dokážeme vychovat lídra světové úrovně?

„Je to otázka dlouhodobého horizontu, absolvování velkých soutěží. Nemít přílišný respekt z nejlepších týmů světa. Tam se pak může objevit přirozený lídr, a to je ideální. Mohou se jím stát hráči jako smečář Lukáš Vašina, univerzálové Patrik Indra či Marek Šotola, kteří ví, že si postupně budují kariéru a lídry musí být. Nebo nahrávač Luboš Bartůněk, který už lídrem na evropské úrovni je, díky letitým zkušenostem, přestože nebyl topovým hráčem. Lídra si musíme najít doma. Naturalizovat cizince, tak jak se to povedlo Polákům s Kubáncem Leónem, už za současných pravidel nejde. To bychom museli mít dobrý oko a najít supertalent ve věku do 15 let, hlavně někde v Americe, který ještě nikoho nereprezentoval a má české kořeny. Reálně ale musíme jít cestou opakovaných stabilních výsledků, častých nečekaných výsledků, mediální podpory, udržení veřejnosti v pozornosti.“

Jak dostat české trenéry do zahraničí?



„Svazové stáže, klubové výměny, to je možný, občas se to stává, třeba do Itálie. Dá se najít slušné, dlouhodobější angažmá přes dobré agenty. V Itálii ale cizince nastálo nechťejí, drží si to.“

Jak spoléháte na pomoc IT?

„Používáme Data Volley program, který detailně analyzuje technické a taktické prvky hry, jako jsou akce hráčů, efektivita akcí, vše, co chceš. Data vkládá nezávislý

mezinárodní scout, každá akce má svůj kód.“

Co můžeme převzít od těch nejlepších?

„Určitě risk v servisu, o to se ti nejlepší opírají. My na to zatím nemáme, hodně kazíme. Musíme přitvrdit, zapracovat na tom. Precizní dovednost ve spojení s mentální stránkou. Až budu přesvědčený, že na to máme, půjdu do toho. Zatím mám jinou strategii.“

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

Zdraví jako nejvyšší in

Profesionální sport se už dávno neomezuje jen na dřinu v posilovně a taktickou přípravu na soupeře. Dnešní hráči si stále více uvědomují, že jejich největším kapitálem je vlastní tělo. A aby si uchovali kariéru, hodnotu i příjmy, musí se ke zdraví chovat stejně strategicky jako investor k finančnímu portfoliu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Takový pohled přinesla panelová diskuse „Zdraví jako strategické aktívum sportovce: Investice, technologie a dlouhověkost“, vedená Megan Holston-Alexandrovou z fondu Andreessen Horowitz na konferenci NBPA Performance Summit @ The Sanctuary nedaleko Málaga letos v létě.

Hlavními hosty byli Spencer Jones, mladý basketbalista s první sezonou v NBA a G League, a Jason Goodman, obchodní ředitel firem Function Health a Ezra AI, zaměřených na špičkové diagnostické technologie. Výsledkem byl fascinující pohled na to, jak se zdraví sportovců mění z čistě medicínských otázek na podnikatelskou strategii.

Jones přiblížil, jak těžké je zvládnout přechod z univerzitního basketbalu do profesionálního prostředí. Na vysoké škole mají hráči pevně daný rozvrh: tréninky, regenerace, výživa i studium. V NBA tento systém mizí. „Ráno můžete být v Kalifornii, večer hrát v Texasu a druhý den už sedět v letadle na druhý konec země,“ popisuje.

Čas na spánek se krátí, regenerace probíhá často na letištích nebo v hotelových pokojích. Proto si rychle osvojil několik pravidel:

- **Rutina navzdory chaosu:** vytvořit si denní režim, který funguje kdekoli.
- **Vlastní zdravotní tým:** odborníci mimo klub, kteří sledují jeho kondici a pomáhají s regenerací.
- **Převzetí odpovědnosti:** nenechat péči o tělo jen na týmu, ale aktivně do ní investovat.

Výsledek? Stabilita a jistota v prostředí, v němž se každé utkání i každý trénink může stát klíčovým momentem kariéry.

