

VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT

2/2026

COACH

Matematika výkonu

**Stefan
Weissenböck**

Dovednostní
basketbalový
trenér

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

Právě v prodeji

K dostání
v knihkupectvích
a online

JÁ68

OSOBNÍ ZPOVĚĎ
největší sportovní **LEGENDY**



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



V prodeji na webu
ja68.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 11, číslo 2, vychází 3. 2. 2026.

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 Řihová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 27. 1. 2026

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: AI

New generation

Mám rád současnou generaci teenagerů. Možná i proto, že vedu projekt Českého volejbalového svazu Benjamínci a Naděje a pohybují se převážně mezi dětmi ve věku 12 až 15 let. Možná žiju v bublině sportovního hřiště, kde svět vypadá o trochu jinak než v obecné populaci mládeže. Ale to je mi vlastně jedno - žiju mezi sportovci a sportujícími dětmi jsou prostě fajn.

I proto jsem si jako námět vybral hlavní téma čísla, které připravila Marta Boučková s titulkem Trénování teenagerů není pro sraby. Druhý důvod je osobní: kdysi jsme spolu stáli na pódiu při přednášce pro fotbalové trenéry a později mi, jako odbornice na vývojovou psychologii, připomínkovala text o věkových obdobích sportovce. Známa ji a vážím si jí. Na její text jsem se těšil a nezklamal mě.

Píše o skupině 13 až 19 let, do níž ti „moji“ patří jako menší podmnožina. Teenager je podle ní člověk v jedné z nejnáročnějších etap života, kdy se všechno mění najednou: tělo, hlava, nálady i svět kolem. Není divu, že z toho vzniká zmatek a občas i rámus. Teenageři nejsou ani děti, ani dospělí, a jak trefně poznamenává: „Chtějte tedy po teenagerovi, aby měl rozum! On má vlastně právo ho ještě nemít.“

Zcela mi mluví z duše její věta, že není rozumné chránit děti před vlastním neúspěchem a prohrou. Zdá se mi totiž, že jsme někdy až příliš horliví v tom, abychom jim svět změkčili, aby se náhodou neporanili. Já to vidím jinak, podobně jako Marta Boučková. Zvýšené nároky a přísnost neublíží, pokud je provází člověčina. Pokud je zřejmé, že máme děti rádi. Z vlastní praxe mohu potvrdit, že teenageři chtějí trenéra náročného, spraved-

livého a důvěryhodného, jak píše autorka. Jsou připraveni snášet laskavou přísnost!

Za osm let práce s mládeží ve věku 12 až 15 let jsem dospěl k jednoduchému poznání: současná generace není zkažená. Vyčítáme jí mobily a sociální sítě, přitom v nich ležíme sami stejně. Stačí se rozhlédnout třeba v metru, mobil má v ruce skoro každý. Čili pro děti platí to samé co pro nás, všechno je o míře. Samy děti vám řeknou: my jsme na sítích, když nemáme co dělat. Ale pokud dětem budeme správně dávkovat sport a získáme je pro něj, pak mají co dělat! Trénují, soutěží, prožívají sport se vším všudy. Tak, jako my kdysi.

Na novou generaci nedám dopustit. Není o nic horší než ta naše, když má nějaké životní téma. Sport je k tomu ideální prostředek - zachoval si jasná pravidla i nefalšovaný prožitek, hodnoty, které jinde současný svět možná ztrácí. Jako trenéři máme tedy nabit. Zároveň je ale jasné, že trenérský džob není pro každého. To dobře ví i autorka zmíněného textu, k jehož přečtení vás srdečně zvou, stejně jako k ostatním článkům aktuálního čísla měsíčníku Coach.

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



Chyba nevadí, strach z chyby ano

Chcete blíž pochopit práci specialisty na individuální rozvoj hráčů? Zkušený trenér Stefan Weissenböck vysvětluje, jak plánuje kariéru sportovců, co ovlivňuje jejich výkonnost a jak propojuje techniku, fyzickou přípravu i mentální stránku hry. Připravte se na inspirativní vhledy, konkrétní příklady a metody, které mohou změnit pohled na to, co znamená player development.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK A JAKUB KUDLÁČEK





Pro Stefana Weissenböcka má rovnice potenciál+rozvoj hráče jasný výsledek: výkon. Cílem rozhovoru nebylo vytvořit kuchařku, ale nabídnout ucelený pohled na roli trenéra, jeho přístup k dlouhodobému zlepšování hráčů a principy, které považuje za klíčové pro efektivní práci s profesionály i mladými talenty. To vše s důrazem na propojení teorie a praxe, konkrétních zkušeností z Evropy i NBA a hlubokého porozumění jednotlivým hráčům. Známe se dobře z práce pro basketbalovou federaci, proto si tykáme.

Stefane, do jakého věku se mohou hráči zlepšovat?

„Já si myslím, že nekonečně. Neuroplasticita mozku nám podle všeho vydrží celý život, tak proč by měly existovat nějaké hranice? Pokud je člověk otevřený učení a má chuť se zlepšovat, nevidím důvod, proč by se nemohl posouvat dál v jakémkoli věku.“

Ted' se tě zeptáme jako specialisty na player development. Jaké schopnosti a dovednosti musí mít trenér, aby v tom byl opravdu dobrý?

„Je otázka, co vlastně znamená být dobrý. Z mého pohledu je úplně zásadní pochopit, co všechno má vliv na hráče v konkrétní situaci. Jaký ten hráč je, v jakém je prostředí, odkud přichází,

Nebyl tam žádný velký plán typu ‚chci být development kouč‘. Vždycky jsem však věděl a dodnes to cítím, že mě tahle práce velice baví.“

Výkon hráče a týmu se skládá z několika komponent. Jaká je tvoje pozice a role specialisty na player development v klubu a týmu?

„V klubu mám zodpovědnost za hráče a za to, aby se v dané situaci posouval správným směrem. Aby šel dál - jak a kam má jít dál. Tím, že v Bambergu jsem na tréninku každý den, mám obrovskou výhodu. Vidím hráče neustále, denně, jsem s nimi v hale, mohu zkoušet věci, sledovat reakce, vnímat detaily. Zároveň je velmi důležitá komunikace s hlavním trenérským štábem. Abych měl v hlavě jasný plán, kam to celé směřuje, jaký je dlouhodobý cíl a jak do toho zapadá individuální rozvoj jednotlivých hráčů.“

Chápeme to správně, že neděláš běžnou day to day práci asistenta nebo hlavního trenéra, přípravu na soupeře, video, skauting? Zaměřuješ se vyloženě na individuální rozvoj hráčů?

„Ano, to je správně. Ale neznamená to, že se mohu zbavit zodpovědnosti a nemít povědomí o dalším dění. Když vím, že hrajeme v sobotu třeba s Mnichovem, tak už v pondělí, kdy se řeší taktika na utkání, se od diskuse nemohu odpojit. Musím vě-



tuhle pozici. Měl jsem však stoprocentní vášeň pro to, co jsem dělal. Dodnes jsem na hřišti velmi rád, ať už s ligovými hráči, hráči NBA, nebo mládeží.“

Jak funguje dynamika mezi tebou a trenérským týmem, když ty plánuješ dlouhodobě a tým se soustředí hlavně na nejbližší utkání?

„Každý tým je jiný. Ted' je v Bambergu hlavním trenérem Anton Gavel a mezi námi panuje obrovská důvěra. To je ideální stav - každý je v roli, ve které je nejsilnější. Head coach je head coach, asistent je asistent a já se cítím nejlépe v roli development kouče, kde mám největší vliv. Zažil jsem však i situace, v nichž důvěra nepanovala. Převládaly boj, politika, emoce. Pak jde často o to vydržet, potlačit ego a ukázat, že tvoje práce týmu pomáhá. Někdy to funguje, někdy ne.“

Podařilo se ti někdy takovou situaci otočit?

„Byl to mix. Když ego zůstane dole a druhá strana vidí, že to pomáhá týmu, klubu i hráčům, může se to obrátit k lepšímu.“

Zažil jsi i vyloženě konfliktní situace, kdy trenér bojoval s tím, že do jeho týmu vstupuje specialista?

„ROZHODUJE KAŽDODENNÍ PRÁCE A FAKT, ŽE SE HRÁČI ZLEPŠUJÍ. TO JE TEN NEJSILNĚJŠÍ ARGUMENT, KTERÝ DOKÁŽE PŘESVĚDČIT I TY NEJVĚTŠÍ SKEPTIKY.“

jaká je jeho role, tlak, očekávání. A to vše vnímat v kontextu jeho role. Umět tohle všechno rozpoznat a pracovat s tím pro hráče v daném momentu je podle mě to nejdůležitější.“

My se známe z doby, kdy jsi se ještě čistě na player development nespecializoval. Jak k tomu přerodu došlo?

„Já jsem to vlastně nikdy neplánoval. Moje vášeň pro basketbal a učení byla vždy obrovská. Velmi mě zajímalo učit se nové věci, nové sporty, nové přístupy. Už jako mladý jsem chtěl pochopit, jak věci fungují, a to mi později hodně pomohlo v trenérské práci. K trénování jsem se dostal poměrně rychle. Ještě jsem aktivně hrál a pak jsem skoro ze dne na den musel přestat kvůli fyzickým problémům.

děť, co hráče čeká. Jak z individuálního, tak z taktického a týmového pohledu.“

V Evropě jsi byl jedním z prvních, kdo se v top klubech specializoval čistě na player development. Jak těžké bylo si tu roli vůbec vytvořit a uhájít?

„Určitě v tom hrálo roli i štěstí. Moje první šance byla v Norimberku, kde jsem působil ještě jako hráč. Trenér potřeboval asistenta, ale nebyly na něj peníze. Řekl mi: ‚Nemůžeš mi dělat asistenta? Peníze nemáme, ale nebylo by to špatné.‘ Já jsem chtěl hrát, ale už to nešlo, tak jsem si řekl, že to zkusím. Dalo mi to obrovskou volnost zkoušet různé věci na hřišti. A hlavně mě velice bavilo hráče něco naučit. Nebyl to plán. Víím, že dnes se hodně mluví o plánování kariéry, ale já jsem neměl plán typu ‚za pět let chci



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, HERBERT SLAVÍK/ČOV



BASKETBALOVÝ TRENÉR
STEFAN WEISENBÖCK

Narozen: 25. 6. 1973

Kariéra: Rakouský trenér s českými kořeny působí jako skills coach u devítinásobného německého mistra Brose Bamberg. V nedávné minulosti spolupracoval v NBA s Brooklyn Nets, přednáší a vede kliniky na mezinárodní úrovni, podílí se na individuálním rozvoji hráčů NBA a Euroligy, v poslední době se také specializuje na individuální rozvoj hráčů z elitních evropských klubů. Je expertem CZ BASKETBALL na skills a player development. Jeho klienty byli vítězové NBA, mistrovství světa, legendy Euroligy, včetně účastníků olympijských turnajů.



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

ROZUMÍ HRÁČŮM

„Stefan je špičkou v porozumění mechanice střelby. Jeho největší předností však je, že rozumí hráčům. Rozumí jejich mentalitě, a to ho činí výjimečným. Vždy najde způsob, jak s každým hráčem komunikovat, aby mu to pomohlo.“

Chris Fleming,

University of Alabama, dříve vedl reprezentaci Německa, 10 let asistent coach ve 4 týmech NBA

„Ano, zažil. Nebylo to hezké. Ale nakonec rozhoduje každodenní práce a fakt, že se hráči zlepšují. To je ten nejsilnější argument, který dokáže přesvědčit i ty největší skeptiky.“

Pojďme ke konkrétní náplni práce.

V jakém časovém horizontu plánuješ rozvoj hráčů. Týden, měsíc, sezona?

„Základem je vždy komunikace s hlavním trenérským týmem. Většinou v pondělí řešíme, jak bude vypadat týden. Kolik je utkání, cestování, kolik je reálně prostoru pro individuální práci. V basketbalu je extrémně důležitý mikrocyklus jednoho týdne. Ten určuje téměř všechno.“

Mým cílem je dostat se ke každému hráči alespoň jednou týdně individuálně. Samozřejmě, někdy to nejde ideálně, ale to je základní rámec, od něhož se odrážím.“

Jak dlouhé mají být individuální tréninky?

„Věřím v krátké bloky, zhruba 15 až 20 minut. Ideálně před týmovým tréninkem. V San Antoniu měli tyhle věci velmi detailně spočítané: koncentraci, mentální kapacitu, zátěž. Mozek má omezenou schopnost se soustředit na vysoké úrovni a krátké bloky s maximální koncentrací jsou podle mě mnohem efektivnější než dlouhé tréninky, během nichž hráč už jen přežívá.“

To znamená, že nejde o to hráče fyzicky zničit, ale přimět ho využít svůj potenciál?

„Přesně tak. Není cílem hráče uvést do úplného vyčerpání. Cílem jsou kvalita, fokus, správné provedení v kontextu. Po týmovém tréninku je pak prostor spíše na opakování, střelbu, automatizaci. Ale technické věci, nové věci, těžké věci? Ty chci dělat, když je hlava čerstvá.“

Používáš během týmového tréninku

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



i tzv. station tréninky nebo mikrointervence?

„Ano, hodně. Využívám každé malé okno, které se objeví. Pauzy mezi střeleckými drily, soutěže, momenty, v nichž je vytvořen časový nebo sociální tlak. Vždy se snažím, abychom měli nějaký úkol, něco, co musí hráč splnit. Konfidence nepřijde sama od sebe. Sebevědomí vzniká z toho, že hráč opakovaně zvládne náročné úkoly. Když si zvykne fungovat pod tlakem a zvládne to, jeho sebevědomí roste přirozeně.“

Jak často takový tlak do tréninku vědomě zařazuješ?

„Musíš se dávkovat. Nemůžeš jet pořád na maximum. Nejraději pracuji s tlakem před tréninkem, kdy je mozek čerstvý. Techniku je potřeba připravit stejně jako tělo. Po tréninku je tlak menší a jde víc o mechanické opakování.“

Podle čeho vybíráš, na čem s hráčem pracovat?

„Nejdůležitější je vždy poslední utkání. To ovlivňuje úplně všechno. Jinak budu pracovat s hráčem, který nehrál, jinak s hráčem, který hrál hodně minut, a jinak s hráčem, který hrál, ale nedařilo se mu. Utkání má dopad na technickou, fyzickou i mentální stránku. Když někdo nehrál, musím ho dostat do rytmu. Když někdo hrál hodně, musím být opatrný. Když někdo udělal chyby, musím zvolit správný způsob, jak s tím pracovat, aby se to nepřeneslo do hlavy negativně.“

Liší se výrazně přístup k mladým hráčům a k veteránům?

„Určitě. Vždy úzce komunikuji s konkrétním trenérem. Intenzita, objem i typ práce se musí přizpůsobit věku, historii zranění, aktuální zátěži. Nemám rád univerzální odpovědi typu „hráč by měl trénovat tolik a tolik minut“. To nefunguje. Vždy rozhoduje kontext.“

Musíš svoji práci přizpůsobovat i tomu, jestli se týmu daří, nebo nedaří?

„Stoprocentně. Když se vyhrává, všechno se dělá snáz. Když se prohrává, o to víc musím být pro hráče k dispozici. Nemohu se v těžkých chvílích stáhnout a říct: Teď to nejde. Právě v těchto situacích je moje role možná ještě důležitější.“

Jak se díváš na skauting hráčů

Fanoušci Bambergu vědí. Stefan Weissenböck se předloni vyjímal na obřím choreu vedle dalších členů trenérského štábu klubu, který je aktuálně v polovině bundesligové tabulky.



z pohledu jejich rozvoje?

„Skauting jako takový je práce hlavního trenéra a klubu. Já se dívám na hráče optikou potenciálu. Věřím, že každý se může zlepšit. Sleduji biomechaniku, pohybové vzorce, dovednosti, ale vždy v kontextu role, kterou má hráč v týmu. Není cílem, a mnohdy to ani nejde, z každého udělat hvězdu, která září na všech pozicích. Cílem je připravit hráče tak, aby byl co nejlepší v roli, kterou skutečně má.“

Jaký je rozdíl mezi prací pro klub a pro individuálního klienta mimo klub?

„U individuální práce je klíčové spojení mezi trenérem a hráčem. Bez něj je vliv omezený. Na začátku je všechno spíš obecné, seznamovací. Postupně se vytváří společná terminologie, důvěra, zkrácené výrazy. Hodně pracuji s videem, komunikací a zpětnou vazbou. Hráč musí rozumět tomu, proč něco děláme. Jakmile tomu rozumí, může se rozvíjet mnohem rychleji.“

Co když klubový trenér říká hráči něco jiného než ty?

„Tady musí jít ego stranou. Pokud budu hráči každý den říkat, že klubový trenér nemá pravdu, nepomohu mu. Vždycky jde o to, co je nejlepší pro hráče v jeho

aktuální situaci. Musím najít způsob, jak věci propojit, ne rozdělovat.“

Kolik informací hráčům dáváš?

