

COACH

Trénovat mozek i oči

**Pavel
Francouz**

Brankář vítězů
Stanley Cupu

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

iSport

FORTUNA
sponzor pořadu

LIGA NARUBY



**LIGA NÁS BAVÍ.
JAK TO MÁTE VY?**



www.liganaruby.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 11, číslo 3, vychází 3. 3. 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 Říhová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 24. 2. 2026
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ČTK

Rychlost jako náboženství

Sláva Lener, který v tomto časopisu číslo po číslu analyzuje ten nejlepší hokej z NHL, ví velmi dobře, co je olympijský hokejový turnaj. Zažil to. Osobně jsem tentokrát do Itálie necestoval. Nevlastním ani televizi, ale pro nás, kteří jsme vyrostli na týmových hrách, je hokej vrcholem olympijských her – něco jako finále finále. A tak jsem si čas na rozhodující zápasy letošních Her přece jen našel. Tušil jsem totiž, co uvidím. Nezklamal jsem se a doufám, že ani Sláva ne.

Kanadané proti Američanům ve finále. Ať už tabule ukazovala cokoli, Kanadané mi stylem hry byli o něco bližší. Ale to, co předváděly oba týmy, byl vskutku mazec. Rychlost rozhodování. Rychlost čtení hry. Rychlost bruslení, startu i brzdění. Rychlost změny směru. Rychlost myšlenky. Rychlost pocitu. Rychlost kombinací. Rychlost jako zákon. Rychlost jako náboženství.

Člověk měl dojem, že puk není předmět, nýbrž myšlenka či pocit. A že kdo myslí a cítí o zlomek vteřiny pomaleji, už nehraje, jen bezmocně přihlíží. Já to dávno vím, a všude to zatvrzele opakuji: tudy jde současný týmový sport, bez ohledu na to, jestli jde o hokej, basket nebo volejbal. Kdo nevezme ten „bleskový šach“ na vědomí už v tréninku dětí, kdo z obavy, aby je neotrávil, vynechá časový tlak, ten je posílá na vedlejší kolej. A to ještě dřív, než si stačí koupit jízdenku. Tlak není strašák. Tlak je prostředí, v němž se rodí schopnost obstát.

Pracuji s dětmi. Každý víkend stojím před největšími talenty svého sportu ve věku dvanáct až patnáct let - kluky i děvčaty. A hlásím bez patosu: jsou na tlak připraveni. Jen my, dospělí, nesmíme změkknout. Nesmíme ztratit trpělivost, a musíme dětem připomínat, aby ji neztratily také, když se situace nepovede, když rozhodnutí zatím přichází o půl vteřiny později, než by mělo.

Prostě herní rychlost se nerodí z pohodlí. Rodí se z odvahy pustit děti do proudu hry, kde se myslí i jedná rychle a kde je každý zlomek vteřiny malou olympiádou. Dalo by se to přirovnat k očkování. V malých, řízených dávkách vpouštíme záměrně do tréninku „virus“ zápasu: spěch, nejistotu, tlak. Tělo i hlava si tím vytvářejí odolnost. A až pak přijde skutečný zápasový virus, ten šílený úprk, hráč už není bezbranný. Má imunitu vypěstovanou prací, potem a nejedním zrychleným dechem.

Přeji vám příjemné poolympijské vydechnutí s měsíčníkem Coach v ruce.

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



Kluci přede mnou hráli rádi

Je příkladem sportovce, který vždy o své profesi cíleně přemýšlel, hledal cesty ke zlepšení a nové výzvy. Promyšlená snaha o zvyšování výkonnosti, hledání inspirace, otevřenost v komunikaci s kolegy i se soupeři a postupně nabývané zkušenosti ho dovedly až na vrchol. Pavel Francouz se stal brankářskou oporou týmů v nejvyšších klubových soutěžích i v reprezentaci. Zdokonaluje a vzdělává se neustále, hledá podněty ke své nové práci v odborných kruzích po celém světě.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



PAVEL
FRANCOUZ



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

V NHL získal Stanley Cup s týmem Colorado Avalanche. S Litvínovem vyhrál extraligu, v reprezentaci chytal na MS i ZOH. Zranění mu ukončila kariéru o dost dřív, ale díky zaujetí a lásce ke sportu se dokázal okamžitě přetransformovat do pozice hokejového scouta, development kouče, televizního experta i přednášejícího na trenérských sympoziích a seminářích.

O tom, jak lze číst hru soupeře, záměry střelce, jak se dají „zrychlit“ a trénovat oči a mozek, jak z pozice brankáře může soupeře překvapit a navigovat si ho tam, kam on chce, jak vidí pojem kreativní destrukce, co vzkáže mladým gólmánům a jejich trenérům, jak hodnotí výkon mužů s maskou na olympiádě v Miláně, odpovídal Pavel Francouz se zaujetím jemu vlastním.

Začneme od ledu, v brankovišti. Když se řekne gólmán, vidíme zákrok. Ale často rozhoduje čtení hry o zlomek vteřiny dřív. Co jsi během NHL vědomě rozvíjel, aby se tvoje čtení hry zrychlilo a zpřesnilo?

„Naučil jsem se, jak být o krok, dva napřed, to jsme trénovali i v Coloradu. Sledoval jsem určité stopy ve hře. Napří-

BÝVALÝ HOKEJISTA

PAVEL FRANCOUZ

Narozen: 3. 6. 1990 v Plzni

Dnešní profese: mentální kouč, scout, má na starost gólmány pro Colorado Avalanche

Kariéra: Plzeň (2008-10), Ústí nad Labem (2010-12), Litvínov (2012-15), Čeljabinsk (KHL, 2015-18), Colorado Avalanche (2018-23), Colorado Eagles (AHL, 2018-22)

Bilance v NHL: 73 zápasů/65 výher

Bilance v extralize: 195 utkání/110 výher

Bilance v reprezentaci: 49 zápasů, 6x MS, 1x ZOH

Největší úspěchy: Stanley Cup s Colorado Avalanche (2022), mistr extraligy s Litvínovem (2015)