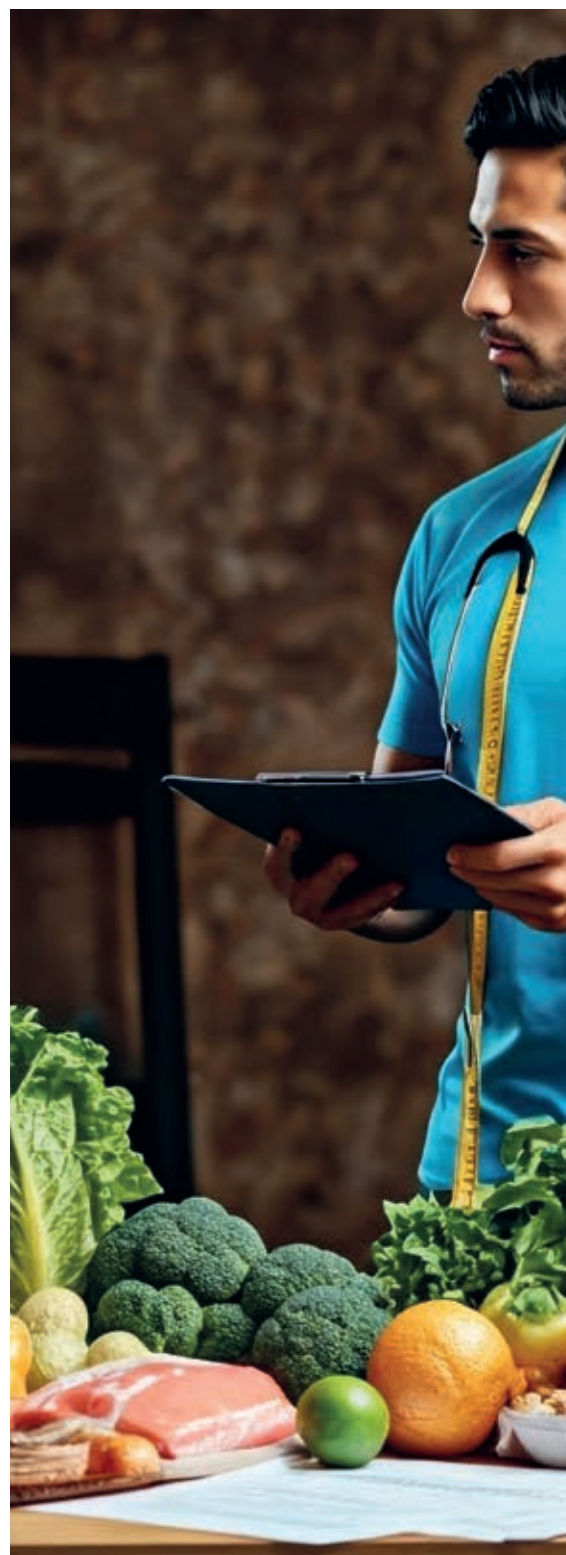
Data jako nové zlato

Goodman představil, jak technologie mění přístup sportovců ke zdraví. Function Health a Ezra AI kombinují laboratorní testy více než 150 biomarkerů s celotělovou magnetickou rezonancí. Výhoda? Sportovci získají detailní obraz o svém těle – od hormonální rovnováhy přes zánětlivé procesy až po mikroskopická poranění svalů, která by jinak zůstala skrytá. Ještě důležitější je, že data vlastní samotný sportovec. Ne klub, ne liga, ne pojišťovna. To znamená, že má plnou kontrolu nad tím, kdo k nim má přístup a jak ovlivní jeho tržní hodnotu. Demokratizace je navíc rychlá. Cena celotělového MRI klesla z 25 tisíc na pouhých 499 dolarů. To otvírá dveře nejen profesionálům, ale i širší veřejnosti.

Vrcholoví sportovci za zdravotní péči často utrácí stovky tisíc dolarů ročně. Na první pohled to může působit přehnaně, ale logika je jasná:

- **Krátkodobý zisk:** lepší výkon, rychlejší regenerace, nižší riziko výpadku.
- **Dlouhodobý zisk:** prodloužení kariéry o několik let znamená miliony navíc v kontraktech.

Představme si hráče, jenž díky preventivnímu screeningu předejde zranění kolene. Bez něj by vynechal celou sezonu, a ztratil desítky milionů dolarů. Náklady na diagnostiku se v tomto kontextu jeví jako zanedbatelná částka.



vestice



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



MICHAL JEŽDÍK

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

Nástroje, které mění hru

Diskuse přinesla i konkrétní příklady inovací, které už dnes využívají profesionálové:

- **Senzory v obuvi** měří sílu a odhalují asymetrie v pohybu.
- **Pokročilé spánkové technologie** upravují prostředí tak, aby maximalizovaly kvalitu odpočinku.
- **Personalizovaná výživa** vychází z genetických testů a aktuálních biomarkerů.
- **Real-time monitoring** sleduje fyziologii hráče během utkání i regenerace.

Podle Jonese je právě spánek oblastí, v níž se očekává největší průlom. „Věříme, že technologie brzy umožní dosáhnout kvalitní regenerace i v hektickém cestovním režimu,“ poznamenává.

Kromě technologií hrají klíčovou roli i zkušenější spoluhráči. Jones zdůraznil vliv veterána DeAndreho Jordana, který mu ukázal význam rutiny a investic mimo týmové zázemí. Mentoring pomáhá mladým hráčům rychle pochopit rozdíl mezi reaktivní péčí (léčba po zranění) a proaktivní péčí (prevence a optimalizace). A právě tato změna v nastavení mysli může rozhodnout, zda kariéra potrvá tři roky, nebo patnáct.

Dalším trendem je posun od role „placeného ambasadora“ k aktivnímu investorovi. Sportovci stále častěji vstupují do firem nejen finančně, ale i know-how a osobní zkušeností. Výhody jsou tři:

1. **Kapitálová účast:** hráč se stává spolumajitelem firmy.
2. **Aktivní zapojení:** pomáhá ladit produkty podle reálných potřeb sportovců.
3. **Věrohodnost:** jeho osobní zkušenost působí na fanoušky autentičtěji než reklama.

Technologie míří dál než jen k prevenci nemocí. Cílem je optimalizace výkonu a dlouhověkosti. Na obzoru jsou:

- **Prediktivní analytika:** AI vyhodnotí riziko zranění ještě předtím, než k němu dojde.
- **Integrace dat:** spojení zdravotních údajů s herními statistikami pro komplexní obraz výkonu.
- **Real-time monitoring:** kontinuální sledování těla během hry i regenerace.

Panel uzavřela shoda všech účastníků: budoucí hvězdy nebudou jen trénovat tvrději, ale i chytřeji. Díky technologiím, datům a vlastní odpovědnosti si budou moci prodloužit kariéru, zvýšit své příjmy a hlavně ochránit to nejcennější, co mají: vlastní zdraví.

Sedm klíčových poznatků

1. Rutina je nezbytná i v chaotickém harmonogramu.
2. Vlastnictví zdravotních dat chrání sportovce.
3. Preventivní technologie jsou dostupnější než kdy dříve.
4. Investice do zdraví má přímou finanční návratnost.
5. Mentoring urychluje adaptaci mladých hráčů.
6. Partnerství má největší hodnotu, když sportovec přispívá zkušenostmi, nejen jménem.
7. Největší prostor pro inovace leží ve spánku a real-time prevenci zranění. □

Bud' hodný na svoje

Neskrývá inspiraci velkými jmény ze všech slavných období královské hry, jako byli Capablanca, Smyslov nebo Kasparov. Trenéra **Michala Novotného** šachy ohromně baví a těší ho trénovat šachové naděje. V práci s mladými hráči staví hlavně na motivaci, hravosti a chuti objevovat.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem se stal trenérem?

„Trenérem jsem se stal hlavně proto, že mě to baví. Baví mě šachy, baví mě si hrát. Baví mě i práce s dětmi a nejvíc mě baví sledovat, jak se hráči posouvají a rostou – nejen šachově, ale i lidsky. Mám radost, když vidím, že něco, co jsme si společně ukázali, dokážou uplatnit v partii nebo v životě. Sám jsem začal hrát šachy poměrně pozdě, takže jsem měl spoustu otázek - a ne vždy jsem je dokázal správně formulovat. I díky tomu dnes vnímám jako velkou výhodu, když dítě něco potřebuje znát, ale neumí svou otázku přesně pojmenovat. Rozumím tomu, co se skrývá mezi řádky. Dnes se věnuji převážně mladým hráčům a kladu největší důraz na jejich motivaci, protože právě ta rozhoduje o tom, kam až se mohou dostat.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Nejvíce mě ovlivňoval vždy mistr světa, kterého jsem zrovna studoval. Když jsem se věnoval koncovkám, inspiroval mě José Raúl Capablanca svou jednoduchostí a dokonalým citem pro techniku. Pro harmonii figur a klidnou krásu hry jsem obdivoval Vasilije Smyslova. Každé období přineslo jiného vzorového hráče – pokaždé jsem si z jejich stylu vzal něco jiného. Šachově jsem vyrůstal v éře nadvlády Garriho Kasparova, jehož dynamický a nekompromisní styl mě formoval asi



FOTO: ARCHIV MICHALA NOVOTNÉHO

nejvíce. Ačkoliv si nesmírně vážím síly a konzistence Magnuse Carlsena, jeho styl mi není úplně blízký. Mám raději šach plný aktivity, odvahy a útočné fantazie, které podle mě k této hře neodmyslitelně patří.“

Jakými hodnotami se řídím jako trenér?