„Maximálně tři. Často ještě méně. Méně je více. Někdy stačí jedno klíčové slovo, jeden mentální kód. Pokud hráče zahlcuješ informacemi, výkon jde dolů.“

Hodně mluvíš o tlaku v tréninku. Jak konkrétně s tlakem pracuješ a proč je pro tebe tak důležitý?

„Protože tlak je realita utkání. V něm nikdy nebude ideální situace – ideální spacing, ideální timing, žádný stres. Pokud hráč zažívá tlak jen v utkání, ale nikdy v tréninku, zákonitě ho to zaskočí. Tlak může mít různé podoby. Může to být časový tlak, skóre, soutěž, sociální tlak před spoluhráči, trenéry, publikem. Nejde o to hráče zlomit, ale naučit ho v těchto situacích fungovat. Konfidence pak není něco, co si řekneš v hlavě. Konfidence je výsledek zkušenosti, tohle už jsem zvládl. Hráč si to uvědomí.“

Znamená to, že sebevědomí nevzniká z motivace, ale z kompetence?

„Přesně tak. Motivace je fajn, ale dlouhodobé sebevědomí vzniká z opakovaného zvládání náročných úkolů. Když hráč ví, že dokáže provést skill i pod tlakem, nepotřebuje slyšet, že je dobrý. On to ví.“ →

INZERCE

OLYMPIJSKÉ™ HRV ŽIVĚ

6. 2. — 22. 2. 2026

radiozurnal.cz

Michal Krčmář — biatlon





Za Bamberg, o jehož hráče se stará Stefan Weissenböck, hraje i český reprezentant Richard Bálint

Jak se liší práce s tlakem u různých typů hráčů?

„Musíš hráče znát. Někoho tlak nabíjí, jiného brzdí. U někoho můžeš jít tvrdě, u jiného musíš být opatrnější. Zase se vracíme k tomu, že neexistuje univerzální řešení. To, co funguje na jednoho hráče, může druhého úplně zablokovat nebo přibrzdit.“

Máš zkušenosti z NBA i z Evropy. V čem je největší rozdíl v přístupu k player developmentu?

„V NBA je na to vytvořený celý systém. Všechno má své místo: čas, struktura, lidi. Rozvoj hráčů je součástí kultury. V Evropě je často pořád vnímán jako něco navíc, čemu se věnuje, když je čas. V NBA je také větší důraz na individualitu. Každý hráč má jasně definovanou roli, ale zároveň obrovský prostor pracovat na svých silných stránkách. V Evropě se často víc tlačí na systém a méně na individualitu.“

Zmiňoval jsi San Antonio. Co sis odtud odnesl?

„Obrovskou profesionalitu a strukturu. Nic nebylo náhodné. Každá minuta měla svůj význam. A zároveň přirozenou hodnotou všech byla pokora. Nikdo si nehrál na hvězdu, všichni byli součástí procesu. Hodně mě ovlivnilo, jak pracovali s detaily. Jak malé úpravy, malé změny mohou mít obrovský dopad na výkon. A jak důležitá je kontinuita: dělat správné věci dlouhodobě, ne pouze krátkodobě.“

„DLOUHODOBÉ SEBEVĚDOMÍ VZNIKÁ Z OPAKOVANÉHO ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH ÚKOLŮ. KDYŽ HRÁČ VÍ, ŽE DOKÁŽE PROVÉST SKILL I POD TLAKEM, NEPOTŘEBUJE SLYŠET, ŽE JE DOBRÝ. ON TO VÍ.“

Působil jsi i ve Washingtonu. Jaká to byla zkušenost?

„Byla to další velmi cenná zkušenost. Jiný klub, jiná kultura, jiní hráči. Člověk si uvědomí, že musí být extrémně flexibilní. To, co fungovalo v jednom prostředí, nemusí fungovat v jiném. Zároveň jsem si potvrdil, že základní principy jsou stejné všude. Vztah s hráčem, důvěra, jasná komunikace. Bez toho nefunguje nic. Ani v NBA, ani v Evropě.“

Jakou roli hraje ve tvé práci video?

„Velkou. Video je silný nástroj, ale musí se používat správně. Nejde o to hráče zahlcovat klipy. Jde o to vybrat správné momenty, správné úhly, správné načasování. Někdy stačí jeden klip. Jeden moment, který hráči otevře oči. Když video použiješ špatně, můžeš hráče spíš zablokovat. Když ho použiješ dobře, můžeš výrazně urychlit proces učení.“

Pracuješ víc s pozitivní, nebo negativní zpětnou vazbou?

„Záleží na hráči a situaci. Většinou však věřím v konstruktivní přístup. Neignorovat chyby, ale zasadit je do kontextu. Chyba sama o sobě není problém. Problém je, když se hráč chyby bojí.“

Jak se liší práce s mládeží, konkrétně s hráči ve věku 16–18 let, oproti profesionálům?

„Rozdíl je velký. U mládeže musím poskytovat mnohem víc informací, vstupů z mé strany, a dávat méně prostoru pro rozhodování. Ne proto, že by mladí hráči nebyli schopni přemýšlet, ale proto, že jejich biologický a mentální vývoj ještě není dokončený. Musím mnohem víc brát v potaz růst, dozrávání, rozdíly mezi hráči. Dva kluci mohou být stejně staří, ale biologicky úplně jinde. To má obrovský vliv na trénink, zátěž i očekávání. Rozdíl je také spíše v mentální stránce: práce s motivací a důvěrou, která je u mládeže často intenzivnější a citlivější.“

Jak pracuješ u mladých hráčů s chybou?

„Chyba je součástí učení. U mladých hráčů je velmi důležité vytvořit prostředí, v němž se chyby nemusí bát. Pokud se bojí chyby, bojí se rozhodovat - a tím se zastaví jejich vývoj. Zároveň však musí být jasná struktura. Svoboda bez struktury nefunguje. Hráči potřebují vědět, kde jsou hranice.“

Pracuješ i s ženskými týmy nebo hráčkami? Je v práci s nimi rozdíl oproti práci s muži?

„Ano, pracuji. Hra jako taková je stejná: koš, míč, pravidla. Jiná je však týmová dynamika. Muži často reagují víc přes ego, ženy víc přes emoce a vztahy. Ženy hrají pro tým, pro partu, muži někdy pro osobní hrdost. To není ani dobře, ani špatně. Je to jiné a trenér to musí respektovat. Komunikace je klíč. Pokud komunikuješ stejným způsobem s mužským a ženským týmem, většinou to nebude fungovat.“

Jaká je podle tebe role trenéra v době, kdy se klade extrémní tlak na individualizaci?

„Musíme si pořád klást otázku: Na co hráče připravujeme? V utkání nebude mít hráč míč pět sekund v kuse. Bude fungovat v systému, v týmu, v roli. Individualizace má smysl jen tehdy, pokud slouží týmu. Rozvoj musí vždy vycházet z reality utkání, ne z ideálního světa tréninku.“

Jaká jsou tři klíčová slova pro profesi skills kouče nebo development trenéra?

„Autenticita, sociální kompetence a profesionální kompetence. Autenticita znamená, že hráči poznají, jestli to děláš pro sebe, nebo pro ně. Sociální kompe-

tence je schopnost komunikovat, číst lidi, přizpůsobit se. Profesionální kompetence znamená, že rozumíš tomu, co učíš, a umíš to vysvětlit jednoduchým způsobem, včetně například biomechaniky pohybu při střelbě.“

Co bys poradil trenérům, kteří nemají podmínky, rozpočet nebo tým specialistů?

„Nic nekomplikovat. Nečekat na ideální podmínky. Vždy se dá najít nějaké optimum. I v neideálních podmínkách se dá pracovat kvalitně, pokud máš jasno v tom, co děláš a proč to děláš.“

Kam podle tebe směřuje player development v budoucnu?

„Pokud bude motivace, vášně a ochota se učit, player development tu bude vždy. Parametry - technologie, data, struktury - se mohou měnit, ale práce s hráčem zůstane klíčová.“

Je něco, co bys chtěl na závěr zdůraznit?

„Možná jen to, že rozvoj není lineární. Budou období, kdy se hráč zlepšuje rychle, a období, kdy tento proces stagnuje. To je normální. Důležité je vydržet, mít trpělivost a dlouhodobou perspektivu.“ □

INZERCE



5.3. - 17.3.2026

WORLD BASEBALL CLASSIC

SKUPINA C | TOKIO



Sledujte živě na:  sport



 SKUPINA ČEZ

 NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

 KPMG

 SILON

 BAUHAUS

 PROPERITY

Trenéři před ZOH pod

Na olympijské medaile v Miláně v hokeji je kandidátů minimálně šest. Největší favorité Kanada, USA a Švédsko jedou jen pro zlato. Druhá polovina týmů Česko, Finsko a Švýcarsko bude zřejmě spokojena za jakýkoli medailový lesk. Všichni trenéři budou pod drobnohledem, a jelikož se jedná o nejprestižnější turnaj za posledních více než 10 let, musí se připravit i na adekvátní tlak.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Dvojice na dvou židlích. Většina trenérů zmíněných týmů má na přípravu dostatek času, pracují dlouhodobě se stejným realizačním týmem, mohou si věci uspořádat v hlavě, promyslet sestavu, skautovat hráče a být s nimi v průběžném kontaktu. Ať už je to trenér pražských mistrů světa Radim Rulík, švédský Sam Halam, který má na soupisce All star tým poskládaný výhradně z hvězd NHL nebo finský Antti Pennanen, nováček na střídačce od turnaje 4 Nations Face-Off, a naopak mezinárodně velmi protřelý Patrick Fischer, působící u švýcarského týmu už deset let se ziskem čtyř medailí na MS.

Jediní dva trenéři, kteří působí během sezony v klubu i u národního týmu, jsou Mike Sullivan (New York Rangers / USA) a Jon Cooper (Tampa Bay / Kanada). Kanada má podstatnou psychologickou výhodu. V poslední době vyhrál, co se dalo. V NHL s Tampou získal 2x Stanley Cup v letech 2020 a 2021, i aktuálně



se mu opět daří. Loni ovládl s Kanadou prestižní 4 Nations Face-Off. Jeho největší trenérský rival Sullivan to má, zatím, těžší.

Mimořádný a stupňující se tlak na Sullivana. Vzal si pro dvě poslední sezony velké sousto. Loni v dubnu ukončil desetileté působení v Pittsburgh Penguins, kde hned zpočátku sice vyhrál dvakrát po sobě Stanley Cup, ale poté už se dařilo méně a jeho kontrakt nebyl prodloužen. Současně vzal prestižní pozici hlavního trenéra týmu USA se dvěma vrcholy. Na 4 Nations Face-Off v úvodu roku 2025 prohrál finále s Kanadou 2:3 po prodloužení. A nyní čekají olympijské hry, kde Spojené státy berou jen zlato.

Loni v květnu podepsal nový kontrakt v mediálně velmi sledované destinaci NHL u New York Rangers, kde vedení klubu logicky očekávalo silný impulz s myšlenkami na získání Stanley Cupu. Obdoba toho, co se mu podařilo před dekádu s Penguins.

Příchod k Rangers. Plán, vize, proces, očekávané výsledky. „Když jsem byl před sezonou ještě před podpisem kontraktu u majitele klubu Jamese Dolana a u GM Chrise Druryho na pohovoru, vyjasnili jsme si, kam chceme, aby Rangers směřovali. Diskutovali jsme výsledky, to se v NHL samozřejmě počítá. A pokud možno co nejdříve. Současně jsme se ale shodli na tom, že chceme vytvořit

tlakem



Mike Sullivan na střídačce
v krizi zmítaných New York
Rangers v NHL

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

něco, co bude mít pevné základy, jasnou strukturu a vydrží to tu nějakou dobu. Prostě nastavit proces, během kterého se jednotlivci, a s tím i tým, budou posouvat. O tom i teď, po nějaké době, neustále s Chrisem diskutujeme, přemýšlíme o tom. V tom procesu právě fungujeme a pracujeme na tom, abychom měli jasnou strukturu s pukem i bez puku. To je základní předpoklad, abychom v lize stabilně bodovali. Na tom musíme pracovat

denně. Mám pocit, že v tom už jsme se zlepšili a posunuli vpřed. S tím je spojena spousta detailů, ať už jde o identitu a každodenní nasazení, a tvrdá práce.“

Budujeme kulturu klubu. „Chceme, abychom byli ve všech směrech excelentní, abychom na sebe všichni byli hrdí. Co to znamená? Jak to bude transparentní? Jak se to projeví v opravdovém životě a běhu týmu? Požadujeme po hráčích, aby se s tím ztotožnili a vzali to za své. Zahrnuje to vše od úrovně energie a nasazení, entuziasmu a vášně, které přineseme do tréninku. Vždy jsem silně věřil tomu, že v zápase budete dělat dobře to, co umíte opakovaně. Takže když trénujeme tvrdě, s intenzitou a s jasným záměrem a cílem, tyto prvky se do hry přenesou. To je snaha nás všech, přesto není jednoduché, aby to ihned fungovalo. Je to rutina a oddanost hráčů každý den.“

Pozor! Komplikace. Jenže situace v Rangers v půlce sezony nemohla být složitější. Týmu se nedaří, neboduje, hlavní lídři neprodukuje. A navíc: nejhorší výsledky mají doma, v New Yorku, ve slavné Madison Square Garden. Velkou roli hraje extra tlak domácího prostředí i skutečnost, že už to hráčům „leží v hlavě“. Výsledky nepřicházejí, mužstvo se trápí a bude mít problém protlačit se do play off. Ve velkoklubu to vzbuzuje neklid, spojený s vlnou emocí a kritikou okolí.

Vývoj rétoriky, komunikace směrem ven, pečlivý výběr prohlášení a sdělení veřejnosti. Je velmi zajímavé sledovat, jak se s překerní situací vyrovnává hlavní trenér. Reakce na tlak okolí, trpělivé vysvětlování, čemu se v tréninku věnují, jak on, realizační tým a hráči samotní přistupují ke každému zápasu. Ať už Mike v pozici zůstane do konce sezony, nebo ne, jeho přístup, klid, rozvaha, trpělivost, schopnost problémy pojmenovat i to, jaký má záložní plán, aby tým konečně nastartoval, je zajímavé a inspirativní. Důležité je, že v této fázi kouč nikdy nepochyboval, jestli se vůbec dostanou do play off.

Nejen specializace, ale komplexnost. „Momentálně řešíme vše. Kromě každodenních záležitostí na ledě nebo v posi-

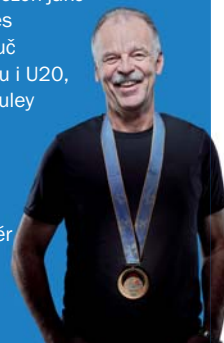
lovně nastavujeme kulturu dodržování všeho důležitého kolem. Zásady správné výživy a denního režimu, dáváme hráčům k dispozici detailní informace z IT technologií, zatížení i odpočinek každého hráče je přísně monitorován a jejich trénink na míru specifikován a upravován. Věříme specialistům a odborníkům na kondici, rehabilitaci a regeneraci. Máme jasně dané mistry pro zapracování, rozcvičení, modely regenerace, v tréninku či zápase, doma, na cestách. Přizpůsobujeme časy odjezdů autobusu a odlety letadla tak, aby hráči měli dostatečný prostor a čas na správný trénink, připravit se na něj, a měli adekvátní a kvalitní odpočinek.“

Odolnost. Asi nejdůležitější faktor v naději pro zvrát, když se nedaří. „Ano, to teď je, jak se vyrovnáváme s nepřízní, když nám to nelepí přímo na ledě, v tréninku či v zápase. Nejhorší je, když vstoupíme zle do začátku zápasu, to silně ovlivňuje sebevědomí týmu. Zde je nesmírně důležité, jak reagujeme na diváky během nepovedeného začátku zápasu. A pak, když zase prohrájeme, jak vnímáme okolí mezi zápasy, kritiku. Jak reagujeme na to, co se povídá, na to, že je kolem týmu více ruchu. S tím hodně pracujeme a s hráči to probíráme. To vše dohromady v současné lize, která je ne- skutečně vyrovnaná, je velmi důležité.“

Víra v detaily. „Chceme v detailech, které jsem zmínil, být nejlepší a mít tak trochu navrch. To nám může přinést ma- →

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)



INZERCE

FANDÍME V OLYMPIJSKÉM

ZAKOUPÍTE EXKLUZIVNĚ NA ALPINEPRO.CZ A SPORTTOWN.CZ

TOMÁŠ MIKYŠKA
BIATLONISTA

ALPINE PRO
HLAVNÍ PARTNER
PRO OBLEKÁNÍ
2009 - 2030



Mike Sullivan při tréninku Rangers na novoroční zápas Winter Classic, teď ho čeká prestižnější turnaj Winter Olympics

lou výhodu oproti ostatním, přesto to nezaručuje vítězství. Ale musíme vědět, že jsme pro to udělali maximum. Každý den se snažíme posunout 'střelku buzoily' správným směrem a chceme být lepší verzí nás samotných následující den. Teď jde také o to: jak? A kdy to dokážeme? Věřím, že v určitou dobu přijde na řadu korelace a že to všechno do sebe zapadne. Věříme v proces podpořený každodenním úsilím. Aby to přineslo výsledky, to přeci jen zabere nějaký čas.“ Tady už Mike Sullivan naznačuje, že to letos třeba nemusí vyjít.