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

86

Tolikrát Pavel Francouz chytal v NHL: 73 zápasů v základní části, 13 v play off. Vše za Colorado Avalanche.

klad, když hráč vjíždí do třetiny podél mantinelu, brzdí a má puk na bekendu, v tom momentě nemůže vystřelit na bránu a už podvědomě nebo vědomě hledá možnost přihrávky. V ten moment, kdy si přibrzdil, už jsem ho nebral jako momentální hrozbu a hledal jsem možnosti, kam přihrávka půjde. Často jsem už dopředu vyrazil směrem k hráči, který přihrávku asi dostane. Zlomky vteřiny jsou v těch situacích ohromně důležité. Jsi připravenej, zastavenej a děláš zákrok na střelu ve správné pozici.“

Trochu jiná situace: vzdálenost ve slotu, pět až sedm metrů před brankou střela bekendem, který je pro brankáře nepříjemný. Dá se odhadnout trajektorie a záměr střelce?

„Teď už nedokážu říct ty drobné nuance stejných nebo podobných situací z tréninku nebo zápasů. Asi rozhoduje zkušenost z tisíce zákroků, ty jako brankář už tu situaci a střelu zhodnotíš a dokážeš předvídat, kam střela pravděpodobně půjde. Nad takovou situací nejde přemýšlet. Dám příklad. Kdysi se zpomalenou kamerou sledovali zákroky brankářů v úplné blízkosti, jak už reagovali dopředu na to, kam to půjde. Ještě, než se hráč dotkl puku. Pak právě padají góly, kdy to střelci neseďne, střela by měla jít nahoru do víka, ale puk mu po hokejce sklouzne a letí to třeba dolů mezi nohy. Na tohle se nedá reagovat, puk letí úplně jinak, než máš zapsáno v hlavě. To se pak diváci diví, proč to gólmán nechytil, přestože to byla celkem lehká rána.“

Ve špičkovém hokeji se chyba stane každému - rozdíl je, jak rychle se vrátíš do klidu a dalšího rozhodnutí. Jaké rutiny ti nejvíc fungovaly mezi přerušením hry, po gólu nebo po sérii dorážek?

„To je něco, na čem jsem dlouho pracoval. Jsem od přírody hodně citlivější, přemýšlivější, to jsou věci, které jsem se musel naučit zvládat. Rozhodně mezi ty techniky patří dechová cvičení, vnitřní dialog a samozřejmě zkušenosti. Na situace rea-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

guješ jinak ve dvaceti a jinak ve třiceti letech, když už toho máš za sebou hodně. Zkušenost se nedá ničím nahradit. Mně fungovalo si rozdělit zápas na víc malých zápasů. První mi začínal úvodním vzhazováním a končil první komerční přestávkou. Ten jsem se snažil vyhrát. Někdy se stalo, že jsem dostal dva góly v prvních pěti minutách, ale měl jsem tu schopnost si říct: Hele, tenhle zápas mi nevyšel a teď začíná nové utkání až do další pauzy. A tak to šlo dál. Takhle rozdělený zápas jsem měl nastavený do devíti segmentů. Mezitím jsem používal techniku, kdy jsem měl zavřené oči, zhluboka jsem klidně dýchal, byla to minuta a půl. To vše jsem měl instinktivně vytvořené. Až dnes si uvědomuji, když se tím zabývám, co to všechno dělalo v mém těle, jaká je odezva mozku a celého těla.“

Měl jsi nějakou rutinu těsně před zápasem, při vstupu na led, během hymny? A byl jsi nervózní?

„No jasně, nervozita tam je. Stoupnul jsem si na led, vizualizoval pohyby v bráně. Ale co mi nejvíc pomáhalo: když padla první bule a stadion bouřil, knedlík v žaludku se zvětšoval. Tak jsem si vzpomněl na to, že když jsem byl malý dítě,



Úspěšný zákrok proti krajanovi Radku Faksovi v dresu Dallasu

chtěl jsem chytat v NHL. Ta vděčnost a uvědomění si toho požehnání, že můžu vůbec něco takového zažívat, mi vždycky vykouzlilo úsměv na tváři. A tak jsem to dělal potom pořád.“

A co, když se ti v první třetině nedařilo? Změnil jsi rituál před další třetinou?

„Ne, nic už jsem neměnil. Člověk nesmí panikařit nebo ztrácet víru, musí věřit tomu procesu, a to je právě věc, kterou jsem vyzníval u těch nejlepších hokejistů na světě, jako je MacKinnon a Makar. To jsem si uvědomil až v cílové rovině mé kariéry. U nás se často říká máš formu, nemáš formu? Přitom jsem nikdy pořádně nevěděl, co ta forma znamená. A tihle kluci, které jsem zmínil, ví, že jsou nejlepší, že jejich pozice je podložena extrémní dřinou. Že nic nepodcenili, mají svoje lidi, kteří je připravují, skvěle se stravují a vlastně nemají důvod tu formu nemít. Otázku, jestli jim to půjde, nebo nepůjde, si vůbec nekladou. Taková pochybnost v jejich světě neexistuje. Jasně, chyby udělají, třeba i kvůli tomu prohráme zápas, třeba Makar dvakrát vyrobí kiks na modré čáře, puk mu přeskóčí hokejku a už na nás jedou, až naše backcheckující spoluhráče vyzuje z brus- →

INZERCE

PRAHA
GALERIE HARFA
HECTOR
SB CENTRUM

FESTIVAL SQUASHE 2026

ČESKÝ
SQUASH

18. – 21. 3.
MČR
MUŽŮ A ŽEN

14. – 15. 3.
MČR
MASTERS

14. – 15. 3.
MČR
U23

14. – 21. 3.
2026



ARICOMA



SPORTY TV

lí. Stejně to udělá potřetí, protože ví, že to umí a že je nejlepší.“

Skončil zápas, ve kterém jsi hrál. Co následovalo v kabině a posilovně?

„Spíš to bylo o regeneraci. Ještě něco se vždycky cvičilo v posilovně, ale víc to bylo do svalů, které brankáři zatěžují, vyšlapání na kole a pak protažení a masáž.“

Máš už v tu dobu k dispozici video ze zápasu?