„Základem mé práce je motivace. Věřím, že bez opravdového vnitřního nadšení žádný

ŠACHOVÝ TRENÉR

MICHAL NOVOTNÝ

Narozen: 26. 4. 1978

Největší úspěchy: FIDE MISTR, několikanásobná účast trénovaných hráčů na MS či ME, což vždy znamená medailový úspěch na MČR - za všechny Daniel Pražák (17 let), který bude v této sezoně hrát extraligu za dlouhodobě nejúspěšnější tuzemský tým Nový Bor

figurky

talent dlouho nevydrží. K tomu přidávám trpělivost, poctivost a respekt – ke hře, k soupeři i k sobě samému. Moje šachové krédo zní: Buď hodný na svoje figurky, protože pak jsou hodné ony na tebe. Jde o přístup, kdy dobře postavené a aktivní figury vás dostanou z jakékoli šlamastyky.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Nejtěžší je rozhodnout, kdy hráče nechat jít. Ale to platí pro šachové trenéry obecně. Když cítím, že u jiného trenéra nebo v jiném prostředí může vyrůst víc, je mou povinností mu to umožnit. Chce to překonat ego a vidět jeho dobro, ne vlastní ambici.“

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

„Ve většině případů se mi podaří svěření získat na svou stranu. Klíčem je důvěra a otevřená komunikace. U mládeže ale do hry vstupuje i třetí prvek: rodič. Vzniká tak



pomyslný trojúhelník důvěry mezi hráčem, trenérem a rodičem. Teprve když tento trojúhelník funguje a všichni táhneme za jeden provaz, může přijít skutečný úspěch.“

Rozlišuji mezi zkušeným a mladým šachistou?

„Určitě. U mladých hráčů kladu důraz hlavně na motivaci, hravost a chuť objevovat. U zkušenějších už převažuje práce s psychologií, analýzou a plánováním. Ale i u dospělých platí, že pokud se vytratí radost ze hry, výkon jde dolů.“ →

INZERCE

1. REPREZENTAČNÍ PLES ŠACHOVÉHO SVAZU

www.chess.cz



ŠACHOVÝ
SVAZ
ČESKÉ REPUBLIKY

20. 12. 2025

Kongresový sál - Palác PARDUBICE

od 19 hodin

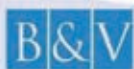
Moderátor: **Karel „Kovy“ Kovář**

Zpěvák: **Pavel Callta**

Plesová kapela: **Timbre Music, DJ**

Program:

předávání Výročních cen ŠSČR
fofr kvízy s lovcem z pořadu „Na lovu“
("Kalkulátor" Jakub Kvášovský)
tombola o hodnotné ceny
hudba, tanec



Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Ano, a myslím, že každý upřímný trenér to má stejně. Někdy prostě přijde období, kdy věci nefungují, i když děláte všechno správně. V takových chvílích se vracím k základům, hledám inspiraci u kolegů nebo si dám odstup. Často se inspiroji i u mladších trenérů, především v oblasti technických a internetových pomůcek, které přináší nové pohledy a metody práce. Snažím se z každého trenéra vzít něco svého a poskládat z toho přístup, který nejlépe funguje pro mé svěřence.“

Mám trenérský rituál?

„Před každým tréninkem si promyslím hlavní cíl: co chci předat a proč. Na začátku hodiny mám svůj oblíbený rituál: zeptám se dětí, co je nového, jestli třeba nedostaly ve škole černý puntík nebo nemají nového nápadníka. Pomáhá to uvolnit atmosféru, navodit důvěru a naladit se na přátelskou vlnu. Na závěr mi pak každý svěřenec řekne, co nového se naučil nebo co ho zaujalo. Díky tomu si lépe uvědomím vlastní pokrok a já získám cennou zpětnou vazbu pro další práci.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Obojí. Za dobrého trenéra v mých očích považuji toho, kdo se neustále vzdělává a aktivně vyhledává nové informace, protože svět - a se šachy obzvlášť - se dnes posouvá mnohem rychleji než dříve. Před čtyřiceti lety neexistovali dvanáctiletí velmistři, dnes je to téměř běžné. Kdo chce držet krok, musí se učit celý život.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroji?

„Jsem silně ovlivněn Arturem Jusupovem, který v 80. letech patřil do světové špičky a je následovníkem a pokračovatelem Marka Dvoreckého. Jeho přístup k tréninku, důraz na systematiku a logickou strukturu výuky mi velmi pomáhá seřadit myšlenky. V současnosti na mě stále více působí vliv indických trenérů. Obdivuji jejich přesnost, důslednost a hloubku takticko-technického propočtu šachových pozic. Kombinace klasické ruské školy a moderní indické preciznosti je podle mě ideální inspirací pro dnešní dobu.“

U čeho si nejlíp odpočínu?

„S velkou radostí chodím na hospodský kvíz. Mám rád tu přátelskou atmosféru, soutěživost i možnost úplně vypnout od šachů, a přitom



FOTO: ARCHIV MICHALA NOVOTNÉHO

se něco nového dozvědět. Apropo, objevují se tam i šachové otázky!“ (úsměv)

Jak v našem sportu identifikuji talentované mladé hráče?

„Každý si pod pojmem talent představí něco jiného. Podle mého názoru je talentované dítě to, které figurky instinktivně staví na správná místa, má podporu rodičů a především zájem a vůli doma pracovat – ať už nad šachovnicí, nebo dnes čím dál častěji před ‚šachovou‘ obrazovkou. To je nakonec i největší úkol šachového trenéra: naučit dítě pracovat samostatně a zároveň ho k tomu trvale motivovat. Právě v tomto se liší dobrý trenér od toho méně dobrého.“

Když se objeví talentovaný šachista, jak jeho nadání rozvíjet?

„Všechno záleží především na začátku, jak trenér nastaví předevní mantinely a jak dokáže mladého hráče nasměrovat. Pokud se podaří motivovat dítě k samostatné práci doma, máte z velké části vyhráno. Pak už se rozvoj většinou rozběhne přirozeně, téměř sám od sebe. Opravdu, věřte mi.“

Jak vypadá správný šachový trénink?