Krise se nadále prohlubuje, trenér motivuje k možnému obratu. „Poslouchejte, prošli jsme si vlnou emocí, byla tam spousta hněvu. Děláme na tom, abychom tým nasměrovali správným směrem. Budeme se i nadále snažit to vyřešit. Neexistují žádné jednoduché odpovědi. Musíme tvrdě pracovat a spolupracovat, zůstat pohromadě a spolu bojovat. A to je to, co uděláme.“

Když se nedaří, jako naschvál přicházejí zranění klíčových hráčů. „Komplikuje nám to život, měníme sestavu, přicházejí hráči na záskok. Teď se snažím mixovat k sobě mladé a zkušené hráče. Učíte se přeci od těch, co už mají něco za sebou. A pokud ti mladí mají vysoké hokejové IQ, jde to snáz. Rychle rozpoznají, jaký je to rozdíl hrát v lize, kde jsou hráči robustnější, silnější a rychlejší. Stejně tak

„NA DVOU ŽIDLÍCH SOUČASNĚ? ANO, ALE MUSÍ SE VÁM SAKRA DAŘIT!“

rychleji pochopí, jak se postavit k hráči u mantinelu, kdy si nechat trochu odstup, odhadnout, kdy mám čas a prostor, abych rozehrál, nebo naopak chvíli zůstal na puku, kdy se puku naopak zbavit a poslat ho do prostoru nebo do útočného pásma, aby spoluhráči mohli přejít do forčekingu. V těchto slovech už najdeme, že si trenér i organizace připravují hráče do budoucna. To potvrzuje i vlastník klubu: „Myslím, že Mikovi bude chvíli trvat, než se dostaneme tam, kam chceme,“ pronesl James Dolan k momentální situaci.

Sullivan nic nevzdává a je si stále jistý, že vítězství dříve nebo později přijdou spolu s procesem. „Chtěli byste věřit, že se všechno v určitém okamžiku spojí, protože tohle všechno děláte proto, abyste získali konkurenční výhodu v lize, která má větší paritu než kdykoli předtím. Snažíme se kontrolovat, co je v našich silách. Nezaručuje to úspěch, ale rozhodně nám to dává větší šanci.“

Přicházejí další porážky a herní projev je podprůměrný. Rétorika klubu a prohlášení se posouvají směrem k přestavbě

týmu. Ta by měla zahrnovat i některé důležité hráče, kteří budou vyměněni v příštích týdnech. Chris Drury, prezident a generální manažer Rangers, zveřejnil dopis fanouškům, v němž uvedl, že sestavu přeskupí kolem klíčových hráčů, a zároveň se loučí s některými, kteří byli součástí nedávných postupů do finále konference v letech 2022 a 2024.

Změna v profesionálním sportu je nevyhnutelná. Když nesplníte očekávání nebo nemáte úspěch, pak je to tady,“ řekl Sullivan. „Myslím si tedy, že náš tým si je toho dobře vědom a do jisté míry se k tomu všichni připojujeme.“ Nevím, jestli si hráči při procházení tímto tématem neuvědomili tuto skutečnost. Všichni jsme jen lidské bytosti. Všichni rozumíme byznysu. Všichni rozumíme hře.

Zároveň se však přístup trenéra Sullivana k tomu, jak budou po zbytek sezony fungovat, zásadně nezměnil. Je to velmi pozitivní a tvrdohlavý beran. „Sdělení je, že budeme mít pod kontrolou to, co je v našich silách, a to je naše úsilí, náš přístup a naše záměry, až půjdeme na led. Na to se musíme soustředit. Realita je taková, že nejsme tam, kde chceme být, kde doufáme, že budeme. Ale jako hráči i trenéři budeme dělat vše pro to, abychom měli pod kontrolou to, co můžeme, a budeme se soustředit na přítomný okamžik. Pokusíme se vyhrát každý zápas, který nás čeká, a budeme se snažit hrát s hrdostí. Má touha být trenérem, který provede tým tímto obdobím, je neochvějná. Chceme brzy být opětovným uchazečem o Stanley Cup. Chci být u toho. Pokusím se udělat vše, co je v mých silách, abych pomohl týmu posunout se vpřed.“

Národní tým USA před olympiádou. K tomu všemu se Sullivan musí téměř každý den věnovat situaci kolem národního týmu, chystající se na blížící se olympijské hry. Reagovat na vývoj situace v sestavě, registrovat zranění hráčů, sledovat aktuální formu nominovaných i náhradníků, komunikovat s GM a dalšími členy realizačního týmu i s olympijským managementem USA, být k dispozici všem možným médiím a fundovaně zodpovídat rutinní, ale i velmi nepříjemné a dotěrné otázky. Musíte být v obraze, mít přehled a informace. K tomu, abyste všechno zvládnul s grácií, musíte mít nejen zkušenosti, ale i momentální „trenérskou formu“ a energii. □

CZ BASKETBALL

ČESKO

vs. SLOVINSKO

1. BŘEZNA 2026 | 18:00
HORÁCKÁ ARÉNA | JIHLAVA



GENERÁLNÍ PARTNEŘI

Tipsport

SKUPINA ČEZ

JNECOO

GENERÁLNÍ
MEDIÁLNÍ PARTNER

Česká televize

PARTNEŘI

molten

MONDO

aps

DrWitt

ensana

olozek

CRYSTAL
BOHEMIA

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

BIG
MEDIA

TVCOM

iDNES
Premium

DNES

Radiožurnál

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

S Němci jsme silný tým

Kdo četl 19. prosince titulky na sportovních webech, asi nevěřil. **Jan Zabystřan** pod křídly Olympu Centra sportu Ministerstva vnitra vyhrál jako první český sjezdař samostatný závod Světového poháru, ve Val Gardeně triumfoval v super-G. Všestranného sportovce vedli k aktivnímu pohybu rodiče a zkušenosti má s českými i zahraničními trenéry, aktuálně s těmi v německém reprezentačním týmu. Nyní naskočí do své třetí olympiády.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Různé sporty díky rodičům

„U mě bylo sportů opravdu hodně. Když to vezmu úplně od začátku, moji první trenéři byli rodiče. Ne v tom smyslu, že by mě nutili trénovat nebo na mě tlačili, ale v tom, že mi vůbec umožnili dělat spoustu různých sportů. Vozili mě v létě z tenisu na gymnastiku, pak na atletiku, v zimě na lyžování, snowboard a další sporty. K tomu vodní sporty a spousta dalších aktivit. Začátky byly hodně různorodé a zpětně si myslím, že to bylo strašně důležité. Lyžování jako hlavní sport vyhrálo až poměrně pozdě. Postupně odpadl fotbal, potom hokej. Hlavně proto, že tam trenéři chtěli, abych se věnoval jen



jednomu sportu a nedělal nic jiného. Lyžování ale takhle striktní nebylo, a hlavně mě bavilo a šlo mi nejlíp. Občas si z legrace říkám, že lyžování zvítězilo i proto, že pohár jsem dostal jen já, a ne celý tým, takže jsem si ho mohl vystavit doma na poličku a užívat si pohled na něj. (smích) U snowboardu to třeba bylo jiné, protože kategorie byly širší, jezdil jsem jako šestiletý kluk s dvanáctiletými, což nebylo úplně ideální.“

Lyžařské začátky

„V těch úplných začátcích pro mě byl klíčový trenér Luděk Čeřovský a samozřejmě moje máma, která se mnou všude jezdila. Táta bohužel nemohl, někdo musel zůstat doma a vydělávat peníze. Na tréninky mám strašně hezké vzpomínky. Byly hravé. Jezdili jsme na jedné lyži, soutěžili mezi sebou, dělali různé hry. Samozřejmě se trénovalo, ale bylo to nastavené tak, aby nás to bavilo a abychom si k lyžím vytvořili pozitivní vztah.“

Efekt více sportů

„Ještě bych se trochu vrátil k době, kdy jsem dělal hodně jiných sportů. Snažím se je dělat i dnes, i když už

samozřejmě ne v takové míře – lyžování zabírá strašně moc času. Určitě vidím jako výhodu, že jsem dělal různé sporty. Ale úplně nejdůležitější je, aby to ty lidi bavilo. Mě to bavilo hodně. Ne ani tak kvůli vyhrávání, ale kvůli samotnému pohybu. Pro lyžování je potřeba obrovská komplexnost – síla, obratnost, koordinace, cit pro tělo. A přesně to mi daly jiné sporty. Gymnastika, atletika, ale třeba i řecko-římský zápas. V zápase nás tehdy v Chomutově, kde dodnes od narození žiju, trénoval pan Kubát, bronzový medailista z olympiády. Myslím si, že ten základ byl opravdu kvalitní. Tyhle sporty jsem vždycky bral spíš jako doplněk. Jedno léto jsem zkusil i kickbox, ale nikdy jsem to nevnímal tak, že bych to chtěl dělat na úplně nejvyšší úrovni. Bral jsem to hlavně jako podporu pro ostatní sporty. I když jsem gymnastiku nikdy nedělal profesionálně, jen v Sokole u nás doma, tak spolu se zápasem mi dala základní schopnost vnímat vlastní tělo, což je na lyžích strašně důležité.“

Lyžování jako hlavní sport

„Zlom přišel zhruba při přechodu ze žáků do juniorů. Chvilí jsem byl ve sportovní

akademii, předtím mě vedl Lukáš Ohrádka a potom dlouhou dobu Filip Marek. V juniorské kategorii už bylo lyžování jasně vnímáno jako vrcholový sport. S Filipem Markem jsem spolupracoval zhruba osm let. Poslední dva roky už byl trenérem prakticky jen pro mě, protože ostatní kluci postupně skončili.“

Osm let s Filipem Markem

„Řekl bych, že to celé bylo hodně přirozené. Když jsem byl na začátku juniorské kategorie nebo ještě na konci žáků, přišlo mi, že někteří trenéři to strašně řeší, hodně tlačí a cepují. Ti kluci pak bývají ve stresu. Filip byl jiný, všechno řešil spíš selským rozumem. I celkově to lyžování bylo pojaté tak, že mě netlačil do věcí, do kterých tlačili ostatní trenéři. Myslím si, že jsme si v tomhle hned sedli. Šli jsme tak nějak s proudem a nebylo to vyhocené. Možná je to v úplných začátcích fajn, když je trenér přísnější, ale kolem patnácti, šestnácti let, když už sportovcům věříte, tak to podle mě dělají proto, že sami chtějí. A pak není důvod je neustále cepovat, křičet na ně a vytvářet zbytečný tlak. V juniorech a později už to podle mě musí fungovat jinak.“

Dva roky spolupráce s polským trenérem

„Po rozloučení s Filipem Markem jsme se dostali do bodu, kdy jsme oba cítili, že jsme spolu byli dlouho a už si nemáme tolik co dát. Rozchod proběhl úplně v dobrém a začali jsme hledat něco dalšího. Cílem bylo jít víc profesionálně směrem ke Světovému poháru. Fungovalo to tak, že jsem měl trenéra a k tomu servisáka, se kterým spolupracuji už zhruba šest let. V tomhle složení jsme se snažili jezdit Světové poháry, ale upřímně, fungovat ve světovém lyžování

ve třech lidech je strašně těžké. Myslím si, že Krzysztof Mazurek byl dobrý trenér, ale úplně jsme si nesesdli lidsky. Povahově jsme byli nastavení trochu jinak a ve vypjatých chvílích, když jsou lidi unavení a tráví spolu dlouhou dobu na jednom místě, to nebylo vždy ideální. Zároveň to ale byla potřebná změna.“

Změna v myšlení a nastavení

„Po dvou letech bylo jasné, že v malém počtu lidí se tréninky nedají dobře zabezpečit. Proto jsem se přidal k Němcům. To, že lyžování dělám opravdu

profesionálně, tedy že je i moje práce, že do toho dávám úplně všechno a podřizuji tomu školu, život i regeneraci, jsem si podle mě uvědomil až poslední dva, tři roky. Samozřejmě i dřív bylo lyžování sportem číslo jedna, ale to skutečné nastavení ‚jdu all-in‘ přišlo až v posledních dvou sezonách. Nemám už vlastního trenéra, ale jsem součástí německého týmu.“

Připojení k německému týmu

„Tohle se muselo řešit na svazové úrovni, nemohlo to být tak, že bych

→



LYŽAŘ

JAN ZABYSTRÁN

Narozen: 26. ledna 1998 v Kadani

Disciplíny: sjezd, super-G

Značka lyží: Kastle

Počet startů v SP: 63

Zázemí: trénuje s německou reprezentací

Největší úspěchy: vítěz super-G ve Val Gardeně (2025), 9. místo na MS v kombinaci (2021), 15. místo na MS v kombinaci (2019), 20. místo na MS v super-G (2021), vítěz univerziády v super-G, obřím slalomu i slalomu (2023), 2x v Top 10 v SP – vedle Val Gardeny (2025) i super-G v Kvitfjellu (8., 2025)



FOTO: ČTK

„PRO LYŽOVÁNÍ JE POTŘEBA OBROVSKÁ KOMPLEXNOST - SÍLA, OBRATNOST, KOORDINACE, CIT PRO TĚLO. A PŘESNĚ TO MI DALY JINÉ SPORTY.“

si to domluvil sám. Dal jsem impuls, že pokud se k někomu nepřidám, tak v tomhle lyžování nevidím budoucnost. Viděl jsem, že svět je někde jinde a bez týmu je strašně těžké ho dohnat. Mluvil jsem s Honzou Fiedlerem, který je šéfem alpského lyžování, a říkal jsem, že se potřebuji k nějakému týmu přidat – ať už k Němcům, Slovincům nebo Francouzům. Němce jsme dali na první místo, protože jsou blízko Česku a zároveň tam končilo hodně lidí ze Světového poháru, takže tým hodně omlazovali. Nakonec to vyšlo. Teď už mám za sebou druhou sezonu s Němci a funguje to skvěle. Obrovské plus je třeba to, že když se vrátíme v létě z Chile, mají perfektní podmínky na další tréninky. A také to, že nás je v týmu víc. Necítím takový tlak, že všechno stojí jen na mně. V týmu je všechno hladší a stres před závody je menší. Tým mi hodně chyběl. Naposledy jsem ho měl ještě s Ludkem Čerovským a Filipem Markem na začátku juniorů. Pak jsem byl osm let prakticky sám, a to je psychicky náročné. Bohužel, Čechů je na to málo, aby se dal postavit podobně silný tým.“

Trenéři u německého týmu

„Trenéři fungují tak, jako by byli přímo moji, a to je strašně příjemné. Trenérů je v německém týmu kolem šesti. Hlavní jsou jeden nebo dva, ale ta pomocná síla je obrovská a tréninky se díky tomu dají dělat výrazně lépe. Christian Schweiger je manažer a koordinátor alpských disciplín, podobně jako u nás Honza Fiedler, a řeší hlavně organizační věci. Vedl mě Rakušan Andy (Andreas) Evers a byl to skvělý trenér. Strašně klidný, předpokládal, že všichni jsou na vysoké úrovni a chtějí pracovat. Spíš předával své zkušenosti z let v lyžování. Ten ale po minulé sezoně odešel. Teď je hlavním trenérem další Rakušan Andy Silberleithner. Jeho pohled na lyžování je podle mě výborný. Hodně dbá na základní techniku, což mi strašně pomohlo. Po období s polským trenérem Mazurkem jsme se vlastně vrátili k úplně nejjednoduššímu lyžování, které má člověk v sobě, a to se pak už jen ladí. Andy je klidný člověk a práce s ním je fajn. Kolem něj je ještě pět pomocných trenérů, kdy někdo má na starosti

časomíru, někdo kondici, a dohromady to funguje jako silný tým. Analýzy jízd, prohlídky tratí, komunikace atd., všechno probíhá stejně jako u ostatních Němců. Jsem plně integrovaný do týmu. Na závodech mám k dispozici jejich vysílačku i servis. Mezi závody samozřejmě nejsem zapojený do veškeré jejich infrastruktury, ale v závodním režimu fungujeme jako jeden tým.“

Aktivita mimo sezonu

„Po skončení sezony v dubnu je ideální období na testování lyží, bot a dalšího vybavení, na což během zimy není čas. Kdo má energii, využije ještě dobrý sníh. Pak je důležité si odpočinout a hned poté naskočit do kondiční přípravy, kdy jezdím na kole a zaměřuji se na sílu a vytrvalost. U nás dlouhodobě funguje spolupráce s Františkem Andrlm a využíváme hlavně zázemí Olympu v Praze. Máme tam fyziology, posilovnu, všechno potřebné. Jsme tam zavření několik týdnů a připravujeme se na sezonu. Občas ale potřebuji změnit prostředí, třeba na pár dní jet s kamarády na kitesurfing,

ráno jít do posilovny a odpoledne si trochu vyčistit hlavu. Psychika je strašně důležitá. Hlavní lyžařský blok je pak v Chile v polovině srpna. Po návratu ještě pokračuje kondice a postupně přibývá víc lyžování v Evropě, případně v Americe před prvními závody.“