„Ne, to ani nechci. Je lepší a moudřejší se na všechno podívat s odstupem jednoho dne, až když pominou emoce z radosti nebo naštvaní. Když se na to vyspíš, zjistíš, že se ty situace vlastně vyvíjely jinak nebo trochu jinak, než jak jsem to vnímal v tu chvíli a než jsem si myslel.“

„HRÁL JSEM RŮZNÉ SPORTY - FOTBAL, POZEMNÍ HOKEJ, GYMNASTIKU, KARATE. HODNĚ JSEM TO STŘÍDAL, BYL JSEM HODNĚ AKTIVNÍ A Z KAŽDÉHO SPORTU JSEM SI NĚCO VLOŽIL DO MÉHO TĚLA.“

A když jsi v zápase nehrál?

„To je složitější, jdeš vlastně dvakrát do akce. Nejdřív se připravíš, rozcvičíš, zpotíš před zápasem - stejně tak, jako kdybys měl chytat. Pak tři hodiny tvrdneš, ztuhneš na lavičce. A pak na tebe po zápase čeká regulérní trénink, abys to, cos neodchytal, dohnal v posilovně. To jezdíš intervaly na airbiku, k tomu posilování. Je nepříjemné, když se třeba v deset večer musíš nakopnout k tréninku, ale je to tak a cítím jsem, že to má svoje opodstatnění.“

Kognitivní zátěž během 60 minut: jak jsi pracoval s koncentrací a mentální únavou v průběhu zápasu, aby ti neklesala kvalita rozhodování se ve třetí třetině nebo v prodloužení?

„To jsem objevil až ve druhé fázi kariéry. Viděl jsem u Šimona Hrubce takové prazvláštní rozcvičky s různými tkaničkami a míčky, a řekl mi, že prochází tréninkem očí a mozku. Proto jsem začal spolupracovat s klinikou Dynaoptic. Testování odkrylo, že na tom nejsem úplně dobře.



Vrcholy snažení v reprezentaci byla 4. místa na ZOH 2018 a MS 2019. Na předchozích čtyřech šampionátech přišel vždy týmový krach ve čtvrtfinále.

To jsem hrál v Evropě nebo v národáku. Když jsem polknul prvotní šok, uvědomil jsem si, že to je vlastně dobrá zpráva, že je tam prostor pro můj růst. Že se můžu zlepšit úplně jiným způsobem, než jsem si dovedl představit. Následoval intenzivní program, v létě jsem se tomu hodně věnoval. A v mojí první sezoně v NHL mně přišel hokej nejpomalejší od doby, co jsem hrál profi. Všechno se mi tak krásně zpomalilo, zaostřilo, rozjasnilo. Najednou jsem měl víc času pozorovat pohyb hráčů, měl jsem všechno kolem sebe ostřejší.“

Takže trénink zraku nebo kognitivní trénink ti fungoval. Část lidí si asi stejně myslí, že to je marketing.

„Jak už jsem řekl, trénovat se dá všechno, i oči. Vtipný je, že častokrát se vidí

jenom ten zákrok, chycení nebo vyražení puku. Když puk doputuje do lapačky, do těla nebo do branky. Ale musíš taky registrovat, kolik zákroků brankář udělá, aniž by puk k němu vůbec doputoval. Pohybuješ se podle vývoje herní situace zprava doleva, přes osu, reaguješ na zablokované i naznačené střely. Viděl jsem trénink baseballistů a ti byli na trenažéru, na kterém jsem taky byl, asi o 50 procent rychlejší než já. Mně už to připadalo extrémní, ale borec to dělal v rychlejší úrovni a ještě při tom stál na balanční desce. Tam jsem pochopil, že se to dá hnát ještě dál a posouvat se. To jsou mikro záležitosti, které ti pak uleví, aniž bys to přímo vnímal. A hlavně: po zápase nejsi vyštavenej, právě naopak, cítíš se skvěle.

Byl jsem schopen odchytat ve stejné kondici i dva zápasy za sebou, což dřív nebylo. Pro mě to byl obrovský game changer. Teď, když pracuju s mladým brankářem, posílám ho ke specialistům, ať se na něj důkladně podívají. Pouze testy na ostrost vidění jsou málo, ty jsem měl vždycky skvělé, takže jsem vycházel z toho, že moje oči jsou naprosto v pohodě. Nebyly. Když se pak člověk podívá do těch hloubek, jakým způsobem pracují oko-hybné svaly a další, vidí velké rezervy. Co je pozitivní: oči i mozek se dají trénovat. Stejně jako trénujeme svaly na těle.“

Do jaké míry v tom všem hraje role technika chytání, pohybu, bruslařských přesunů a podobně?

„No právě, ono je to krásně všechno provázané, jedno doplňuje druhé. Technika, rychlá reakce, schopnost držet konstantní výkonnost. Kdo tohle nemá, vydrží být jedničkou jen pár zápasů. Brzy se zavaří, oční aparát nestíhá. Zajímavé je, jak skvěle to funguje. Je dobré do toho programu jít. Mladí brankaři poznají, že když jsou oči a mozek v kondici, vše je snazší. Najednou začnou mít lepší výsledky nejen na ledě, ale i ve škole, líp fungují doma. Rodiče nechápou, že to najednou jde.“

Učil ses přímo na ledě od soupeřů, odezíráním nebo i komunikací s nimi?

Upravoval sis na základě toho styl chytání?

„Z každého jsem si něco bral, od našich kluků, i od soupeřů. Jako dítě mě přímo fascinovalo dívat se na hokej živě, koukal jsem za plexisklem jen na brankaře. Jakým stylem chytá, jak to celý pojímá. Dřív to bylo ještě pestřejší, každý brankař měl svůj způsob chytání. Dnes se to víc unifikuje a globalizuje, všichni chytají dost podobně. Později jsem se hodně bavil s brankaři z klubu, jak pracují na tréninku, jak řeší situace. Říkal jsem si, když zrovna nechytám, budu aspoň pozorovat



FOTO: ARCHIV SPORTU

24

Tolikrát nastoupil v brance na velkých turnajích: 18x na mistrovství světa, 6x na ZOH 2018.

a využiju ten čas plodně. Byl jsem takové student hry.“

Zapisoval sis poznatky ze hry, zkušenosti?