„Nevýhodou práce trenéra je, že musí neustále hledat chyby v rozhodovacím procesu dítěte. To není vždy příjemné, a právě proto je vzájemná důvěra mezi trenérem a svěřencem naprosto klíčová. Jak jsem říkal na začátku, když ta důvěra funguje, dokážeme podle nejslabšího článku najít správný recept, podobně jako lékař u pacienta. Na tento základ pak

navazuje klasická práce: trénink propočtu, koncovek i zahájení, které společně tvoří pevný základ šachového růstu.“

Jak pracuji na mentálním nastavení hráčů?

„Trenér by měl dokázat dostat svěřence do takové psychické pohody, aby se nebál ani silnějších soupeřů a šel k partii s chutí a odvahou hrát naplno. Základem je správně nastavená motivace, nejen krátkodobá, která pomáhá zvládat jednotlivé partie či turnaje, ale hlavně dlouhodobá, která udržuje vnitřní oheň a chuť se zlepšovat i tehdy, když se nedaří.“

Jakým směrem se ubírají světové šachy?

„Šachy se neustále vyvíjejí. Jsou rychlejší, dynamičtější a mnohem víc propojené s technologií. Počítače zásadně změnily nejen styl přípravy, ale i způsob myšlení samotných hráčů. Osobnosti jako Magnus Carlsen nebo Hikaru Nakamura posunuly šachy dál. Nejen výkonem, ale i mediálním přesahem a schopností udělat ze šachu moderní kulturní jev. Díky nim je šach dnes atraktivní a pro mladou generaci znovu cool. Nedávno mě překvapilo, že zpráva o náhlém úmrtí mladého velmistra Daniela Naroditského, který byl velmi aktivní na internetu jako youtuber a šachový komentátor, zazněla téměř ve všech periodikách, která o šachu běžně neinformují. To ukazuje, jak silná je dnes vazba mezi šachem, online světem a veřejným médiem. Nakonec si trochu rýpnu: respektuji Nakamuru jako silného hráče, ale musím říci, že podle mě už funguje spíš jako šachový youtuber než jako tradiční hráč.“ □

MISTROVSTVÍ SVĚTA ŽEN VE FLORBALE 2025



KUP SI VSTUPENKY



**MISTROVSTVÍ SVĚTA ŽEN
VE FLORBALE 2025**

6.-14. 12. | BRNO & OSTRAVA | ČESKO

WWW.WFC2025.CZ

KAROLÍNA KLUBALOVÁ

SKUPINA ČEZ KFC Gerflor UNIHOC DYNAMIC SWERINK PUMA IVECO BUS ČD České dráhy



#VisitCzechia



Jihomoravský kraj

B | R | N | O |

Česká televize

BigBoard

EVROPA 2

deník.cz

OSTRAVA!!!

DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

Co můžeme dělat pro ochranu mladých sportovců?

AYSIM ALTAY

mentální trenérka



„Změna je přirozenou součástí života. Právě proto tréninkový proces nikdy nekončí. Jednoduše se přizpůsobuje měnícím se podmínkám a situacím, ale pokračuje dál. Pokud jde o trénink

mladých sportovců, musíme si uvědomit, že nejde jen o výkon nebo rozvoj talentu! Při práci s mladými sportovci také formujeme jejich osobnost a určujeme, jakými lidmi se v budoucnu stanou. Abychom ochránili jejich duševní zdraví, musíme především jednat s vědomím, že každý mladý sportovec je jedinečná osobnost a nachází se v jiné fázi duševního vývoje. Mnoho dalších faktorů, jako jsou jejich rodina, prostředí, kulturní zázemí a případné traumatické zážitky, ovlivňuje to, jak se dnes chovají a jak se cítí. Než s nimi začneme komunikovat, musíme tyto faktory vždy zohlednit.“

TEREZA VÍTKOVÁ

sportovní psychologka pro Victoria VSC a doktorandka na Nottingham Trent University



„Vytvářet psychologicky bezpečné sportovní prostředí, tzn. prostředí, kde se sportovec cítí bezpečně, přijímán a respektován. Klíčové je destigmatizovat duševní zdraví ve sportu v rámci prevence a edukace.

Duševní zdraví by mělo mít obdobný význam jako zdraví fyzické, tudíž podnikat kroky pro monitoring duševního zdraví v rámci sezony – to může spočívat v individuálních či skupinových setkáních, se zájmem o porozumění toho, jak se sportovec cítí i mimo sport. Je důležité, aby členové týmu věděli, jak reagovat na sportovce, který je v tísní, a uměli mu najít pomoc. Tým by měl být obeznámen s dostupnými způsoby, jak se obrátit na odborníky s psychologickým přesahem.“



MICHAL ŠAFÁŘ

děkan / Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury



„Protože je to každodenní součástí mé profesní praxe, dovolím si vynechat (nepochybně žádoucí) kroky, které jsou obecně považovány za vysoce žádoucí a které se aktivně realizují (safe guarding, transparentní komunikace s rodiči, psychologické vzdělávání trenérů...). Více mě dnes trápí, jak nastavit ochranu duševního zdraví a současně efektivně budovat psychickou odolnost. Považuji to za zásadní především z toho důvodu, že ‚harmonicky rozvinutá, samostatná, nezávislá a psychicky odolná osobnost‘ by měla být důležitým cílem tréninkového procesu dětí a mládeže, průřezově všemi sporty. Pokud jednostranně akcentujeme pouze ochranu duševního zdraví, zejména s důrazem na vytváření ‚absolutně‘ bezpečného prostředí a nízkoprahově nastavené pomoci, tak, přestože vedení dobrými úmysly, můžeme rozvoj psychické odolnosti komplikovat a paradoxně tak duševní zdraví našich svěřenců ohrožovat. Cesta k vyvážení není jednoduchá, z mé zkušenosti vede přes poctivě budovaný vztah důvěry mezi trenérem – sportovcem – rodiči a nastavením tréninkového procesu podle pravidla: laskavý trenér, náročné úkoly.“

VERONIKA BALÁKOVÁ

místopředsedkyně Asociace psychologů sportu ČR, sportovně-psychologický poradce a psychoterapeut