Trénink v sezoně mezi závody

„Němci teď jezdí už jen Světový pohár, což je velká výhoda. Závodů není tolik a je víc prostoru na regeneraci. Po návratu z Ameriky je třeba delší pauza, pak se střídá den nebo dva odpočinku, kondice, lyže. Teď konkrétně jsme se vrátili z Livigna, byli dva dny trénovat v Berchtesgaden, pak pět dní pauza. Teď tři dny trénink, dva dny volno a začíná Wengen. Pak Kitzbühel, krátce domů, Crans Montana, olympiáda a další bloky. Ideální je si každé tři týdny dva, tři dny úplně vypnout, vyčistit hlavu a tělo.“

Triumf ve Val Gardeně

„Musí se sejít hodně věcí dohromady. Podmínky, sníh, počasí, stavba tratě

- a ve Val Gardeně si všechno sedlo. Na tomhle typu sněhu a vlnité trati se cítím dobře. Den předtím mi sjezd úplně nesedl a byl jsem trochu nervózní, protože jsem věděl, že to jsou moje podmínky. Do super-G jsem si ale řekl, že půjdu bez tlaku, jako na trénink. A přesně tak jsem jel. V posledním úseku jsem věděl, že je to hodně dobré. Po dojezdu jsem cítil, že to může vyjít. Pro Němce to bylo obrovské nadšení. Šli jsme společně na cílovou fotku a zvedli mě na ramena. Bylo cítit, že je to i jejich zásluha. Samozřejmě nejsem typ jako Marco Odermatt, který vyhraje i v horší den. Když se u mě nesejde všechno, jsem kolem druhé desítky. Ale ta tendence zlepšení oproti minulým letům je obrovská a za to jsem strašně vděčný.“

Olympijská sjezdovka Stelvio

„Kdybych měl být úplně upřímný, Cortina by mi asi seděla víc. Ale Bormio mám docela najeté už z minulých let, z kombinací i Světového poháru. Trať

je těžká, je na ní hodně ledu, stín, je potřeba jezdit hodně aktivně dopředu. V únoru ale bývají podmínky jiné než v prosinci, kdy se tam jezdí Světový pohár. Mělo by tam být víc sněhu a jiné světlo. Pokud to tak bude, myslím si, že by mi to mohlo sedět líp. Každopádně tam chci podat co nejlepší výkon. Víím, kde tam být rychlý.“

Sám v budoucnu trenérem

„Dřív jsem si vždycky říkal, že určitě ne. Viděl jsem, co to obnáší. Ale s odstupem času a zkušenostmi si dokážu představit, že bych něco předával dál, spíš specializovaně, třeba techniku. Na manažerské věci bych asi nebyl ideální, protože v lyžování se všechno pořád mění. Ale že bych někomu pomohl s lyžováním, to si dnes už představit dokážu. Hodně bude záležet na situaci a na tom, kdy a jak skončím kariéru. Ještě před dvěma lety jsem si myslel, že to bude moje poslední sezona. A teď se mi pro pokračování kariéry otevřely další roky. Takže uvidíme.“ □

INZERCE



POWERSKIN

POWERSKIN PRIMO

První závodní plavky z revolučního materiálu HYPERFORCE™



www.arenashop.cz



Snad mi prominete hned na začátku poznámku: nemám ráda příliš mnoho cizích slov a ráda mluvím česky. Ale tady jsem narazila. Používám termín teenager, protože mi sedí víc než pubescent, adolescent, náctiletý či dospívající. Teenager je sice anglický termín, ale prostě mi připadá milejší, velkorysejší, vstřícnější a bez hanlivého, lehce ironizujícího a shazujícího nádechu, který okolo sebe šíří slovo pubescent, lidově puberták, nebo odtažitější adolescent.

TEXT: MARTA BOUČKOVÁ

Trénování teenagerů není pro sraby

Od vzniku Regionálních fotbalových akademií FAČRu intenzivně spolupracuji s fotbalovými trenéry mládeže a jejich svěřenci, kterými jsou právě teenageři, sportovci mezi třinácti a devatenácti lety, co nejsou ani dětmi, ani dospělými. Mám ráda tuto životní etapu. Je to intenzivní období plné změn, nejistot, rozporů, hledání, očekávání i nadějí. A proplout jím není jen tak. Pro ty, jichž se přímo týká, ale ani pro ty, kteří už více méně zdárně propluli a fandí jim, i když teenageři zaslepení sami sebou často tohle fandění ani nevidí a neocení.

Proto můj velký respekt mají i ti, kteří dokážou s teenagery držet krok, spolupracovat s nimi, učit je a věst je za jejich životními cíli. Upřímně si myslím, teenageři patří snad k té nejtěžší partě, kterou trenér může mít. Trénovat teenagery zkrátka není pro každého.

Když se řekne puberták

Ze zvědavosti jsem si udělala malou anketu mezi trenéry, kteří s teenagery pracují. Chtěla jsem jen vědět, co se jim vybaví, když se řekne: puberták. Jak byste odpověděli vy? Nabízím z odpovědí, které jsem dostala od trenérů já: dospívání, náladovost, domotaná hlava, holky, zvláštní chování, mládí, nerespektování autorit, sociální kontakt, tvrdohlavost, prosazování se, vzdor, testosteron, stavění se do opozice, drzost, horská dráha, svéhlavost, alkohol, rozpaky dítě nebo dospělý, vzpoura, hormony, bedary, odpoutání se od rodiny, ukázání osobnosti, odmlouvání, chtějí s námi hrát jeden

25

Až v tomto věku je hotový vývoj mozku. Konkrétně finišuje mezi 20. a 25. rokem života.

na jednoho, hledání se, myslí si, že nepotřebují pomoc dospělých, požadavek na zacházení jako s dospělým, ale jsou dny, kdy je dítětem, emoční vazba, někdy pohoda a někdy tě dokážou přesvědčit, že jsou děti...

Trenéři pojmenovali mnoho z toho, co najdete snad v každé učebnici vývojové psychologie. Obdobím pubescence startuje období dospívání, charakteristické hledáním sebe sama a svého místa ve společnosti. Právě změna tělového schématu v důsledku dospívání, která se objevuje v pubertě, vede ke ztrátě jistoty v sebe sama a jejímu hledání a pak i k vlastnímu sebepřijetí.

Proto je snadné vidět teenagery jen jako drzé, klackovité, bezstarostné a nezodpovědné, toužící se jen bavit, kteří u ničeho pořádně nevydrží, ničeho si neváží a na ničem jim nezáleží, krom jejich vlastního pohodlí.

Tělesná atraktivita má u teenagerů svou sociální hodnotu. Ale život dokáže být dost škodolibý, takže velké části z nich uštědří lekci „Poper se se svým nerovnoměrným tělesným vývojem“.

U sportovců to bývá ještě o něco tvrdší lekce, protože často zápasí s dočasným zhoršením motoriky, což s sebou přináší další pochybnosti o realitě svých přání, očekávání, splnění snů, tedy i o hodnotě sebe samých. A to je teprve začátek dospívajícího martýria!

Stále mnoho lidí překvapí informace, že období dospívání je spojeno s navyšováním depresivního ladění. Statistiky uvádějí, že sebevražda je druhou nejčastější příčinou úmrtí teenagerů, hned za dopravními nehodami. Podstatný podíl na emočním prožívání teenagerů mají hormonální změny, doprovázející proces dospívání.

U dívek je hormonální aktivita způsobující emoční rozkolísanost viditelnější. Proto bývá pro většinu dospělých i pochopitelnější a snadněji ji akceptují. U kluků to je těžší. Tam se naivně spoléháme na jakési racionální vysvětlování, že nikde není pádný důvod, proč by měli být tak rozkolísaní, otrávení nebo smutní. Takže se velmi rychle dostáváme do stavu, že pocity teenagerů nebereme dostatečně vážně. A paradoxně děláme, co většina z nás dělat nechce: dále své teenagery znejišťujeme, čímž přiléváme olej do již plápolajícího ohně, živého mladistvou nejistotou a pochybnostmi. Pak už je jen krůček k zvětšení propasti mezi nejistým a pochybujícím teenagerem a těmi, od kterých až doteď cítil větší či menší pochopení. Od těch, co už práh dospělosti překročili.

Zjednodušeně řečeno: co stojí za nejruznějšími problémy v dospívání, je nejistota, pocit ohrožení, nedostatečnosti, nízká sebevědomí (i když navenek může být maskovaná až přílišnou), pocit, že mi nikdo nerozumí a nikdo mě nemá doopravdy rád. Teenageři nejsou takoví ignoranti, i oni vědí, jak je složité s nimi vyjít. Vždyť se o to sami se sebou pokoušejí každý den.

Člověk dozrává později, než jsme si mysleli

S tím, jak se prodlužuje život člověka, protahuje se i dospívání. Nedá mi nezmínit velkého českého krále Přemysla Otakara II., který jako dvacetiletý stanul v čele Českého království a vůbec si svých pětadvacet vládařských let nevedl špatně, o čemž svědčí i dodatek za jeho jménem: král železný a zlatý otec měst. Kdo z nás má v okolí dvacetiletého, jemuž by království svěřil? Jistě, jsou i výjimky.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Roli hraje nejen genetika a výchova, ale i životní podmínky a okolnosti.

Ještě před dvaceti lety převládal názor, že většina vývoje mozku probíhá v prvních letech života a od deseti let se už příliš nevyvíjí, protože jeho váha i velikost zůstává víceméně stejná. Dnes již s jistotou víme, že vývoj mozku není v dětství ukončen, pokračuje i po dvacátém roce života. Vývoj mozku je hotový mezi 20. a 25. rokem. Chtějte tedy po teenagerovi, aby měl rozum! On má vlastně právo ho ještě nemít. Výsadou dospělého by přece mělo být, že bude mít rozumu o něco víc.

Kouzlo práce s teenagerem není v tom rezignovat na jeho rozumnost a nic po něm nechtít, ale v trpělivém usměrňování a směřování, které vychází z reálného očekávání, jež může naplnit. K největšímu vývoji mozku dochází právě v období puberty. Teenageři přistupují k výzvám bez předsudků a sociálních bariér, na rozdíl od dospělých, kteří přirozeně tíhnou k jistotám bez ochoty riskovat.

Mezi jedenáctým a sedmnáctým rokem života se velmi svižně zvyšuje aktivity v mozkových centrech, která vedou

k rychlému uspokojování potřeb. To je jeden důvod, proč se teenageři tak často dostávají do rizika. Je to doba skutečně náročná na čas, i když se zdá, že oni s časem příliš nehospodaří. Je to stále hodně intenzivní etapa, ve které si člověk potřebuje udělat vlastní obrázek o životě a svém místě v něm. Potřebuje poznat mnoho nových lidí a vyzkoušet i další činnosti, s nimiž dosud neměl zkušenost.

Tím druhým důvodem je, že další mozkové okruhy, mající kontrolní funkci, se vytvářejí později, až po osmnáctém roce. Rozhodovací centrála není plně funkční, proto se teenageři nejsou schopni plně zodpovědně rozhodnout a často jednají neadekvátně. Vyvíjející se mozek a hormonální vlivy vedou k riskantním činům, potřebě vzrušení, emočním výbuchům, porušování daných pravidel, pochybným rozhodnutím a iracionálnímu jednání, protože racionálně to ještě nedokáže.

Ochota zkoušet nové, riskovat i myslet iracionálně se odráží taky ve sportu. Kolik nových sportovních disciplín, zejména na těch streetových, objevili teenageři? Hledají nové cesty, jak ten přirozený tlak,

který na ně dospívání vytváří, ventilovat. A buď jsme dospělí a dokážeme jim pomoci, nebo nás převálcují.

Usměrňování a pocit bezpečí

Cílem předchozích řádků nebylo omluvit chování teenagerů s tím, že dospělým nezbyvá než složit ruce do klína a čekat až mladší mozky a hormonální soustavy dozrají, ale zamyslet se nad efektivní strategií jejich usměrňování.

Vývojovým a společenským úkolem teenagerů je vyzvat dospělé na souboj. Výsledek je, i když to tak na první pohled nevypadá, převážně v rukou dospělého. Aby taky ne! Dospělý by přece měl mít nejen rozum, ale i více životních zkušeností. Volba efektivní strategie a taktiky je tedy na něm.

Nenajít na hřišti platí, že znalost soupeře může být podstatnou výhodou. A dospělým jde přece o to, aby z tohoto zápasu neodešel nikdo poražený. I když je to tak trochu zápas Davida a Goliáše. Zkušenější dospělý s rozumem hraje s nejistým a nevyspělým protivníkem, který působí jako namachrovaný provokatér. Jen nerozumný a nezkušený hráč se ne- →



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

chá tímhle nástupem vyprovokovat a zaskočit. Pak vstupuje na kolbiště takticky nepřipraven, zůstává ve hře o krok pozadu a ztrácí tak šanci nejen ukázat soupeři svou sílu, ale i mu imponovat. A věřte, že teenager stále hledá někoho, kdo by mu mohl být vzorem, ke komu se může ve své nejistotě upnout a kdo pro něho bude dostatečně silný, aby se vedle něj mohl cítit v bezpečí.

Nebytí puberty, lidstvo je hloupější a žije kratší dobu. To nejsou moje slova, ale jsem přesvědčená, že je to jedna ze základních vět, která pomáhá nejen pochopit teenagery, ale i najít si k nim cestu. Je zvláštní, kolik energie musíme vynaložit, abychom pochopili, jak se naše děti chovají v určité životní etapě, i přesto, že jsme si stejnou etapou museli projít i my. Jistě, životní styl se změnil, ale

člověk zas tak moc ne. Vždyť už Sokrates o teenagech před více než dvěma tisíci lety řekl: „Nemají správné chování, neznávají autority a nemají úctu před stáří. Děti odmítají rodičům, srkají při jídle a tyranizují své učitele.“

Takže kteří rodiče, učitelé a hlavně trenéři mají šanci to s teenagery v téhle životní hře dobře uhrát?

Nejjednodušší odpověď, která mě napadá: Ten, který ví, že ne všechno, co teenageři činí, je jednoznačně nepřátelsky namířeno proti světu dospělých. Bude to ten, kdo je ochotný připustit, že i od těchto „floutků“ se může něco naučit, a nebojí se vstoupit do ringu, v němž bude muset obhájit sám sebe a své životní i trenérské postoje.

Odvaha je tedy zcela jistě něco, co k trénování teenagerů potřebujete, ale možná

to není to nejdůležitější. Jako hodná su-dička s psychologickým vzděláním bych vám do vínku nadělila klasickou trojkombinaci, se kterou se v osobním i profesním životě rozhodně neztratíte. Je to láska k trénování. Víra v sebe i v ty, které trénujete. A naděje, že překážky, které na vaší trenérské cestě jistě budou, nějakým způsobem zdárně zdołáte.

Síla této kombinace se vždycky ukáže ve chvílích, kdy se o něco snažíte, a nejde to úplně hladce.

Představy teenagerů o dobrém trenérovi

John Irving v mé oblíbené knize Svět podle Garpa píše: „Součástí dospívání je pocit, že kolem dokola není nikdo, kdo by se člověku natolik podobal, aby mu rozuměl.“

A proto se našich kluků často ptám, jaký by měl podle nich být trenér, s jehož pomocí by mohli dosáhnout toho, co si přejí. Tady je pár odpovědí: „Nutí mě pracovat naplno, **náročný, přísný**, mohl by pochválit, zábavný, důsledný, co umí motivovat, umí povzbudit i zkritizovat, je s ním **legrace**, profesionální, aby nám dal zabrat, aby řekl, jak to udělat líp, aby moc neřval, **kamarádský**, potřebuju mu důvěřovat, má dobrý vztah k týmu, má autoritu u hráčů, aby uměl dát důraz na práci, měl by mít ambice, měl by umět pracovat s týmem i jednotlivcem, **aby měl o nás zájem**, týmový, **aby s náma mluvil**, pochválil, trpělivý, pohodový, kritický, sympatický, když je potřeba seřve, stará se o nás, náročná příprava, co dokáže podpořit, když se nedaří, dá zpětnou vazbu, hodný, ale umí i zařvat, vtipný, aby mi pomohl se zlepšovat, upřímný, spravedlivý, férový.“

Slova, která jsem barevně zvýraznila, se objevují v odpovědích nejčastěji a bývají na prvních místech.

Řeknete si: nic překvapivého. Možná i někdo namítne, že jsou dost chytrí a mazaní, aby věděli, jak mají odpovědět. Ano, a jsou dost chytrí, aby také věděli, že pokud chtějí něčeho dosáhnout, musí pro to sami hodně udělat a bude se jim hodit pomoc někoho, komu věří.

To vědí!

A to, že se jim možná někdy nechce, protože se cítí unavení, nemají náladu nebo je rozptýluje a zajímá víc něco jiného, než by mělo, je přece také jasné.

I přesto, že teenageři mají ambiciózní sny, většinu z nich ve skrytu duše trápí pochybnost o možnosti jejich splnění. I když se to často zuby nehty snaží zamaskovat. Často byli a někdy ještě i jsou lacině utvrzováni, že to v jejich životě půjde hladce, bezbolestně a že nic není nemožné. Ale pokud nejsou hloupí, a oni nejsou, pak vědí, že cesta ke splněným snům není lehká.