„Ne, to ne. Psal jsem si to rovnou do hlavy, tam jsem byl schopen si to uchovat a tříbit. Pak se ti to dostane do těla. Na tom jsem rostl. Pak už jsem speciality řešil s trenéry brankářů, ti mi předali hodně informací a podnětů. A jak už jsem byl zkušenější, spolupodílel jsem se i na stavbě tréninku a jednotlivých cvičení. I v NHL v Avalanche.“

V jakých situacích ti to pomohlo nejvíc? Ve které konkrétní herní situaci jsi nejvíc cítil, že se změnilo tvoje vnímání hry na clony, teče, dorážky, na hru v pod tlakem, proti přečíslení, nebo hra ve zmatcích před bránou?

„Určitě to byla reakce, ostrost vidění a schopnost přepínat na situace zblízka na dálku. A největší posun byl v tom, že jsem se v zápase neunavil. Má kondice byla na vrcholné kapacitě, cítil jsem se svěží.“

Kdybys měl trenérům brankářů dát radu,

jak dávkovat kognitivní trénink nebo trénink zraku vedle přípravy na ledě, aby to zvyšovalo výkon a neubíralo energii? A jak změřit, že to funguje?

„To jsou záležitosti šité na míru, každý to má trochu jinak. Každý si to musí na sobě vypořizovat a zkoušet, kdy je nejhodnější období na takový intenzivní trénink. Já jsem se tomu nejvíc věnoval přes léto. Na základě testování mi sestavili program na trénink. V sezóně jsem to dělal v době, kdy jsem tolik nechytal – byl jsem víc jako dvojka nebo jsem byl zraněný. Zajímavé je, že tohle, když už máš jednu v sobě, neztratíš. To není jako při kondici z fitka, kterou rychle a pak postupně ztrácíš. Například jeden z mnoha testů je sledování kuličky. I když jsem to třeba nedělal dva roky, pořád jsem to v sobě měl a byl lepší než kluci, kteří s tím teprve začínali.“

Když má hráč otejpovanou čepel hole bílou, nebo černou izolací, hraje to pro tebe roli?

„Myslím, že určitou roli to hraje. Na bílé pásce puk svítí, na černé tolik ne. Pamatuji si, že někteří hráči měli na bílé pásce namalovaný puk nebo si tam nechali kousek černého proužku. Musím říct, že párkrát mě to při zápase za oko chytlo. Pak jsem si na to dával pozor a říkal si, bacha, to je ten kluk s tou blbou hokejkou. Dneska už se takový kraviny moc nedělají, ale říkal jsem si, že tohle bych některým našim útočníkům poradil, ať to zkusí třeba v nějakém semifinále.“



Pojem destrukce je sám o sobě velice negativní. Ale když použijeme termín kreativní destrukce, už to tak tvrdě nezní. Myšlenka tkví mimo jiné v tom vymyslet něco nového, zvýšit laťku, strhnout konkurenci a dostat ji za sebe. Přijdete s něčím jiným, jste nejlepší a dominujete. V čistě sportovním prostředí si soupeře přčtete, zaskočíte, dostanete si ho tam, kam chcete, a máte náskok a mnohem větší šanci uspět.

„Já říkám: nejlepší je hru otočit. Buď kreativní defenzivně - snaž se ovlivnit, jak soupeřův útok bude vypadat. Svým postavením a tím, jak řídíš svoji obranu, ovlivníš, ze které pozice a kdo z těch soupeřů může vystřelit. Tomu já říkám kreativní destrukce.“

Michal Barda, házenkářský brankař

„No je to skvělé téma. Už Dominik Hašek nečekaně vyjžděl proti soupeřovým hráčům. Situaci četl takovým způsobem, že už dopředu viděl, kam a kdy ten hráč bude dostávat přihrávku do brejku, a v momentě, kdy přejížděl modrou čáru a snažil se vyhnout ofsajdu, už tam za ním byl, skočil mu pod nohy a bylo po šanci. V NHL na tohle koukali s hrůzou. Podvědomě jsem jako mladý zřejmě dělal podobné věci a naváděl si hráče, kam chci. Ale oči mi otevřel až vynikající brankář Zdeněk Orct, toho jsem potkal ve správný čas. Sledoval jsem, jakým způsobem si dokáže navádět soupeře v jejich šancích a jak na ně chystá různé pastičky. Nechal jim půlku brány volnou při samostatném úniku, hráč mu na to skočil, viděl půlku brány volnou, vystřelil to tam a Zdeněk se mu vysmál. Začal jsem tu taktiku víc studovat, víc jsem se vyptával. To, že se třeba díval hráčům do očí při přesilovce, mě předtím nikdy v životě nenapadlo. Už jsem se nesoustředil jenom na puk, ale i na to, kam má otočenou hlavu a jak na poslední chvíli cukne očima a už tu přihrávku signalizuje napřed. Takže jsem už dopředu věděl, co se bude dít, měl jsem čas se přesunout a měl na zásah mnohem víc času. Tak jsem si toho střelce dokázal navigovat a dostat ho tam, kam jsem chtěl já.“

Ted' je to těžší, hráče díky detailním analýzám a videím soupeřů brzy přčtou.

„Jasně, třeba Gretzky si tehdy s nějakými finesami vystačil pár let, než na to soupeři zareagovali. Dnes je to těžší a těžší. Ale navazuje to i na život kolem nás, mimo sport, je těžké přijít na trh s něčím překvapivým.“

Je to tak, dám příhrávku. Kdyby na olympiádě šokovala své marketingové soupeře Nike. S minimem peněz převálcovali McDonald's, Visa i Adidas. Byli chytrí, vynalézaví, vtipní a našli si svoji cestičku, kterou ostatní nečekali. Zářící žluté boty ovládly sportovní svět. Sportovci i diváci je okamžitě milovali.