„Vytvářejme prostředí, kam se mladí chtějí vracet. Takové, ze kterého si odnášejí nejen dovednosti, ale i dobré pocity a zkušenosti o tom, co umí a co pomocí vlastního úsilí dovedou – odchází s pocitem, že ‚něco ze sebe nechali na hřišti‘

a zároveň něco získali. Místo, kde zažívají radost, upřímnou, dětskou. Kde se cítí být platnou součástí týmu – přijatí, respektovaní, vnímaní. Prostor, kde mohou ventilovat i nepříjemné emoce, mluvit otevřeně o tom, co prožívají, a vědí, že jim někdo pozorně naslouchá. Bez souzení, bez kritiky, bez zlehčování – s porozuměním, podporou a respektem. Takové místo pomáhá mladým rozvíjet odvahu, odolnost i schopnost dívat se na věci z různých úhlů pohledu. Učí je vnímat možnosti, nejen překážky. A zároveň poznávat, že rovnováha mezi výkonem a odpočinkem, usilováním a přijetím skutečnosti je jednou z nejvzácnějších dovedností. Je jako správné napětí těvity: příliš volná nevystřelí, příliš napnutá praskne. Pečujeme nejen o duševní zdraví, ale hlavně o duševní pohodu. Ta totiž není opakem výkonu, je jeho základem. A zároveň tou nejlepší prevencí.“

IVA VACKOVÁ

šachy, mentální kouč



„Duševní zdraví mladých šachistů je stejně důležité jako fyzický trénink. Základem je umět naslouchat, ne pouze poslouchat. Když dětem opravdu nasloucháme, cítí se viděné a pochopené. Je důležité je nehodnotit, ale přijímat jejich pocity takové, jaké jsou. Každá chyba je součástí cesty a přináší možnost růstu. Důvěra a bezpečí vytvářejí prostředí, v němž se mohou rozvíjet. A největší dar, který jim můžeme dát, je vědomí, že jejich hodnota nesouvisí s výsledkem jedné partie.“

MARTIN MACHÁČEK

sportovní psycholog akademie SK Slavia Praha, místopředseda Asociace psychologů sportu, bodypsychoterapeut



„Na ochranu duševního zdraví mladých sportovců se můžeme podívat z mnoha perspektiv – z pohledu rodiče, trenéra, klubu nebo svazu. Vytváření zdravého a radostného prostředí, otevřená komunikace či absence

přehnaného tlaku na výsledky jsou často zmiňované aspekty pro zdravý vývoj mladého člověka v kulisách sportu. Určitým limitem je však jejich přenositelnost z papíru či slov do konkrétních kroků a aktivit. Nabízím tedy pro každou perspektivu jeden (ne jediný) konkrétní tip, jak uvádět slova v činy. Jako rodič se se svým dítětem dohodněte, že místo zápasu se v tomto týdnu přijdete podívat na trénink (větší pozornost na proces). Jako trenér si určete zápas, který svěříte (od přípravy, rozcvičky až po samotný koučink) samotným hráčům (podpora autonomie). Jako klub nabídněte rodičům vhléd do vaší tréninkové metodiky (fungující trojúhelník trenér – hráč – rodič). A konečně jako svaz vyčleňte jednu osobu, která se bezpečnému sportovnímu prostředí v členských klubech bude věnovat jako své hlavní pracovní náplni (systémové opatření).“

MARTA BOUČKOVÁ

psycholog u RFA FAČR



„První, co mě napadá, je zajímat se o ně a jejich sportování. Mluvit s nimi o tom, co je na jejich sportu baví, proč se mu věnují, ale i co jim jejich sportování komplikuje, co je v souvislosti s jejich sportem trápí nebo třeba i štve. Když

budeme vědět, budeme tedy mít informace i důvěru, pak pro ně můžeme tvořit a rozvíjet bezpečné růstové prostředí. Tam nesmí chybět podpora a objektivní zpětná vazba, bez které nelze nastavovat reálné cíle, jejichž dosažení přináší pocit uspokojení a samozřejmě i stoupající sebevědomí. Do bezpečného růstového prostředí a k efektivnímu tréninku patří i kvalitní odpočinek a občas i neškodné lelkování. A měl by zůstat i prostor pro jiné zájmy a sociální vazby, které budou obzvláště doceněny v případě, že sportovní aktivity nepůjde provozovat.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Společnost vždy vychovává své děti k obrazu svému, a nemocná společnost vychovává nemocné děti. Píchá do nich experimentální jedy, zavírá na dva roky školy, izoluje děti od rodin, zakazuje jim sportovat, volně se

pohybovat i zpívat. Podsouvá jim aplikace a sítě, které mají za úkol připoutat děti k obrazovce na co nejdéle, učinit je závislými, ukrást a zotročit jejich dětskou radost i duši. Tváříme se překvapeně? Pokud chceme zdravé děti, musíme uzdravit nejdříve sami sebe. Poskytnout dětem pevné a pečující vztahy, pocit bezpečí a pozitivní vzory. Naučit je zvládat stres, frustraci a zklamání, protože i to patří k životu. Otevřeně s nimi komunikovat a dát jim motivaci a víru, že mohou ovlivnit svou budoucnost a že jejich činy mají význam. Nabídnout kompetence, zodpovědnost a vědomí sebe i smyslu.“

OLIVIER GOETGELUCK

Consciousness-based performance coach, Belgie



„Ochrana duševního zdraví mladých sportovců začíná tím, že je naučíme vnímat svůj aktuální fyzický a duševní stav, místo aby s ním bojovali nebo ho ignorovali. Používám tělo jako bránu – jednoduché dýchání, držení těla a relaxační cvičení pomáhají sportovcům pozorovat, co se děje v jejich mysli, z uvolněného stavu, místo aby se ztotožňovali s negativními myšlenkami. Za 15 let práce se sportovci jsem zjistil, že mnoho profesionálů vyniká fyzicky, ale postrádá základní dovednosti v oblasti tělesného uvědomění – neuvědomují si, jak tlak ovlivňuje jejich tělo před, během a po utkáních a závodech. Včasným rozvojem těchto dovedností směřujících k lepšímu sebeuvědomění předcházíme problémům s duševním zdravím, místo abychom je později řešili. Klíčem je normalizovat tuto souvislost mezi tělem a myslí jako součást sportovního rozvoje, nikoli jako specializovanou intervenci v oblasti duševního zdraví. Fyzická gramotnost by měla zahrnovat vnitřní uvědomění, nejen vnější dovednosti, jako je skákat výše, mít větší sílu, lépe kopat do míče nebo střílet na koš. Trenéři by měli tuto somatickou inteligenci sami praktikovat, protože jejich nervový systém má přímý vliv na sportovce, s nimiž pracují. Integrace je jednoduchá: 2–3 minuty dechových cvičení před tréninkem, krátká relaxace na konci. To rozšiřuje význam tělesné výchovy, aniž by byly nutné dlouhé samostatné lekce. Když se mladí sportovci naučí pracovat s pocity tlaku, místo aby proti nim bojovali, rozvíjejí schopnosti pozornosti a tělesného uvědomění, které slouží jako základ pro celoživotní duševní odolnost.“