Vstoupí-li do jejich života náročný trenér, který se nebojí dát jasná pravidla i trvat na dohodnutých podmínkách vzájemné spolupráce, umí jim ukázat, že šanci uspět mají, že mu na nich záleží, a při tom jim nemaže med okolo pusy, bývá tím, komu dají ve svém světě pevné místo.

Na rozdíl od nich samých, kteří si nevěří, by trenér měl být nejen tím, kdo věří jim, ale i sám sobě! Stává se tak pevným bodem, který v tuto chvíli hledají. Tady

je to tajemství, proč bývá trenér tou - jimi často jedinou - uznávanou dospělou autoritou.

Možná znáte citát, že dobrý trenér je ten, který ve vás vidí, co v sobě nevidíte vy sami. Při spolupráci s teenagery je tohle vizionářství rozhodně víc než důležité, protože většina z nich vám bude ukazovat svou vnitřní rozpolcenost. Ta bude zkoušet vaši trenérskou trpělivost i pevnost vašeho přesvědčení, které zatím vychází jen z trenérské intuice, že v tomhle klukovi přece jen něco je. A to i přesto, že to zatím nikdo nevidí, a kromě vás ani necítí.

Umění mlčet i přiznat chybu

Říká se, že nejdůležitější trenérskou dovedností je komunikace. Víme, že nejde jen o to umět mluvit, ale i druhým naslouchat, tedy vnímat a skutečně poslouchat, co se nám snaží říct. V obou těchto oblastech se otvírá prostor pro naše nekonečné zdokonalování stránky komunikace, kterou trochu upozaďujeme díky vrozené tendenci k extroverzi nebo introverzi.

Ale aby to nebylo s komunikací až tak jednoduché, je třeba zmínit ještě jednu dovednost: umění mlčet. Jelikož správně volené mlčení má v mezilidské komunikaci velmi významné místo. Nestalo se vám v životě, že vás daleko víc nakoplo mlčení než květnaté povzbuzování kořeněné pozitivitou nebo negativitou? Jsem přesvědčená, že právě u pubertáků má dobrá práce s mlčením nepostradatelné místo stejně jako formulace „no, jak myslíš“.

Mlčení dospělého ve správné chvíli nabízí dospívajícímu prostor, s jasným vzkazem: Zamysli se, klidně konej podle svého přesvědčení, ale nes si za to zodpovědnost. Teenagerský mozek má dost práce sám se sebou, a když dostane chvíli klidu, aby se zamyslel a urovnal myšlenky, rozhodně mu to nebude na škodu. Není třeba zdůrazňovat, že i tohle se člověk musí učit a že začátky mohou být a jsou krušné. Ale bez zkoušení a bez tréninku se nic nenaučíte, to ví přece každý.

Teenageři chtějí trenéra, který má jejich uznání, úctu, obdiv, zkrátka respekt. Pokud ho mají, tím víc stojí sami o to, aby trenér respektoval je. Jen máloco se v tomhle věku vyrovná tomu, když cítíte respekt od osoby, kterou ctíte a vážíte si jí pro lidské i odborné kvality.



PSYCHOLOŽKA

PHDR. MARTA BOUČKOVÁ

Narozena: 14. 7. 1967

Vzdělání: FF UK Praha, obor psychologie

Zaměření: psychoterapeutický výcvik v KBT, práce se sportující mládeží a s trenéry mládeže, spolupráce s RFA FAČR od jejich vzniku (od 2015)

Členství: AMRP, APS

Web: www.martabouckova.cz

„Ve své práci propojuji psychologii výkonu, mentální dovednosti a občas i psychoterapeutický přístup, zejména ten kognitivně behaviorální. Zaměřuji se na podporu psychické odolnosti, práci s motivací, zvládání stresu a prevenci vyhoření u mladých sportovců i trenérů.“

Jenže získat respekt u superkritické party, v jejímž ontogenetickém programu stojí všechna pravidla zpochybňovat a podrobovat kritice, je rozhodně výzva!

Trenéra v teenagerských kategoriích čeká nejen mnoho štouravých otázek, demagogických závěrů, na které nikdy nebude mít „ty správné“ odpovědi, ale i neočekávaných situací. Občas bude muset uznat i svou chybu, prohru nebo prostě fakt, že ho dostali. Teenageři tohle nekompromisně prověřují především u těch dospělých, kteří se je snaží vychovávat a vzdělávat.

Umění přiznat chybu a umění prohrávat se proto stává další nezbytnou trenérskou dovedností.

Když se rodí bojovník

Chceme odvážné hráče, kteří se nebojí bojovat, dokážou riskovat a umí být kre- →

ativní. Bojovník, který se nedá zastrašit a pokouší se překročit zaběhnuté hranice, se rodí právě teď. Moudrý trenér tohle ví, a dokonce s tím počítá. Nepromarní příležitost, pokud taková situace nastane a on je konfrontován se svým omylem nebo se svou nedostatečností, aby svěřencům ukázal, jak se k tomu postavít.

Vždyť, jak bylo řečeno, netrénuje už jenom děti, ale ty, kteří pozvolna vstupují do světa dospělých a už i v tomto světě se občas začínají etablovat. Tady se často skládá zkouška z dospělé velkorysosti a životního nadhledu, kterou úzkoprsé a přebujelé ego nikdy nemůže složit.

Teenager touží po rovnocenném partnerství s těmi, kterých si cení. A v rámci svých možností se o to intenzivně snaží. Tak, jak mu jeho teenagerovský mozek umožní. Proto se dá s trochou nadsázky parafrázovat „koho teenager miluje, toho trestá“.

Není to tak zlé, jde jen o prastarý proces učení, v němž zdánlivě není jasné, kdo koho učí, přesněji řečeno trénuje. Je to dynamická interaktivní týmovka. Trénování teenagerů prostě není pro sraby. Ale co je vlastně v životě pro sraby?

Vítězství a prohry patří nejen ke sportu. A má-li být výchova přípravou na samostatný život, pak nemůže probíhat ve skleníku, odcloněná od reálného světa, ve kterém je proher víc než dost. A asi i víc než vítězství. Není proto příliš rozumné ochraňovat děti před jejich vlastním neúspěchem a prohrou. Rozhodně je krátkozraké, snaží-li se dospělý ve jménu rodičovské lásky eliminovat každou příležitost, která vystrčí, byť jen na chvíli, milovaného potomka z jeho komfortní zóny a nutí ho překonat určité nepohodlí a nepohodu. Kde se pak má naučit poprat s vlastním selháním, s vlastní nedostatečností, s vlastním neúspěchem?

Upřímně: nečekáme nebo dokonce nežadáme po dětech něco, co jsme je neučili a na co jsme netrénovali? Není naše očekávání, že se přeci takhle staré dítě k neúspěchu dokáže postavit čelem, poprat se s ním, poučit se z něho, a hlavně nenechá se jím odradit, poněkud naivní? Nezapomínáme na fakt, že tohle se mohou naši potomci naučit jedině tehdy, pokud budou mít v životě příležitost se se svým neúspěchem nebo svou nedokonalostí setkat?

Protože právě takové setkání stojí na začátku procesu, ve kterém postup-



ně a často s brekem a vztekem získávají efektivní strategie, které si my dospělí u nich přejeme vidět. A když je nevidíme, nastupuje rozčarování, údiv a překvapení: „Copak nemá žádnou vůli?“

Volní jednání vidíme jako cílevědomě řízenou činnost, zvýšené úsilí k překonávání překážek a dosažení cíle. Jde o schopnost zabrat a najít sílu, i když je všechno

„LIDEM NESCHÁZÍ SÍLA, SCHÁZÍ JIM VŮLE.“

Victor Hugo

proti vám. A nejedná se o něco, co by vám hodné sudičky nadělily do kolébky, a vy jste nemuseli pohnout prstem. Každému musí být jasné, že samo to z nebe nepadne a bez potu a skřípění zubů to půjde jen těžko. Do kolébky dostaneme určité predispozice, které tvoří základ naší vůle, ale budovat ji musíme sami, resp. v prvních letech života s pomocí rodičů.

Tajemství vůle

Proč jeden vůli má, a druhý ne? Dva-
nácetý nejcitovanější psycholog dvacáté-

ho století Erik Erikson, ve svém konceptu Osm věků člověka poodhaluje roušku tajemství původu vůle. Lidský život dělí na osm vývojových fází, kterými musí projít každý a které popisují jeho osobnostní růst i jeho začleňování do společnosti.

V každé fázi musí člověk vyřešit tzv. vývojový úkol, prostě se naučit něco zvládnout, získat určitou dobrou či špatnou zkušenost na základě interakce s prostředím a osvojit si ctnost pro toto období. Právě splnění či nesplnění vývojového úkolu a získání klíčové ctnosti pro jedno období ovlivňuje kvalitu prožití další vývojové fáze. Erikson také upozorňuje na zlomyslnost vývoje, že pokud začátek promarníte nebo odfláknete, tak vás (rodiče) a koneckonců i vaše děti doběhne.

Volní vlastnosti se podle Eriksona zakládají mezi druhým a čtvrtým rokem života, kdy si dítě začíná postupně budovat vlastní sebedůvěru pramenící z jeho schopnosti se správně a samostatně rozhodovat. Dítě pozvolna získává pocit kontroly nad sebou samým i nad tím, co dělá, což vede k touze po stále větší autonomii i k prosazování vlastních rozhodnutí.

Mobil je vždycky kámoš,
rodič nebo trenér prudí.
Nebo je to v myslích
teenagerů jinak?



„NEJHORŠÍ VĚC, KTEROU MŮŽETE UDĚLAT PRO DÍTĚ, JE DÁT MU VŠECHNO.“

Elton John

Zdá se vám to příliš brzy? Zamyslete se, co všechno se v rozmezí druhého až čtvrtého roku dítě učí. A hlavně: jak mu to jde a nejde, jak je to pro něho těžké. Učí se mluvit, chodit, používat nočník, oblékat se. Zkrátka čím dál více používá celé tělo k uspokojování nejen svých potřeb, ale i přiměřených rodičovských nároků.

A spolu s ním se musí učit i rodič. Učí se stavět přiměřeně obtížné a náročné úkoly, které budou zkoušet dětskou vytrvalost, zarputilost, vznětlivost či pohodlnost. A samozřejmě i jeho, tedy rodičovskou trpělivost, laskavost a důslednost.

Klíčem k úspěchu je právě přiměřenost rodičovského požadavku, co by se dítě mělo učit a jak rychle by to mělo zvládnout. Volní vlastnosti souvisí s překonáním překážky a s vytrváním u činnosti, která nejde hladce. K tomu je třeba určité

dávky chtění, chcete-li motivace. A není lepší motivace než touha po vlastní autonomii, která je v tomhle období u většiny dětí obrovská. Stačí ji jen chytře využít a mít dostatek trpělivosti a pevných nervů. Není to snadné. Trpělivě čekat vedle děcka na nočníku, až tam bude, co tam být má. Učit děcko chodit, používat lžičku, zapínat knoflíky, zavazovat tkaničky, když jemná motorika ještě není taková, aby všechny tyto úkony zjednodušovala. A právě o to jde!

Dítě už chce, ale nejde mu to. Někdy se vzteká, někdy pláče nebo to vzdá. Seznamuje se se svým temperamentem a svými emocemi. Pokud dospělý vlídně setrvá a nezbaví ho hned toho „trápení“, snad jen lehce vypomůže, teprve pak se dítě začíná učit se prát s „nepřízní osudu“. Jasně, že je daleko snazší učit vázat tkaničku šestileté děcko než čtyřleté! Ulehčíte-li mu to příliš nebo čekáte až na chvíli, kdy už to dítěti půjde na první dobrou, nemá dítě šanci naučit se samo poprat o to, co chce. A tahle dovednost mu bude v další životní etapě chybět.

Nicméně plnění vývojových úkolů, které sami sobě dlužíme, neunikneme. A tak pracujeme na své vůli i v dalších životních obdobích, kde už přirozená touha po vlastní autonomii není taková, jde to hůř, musíme se přemlouvat a často čekáme, že nám to zase někdo nebo něco usnadní.

V posilování volních vlastností hraji nezanedbatelnou roli nejen osobnostní vlastnosti, temperament, ale i tzv. růstové myšlení, které účinně pomáhá vyrovnat se s nezdar, nenechat se odradit a dál pokračovat ve sledování stanoveného cíle. Právě způsob uvažování o vlastních možnostech a hranicích, kam až je

mohu posunout, je tím, co umožňuje vůli upevňovat. Většina okamžiků, které prožívají stav volních vlastností a startují proces jejich posilování, začíná ve chvíli, kdy něco snadno nejde. Tady se rozhoduje, co bude dál...

Proč si každé ráno ustlat postel

A je tu ještě jeden rozšířený (ne)výchovný nešvar naší doby: osvobozovat děti od zdánlivých zbytečností. To se nevyplácí, protože dělat jen velké a důležité věci můžete dobře jen tehdy, když zvládnete ty menší.

V roce 2014 zahájil admirál William H. McRaven, velitel amerických speciálních jednotek, projev ke slavnostnímu ukončení akademického roku na Texaské univerzitě radou čerstvým absolventům, která mnohé překvapila. Aby také ne, šlo o prosté a stručné doporučení, aby si absolventi poctivě každý den stlali postel.

Většina přítomných od velitele očekávala rady zcela jiného typu. Admirál ovšem logicky a jednoduše vysvětlil, že ustlaná postel je první úspěšně splněný úkol každého rána, a ten pak následně udává tón po celý den. Zkrátka dobrý start do nového dne! Do večera se na tuhle drobnou, dobře odvedenou práci nabalí spousta dalších. Ačkoli je stlaní postele úkol velmi triviální a zcela všední, pravidelně se opakující, dokazuje, že právě maličkosti mívají v životě velmi významný dopad.

„Nedokážeme-li dělat správně malé věci, pak se nikdy nenaučíme dělat správně ani ty velké,“ řekl William H. McRaven. A nejen to. Dalším benefitem dobře ustlané postele je, že když se den nevyvine podle vašeho očekávání, vrátíte se do ustlané postele, která vám skýtá →



FOTO: ARCHIV

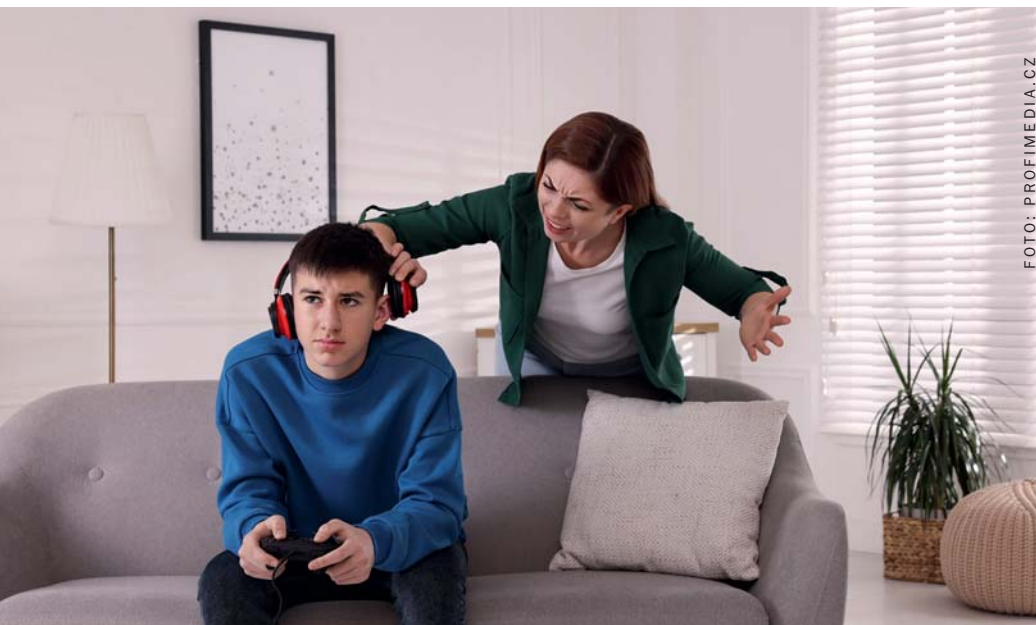


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

naději, že následující se vyvede líp už jen proto, že se dobře vyspíte.

Právě takhle se utvářejí potřebné návyky. Čím více drobností si člověk navykne vykonávat automaticky a v potřebné kvalitě, tím snazší pro něj bude posouvat život správným směrem a těžit z výhod, které z každodenních pozitivních návyků vycházejí.

Bez disciplinovanosti v přístupu i k těm nejzákladnějším věcem bychom měli v životě nikdy nekončící chaos. Všední stereotypy dávají našemu životu nejen řád, ale i určitou dávku jistoty, že něco v našem životě je přece jen předvídatelné. A právě tohle ujišťování se dává lidem sebevědomější pocit, že mohou svůj život do značné míry ovlivňovat a řídit.