„Když se hraje na plnou obranu, snažíš se tu obranu zhutit tam, kde je míč, aby tam bylo co nejmíň mezer. To znamená: periferně vidíš obě křídla a odhadneš si, které je míň nebezpečné. Zařvu: Posuňte to! Nebo: To je moc dlouhý. Bacha na kličku do středu obrany. Když mi to kluci zavrou nebo ho navedou do strany, mám střelce, kde ho chci mít.“

Michal Barda



Jak si svoje obránce diriguješ, aby ti střelce navedli, kam chceš? Jak řešíš situaci 1-2 a jak chceš, aby to soupeř sehrál?

„Je to pro brankaře dost specifická a těžká situace. V Coloradu jsem už věděl, co který bek preferuje. Vystihnout moment a čekat, že půjde rychle do útoku, zatímco jiný, pozičnější typ spíš vyčkával. Když jsem viděl, že náš bek má šanci jít do střely, řval jsem: Vyráz, jed! A většinou do něj zajel. Ten puk buď vypadl někam do rohu, nebo z toho byla zablokovaná střela. Když soupeř nějak zázračně přihrál, už jsem viděl, že si řeším jenom tu situaci 1-1. Nebo hra v oslabení 4-5: tam jsou situace, kde se člověk snaží útočící hráče přesvědčit o tom, že si říkají: Super, vychází nám to přesně podle plánu. To právě chci, aby reagovali tak, jak očekáváme. To už samozřejmě víme, že oni vědí, jak se to říká vždycky. Prostě člověk je o kousek dál a necháme je si to myslet až do poslední chvíle. A v tu chvíli, kdy se chystají k finální střele, tam prostě někdo stojí, získáme puk, vyhodíme ho z pásma a jede se dál.“

Takže si chceš postavit obranu tak, aby se střelce třeba z pravé strany?



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

„Přesně tak, ale záleží taky na hráčích. Samozřejmě když hraješ oslabení a stojí tam Pastrňák, tak víš, že u něj musí být někdo zaparkovanej, protože někdo mu to nakonec hodí a on to tam napálí z první. Ale na druhou stranu hokej na téhle úrovni už je tak kvalitní, že ostatní hráči jsou schopní to zakončit i bez něj. Takže to Boston musí umět sehrát i z druhé strany, ale to už pro nás bývá příznivější, tam je chceme dostat. Problém je ten, že Pasta jim to umí dát až do prázdný, a to se těžko chytá. On dělá nečekaný věci. Je to taková hra, kdo vydrží být kreativnější déle. Ofenzivně nebo defenzivně. V Coloradu jsme den před zápasem měli brankářský trénink, jak hrajou přesilovku, že si to Edmonton hází takhle a takhle. A ty situace jsme pak v tréninku simulovali, abychom to tak nějak měli zažité, a když s tím na nás v zápase vyrukovali, už tam jdeš dopředu. Poloautomatické, řekl bych. A informací směrem k play off bylo kvadrilion. Když jsme vyhráli Stanley Cup, měli jsme před prvním kolem hodinový meeting jenom o těch hráčích, o týmu a kam je chceme dostat. Ve druhém kole to

„V házené bych napočítal možná pět lidí za posledních 30 let, o kterých bych řekl, že umí úplně všechno. Ale ten zbytek má pod tlakem vždycky nějaké rodinné stříbro, na které sáhne, nebo naopak situaci, kterou řeší nerad. A mým cílem je ho dostat přesně do této situace, sebrat mu to jednoduché řešení a tlačít ho do toho nekomfortního. Pusťte si někdy video z bleskového turnaje v šachu. Cvak, cvak, cvak, cvak, cvak, cvak, cvak, cvak, cvak. Takhle to funguje. Já ve svém tahu, ve svém kroku, který udělám, nesmím omezit své možnosti, ale musím omezit možnosti soupeře.“

Michal Barda

byly dvě hodiny. A když jsme šli do finále, už to byly dva dny po sobě po třech hodinách. Zase: kam je chceme, odkud chceme, aby stříleli, a podobně. Tam už se skoro říkalo, v jakých trenkách kdo hraje. Na mě toho bylo až moc.“

Máš formu, mužstvo ti věří a hraje se dobře. Zavazovalo tě to, nebo jsi byl uvolněnější?

INZERCE



„Tyhle věci fungují krásně. Najednou jsem od trenéra dostával víc zápasů. Říkal jsem: tak to je klika, nebo něco. Ale pak jsem pochopil, že ten tým mě měl rád. Došlo mi, že to klika úplně není, že i ti kluci v Coloradu říkali: Z tebe jde klid, my to máme rádi a podobně. Samozřejmě to je to, co brankář chce. Že cítíš důvěru trenérů, fanoušků, hráčů před sebou. Jindy zase naopak: když vidíš ty

muje. To je trochu mystické pojetí toho ne, že děláš tu činnost, ale staneš se tou činností. Přišly zápasy, kdy na mě letěl puk, a já jsem ho viděl tak zpomaleně, že bych přečetl i, co tam je napsané. Nebo že jsem měl pocit, že někdy lidem čtu myšlenky. Nebo že mě puk trefuje samovolně. A pak jsem po zápase vlastně ani nevěděl, jak se ty situace děly. Nebo že když někdo přišel z kluků a říkal: Ty jo,

a Makara, to jsou kluci, kteří se pohybují v trochu jiném stavu vědomí, bych řekl.“

Jak rychle se vrátíš do klidu? Jaké rutiny ti nejvíc fungovaly po obdržení gólu nebo po sérii porážek?