DUBRAVKA MARTINOVIČOVÁ

sportovní psycholožka, expertka na sportovní psychologii FIBA



„Konzistentní koučování buduje důvěru, jasnost a stabilitu – tři pilíře, které každý mladý sportovec potřebuje. Konzistentní koučování vytváří emocionální bezpečnostní síť, která sportovcům umožňuje soustředit se na růst, místo aby se báli chyb. Ochrana jejich duševního zdraví začíná budováním důvěry a upřímného vztahu tím, že jste přístupní, empatičtí a skutečně se zajímáte o to, jací jsou mimo sport. Vysvětlíte jim, jak důležitý je odpočinek a zotavení, aby se předešlo vyhoření a udržela se výkonnost. Buďte vzorem zdravého chování, protože vaše vlastní pohoda, péče o sebe a životní styl ovlivňují vaše sportovce více, než si uvědomujete. Podporujte sebeuvědomění a emocionální projevy tím, že budete pěstovat kulturu, ve které lze otevřeně sdílet pocity a setkávat se s porozuměním a podporou. Podporujte růstový přístup tím, že jim pomůžete vnímat úsilí jako pokrok, výzvy jako příležitosti a zpětnou vazbu jako cestu ke zlepšení. Odolnost, disciplína a týmová práce, které si prostřednictvím sportu osvojí, jim budou sloužit ve všech oblastech života. Když upřednostňujeme pohodu, nevychováme jen lepší sportovce – vychováme silnější, zdravější a vyváženější lidi.“

INZERCE

MATĚJ BARTOŇ

sportovní psycholog



„Duševní zdraví mladých sportovců závisí na souhře několika aktérů. Trenéři vytvářejí každodenní prostředí a atmosféru, rodiče určují rodinné klima a poskytují podporu, spoluhráči ovlivňují vrstevnický tlak i pocit přijetí, kluby a organizace nastavují hodnoty, prevenci a dostupnost pomoci, svazy formují pravidla, vzdělávání a soutěžní struktury a odborníci, jako psychologové či pedagogové, poskytují specializovanou podporu. Samotní sportovci se učí seberegulaci a péči o svou pohodu. Duševní zdraví lze přitom chápat ve třech rovinách – základní pohoda, psychologická odolnost a rozvoj osobnosti. Mladí sportovci často dělají, co mohou, ale odpovědnost za jejich duševní zdraví leží hlavně na zkušenějších lidech kolem nich a na napojení na dostupný systém podpory. Trenéři by měli trénovat techniku, taktiku a kondici, ale zároveň mít základní cit pro psychologii, aby dokázali včas rozpoznat problémy a předat je specialistovi. Nejsou psychologové, ale mohou být první, kdo zachytí varovné signály. Klíčová je také spolupráce s rodiči, kteří své dítě vidí každý den a poznají změny v jeho chování. Od rodičů nelze očekávat odbornou práci, ale můžeme po nich chtít lásku, pozornost, empatii a čas. Dobrý rodič se nepozná podle toho, že nedělá chyby, ale podle toho, jak na ně reaguje. Pokud mladí sportovci cítí, že jsou slyšeni a podporováni, dokážou zvládnout těžké chvíle a růst nejen ve sportu, ale i jako lidé. Bohužel v oblasti klubů a svazů je spolupráce s psychology stále výjimečná a většinou omezená na nejbohatší sporty. Kluby často psychologa osloví jen v akutních případech nebo u klíčových hráčů, zatímco běžně tvrdí, že není potřeba nebo na něj nejsou finance. Svazy se omezují na základní školení trenérů, což nestačí. Přitom právě kluby a svazy by měly nastavovat standardy péče o psychiku, vzdělávat trenéry a rodiče a vnímat psychologickou podporu jako součást komplexního sportovního rozvoje, nikoli jako luxus. U mladých sportovců je již nicméně patrná změna – nebojí se mluvit o duševním zdraví a hledat podporu. Dalším problémem je nedostatek kvalifikovaných odborníků a množství samozvaných ‚koučů‘ nabízejících jednoduchá řešení bez vzdělání. Stát spotřebitelem těchto služeb téměř nechrání, a tak je nutné dbát při výběru specialisty na jeho vzdělání, praxi a zkušenosti. Jen tak mohou mladí sportovci dostávat podporu, která má smysl a skutečný efekt. Celkově platí, že zdraví mladých sportovců je komplexní otázka vyžadující spolupráci všech zúčastněných, respektování hranic kompetencí a citlivý přístup založený na vztazích, důvěře a systematické odborné podpoře.“

KEN WAY

britský sportovní psycholog



„Zajistěte, aby sportovci byli skutečně spokojeni se svými VLASTNÍMI očekáváními ohledně výkonu a cílů. Je příliš snadné prosazovat myšlenky a cíle, které přesahují schopnosti sportovce, což může vyvolat stres, zklamání, pocity selhání a vést k depresi. O duševním zdraví je třeba hovořit stejně otevřeně jako o zdraví fyzickém.“

□

Nová éra zábavy

sazka
je součástí **allwyn**



HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!



Součást
allwyn

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2028





Phil Jackson



Stephen Curry



Steve Kerr



Arsène Wenger



Xavi Hernández



Pep Guardiola



Novak Djoković



Rafael Nadal

Světlo met mysli

Každý sport má svůj okamžik pravdy. Chvíli, kdy se rozhoduje o všem – a jak jsme již mnohokrát řekli, nerozhodují svaly, ale hlava. Mluvili jsme už v předcházejících dílech o paměti, o kreativitě i o rozhodování. Dnes přišel čas podívat se na něco, co všechny tyto schopnosti spojuje: na pozornost.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Hráč může mít výbornou techniku i kondici, ale pokud nevidí, co se právě děje, nebo nedokáže udržet pozornost tam, kde má být, výkon se rozpadne. Pozornost je v podstatě světlo met mysli. Určuje, na co se mozek zaměří a co zůstane ve tmě. Koncentrace pak vyjadřuje, jak stabilně a intenzivně ten světlo met svítí. V dobách klidu se to zvládá snadno, ale opravdové umění spočívá v tom udržet fokus v pohybu, šumu a tlaku. O tom všem bude dnešní kulatý stůl. A kdo k němu usedne?

Ze světa basketbalu **Phil Jackson**, **Stephen Curry** a **Steve Kerr**, fotbaloví experti **Arsène Wenger**, **Xavi Hernández** a **Pep Guardiola**, tenisté **Novak Djoković** a **Rafael Nadal**. Poučí nás i **Gabriele Wulfová**, nejcitovanější vědkyně v oblasti učení motorických dovedností na světě, **Joan Vickersová**, kanadská vědkyně v oblasti motorického učení a vizuálně-kognitivních procesů ve sportu, a **Aidan Moran**, irský profesor kognitivní psychologie.