I jeden z velkých psychologických experimentátorů Philip Zimbardo často zmiňuje, jak významná je pro život člověka právě schopnost zorganizovat sám sebe a dodržovat jistou osobní disciplínu. Ve svém výzkumu časové perspektivy zjistil, že čím důkladněji dítě pochopí, že jedno vyplývá z druhého, a co ho budou stát a co mu přinesou jeho vlastní rozhodnutí, tím úspěšnější bude ve škole, a tím lépe se mu také později v dospělosti povede po emocionální, finanční, a dokonce i zdravotní stránce.

Problémem dnešní doby je stále větší orientace na přítomnost. Svět se zrychluje a zjednodušuje, není už tolik potřeba složité plánovat, jak něčeho dosáhnout, čímž se snižuje naše schopnost orientace na budoucnost, která je klíčová pro vy-

trvání na cestě k cíli a odolání pokušení z této cesty sejit.

Naučit v dnešní době děti, že je nejdříve práce a pak odměna, není vůbec nic snadného. Ale jde to. A vyplatí se to! S posilováním orientace na budoucnost už od dětství jde ruku v ruce i posilování schopnosti odolávat pokušení a prokrastinaci. Dobrá zpráva je, že i tady po nesnadné výchovné práci bude čekat odměna. Zimbardův výzkum jednoznačně potvrzuje, že děti s vyvinutou

„I VĚTŠINA ÚSPĚŠNÝCH REBELŮ MÁ SVÁ ŽIVOTNÍ PRAVIDLA A POVINNOSTI, KTERÉ DŮSLEDNĚ DODRŽUJE, AŽ UŽ ZE ZVYKU NEBO POVĚŘČIVOSTI.“

orientací na budoucnost bývají zpravidla velmi svědomité, neodkládají věci na později a dokážou odolávat pokušení ve chvíli, kdy je třeba přiložit ruku k dílu.

Stejně jako každý návyk, i kázeň, disciplína, potažmo sebekázeň či sebedisciplína je naučený vzorec chování, který vzniká opakovanou systematickou činností, jež se po určitém období zapíše do našeho mozku. Takto zapsané návyky pak již bez zdlouhavého přemýšlení vytahujeme automaticky z podvědomí a tvoříme řád našeho života.

Nespočet příběhů ukazuje, že pokud se člověk chce v životě odrazit od dna a něčeho dosáhnout, bez určitého řádu to jde velmi ztěžka nebo vůbec ne. Pokud převládá v životě chaos, další posun je vždy

závislý na naplněném odhodlání dát si život do pořádku, jinak své šance neproměňte. I většina úspěšných rebelů má svá životní pravidla a povinnosti, které důsledně dodržuje, ať už ze zvyku nebo pověřčivosti.

To, že svět patří ukázněným, říkal i Tomáš Baťa: „Poznal jsem tisíce lidí všech národů. Shledal jsem, že v životě vládne jedna zákonitost: svět patří ukázněným, těm, kteří se dokážou ovládat. Kázeň je život, nekázeň je smrt.“

Sporné vklady rodičů

Někteří psychologové posunují význam a roli sebekázně v životě i před sebeuctu, která tvoří podstatnou část sebevědomí. Roy Baumeister, americký sociální psycholog, několik let zkoumal lidskou sebeuctu, ale od jejího významu začíná upouštět. Příklání se k názoru: „Mnohem důležitější roli než sebeucta hraje v osobním úspěchu sebekázeň.“

Tenhle úhel pohledu je k zamyšlení, pokud si uvědomíme, kolik energie a námahy vkládáme jako rodiče do rozvoje sebevědomí našich dětí. A jak moc se obáváme, aby ho neměly málo. A ruku na srdce: kolik energie vkládáme do toho, aby si naše děti plnily své každodenní drobné a zdánlivě, ale opravdu velice zdánlivě nepodstatné povinnosti? A jak často i my

sami dospělí rodiče je od nich osvobozujeme, ať už ve jménu nedůležitosti, nepodstatnosti či nedostatku času?

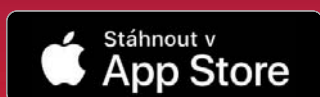
Vždy dvakrát zvažte, než si řeknete: „Na tomhle světě nestojí!“

Nikdo nejsme ideální, spoustu věcí ve výchově i tréninku dětí prosvihneme, ale život umí být i velkorysý. A tak nám dává další šance spoustu toho, co se nám nepovedlo, ještě dohnat nebo napravit. Pokud vůli, kterou chceme po našich dětech, máme i my, bojujme dál, i když zlatý věk zakládání volných vlastností nám trochu protekl mezi prsty.

Rozhodně není všechno ztraceno, jen to jde trochu víc ztuha, než bychom si přáli. Povzbudím vás slovy Arthura C. Clarka: „Jestli najdeš v životě cestu bez překážek, určité nikam nevede.“ □

STAHUJ A SOUTĚŽ O HODNOTNÉ CENY! KAŽDÝCH 500 STAŽENÍ VYHRÁVÁ!

VÝSLEDKY, NOVINKY A OBSAH Z PROSTŘEDÍ
NÁRODNÍHO TÝMU NA DOSAH RUKY



OBJEDNEJ SI STYLOVÉ PRODUKTY ČESKÉHO HOKEJE!

Objednávej na fanshop.ceskyhokej.cz



Odolnost vůči tlaku

Rozhodující okamžiky utkání, poslední pokusy, penalty, finálové minuty. Často není zlomový rozdíl v technice, ale v hlavě - a hlavně v těle. Moderní sport čím dál víc ukazuje, že mentální odolnost není abstraktní pojem, ale konkrétní fyziologická dovednost, kterou lze systematicky trénovat. Proč pod stresem selhává jemná motorika i komunikace a jaké nástroje používají ti nejlepší, aby byli těmi, kteří rozhodnou o výsledku ve chvíli, kdy ostatní chybnou?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Když technika nestačí

Vysoký výkon je dnes standardem. Vrcholoví sportovci mají špičkovou kondici, detailně zvládnutou techniku i taktiku. Přesto se stále znovu opakuje stejný scénář: v klíčovém okamžiku přijde chyba, špatné rozhodnutí nebo zbytečný faul. Ne proto, že by hráč něco neuměl, ale proto, že jeho tělo a nervový systém nezvládnou tlak.

Na tuto oblast se dlouhodobě zaměřuje například Rachel Vickeryová, strategická poradkyně pro high performance, která spolupracuje s elitními sportovci, armádními jednotkami i s NBPA. Podle ní je největším omylem víra, že dokonalá příprava automaticky zaručí klid a jistotu v krizových situacích. „Pod tlakem nerozhoduje to, co víme, ale stav, v němž se nacházíme,“ říká.

Výkon je výsledkem kapacity zvládat zátěž. Pokud je organismus dlouhodobě přetížený - fyzicky, psychicky nebo emočně - chybí mu rezerva. Pak stačí drobný impuls a systém se „přelije“. Přesně jako sklenice vody naplněná až po okraj.

Co se děje v těle, když jde do tuhého

Stresová reakce je evoluční mechanismus, který nás měl chránit před nebezpečím. Nervový systém automaticky spouští režim „boj, uteč, nebo znehybní“. Problém je, že dnešní sportovní arena spouští stejnou reakci jako dávný útěk před predátorem. Tělo reaguje velmi konkrétně:

- srdeční frekvence prudce stoupá
- dech se zrychluje a stává se mělký
- periferní vidění se zužuje
- jemná motorika se zhoršuje
- mozek filtruje zvukové podněty

V některých situacích je to výhoda. Při sprintu nebo fyzickém souboji může zvýšená aktivace pomoci. Ve chvílích, kdy je potřeba přesné rozhodnutí, čtení hry nebo spolupráce, se však stres stává nepřítelem. Hráč vidí tunelově, reaguje impulzivně a ztrácí přehled. Právě proto se dnes v elitním sportu mluví o regulaci stavu vzrušení jako o součásti výkonnostní infrastruktury, stejně důležité jako silový trénink nebo regenerace.

Tlak jako trénovatelná dovednost

Dobrá zpráva je, že odolnost vůči tlaku není vrozený talent. Je to dovednost, kterou lze cíleně rozvíjet. Základem je schopnost rozpoznat vlastní stav. Uvědomit si, kdy už se pohybujeme za hranou optimální aktivity. Nejrychlejším nástrojem je dech. Pomalejší, hlubší dýchání s delším výdechem aktivuje parasympatický nervový systém, který tělo uklidňuje. Techniky typu 4-7-8 jsou jednoduché, ale překvapivě účinné a využitelné i přímo během utkání.

Další cestou je řízené nepohodlí. Studené sprchy, ledové koupele nebo krátké intenzivní zátěže učí nervový systém zvládat stres a rychle se z něj vracet. Stejně jako svaly sílí díky odporu, i psychická odolnost vzniká adaptací. Zajímavou



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.



roli hrají i takzvané mentální přepínače. Vědomé zaměření pozornosti na vděčnost, zvědavost nebo konkrétní pozitivní aspekt situace dokáže změnit vnímání hrozby na výzvu. To má přímý dopad nejen na psychiku, ale i na fyziologii.

Rozhodování ve zlomku vteřiny

V mnoha sportech se utkání láme v okamžicích, které trvají sotva sekundu. Fotbalista má při brejku dvě možnosti: vystřelit, nebo přihrát lépe postavenému spoluhráči. Hokejista v přesilovce musí během okamžiku vyhodnotit pohyb obránců i brankáře. Basketbalista v posledních vteřinách utkání stojí před volbou: riskovat těžkou střelou, nebo hledat volného hráče.

Právě v těchto momentech se ukazuje, jak velký vliv má aktuální fyziologický stav na kvalitu rozhodnutí. Pokud je nervový systém přestimulovaný, mozek se uchyluje ke zkratkám: hráč střílí na sílu, zbavuje se puku bez rozmyslu nebo volí první dostupné řešení. Naopak sportovci, kteří dokážou udržet klid, často po-

pisují, že vidí hru „zpomaleně“. Nejde o žádný mystický stav, ale o výsledek lepší regulace stresu: širší periferní vidění, přesnější načasování a větší odvaha zvolit méně zřejmé, ale efektivnější řešení. Právě tyto drobné rozdíly často oddělují hráče, kteří v rozhodujících momentech selžou, od těch, kteří se stávají hrdiny utkání.

Kde se láme spolupráce

Individuální zvládání stresu je jen polovina příběhu. V kolektivních sportech rozhoduje týmová dynamika, a právě ta se pod tlakem často rozpadá jako první. Nejasné pokyny, zvýšený hlas nebo sarkastická poznámka mohou spustit lavinu chyb. Úspěšné týmy proto trénují komunikaci stejně systematicky jako herní situace. Klíčová je srozumitelnost, neutrální tón a předvídatelnost procesů. Když každý ví, co má dělat, klesá pocit ohrožení a roste pocit kontroly. Špičkové týmy mají také společné rituály pro zvládání krizí: krátké pauzy, jasné signály, rychlé přerámování situace. Díky tomu

se dokážou vrátit k výkonu rychleji než soupeř, který se nechá pohltnout chaosem.

Skutečná odolnost se neprojevuje v jednom heroickém momentu, ale ve schopnosti podávat vysoký výkon opakovaně. Bez vyhoření, bez zranění, bez kolapsu psychiky. Vyžaduje rovnováhu mezi tréninkem a regenerací, kvalitní spánek, výživu i zdravé vztahy v týmu. Cílem není být neustále „tvrdý“, ale mít dostatečnou rezervu. Když není pohár dlouhodobě plný, dokáže sportovec pod tlakem nejen přežít, ale rozhodnout utkání.

Klíčové poznatky pro sportovní praxi:

1. Technická dokonalost nestačí, rozhoduje schopnost řídit vlastní stav.
2. Stres zásadně mění vnímání, motoriku i rozhodování.
3. Dech, mentální přepínače a řízené nepohodlí zvyšují odolnost.
4. Komunikace pod tlakem musí být jasná a deeskalační.
5. Dlouhodobá výkonnost je výsledkem rovnováhy mezi zátěží a regenerací. □

V Praze nám pomohla bublina

Před pěti lety jsme se s **Ondřejem Kašem** v magazínu Coach bavili o trenérech, kteří ovlivnili jeho kariéru, aby se mohl prosadit v NHL. Zdravotní trable přinutily elitního útočníka v roce 2023 k návratu do Česka, kde bez většího váhání zamířil do Litvínova. Před dvěma lety patřil v Praze k důležitým členům týmu mistrů světa a nyní oblékne reprezentační dres na olympijském turnaji v Miláně.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Trenéři v NHL

„Určitě bych řekl, že zásadní rozdíl je ve velikosti realizačního týmu. V NHL je obrovské množství trenérů – skills trenéři, individuální trenéři, lidé, kteří se věnují hráčům opravdu detailně. Je to mnohem větší než v Česku. Díky tomu se s hráči dá pracovat mnohem víc individuálně. Měli jsme například trenéry, kteří za námi chodili, ukazovali nám details, vysvětlovali věci. A pak jsme měli i čistě skills trenéry, kteří s námi pracovali třeba jen dvacet minut před nebo po tréninku, ale během hlavní části tréninku na ledě vůbec nebyli. Co se týče videa a rozborů, tam už si myslím, že se úroveň dnes hodně srovnala.“

Nejzásadnější trenér v NHL

„Pokud jde o konkrétní trenéry, řekl bych dva. Ještě předtím, než jsem šel do NHL a hrál na farmě, mi strašně pomohl Dallas Eakins. V té době jsem skoro neuměl anglicky a on měl obrovskou trpělivost. Snažil se mi pomáhat, vysvětlovat věci, často mi je i překládal. Vytvořil mi obrovsky komfortní prostře-

dí na začátku mého působení v Americe. Pak bych zmínil mého prvního trenéra v NHL, který mi dal skutečnou šanci, a tím byl Randy Carlyle v Anaheimu. Pod jeho vedením jsem se stal stabilním hráčem NHL.“

Vynucený konec v NHL

„Upřímně, v mé poslední sezoně už všichni věděli, že mám určitou zdravotní historii. Necítil jsem žádný tlak ani ze



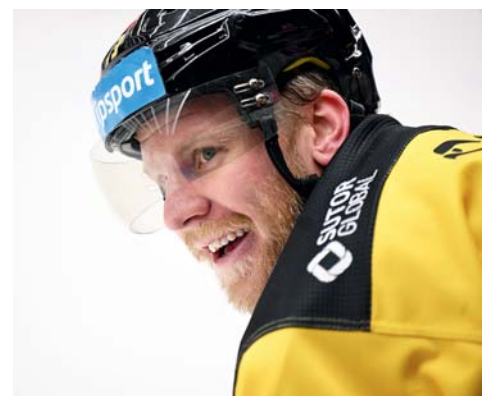
strany manažerů, ani od trenéra. Právě naopak - přístup byl velmi vstřícný. Pracovali se mnou fyzioterapeuti, doktoři i skills trenéři. Necítil jsem, že by na mě někdo tlačil, abych se za každou cenu vrátil. V lednu jsme si společně zavolali a řešili, jak se cítím. Řekl jsem, že to stále není dobré, že mě bolí hlava. Společně jsme se domluvili, že bude lepší sezonu ukončit, abych nebyl ve stresu z každodenních tréninků a nechal tělu prostor.“

Příchod do Litvínova

„V únoru nebo březnu mi lékař řekl, že si nemyslí, že je nutné s hokejem končit. Spojil jsem se s bráchou a řekl mu, že bych byl rád, kdybychom hráli spolu, a že chci do Litvínova. Je to blízko domova, v dojezdové vzdálenosti od nás z Kadaně. Souhlasil. Po podpisu smlouvy jsme si sedli s trenéry i manažery, bavili jsme se o vizi, herním stylu, o tom, jakým směrem chtějí tým vést. S Karlem Mlejnkem jsem si sedl hned na prvním setkání. V tu chvíli pro mě byl Litvínov prakticky jedinou volbou. Velkým plusem byla jeho komunikace – lidská, otevřená, jak v kabině, tak mimo ni. Karel je hodně lidský trenér, který má cit pro to, kde koho využít. Samozřejmě, nikdy hráč neví, jak trenér bude reagovat v krizových situacích,



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, MICHAL BERÁNEK



HOKEJISTA ONDŘEJ KAŠE

Narozen: 8. 11. 1995 v Kadani

Pozice: útočník, pravé křídlo

Kariéra: SK Kadaň, Piráti Chomutov (2009-15), San Diego Gulls (2015-17), Anaheim Ducks (2016-20), Boston Bruins (2020-21), Toronto Maple Leafs (2021-22), Carolina Hurricanes (2022-23), HC Verva Litvínov (2023-?)

Největší úspěchy: mistr světa (2024), 2x účastník MSJ (2014, 2015, vždy 6. místo), 4. místo v extralize (2024) →

Na zlatém šampionátu v Praze pomohl Ondřej Kaše k sedmi gólům, tři dal a na čtyři přihrál.