„Jeden z krásných způsobů, jak si budovat sebedůvěru, je vědět, že to máš podložené prací, víš, že jsi tomu dal maximum přípravy a připravil sis pozici hezky pro to, abys o sobě nemusel pochybovat. Je to určitě o vnitřním dialogu, kdy člověk rozbíjí myšlenky, které mu do hlavy v tu chvíli lezou. Třeba práce s dechem je fajn, člověk se tak snaží oblbout ten systém. Ale já bych zmínil hlavně věc, která není až tak sexy v dnešní době, ale je to čas a zkušenosti. Když jsem chytl extraligu v 18 letech v Plzni a dostal gól, byl to pro mě konec světa. Nezralý, prostě nedospělý. A když jsem dostal gól v 38 letech, byl to úplně jiný pocit, protože už jsem pod sebou měl vybudovanou základnu z toho, co všechno jsem odchytal a vyhrál. Věděl jsem, že níž padat nebudu. Šel jsem do sezony s tím, že dostanu sto gólů, a budu chtít nedostat ani jeden, ale věděl jsem, že v každém zápase dostanu pravděpodobně nějaký z té stovky, v nejlepších případech žádný. Ať budu dělat, co budu chtít. A najednou se člo-

„KDYŽ JSEM CHYTAL EXTRALIGU V 18 LETECH A DOSTAL GÓL, BYL TO PRO MĚ KONEC SVĚTA. NEZRALÝ, NEDOSPĚLÝ. KDYŽ JSEM DOSTAL GÓL V 38 LETECH, BYL TO ÚPLNĚ JINÝ POCIT.“

pohledy, že si nejsou jistý, a přijde trenér a řekne ti: Hele, super, já ti věřím, já ti věřím. Ale vidíš v tom výrazu, že to je trochu jinak, a prostě sedíš. Víš, že musíš být lepší, a čekáš na další šanci.“

Dostával ses do stavu flow? A můžeš to popsat?

„Otázka za milion dolarů. Flow je stav bytí, ve kterém se člověk chce nacházet v tom nejlepším výkonu. Největší háček: když člověk ve flow je, tak si to neuvědo-

tam to bylo o fous. V tu jednu chvíli jsem nevěděl, o čem mluvím. Až potom na videu jsem se třeba na to podíval a dal mu za pravdu. A jak si flow navodit? No to je právě ta otázka. Každý má svoje způsoby, ale podle mě to nikdo neumí navodit, když chce. Jsou způsoby, jak se k tomu přiblížit. Připravit si podhoubí, aby to mohlo přijít. A někdy to přijde, někdy ne. U těch nejlepších to přichází často. Když člověk vidí McDavida, MacKinnona



Kabinu Colorado sdílel i s kanadskými esy Nathanem MacKinnonem, Calem Makarem nebo Devonem Toewsem

věk, na tu momentální situaci, kdy pustí gól, dívá trochu jinak. Samozřejmě ho to štve furt, nechce ho dostat, ale je tam i to usmíření. Že součástí brankářského řemesla je dostávat góly chtě nechtě.“

Jako současný scout a development kouč máš v rukou Pavla Francouze v době, kdy vyhrál Stanley Cup. Jak ho hodnotíš? Jak pomohl týmu?

„Klidem, který ze mě vyzářoval. A vždycky mě zdobila inteligence, čtení hry, to bylo moje gró. Proto jsem se dostal takhle daleko. Zároveň bych mu poradil: zkus si párkrát zatrénovat v létě jako hráč. Protože teď jsem si zahrál párkrát v poli a jsem na sebe naštvanej, že mě to nikdy v životě nenapadlo. Je to pro mě extrémně obohacující pohled, právě z hlediska kreativity, ofenzivní i defenzivní. Najednou se díváš na všechno z jiného úhlu.“

Viděl jsem, že si píšeš poznámky do mobilu.

„Jasně, píšu si tam různé nápady. Třeba: zkuste svým hráčům říct, ať oni sestaví trénink, ať si postupně každý vyzkouší, jaké to je být trenérem. Najednou hráč bude muset přemýšlet, jak rychle tam pojede, jak to asi bude navazovat, jakou situaci to má nacvičovat. Většinou jsou hráči zvyklí: tady se to namaluje, jo, já tam pojedu a nějak to udělám. Možná, že šedesát, možná osmdesát procent hráčů ani nepřemýšlí, proč se to cvičení vůbec dělá.“

V severských zemích děti začínající se sportem, ať je to házená nebo hokej, nechají hráče rotovat ve věku do deseti let na všech pozicích. Ty šikovné pak dají do brány. Ti už získali zkušenosti ze hry v poli a dokážou defenzivní hru číst

lépe. Dobře bruslí a umí lépe předvídat, co se stane a jak se to stane.

„Já jsem hrál různé sporty - fotbal, pozemní hokej, gymnastiku, karate. Hodně jsem to střídal, byl jsem hodně aktivní a z každého sportu jsem si něco vložil do mého těla. A to úplně souzní s tvarováním gólmana. Trenéři nám říkali: Hele, nauč se tuhle techniku, tenhle způsob, dělej to nebo tohle. Je to taková součást tvého tool boxu (zásobníku), který si nosíš v sobě a v nějaký moment vytasíš nějaký nástroj. A je lepší mít co nejpestřejší škálu takových nástrojů, které se pak hodí při řešení často velmi spletitých situací. Tenhle pohled mě vždycky bavil.“

Co obnáší tvoje pozice scouta a development trenéra v Colorado Avalanche?

„Mojí prioritou je scouting, pomáhám s hledáním nových talentů. Pak sledujeme brankáře, které máme v systému po celém světě. Je to nárazová práce. Před draftem dostaneme seznam mladých gólmanů od regionálních scoutů, ti nám nasázejí všechny do jednoho velkého listu a my si pak ty kluky musíme nakoukat a postavíme z toho společně, jako scouting department, pořadí pro draft. Hráče sleduji primárně na videu. Zprv

17

V extraligovém play off 2015 byl jedničkou Litvínova ve všech 17 zápasech, ve finálové sérii s Třincem vytáhl dvě čistá konta, včetně rozhodující sedmé bitvy na ledě Ocelářů.

nemusíš tolik cestovat. Navíc je to ve sledování brankářů i lepší než live scouting. Nekoukáš na celý zápas, máš to sestříhané a protříděné, kdy ten gólman řeší nějaké důležité nebo specifické akce. Můžeš si to zastavit, zpomalit, několikrát vrátit. Vždycky vidím, jak se ta situace vyvíjí, a pozoruji brankáře, jak to čte a reaguje, jak celou hru vnímá. Samozřejmě sleduji, jaké má dovednosti, jak se pohybuje a bruslí. Na velké turnaje taky jezdím, ale tady spíš sleduju, jak se kluk v bráně chová, jaká je řeč jeho těla a podobně.“

Při scoutingu je důležité mj. sledovat začátky a konce zápasů. Jak se hráč chová, když je to nerozhodné, o gól, ale i když je zápas už dávno rozhodnutý.