JACKSON: „Já to dnes začnu, dámy a pánové. Koncentrace znamená být přítomen v okamžiku. Když ji ztratíš, tělo je na hřišti, ale mysl už ne.“

Moderátor: „Moderní sportovní psychologie dnes potvrzuje, že schopnost filtrovat rušivé vlivy a vracet mysl zpět k úkolu je tím, co odlišuje mistra od

průměru. Pozornost se dnes trénuje stejně cíleně jako síla nebo technika.“

MORAN: „Souhlasím. Pozornost je jako sval. Čím častěji ji používáš vědomě, tím déle tě unese.“

Moderátor: „Pozornost si můžeme představit jako kameramana. Ten nesnímá všechno, ale vybírá si, kam namíří objektiv. Na míč? Na soupeře? Nebo na vlastní chybu? Každý sportovec musí vědět, kam právě teď kouká.“

WENGER: „Musíš se naučit dívat, ale ne všechno vidět.“

Moderátor: „To je přesné. Tohle je umění filtrovat šum. Elitní sportovci se naučí ignorovat publikum, hluk, výkřiky trenérů, a dokonce i vlastní pochyby. Jejich mozek vypne nepotřebné kanály a nechá zapnutý jen ten, který přináší důležité informace. Třeba brankář sleduje jen dráhu míče a postavení střelce, ale nevnímá pohyb hráčů, kteří už se do akce nezapojí. Tím chrání svou mentální kapacitu pro klíčový moment zásahu.“

XAVI: „Ale já nejsem brankář, jsem tvůrce. Musím mít oči kolem hlavy.“

Moderátor: „Fotbalový záložník musí vnímat celý prostor, spoluhráče i letící míč. Musí mít otevřených několik ‚kanálů‘ zároveň. Říkáme tomu distribuce pozornosti, a i ta se dá trénovat. Jde o schopnost držet v hlavě více proudů informací, aniž by došlo ke kolapsu sys-

tému. Tento typ pozornosti je trénovatelný. Právě proto se dnes využívají eye-tracking technologie, video-analýzy či tzv. skenovací trénink (head scanning), které hráče učí efektivně ‚přepínat kamery‘ mezi různými podněty. Nejde ale asi jen o to, kam se díváš, ale také, jak dlouho to vydržíš. Ano, pozornost je vytrvalost hlavy. Ne? V dlouhých zápasech nebo soutěžích se mentální energie vyčerpává stejně jako fyzická.“

DJOKOVIČ: „Když jsem unavený, mysl se toulá. Když se vrátím k dechu, zase se soustředím.“

Moderátor: „Udržovaná pozornost znamená schopnost zůstat mentálně přítomen, i když přichází únava, tlak nebo monotónnost. Z výzkumů víme, že sportovci, kteří mají rutiny zaměřené na udržení pozornosti – například Quiet Eye nebo krátké dechové sekven-
ce – lépe zvládají stres a udržují stabilní výkon až do konce. K tomu se za chvíli dostaneme.“

JAK SE TRÉNUJE POZORNOST

Koncentrace není dar, ale dovednost. A stejně jako síla nebo technika se dá trénovat. Elitní sportovci si pozornost pěstují cíleně, protože vědí, že v klíčov-
ých chvílích rozhoduje spíš klid hlavy než rychlost nohou. Sportovní psychologie popisuje několik cest, jak pozornost a koncentraci rozvíjet, a trenéři po



Gabriele
Wulfová



Joan
Vickersová



Aidan
Moran

celém světě už z nich dělají běžnou součást tréninku. První jsou rutiny.

Moderátor: „Zdá se, že rituály nejsou jen pověry, ale že slouží jako mentální kotvy, které hráče vracejí k úkolu.“

NADAL: „Moje rutiny mi umožňují být totálně soustředěný na to, co musím udělat.“

Moderátor: „Když si Rafael Nadal rovná ručnick nebo lahve, není to asi jen zvyk, ale rytmus, který vrací jeho mysl do přítomnosti.“

CURRY: „To znám taky. Před každým trestným hodem si opakuju stejný sled pohybů, abych se naladil na přítomnost.“

Moderátor: „Rituál tedy zklidňuje nervový systém a odstraňuje rušivé myšlenky. A teď otázka: Kam vlastně má hráč během výkonu směřovat pozornost? Do jaké míry má při akci soustředit pozornost na vlastní pohyb?“

WULFOVÁ: „K tomu mám co říct. Ze svých výzkumů vím, že sportovci, kteří se při učení nebo výkonu soustředí na efekt pohybu, nikoli na jeho provedení, se zlepšují rychleji a dělají méně chyb. Z toho pro trenéry vyplývá: Mluvte o cíli, ne o těle. Má třeba místo „rame-no dolů“ říct: Tref pravý roh hřiště. Hráč tak zaměří pozornost ven, kde leží skutečný úkol, a zbytečně nepřetíží pracovní paměť.“

Moderátor: „A tím se dostáváme k tomu, jak se dívat správně. Tedy objasnit takzvaný fenomén tichého oka (Quiet Eye). A k tomu určitě má co říct paní kolegyně Joan Vickersová.“

VICKERSOVÁ: „Ano. Můj koncept Quiet Eye (QE) dokládá, že delší závěrečná fixace na cíl vede k lepšímu výkonu pod tlakem. Když se tvé oči zklidní, zklidní se i mysl. Basketbalista, který před střelou na okamžik znehybní pohled, lépe trefí koš, stejně jako golfista