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!



v kabině mezi hráči, ale mně strašně vyhovoval Karlův styl hry, kdy preferuje ofenzivní hokej plný napadání, s intenzivním bruslením.“

Přechod ze zámoří do extraligy

„Měl jsem prostor se rozkoukat. Nevěděli jsme, jak tělo zareaguje na plné tréninkové zatížení a kontakty na ledě. Až naskočím do zápasu, co to vlastně se mnou udělá. I smlouva byla nastavena tak, aby chránila klub. Úlevy ze začátku byly větší a všechno, na čem jsme se domluvili, se dodrželo.“

Michal Broš, po něm Jakub Petr

„Já jsem toho v úvodu sezony moc neodehrál kvůli zranění, a když jsem naskočil, tak jsem Michala Broše stihl pár zápasů a pak šel do toho Kuba Petr. Je velmi komunikativní, má zkušenosti z reprezentací, zejména z juniorských kategorií, a je to na jeho práci vidět. Pod Kubou jsme se po špatném začátku sezony zvedli. Byl to postupný proces. Důležitý byl návrat hráčů po zraněních. První část sezony jsme hráli bez řady klíčových hráčů, teď se tým konečně dává dohromady a je to vidět i v utkáních. Důležité bylo například utkání s Kladnem hned po přelomu roku, kdy jsme s přímým konkurentem v boji o vyhnutí se baráži vyhráli.“

Reprezentační trenér

„Radim Rulík je přísný trenér, který věří systému a důsledně ho vyžaduje. Když ho hráči dodržují, přináší to úspěch, což jsme i sami poznali. Na mistrovství světa v Praze 2024 jsme věděli, že na nás bude obrovský tlak. Nepovedl se nám před šampionátem turnaj Euro Hockey Tour v Brně, takže jsme všichni byli pod lehkým stresem. Hráči i realizační tým. Chtěli jsme si vytvořit bublinu. Nechtěli jsme do médií vystupovat nějak extra, chtěli jsme si uzavřít šatnu, což se povedlo na sto procent, že nám do té bubliny vlastně vůbec nikdo nezasahoval. A to si myslím, že byl jeden z klíčů úspěchů, že jsme si tam nikoho nenechali moc pouštět. Z realizačního týmu s námi komunikují všichni - hlavní trenér a asistenti. Komunikace byla otevřená, zapojeni byli vedle Radima i ostatní trenéři a hráči. Tomáš Plekanec měl například na starosti přesilovky. Ještě nedávno byl aktivní hráč, takže všechno, co nám řekl, bylo

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



Mistr světa. V Praze nastupoval s Romanem Červenkou a Lukášem Sedlákem, všichni tři jsou i v nominaci na olympijské hry v Itálii.

přirozené a velmi přínosné. Většinou si vzal tu pětku pro přesilovku a bavili jsme se, komunikovali jsme všichni mezi sebou, trenéři i hráči říkali svoje postřehy. Před utkáním máme detailní meetingy a scouting zaměřený na soupeře, takže jdeme do utkání vždy výborně připraveni a nabífování. A pokud se něco nedaří, samozřejmě to řešíme.“

Tykání s Radimem Rulíkem

„Radim mi navrhl tykání bezprostředně po mistrovství světa v Praze 2024. Popravdě, já mám tohle usnadněné. Jak jsem byl v Americe, v angličtině se nerozlišuje tykání nebo vykání. Takže to pro mě nebylo úplně nepřirozené. Trenérům v Americe jsem v podstatě tykal a měl k nim obrovský respekt. Někdo přepne do tykání a může ztratit respekt, ale tak já to ani trochu nemám. I při tykání můj respekt k trenérům zůstává úplně stejný.“

Nominace na olympiádu

„Po turnaji ve Švýcarsku v listopadu 2025 jsem cítil, že to z mé strany nebylo úplně špatné a že bych se mohl nominaci přiblížit. I když se nám v klubu moc nedařilo, doufal jsem, že bych se mohl do olympijské nominace dostat. Radim mi zavolał krátce před Silvestrem a řekl mi, že se mnou počítá. Určitě nejsem v pozici, kdy bych si vybíral, s kým budu hrát. Věděl o mně, že dokážu hrát na jakékoli pozici, v kterékoli lajně. Kam mě trenér postaví, tam hraji, ale o představě trenérů a mojí roli na ledě jsme se každopádně bavili.“

Očekávání na ZOH

„Jsem nesmírně vděčný a šťastný, že můžu na olympiádě reprezentovat Českou republiku. Po všech zdravotních problémech je to pro mě určitá forma zadostiučinění. A přání? Přivést medaili, ideálně zlatou – to je sen každého sportovce.“ □

CEV EuroVolley 2026 ŽENY



21.08.-02.09.2026
BRNO

PŘEDPRODEJ
ZAHÁJEN



#EuroVolleyW



Největší inspirace k zamýšlení?

DAVID SCOTT

kanadský sportovní psycholog / Professor, Faculty of Kinesiology, University of New Brunswick



„Měl jsem velké štěstí, že jsem mohl po mnoho let pracovat s mnoha skvělými sportovci z různých sportovních odvětví. Sportovec, který mě však ovlivnil nejvíc a inspiroval celou generaci mladých hokejistů, byl Tomáš Plekanec. V roce 2001 byl vybrán v třetím kole draftu Montrealem, odehrál 1095 utkání v NHL a nedávno ho fanoušci zvolili do týmu Canadiens prvního čtvrtstoletí. Byl výjimečný v mnoha ohledech. Do Kanady přišel jako dvacetiletý mladík. Než se dostal do týmu Canadiens, strávil tři roky hraním (250 utkání) v nižších ligách a cestováním autobusem po celé Severní Americe. To svědčí o jeho odhodlání, mentální síle a odpovědnosti, kterou přijal za to, aby se zlepšil. Chápal, že pokora je důležitá, že učení a rozvoj jsou procesem a že je nezbytné podporovat dobré návyky. Jakmile se dostal do NHL, nikdy neodehrál méně než 77 utkání z celkového počtu 82 utkání v sezoně, což svědčí o jeho konzistentnosti a odhodlání. Pro mě však na Tomášovi vynikají dvě věci. V Montrealu je na stěnách mnoho portrétů našich skvělých hráčů. Ale v Lavalu, kde hraje náš tým nižší ligy AHL, je na zdi obraz Tomáše Plekance. Proč? Protože bychom prostě chtěli, aby ho naši mladí hráči napodobovali. A za druhé, Tomáš je respektován všemi v hokeji. Nejen proto, že byl skvělým hráčem, ale protože byl ještě lepším člověkem. Jeden bývalý hráč mi řekl: ‚Pleky vždycky dělal věci správně‘. A s tím se zcela ztotožňuji.“

NATÁLIE HEJKOVÁ



basketbal / 6x vítězka Euroligy žen se 3 kluby ze 3 zemí, 25 titulů mistra země (ve 4 zemích), v roce 2019 zařazená do Sině slávy FIBA

„Každý den přináší tolik ‚inspirace‘ ve společenském životě kolem nás, bohužel většinou negativní, že myslet na něco hezkého je velmi těžké. Snad jen pohled na přírodu, že konečně napadl sníh...“





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

MICHAL PLECITÝ

florbal / trenér reprezentace U19



„Vzhledem k mé profesi je pro mne každodenní inspirací práce mých kolegů, nejen v prostředí florbalu, ze kterého pocházím. Vyhledávám odpovědi na proč a jak především v oblasti komunikace se sportovci a jejich rodiči. K tomu mi pomáhá odborná literatura.

Rád vyhledávám tituly, které se zabírají procesem učení a rozvojovým nastavením mysli a bezpečného prostředí při výchově dětí, například Atomové návyky či Paradox šimpanze. Jednoznačnou odpovědí v případě fyzické účasti je pro mne pravidelně organizovaná konference Mosty, na níž mám možnost se setkat a diskutovat s odborníky z jiných sportů a zahraničními experty ve svých oblastech. Na poslední konferenci Mosty mne zaujal sportovní psycholog David Scott (NHL). Nesmím opomenout podcasty, které leckdy nesouvisí pouze se sportovním prostředím, ale obecně rozvojem osobnosti. Například Broadcast, Brain We Are CZ či starší podcast Groove and Moove.“

VLADIMÍR BRADA

parasport / trenér paralympijské medailistky a mistryně světa v paralukostřelbě



„I když jsem v parasportu a v paralukostřelbě více jak 20 let, jsem trenér paralympijských medailistů i aktuální mistryně světa, je pro mě největší inspirací spíše to, co se v parasportu děje, než třeba jeden konkrétní člověk. Vnímám,

jaké změny se za poslední roky v parasportu udály. Toto nejsou kosmetické změny, ale přepis DNA parasportu, který má na svědomí nový paralympijský výbor. Změny, které přinesly konec dobrovolnického režimu. Hlavně jejich zásluhou vzniklo resortní centrum AGITOS v neuvěřitelně krátkém čase. To přineslo profesionalizaci do parasportu jako takového, což pro nás, lukostřelce, je změna z handicapovaného sportovce, co střílí, na profesionálního sportovce se smlouvou, plánem a podporou. Z mého pohledu to má hlavně psychologický efekt, protože se i parasportovec začne chovat jako profesionál díky tomu, že ho tak systém začne brát. Tohle se nikde nezmiňuje a bere se to jako samozřejmost, ale ono není.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Poslední dobou nejvíc přemýšlím o změnách v globálním uspořádání našeho sportu. Každá změna přináší nové výzvy, možnosti a příležitosti a v mém životě se zatím nesešlo tolik změn v tak krátkém

čase. Z mé pozice to vyžaduje rychlou orientaci, snažit se všechny změny vyhodnotit, adaptovat se na ně a predikovat krátkodobý a střednědobý vývoj. Každopádně s rozvojem NIL na univerzitách, ohlášeným vstupem NBA do Evropy, rozvíjející se Austrálii, BAL ligu v Africe v novém formátu atd., to všechno jsou změny, které zásadním způsobem promění rozvoj a produkci talentu po celém světě. Mezinárodní skauting ještě nikdy nebyl tak vzrušující!“

AKIKO IZUKURAOVÁ

basketbal / trenérka v Centru pro rozvoj mládeže Japonské basketbalové asociace



„Cením si vztahů, které jsem navázala s hráči a jejich rodiči během své předchozí trenérské kariéry. Díky tomu dokážu pochopit jejich skutečné pocity a myšlenky, které mi tehdy nemohli přímo sdělit. Ať už jsou pozitivní nebo

negativní, poskytly mi cenný podnět k zamyšlení a pomohly mi zlepšit mé trenérské dovednosti v podobných situacích.“

MARTIN SCHNEIDER

baseball / sportovní ředitel Skokani Olomouc, dlouholetý reprezentant



„Jelikož je moje současná baseballová kariéra rozdělena na dvě poloviny, na hráčskou a trenérskou, v každé z nich mě inspiruje a motivuje něco odlišného.

V roli trenéra je pro mě největší inspirací každý hráč jakéhokoliv věku, který dokáže sám pochopit, že úspěch není založen jen na talentu, ale je hlavně o dlouhodobé systematické práci, chuti se posouvat a každý den se snažit na něčem pracovat, a tím pádem být o malinký kousek lepší než den předcházející. Pokud mohu být nástrojem, jak takovým hráčům ukázat, pomoci pochopit a dát směr, jakým se po této cestě mohou vydat, je to pro mě ten nejkrásnější pocit. V roli hráče, jenž už se dá považovat za zkušeného a jeho kariéra se pomalu blíží ke konci, jsou pro mě největší inspirací všichni sportovci, kteří i navzdory obecným předpokladům o věkovém limitu vrcholových sportovců jsou neustále ve svých sportech mezi nejlepšími na světě. Stále dokazují, že věk je jen číslo. To je můj hnací motor. Ne ostatním kolem mě, ale hlavně sám sobě ukázat, že i když jsou cesta a samotný proces mnohem těžší než zamlada, dá se výkonnost udržet, ba dokonce ji ještě posouvat, učit se nové věci a stále se zlepšovat. A dokud sám neucítím, že to tak není, budu se o to snažit neustále.“

ADAM PETWAY

Executive Director of Players Health and Performance, SeaHorses Mikawa (Japonsko), dříve Director Athletic Performance, Washington Wizards (NBA), Director of Biomechanics University Louisville



„Pro mě je každodenní reflexe součástí života s rodinou. Na začátku a na konci každého dne se snažím zamyslet a vyjádřit vděčnost své ženě a dvěma dětem. Všichni mě inspirují, abych byl nejlepší. Uvědomuji

si také, jaké mám štěstí, že kromě rodiny mám rovněž úžasné mentory a sportovce, s nimiž mám tu čest pracovat. Letos je to již 16 let, co pracuji v basketbalu, a měl jsem příležitost pracovat na všech úrovních. Od středoškolského týmu přes NCAA, NBA až po FIBA. Upřímně mohu říci, že to, zda vás vaše práce baví, závisí na lidech, s nimiž máte příležitost každý den pracovat, a ne nutně na pozicích a úrovni, na nichž pracujete. Myslím si, že je důležité si to uvědomovat a nikdy nezapomínat na environmentální aspekty této role.“

NIKOL KUČEROVÁ

předsedkyně komise sportovců ČOV, olympionička



„Napadají mě dvě věci. První je Honza Zabystřan, který pobláznil před Vánoce celou republiku, když jako první český alpský lyžař vyhrál světák v super-G. Být sjezdařem v českých podmínkách není jednoduché, ale

Honza dokázal, že když si jde za svým, a hlavně najde správnou cestu, tak to jde. Jeho cesta spojení se se zahraničním týmem je sice nestandardní, ale odvaha tento krok udělat a věřit si je velmi inspirativní. Hodně se těším na jeho vystoupení na ZOH. Druhou inspirací mi jsou všichni kolegové na ČOV, kteří připravují zázemí pro sportovce na ZOH, Olympijský dům v Miláně a Festival v Českých Budějovicích. Jako sportovec jsem si nedovedla představit, jak je příprava náročná, kolik úkolů a kroků se musí uskutečnit, jaké úsilí se musí vynaložit a kolik nervů to stojí. Navíc vše se děje ve stejnou dobu jako příprava logistiky účasti našeho týmu na ZOH a mnoho lidí kombinuje více agend. Ke všem cítím hluboký obdiv a také vděčnost, že to mohu vidět i z druhé strany, za oponou. Velký klobouk dolů. Takže držím palce stejně olympionikům i všem, kteří se za ČOV na přípravách podílejí.“

OLESIA STAKHOVA

stolní tenis / trenérka SCM Hradec Králové, držitelka A-licence



„Ve sportu jsou pro mě největší inspirací sportovci, kteří dokážou spojit talent s pokorou a dlouhodobou prací. Fascinuje mě, když někdo překonává své vlastní limity, i když to není vždy vidět na titulních stránkách. Uvědomuji

si, že úspěch ve sportu není jen o výsledku, ale hlavně o cestě, vytrvalosti, charakteru a disciplíně. A také o tom, že být sportovcem neznamená jen vyhrávat medaile, ale je to především o umění sportem žít a řídit se jeho hodnotami i v každodenním životě.“

EVŽEN POSPÍŠIL

šachy / předseda Trenérské komise ŠSČR



„V poslední době je pro mě největší inspirací dobře odvedená práce s chybou - ať už u dětí, dospělých, nebo u sebe. Šachy jsou totiž brutálně upřímné: neokecáš je, nevyjednáš si výjimku, pozice ti jen tiše oznámí, 'tady jsi

to pokazil' a jde se dál. Inspirují mě trenéři a hráči, kteří umí chybu nebrat jako ostudu, ale jako data: co jsem přehlédl, proč, jak to příště poznám o tah dřív. Zároveň mě inspirují moji svěřenci. Když vidím, jak se někdo po prohře dokáže nadechnout, přiznat si pravdu a druhý den přijít s chutí znovu bojovat, je to lepší než jakákoliv motivační knížka. V tom je pro mě šachový trénink víc než sport. Je to trénink myšlení, sebekontroly a odvahy dívat se na realitu bez výmluv.“

JÁN MÜLLER

partner a předseda představenstva Partners Group Holding SK a spoluzakladatel společnosti Partners Group SK, majitel basketbalového klubu BC Prievidza



„V současné době je mou největší inspirací hledání synergií mezi světem byznysu a profesionálního sportu. Fascinuje mě, jak lze principy finanční disciplíny a strategického plánování aplikovat na basketbalové hřiště, a naopak jak čisté sportovní emoce a soudržnost týmu mohou oživit firemní struktury. Často přemýšlím o procesu budování dlouhodobé hodnoty, kde ostatní vidí pouze okamžité výsledky. Ať už jde o podporu talentů v naší akademii v Prievidze, nebo o rozvoj finančních služeb. Inspiruje mě práce s lidským potenciálem. Nutí mě to přemýšlet o tom, jak neustále posouvat hranice profesionality a vytvářet prostředí, v němž úspěch není náhodou, ale přirozeným důsledkem správně nastaveného systému a vize.“

DAVID TOMÁNEK

Squash Club Strahov / principál



„Nejvíc mě inspirují lidé (týmy), kteří věří svojí cestě a dokáží dělat správné věci konzistentně, i když to není na výsledku vidět hned. Fascinuje mě, jak poctivé návyky, pravidelně prováděné, nakonec porazí jednorázové zkratky.