→



Connor McDavid bez úspěchu, Pavel Francouz odolal

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



CÍL? VŽDY PŘED SEBOU



TOYOTA
OFICIÁLNÍ PARTNER



INZERCE

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, PROFIMEDIA.CZ



„Je to tak a u gólmanů je to snad ještě důležitější. Sleduju, jak na jeho výkon reagují spoluhráči. Jestli je našťvaný, krouť hlavou, kouká na střídačku, jestli z něho vyzařuje jistota, nebo ne. To všechno tým nasává. Já jsem vždycky působil v brance klidně a vyrovnaně a vím, že kluci přede mnou hráli rádi. Přenášel jsem na ně jistotu a klid. V tom je kus mistrovství.“

Když už je gólman váš, pracuješ s ním na dálku, nebo jezdiš na vaše development kempy?

„Na dálku po celém světě přes videohovory. A pak máme v létě kempy, kdy jdu, společně s trenérem brankářů z farmy, plus tam jsou ještě organizační šéf toho kempu a dva až tři analytici gólmanů na led. Tam je šance i na osobní hovory, mohu jim předat osobní zážitky a zkušenosti.“

Co tě na tom baví?

„To, že jsem nadále součástí organizace, ve které jsem hrál, jsem pořád v hokeji, který miluju, pracuji s tím nejlepším, co je. A nestresuje mě to. Nezávidím těm, co jsou na plný úvazek, hlavně trenérům na střídačce. Má práce je dost pozitivní. Čím lepší hráč, tím větší nadšení.“

Do olympiády v Miláně šli čeští gólmani jako favoriti. Takhle vyrovnanou trojici neměl žádný tým. Lukáš Dostál byl jednička. Jaká je výhoda s tímto vědomím do turnaje vstupovat?

„Určitě je super, když brankáři ví, na čem jsou. Bylo to očekávané rozhod-

nutí, Dostál zvládnul extrémně náročné mistrovství světa v Praze, měl na čem stavět. Myslím, že je typem brankáře, který se umí zkoncentrovat na důležitou chvíli. I jeho parťáci věděli, na čem jsou, do turnaje nikdo z nich nešel s tím, že se bojuje o fleka. Ale nikdo neměl křišťálovou kouli, aby se podíval za roh a řekl, jak to nakonec bude. Jako jste to měli vy v Naganu, kam jste odjízďeli s tím, abyste neudělali ostudu, pak jste se chytli na Americe a už vás nikdo nezastavil. Velkou roli má v reprezentaci i Ondra Pavelec, klidás, mentor, zkušenosti jak z MS, tak z olympiády. Umí uklidnit. Není tam od toho, aby měnil brankářský styl, techniku. Naopak je tam od toho, aby kluky uklidnil a byl jim k dispozici věci si vyřikat.“

Celý olympijský turnaj poslouží mnoha trenérům jako skvělý studijní materiál.

„Je to tak. Styl chytání se stále více unifikuje, hlavně díky IT technologiím, videím a všem možným analýzám. Dřív nemuseli ani mít na zádech číslo a jmenovku, hned jste poznali, že tam je Hašek, Roy nebo Brodeur. Dnes je rozeznáte maximálně podle jejich výšky.“

Jak se tedy dnes chytá?

„Je to těžší a těžší. Je potřeba si uvědomit, že v hokeji padá stále více gólů a procentuální čísla u brankářů padají dolů. To neznamena, že jsou horší, naopak. Gólmani jsou atletičtější, rychlejší, mrštnější a k tomu jsou skvělí bruslaři. Ale hráčů, kteří umí skórovat, je více, hra

je mnohem rychlejší a prostor před brankou je přehuštenější a nepřehlednější. Navíc hráči umí rychle přenést hru z jedné strany na druhou a vystřelit z první, a to je pro brankáře situace nejtěžší. Jen si vybavte góly Nečase v osmifinále proti Dánsku nebo Pastrňáka ve čtvrtfinále proti Kanadě. Rychlé přesunutí hry zprava na osu, pak přenesení na druhou stranu, rána z první a gól. To se nedá chytat.“

Jak se řeší střely ze střední vzdálenosti?

„Gólmani chytají uvnitř brankoviště, aby mohli reagovat na naznačenou střelu a přesunout se do stran. Snaží se být v bráně velcí.“

Velmi složité jsou situace z bezprostřední blízkosti. Tady se mi zdá, že gólmani „bruslí“ na betonech víc a víc.

„Jo, chytá se takzvaný reverz. To je poklek u tyčky. Zaprvé si chráníš přední tyč, jsi kolmo ke střelci a nahoře necháš snad jen 5 x 5 cm volné okénko a čekáš, že to ten borec netrefí. V našem zápase s Kanadou to zkusil Crosby a trefil tyčku. Pokud se hra rychle přenesne na druhou stranu, jednou bruslí se odrazíš od tyčky

„JAKO SCOUT SLEDUJU, JAK NA VÝKON BRANKÁŘE REAGUJÍ SPOLUHRÁČI. JESTLI JE NAŠŤVANÝ, KROUTÍ HLAVOU, KOUKÁ NA STŘÍDAČKU, JESTLI Z NĚHO VYZAŘUJE JISTOTA, NEBO NE.“

a rychle se přesuneš na stranu druhou. Pořád se to zdokonaluje.“

Co znamená takový turnaj pro další generace?