FOTO: AI

INZERCE



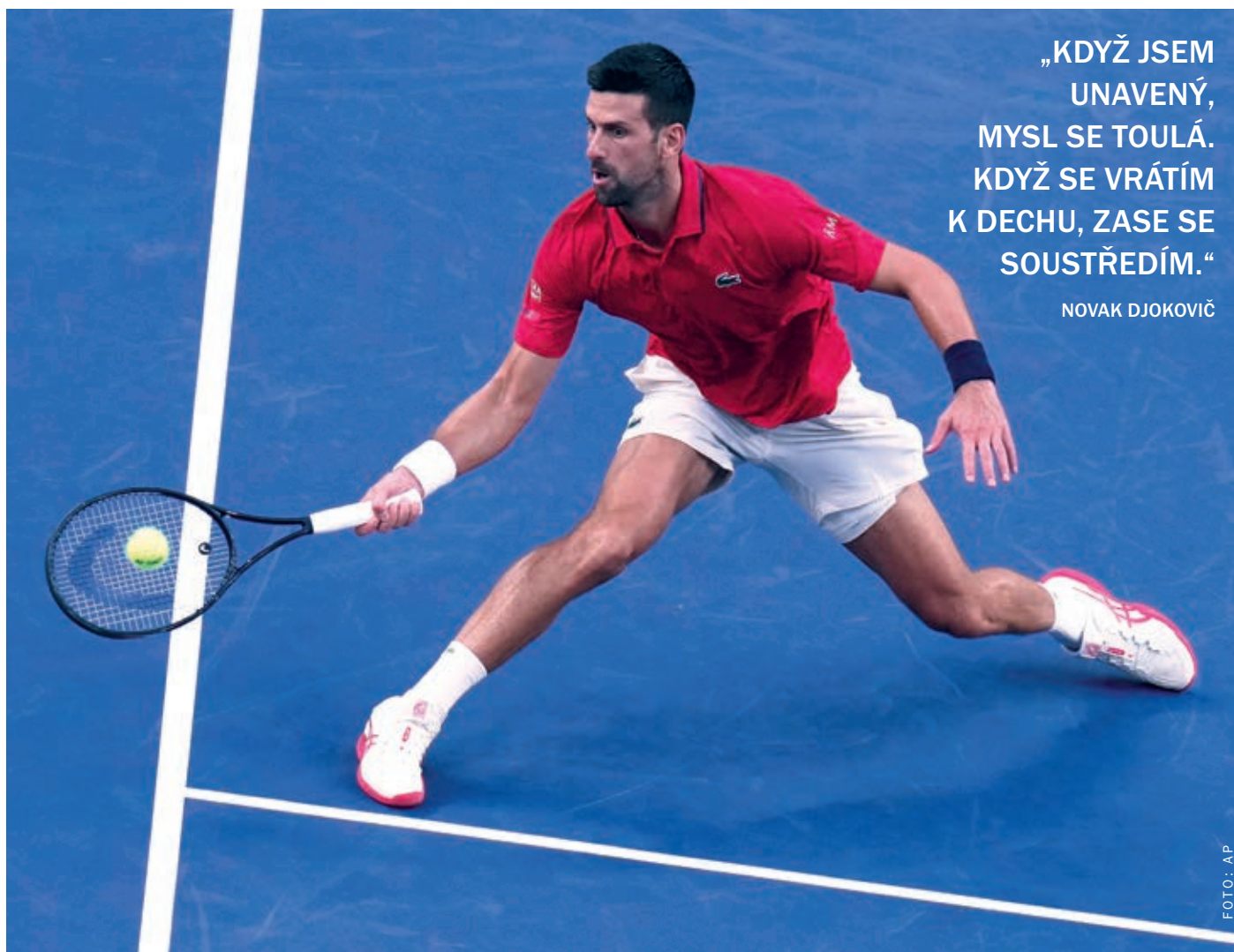
Český
klub
fair play

Pomozte nám
ocenit činy

FAIRPLAY



Pošlete nám na adresu
fairplay@olympic.cz
tip na jednání, které
ukazuje pravou
podstatu sportu.



„KDYŽ JSEM
UNAVENÝ,
MYSL SE TOULÁ.
KDYŽ SE VRÁTÍM
K DECHU, ZASE SE
SOUSTŘEDÍM.“

NOVAK DJOKOVIČ

FOTO: AP

jamku. Studie z roku 2024 potvrdila, že trénink QE snižuje úzkost a zlepšuje přesnost střelby. Trenér by měl hráče učit: Neuhýbej pohledem – drž cíl o zlomek vteřiny déle.“

Moderátor: „A ještě, prosím, něco k Vision-in-Action, to je také váš koncept.“

VICKERSOVÁ: „To je synchronní zaznamenávání pohledu očí a pohybu těla přímo během reálného výkonu. Existují důkazy, že specifické charakteristiky pohledu jsou základem vyšší úrovně sportovního výkonu. Elitní hráči mají v rozhodujícím okamžiku méně fixací, ale s delší dobou trvání na konkrétním místě.“

Moderátor: „Phil Jackson otevíral naši debatu výrokem, že koncentrace znamená být přítomen v okamžiku. Když ji ztratíš, tělo je na hřišti, ale mysl už ne. Mohl byste, pane Jacksone, připomenout své dechové rituály z Chicago Bulls?“

JACKSON: „Ano. Zavedl jsem v Chicagu krátká dechová cvičení a meditaci. Třeba před týmovým meetingem bývalo dvě minuty ticho. To zlepšovalo řízení pozornosti a emoční regulaci.“

KERR: „Potvrzuji, já jsem byl tehdy jedním z hráčů Bulls. Dnes jako trenér přidávám radu: Trénuj mysl, aby byla tam, kde jsou nohy.“

Moderátor: „Ale hra je proměnlivá, zřejmě to chce i variabilní trénink, prostě učení v rušení.“

GUARDIOLA: „Mluvíte mi z duše. Koncentrace hráčů se posiluje v chaosu, ne v laboratoři. Proto měním v tréninku pravidla her, ztěžuji rozhodování, přidávám rušivé faktory. Když se hráč učí číst hru v pohybu a šumu, trénuje i svou hlavu.“

Moderátor: „Přesně tak. Věda tomu říká kognitivní adaptabilita – schopnost mozku reagovat na chaos. Kdo ji rozvíjí, ten má mysl připravenou i pro

INSPIRACE PRO TRENÉRY:

- 1. Trénuj pozornost stejně pečlivě jako tělo.** Krátké rutiny, práce s dechem nebo mentální ticho pomáhají hráči zůstat tam, kde má být: v přítomném okamžiku, v ději hry.
- 2. Nech hráče, ať míří pozorností ven.** K míči, k prostoru, k soupeři, a ne dovnitř, k provedení či dokonce k vlastním chybám. Úkol je vždycky venku, ne uvnitř.
- 3. Uč soustředění v pohybu a chaosu.** Hlava se netrénuje v tichu, ale v šumu, který se podobá zápasu, v nepořádku, kde se stále všechno mění.

zápas. A tak se znovu potvrzuje stará pravda: sport je stejně dílem těla jako mysli. A pozornost, ten tichý světlomet v hlavě, určuje, kam dopadne světlo výkonu.“



Právě vychází
kniha

JÁ68

OSOBNÍ ZPOVĚĎ
největší sportovní **LEGENDY**

K dostání
v knihkupectvích
a online



Objednejte si JÁ68 na oficiálním
eshopu a soutěžte o podepsané
hokejky, dresy nebo brusle

V prodeji na webu

ja68.cz



Oneplay výhodně od O₂

Sledujte všechny zápasy
Tipsport extraligy



Pořídíte v O₂ Prodejnách nebo na o2.cz

O₂