Připomíná mi to, že výkon není jednorázový peak, ale součet každodenních rozhodnutí a exekucí. Mám za to, že nejlepší inspirace často není v tom, co je nejvíc hlasitě, ale v tom, co dlouhodobě funguje a přináší stabilní excelentní výkony.“

JIŘÍ KEJVAL

Český olympijský výbor / předseda



„V poslední době pro mě byla velkou inspirací kniha, ke které jsem se dostal během covidového období. Když se tehdy najednou zrušily všechny schůzky a měl jsem víc času, sáhl jsem po životopisu Pierra de Coubertina,

zakladatele olympijského hnutí. Kniha se jmenuje The Idealist (nedávno jsme ji vydali v češtině ISBN 978-80-7363-123-4) a byla pro mě opravdu zásadní. Dozvěděl jsem se z ní, jak náročné byly Coubertinovy poslední roky, zemřel v roce 1937, krátce po nacistické olympiádě, v době, kdy se mu zdálo, že jeho úsilí a ideály jsou v troskách. Přišel o majetek, měl neshody s členy Mezinárodního olympijského výboru i vlastní rodinou a odešel jako zlomený muž. Ale dnes, po devadesáti letech, ho vnímáme jako jednoho z velíků přelomu 19. a 20. století, jehož myšlenky přetrvaly. Toto mi připomnělo, že i když se zdá, že se věci nedaří, energie, kterou do něčeho vložíme, se nakonec vrátí. Je to pro mě inspirace do roku 2026 - nezoufat, i když to vypadá složitě, a věřit, že úsilí má smysl.“ □

INZERCE



MEDAILOVÁ MISE

BILLA klub



NEV-DAMA

1x zájezd
do letních Dolomit
v Itálii pro rodinu
do Park Hotelu
Bellacosta ****



500x voucher
na 3měsíční předplatné
prima+ Premium



20x nákup
do Billa v hodnotě
5 000 Kč

HRAJTE V APLIKACI BILLA

O TOYOTU COROLLA CROSS A DALŠÍ CENY



BILLA

TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

Akte platí od 21. 1. do 3. 3. 2026. Více informací najdete na [billa.cz](https://www.billa.cz).



António
Damásio



Radkin
Honzák



Lew
Hardy



Graham
Jones



Daniel
Memmert



Philip
Furley



Stanley
Schachter



Riekke van
Beerendonková

Emoce v otěžích

Celý minulý rok jsme si povídali o tom, jak sportovec v týmové hře myslí. Jak čte situaci, jak volí řešení, jak (ne)stíhá rozhodnout se dřív, než ho realita předběhne o krok. Ale nebylo by to celé nějak podezřele rozumové? Nechybí tu cosi, co buší, pálí, svírá a občas nás donutí udělat věci, které bychom si v klidu u kávy nikdy nenaplánovali? Ano – emoce. Je čas si na ně konečně posvítit.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Lze emoce v časovém stresu zkrotit, nebo se s nimi musíme naučit žít? Jsou to divoké koně, nebo spíš temperamentní psi, kteří při dobrém vedení pomáhají táhnout správným směrem? Jedno je jisté: bez emocí by sport nebyl sportem. Byl by to jen přesný, ale poněkud nudný mechanismus. A rozhodování? To by bez nich bylo pomalejší, možná čistší, ale rozhodně méně lidsky pravdivé.

A protože o takových věcech se nejlepe přemýšlí u kulatého stolu, pozvali jsme si dnes společnost vskutku vybranou. Usedají k nám teoretici i praktičtí, mozky i trenérské lavice, laboratoř i šatna. Slovo si pomyslně bere neurovědce António **Damásio**, který nám připomíná, že bez emocí bychom se nerozhodli téměř o ničem. Přisedá psychiatr Radkin **Honzák**, aby dodal, že lidská psychika není stroj, ale spíš poněkud náladový orchestr. Z výzkumného kouta mávají Lew **Hardy** & Graham **Jones**, Daniel **Memmert** & Philip **Furley**, Stanley **Schachter** a Riekke **van Beerendonková**, kteří zkoumají, co se s rozhodováním děje, když se hra zrychlí a hlava nestíhá. Vedle nich sportovní psycholog Andy **Lane**, jenž se ptá, zda jsou emoce nepřítelem výkonu, anebo jeho tajným spojencem.

A z praktické strany? Tam už sedí lidé, kteří tlak nechtou v grafech, ale v očích hráčů. Basketbaloví trenéři Gregg **Popovich**, Joe **Mazzulla**, John **Wooden** a Darwin **Ham**, tenisová legenda Billie Jean **Kingová** a také fotbalisté Zinedine **Zidane** a John **Stones**. Každý z nich by mohl vyprávět celé romány o tom, jak emoce vteřinu po vteřině rozhodují zápasy.

Moderátor: „Vážení kolegové, sportovní psychologie, kognitivní věda i neurověda se shodují v jednom: rozhodování pod časovým stresem není jen záležitost rozumu, ale i citů. Časový tlak, ten nenápadný tyran hry, se v literatuře popisuje jako subjektivní pocit naléhavosti. Ne že by hodiny běžely rychleji, ale člověk má pocit, že času je prostě málo. Že úkol, který by jindy zvládl s klidem a rozmyslem, musí vyřešit hned, teď, okamžitě. A nejlépe bez chyby. Kdo z nás to nezná? Časový tlak je totiž cosi jako dvousečná zbraň. Umí zrychlit reakci, zaostřit pozornost a vyhnat z hlavy zbytečnosti. Ale zároveň zvyšuje riziko chyb, přetížení a všelijakých kognitivních klamů, kdy vidíme to, co tam není, a nevidíme to, co křičí přímo před námi.“

LANE: „U většiny sportovců platí: emoce, ponechané bez dozoru, mívají sklon výkon spíš rozebrat než povznést.

Volné vyventilování citu, byť zní lidsky a upřímně, nebývá zpravidla tou nejšťastnější taktikou. A ještě jedna drobnost: kde chybí umění emoce krotit a impulz má volné pole, tam výkon obvykle upadá.“

MEMMERT & FURLEY: „V týmových míčových hrách se objevuje zvláštní slepota: hráč prostě neuvidí to, co tam je. Ne proto, že by byl nepozorný, ale proto, že pozornosti má až příliš málo kam rozdělit. Přibude-li taktických pokynů, zúží se zorné pole – a volná možnost zůstane ležet stranou, nepovšimnuta. To je přímé propojení kognice–emoce–čas: čas tlačí, emoce zvyšují vnitřní hluk, instrukce trenéra ještě zužují pozornost. Výsledek? Hráč nevidí řešení, které je z tribuny zcela zřejmé.“

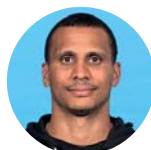
Moderátor: „Časový tlak mění způsob, jakým hráč vidí svět: kam se dívá, kde se zdrží pohledem a co mine. Informace sbírá jinak. Rychleji, ale hruběji. Když se k tomu přidá únava, tělo začne mluvit hlasitěji než rozum a rozhodování se posune k riziku. U méně zkušených hráčů se v takových chvílích ukazuje zvláštní nevyváženost: riskují víc, ale ne chytře. Prakticky řečeno, když tělo hoří, hlava sahá po řešeních špatně seřazených: buď to přepálí, nebo se naopak zbytečně přibrzdí. A ani jedno nebývá výhra.“



Andy
Lane



Gregg
Popovich



Joe
Mazzulla



John
Wooden



Darvin
Ham



Billie Jean
Kingová



Zinedine
Zidane



John
Stones

Turbína reakcí

Moderátor: „Neurověda, ta seriózní dáma, nám po letech zkoumání s klidem nabízí i jiný pohled. Totiž, že čím víc nám na něčem ve sportu záleží, tím rychleji se pohneme. Podnět, který je emočně výrazný – zkrátka takový, co na nás doslova zatroubí – zkracuje reakční čas. Mozek se nerozhlíží, jedná. Emoce tu fungují jako zkratka, která obejde zbytečné rozcestníky a pošle nás rovnou k činu. Ve sportovní řeči to znamená, že když jde o všechno – gól, blok, poslední vypíchnutý míč – emoce sevře pozornost jako kužel světla. Najednou vidíte jen to podstatné.“

DAMÁSIO: „Jsem rád, že to tady zaznívá, abychom v úvahách neujeli jen na jeden pól. Emoce totiž nejsou chaos, ale pořádek jiného druhu. Takzvané somatické markery, tedy tělesné pocity spojené se zkušeností, fungují jako tichý vrátný. Nepustí všechno dovnitř.“

Moderátor: „Rozumím tomu tak, že emoce nejsou jen šum, ale často zjednodušují volbu? V nejistých situacích somatické markery omezí počet možných voleb chování, čímž usnadňují rozhodování?“

DAMÁSIO: „Ano. Omezí možnosti a tím paradoxně zrychlí rozhodnutí. V herní řeči to znamená, když máš v hlavě a těle nahanané tisíce situací, emoce často funguje jako rychlý filtr: Tohle je průšvih = brzdi/pojisti. Tohle je okno = hraj hned dopředu. Tohle je šance = zakonči.“

Moderátor: „Chápu. Ne vždy to bude znít krásně analyticky, ale může to být rychlé a správné. Protože to je postavené na zkušenosti.“

POPOVICH: „To, jací jsme, se měří podle toho, jak reagujeme na něco, co nejde podle našich představ.“

Moderátor: „Ve fotbalově laděných pokusech, kde se k přemýšlení přidá běh,



FOTO: AI

INZERCE

Nová éra začíná
Sazka je nyní Allwyn



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+



GENERÁLNÍ PARTNER
2017 – 2028



soutěžní pokyn a kamera mířící přímo do tváře, se ukazuje cosi pozoruhodného. Pod stresem totiž některé ukazatele nevypadají hůř, ale lépe: menší rušivé vlivy, menší přepínací daň, a dokonce i rychlejší reakční časy. Čili stres nemusí jen kazit. Někdy systém přepne, reakce zrychlí a zpevní. Ale pozor, zároveň se může zúžit výběr možností. A tam, kde se hraje na šířku, nápad a fantazii, může právě tahle úspornost udělat z rychlosti ctnost. Nebo ztrátu.“

Výzva, nebo hrozba?

Moderátor: „Ve sportovní psychologii se tomu říká stav challenge (výzva) a threat (hrozba). Tlak je stejný, ale výsledek jiný. Když je situace vnímána jako výzva, emoce mobilizují energii, zrychlí

ně pojmenovat. Tohle není poplach, to je energie. Vždyť stejné bušení srdce může jednou znamenat strach a podruhé připravenost.“

HARDY & JONES: „Souhlasíme. Sportovní psychologie dlouho brala úzkost jen jako negativní, ale existuje linie výzkumu, že může mít i pozitivní důsledky.“

SCHACHTER: „Emoce nevzniká jen v těle ani jen v hlavě, ale ze spojení obojího. Platí, že když se v těle objeví fyziologické vzrušení, například bušení srdce, napětí, zrychlený dech, samo o sobě ještě nevíme, co cítíme. Teprve rozumové pojmenování situace určí, zda to, co prožíváme, nazveme radostí, strachem, vztekem nebo třeba nadšením. Jednoduše řečeno: tělo zazvoní, ale hlava teprve

„VE STAVU VÝZVY SE STRES NECHOVÁ JAKO ŠKŮDCE. I NEPŘÍJEMNÉ EMOCE MOHOU PŮSOBIT JAKO POMOCNÍCI: JSOU SILNÉ, ALE NESRÁŽEJÍ. TOHLE NENÍ POPLACH, TO JE ENERGIE.“

reakci a nezničí rozhodování. Když se jeví jako hrozba, přichází panika a s ní i horší volby.“

HONZÁK: „Nejsem expert na sport, ale rád bych poznamenal jednu věc. Třeba při vzteku je jedinec naladěný na boj, příznaky diskomfortu přehlíží a neregistruje. Stoupne krevní tlak. To s sebou nese také vzestup prahu bolesti. Současně se zvyšuje srážlivost krve, aby se při možném poranění dříve zastavilo krvácení. Právě agresivní vyústění hněvivých emocí a jejich protrvávání je příčinou jednoznačně negativního hodnocení a potlačování již od dětství. Dítě, které se takto projevuje, je odsuzováno a trestáno. Zlost a vztek si ale takové paušální odsouzení nezaslouží. A hněvivé emoce pomáhají tlumit bolest, jak fyzickou, tak duševní. Mezi oběma neexistuje zásadní rozdíl.“

Moderátor: „Váš pohled sem ztraceně pasuje. Ve stavu výzvy se stres totiž nechová jako škůdce. Rychle mobilizuje energii, nastartuje tělo k akci. A emoce v tu chvíli reakci zrychlí, aniž by pokazily volbu. Hráč je totiž v dění, ne v panice. I nepříjemné emoce tak mohou působit jako pomocníci: jsou silné, ale nesrážejí. Přes pozornost a rozhodování zvyšují výkon. Pro trenéra z toho plyne prostá rada: nejde emoci umlčet, nýbrž ji správně

řekne, kdo je u dveří. Proto může tentýž stav těla znamenat: Mám strach, něco je špatně. Nebo: Jsem nabitý, jdeme na to.“

Moderátor: „Vaše slova mi přišla vhod. Ve sportu je totiž klíčové: stejné bušení srdce před rozhodující akcí může být panika, anebo připravenost. Nezmění se tep, nezmění se dech. Změní se výklad. A s ním i rozhodnutí. Nejde tedy ani tak o vzrušení samo, jako spíš o to, jaký mu dáme směr: jestli ho bereme jako brzdu, nebo jako motor. Zkušenější sportovci v tom mívají jasno. Tlak nechtou jako varování, ale jako pomocníka. A právě tady se přepíná nenápadný, ale rozhodující spínač: emoce začne zrychlovat čtení hry, posiluje chuť jít do akce a dodá odvahy rozhodnout se včas, i když ne úplně dokonale. A právě proto má vaše myšlenka, vážený pane Schachte, takovou sílu. Neříká zbav se emocí, ale pochop je. Protože někdy stačí změnit vnitřní řeč. A změnit se i hra.“

MAZZULLA: „Takže to není tlak, je to příležitost.“

KINGOVÁ: „Šampioni se umí přizpůsobit a tlak je privilegium - jdeme na to! Mám ráda tlak. Pomáhá mi uvědomit si, že je to příležitost.“

HAM: „Miluju tlak, který s tím přichází. V chaosu jsem byl vždycky klidný...“

STONES: „Potvrzuji a přidávám: moje silná stránka je, že příliš nepřemýšlím o tom, co se děje a co se ode mě očekává. Neměl jsem žádné emoce, Nebyl jsem nervózní. Byl jsem klidný. Věděl jsem, co mě čeká.“

Zlatá střední cesta

Moderátor: „Emoce ovšem nejsou benzín, který lze beztréstně dolévat. Data dnes potvrzují cosi staromilského: zlatý střed. Nejlepší rozhodování i nejrychlejší reakce se rodí při střední míře nabuzení.“

VAN BEERENDONKOVÁ: „Asi to bude znít banálně, ale mozek nefunguje nejlépe ani na půl plynu, ani na plné obrátky. Když jsme přiměřeně bdělí, což jsme při výzkumech poznali podle střední velikosti zornice těsně před úkolem, rozhodujeme se nejrychleji a nejpresněji. Přílišná ospalost i stres výkon zhoršují. Jinými slovy: pro dobrý výkon není klíčové být co nejvíc nabuzení, ale být tak akorát. Pro hru: emoce může pomoci, když je nakopnutá, ale ne přepálená.“

WOODEN: „Vím, co máte na mysli, mám na to takové pořekadlo, a to zní: Buď rychlý, ale nespěchej.“

Moderátor: „Málo emocí znamená vlažné čtení hry a reakce na druhý zvonek. Tak akorát znamená svižný start, čistou volbu a dobrý čas. Naproti tomu příliš mnoho emocí vede k tunelu, zkratu a k onomu pozápasovému: Co jsem to, proboha, dělal?“

ZIDANE: „Já k tomu nemám žádné obsáhlé vysvětlování jen celoživotní zkušenost: Tlak zvládáš klidem, ne šílením.“

1. Emoce nejsou porucha systému, nýbrž jeho zrychlovač. Dávají rozhodování směr, váhu a odvahu jednat včas.

2. Tlak sám o sobě neškodí. Záleží, jak ho vnímáme. Totéž bušení srdce může znamenat paniku, anebo připravenost. Vnitřní řeč, kterou situaci pojmenujeme, mění hru víc než taktické tabule.

3. Nejlepší výkon vzniká „tak akorát“. Málo emocí znamená vlažnost, příliš mnoho tunel. Zlatý střed přináší rychlost bez zkratu a odvahu bez chaosu.

ZIMÁK



ZÁKULISNÍ INFORMACE,
ROZHOVORY
A PŘESTUPY

HLAVNÍ DÍLY
V PONDĚLÍ
A ČTVRTEK



iSPORT.CZ
ZIMAKPODCAST.CZ



sazka



BRANKY, DĚTI, RODIČE

NOVÝ PODCAST O SVĚTĚ DĚTSKÉHO SPORTOVÁNÍ



**ZDENĚK
JANDA**

**ŠÁRKA
STRACHOVÁ**

**LUKÁŠ
TOMEK**

SLEDUJTE NA *iSport.cz*