„Je skvělé, že se takový turnaj s nejlepšími hokejisty světa může odehrát. Snad to ti, dnes ještě mrňaví, kluci sledovali a našli si nějakou svou hvězdu, ke které vzhlídnou. Tak, jako jsem já hltal Dominika Haška, nová generace malých dětí může sledovat Lukáše Dostála na MS v Praze nebo na ZOH v Miláně. Gólmanů máme v NHL hodně a dalších možná až sedm talentů uspěje v příštím draftu NHL. A to je velmi slibná perspektiva i pro naši reprezentaci.“ □



CZ BASKETBALL



8. BŘEZNA 2026 | PARDUBICE

OD 14:30 | ENTERIA ARENA

UTKANIHVEZD.CZ

GENERÁLNÍ PARTNER

maxa

HLAVNÍ PARTNER

molten

PARTNEŘI

CRYSTAL
Dawitt
Národní sportovní agentura

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Ceska televize

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

DNES Premium

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI

Pardubický ústřední úřad
Pardubice

PARTNEŘI POŘADATELE

ENIGOO PUMA
AUTOMAT GROUP
LOTUS
club
WAK
SLAVIA FOXCONN
MULTI.CZ
Agrotherma
enteria
KVIS
ventio

Metoděj dokáže zvládnout bolest

Metoděj Jílek během olympijských her v Miláně a Cortině pobláznil Česko. Zlato a stříbro udělalo z devatenáctiletého rychlobruslaře nejvýraznější osobnost výpravy. Úspěšný teenager je všestranným sportovcem, který kouzlo ledu objevil poměrně nedávno. Než si Metoděje převzal Kalon Dobbin, vedl ho jako trenér tatínek **Ondřej Jílek**.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Ledová výzva

„Nejdřív jsme byli spojení se shorttrackovým oddílem v Benátkách nad Jizerou, a právě tam jsme začali jezdit i short track. Když jsem se zpětně díval na nějaké fotky, je to tak čtyři, čtyři a půl roku, Metoděj jel závod v klasickém rychlobruslení na dlouhé dráze v Polsku, aby si to vyzkoušel. Neměl ani brusle na dlouhou dráhu, takže jsme se tenkrát domluvili ještě s panem Paříkem, že to odjede na shorttrackových bruslích. Když jsem pak Metoděje viděl, přirovnal bych to třeba k tomu, jako kdyby někdo jel slalom na lyžích a pak si zkusil obří slalom. Navíc se mu dráha a ten pohyb zalíbily. Řekli jsme si: OK, pojďme zkusit dlouhou dráhu, protože je to super doplněk i obráceně ke kolečkům. Někde v pozadí byla i vize do budoucna, ale na začátku to nebyl úplně primární motor. Postupně jsme pořídili longtrackové brusle, začal jsem s ním jezdit do Polska na tréninky a postupem času se jeho cesta rozvinula až k olympiádě.“

Proč nevyhrál short track

„Problém byl asi v tom, že se short trackem začal už moc pozdě. A podle zkušeností by pro něj bylo hodně těžké perfektně doladit zatáčku a celkovou shorttrackovou techniku. Zvládnutí špičkové techniky short tracku se totiž odehrává už v mladším věku. Dlouhá dráha je víc podobná kolečkovému bruslení. A pak je tam ještě jeden parametr. Když

přijdete na velký ovál, působí na vás úplně famózní atmosféra. To ale neznamená, že short track je méně hodnotný, ten je zase úžasný v jiném parametru. Filip, mladší syn, pořád trochu lavíruje, protože short track má úplně jinou dynamiku než dlouhá dráha. Takže to nebylo tak, že by si vybral jedno a druhé zavrhl.

OTEC OLYMPIJSKÉHO VÍTĚZE

ONDŘEJ JÍLEK

Narozen: 1. 12. 1972

Pozice: trenér kolečkového rychlobruslení

Oddíl: Roller Team Stars Praha / BZK Slavia Praha (led)

Úspěchy: sportovci, které trénuje, se s medailovými úspěchy účastní velkých šampionátů, na MS 5x zlato, 3x stříbro a 3x bronz, na ME 5x zlato, 2x stříbro, 6x bronz

Metoděj si vybral to, co mu v daném okamžiku dávalo větší smysl.“

Technika z kolečkového bruslení

„Myslím si, že short track byl důležitý mezistupeň. A druhá věc je, že mu to pod nohama jede. Má na to nějaký třetí smysl. Co mu jede pod nohama, to mu prostě jede: kolo, běžky, brusle. Metoděj dlouhou dobu lyžoval na sjezdovkách. Bylo to doplňkové, ale pak se na jednom soustředění zranil, poranil si koleno. Rozhodli jsme se, že už se bude profilovat víc do bruslení, protože i mně to dávalo větší smysl. Začali jsme v zimě víc jezdit běžky místo sjezdovek, zase mu to jelo. Takže to vnímám tak, že má přirozený cit pro skluz.“

FOTO: ARCHIV ONDŘEJE JÍLKA





Čtyři závody v Miláně, dvě medaile. Po stříbru na pětikilometrové trati triumfoval Metoděj Jílek na desítce, další pokusy na 1500 m (16.) a s hromadným startem (14.) už k úsměvu nevedly.

Hledání cesty ke zlepšení

„Můžu to vztáhnout na dobu, kdy jsme spolupracovali. Když jsme třeba viděli, že má problém s rychlostí, tak jsme si to pojmenovali. Já jsem si věci studoval, absolvoval různé kurzy, probírali jsme možnosti, jak to posunout dál. A na slabší části jsme začali pracovat v nějakém konceptu, aby zapadl do celkové přípravy. Teď už trénuje s Kalonem Dobbinem v Geisingenu a fungují na stejném principu. Zjišťují slabá místa a snaží se je napravit. Vidíme třeba rezervy v technice a hledají cesty, jak zlepšit jednotlivé části - start, rychlost, technické provedení, aby bylo opravdu špičkové.“

„Přenechání“ syna Kalonu Dobbinovi

„Myslím si, že to bylo přirozené. Už bych mu v té chvíli neměl co dát. Musel bych se trenérství věnovat na sto procent,

opustit práci. A hlavně, Metoděj našel skvělého trenéra. Sedli si, absolutně si důvěřují. To je klíčové. Pro mě to nebylo těžké rozhodnutí. Věděl jsem, že ho předávám do dobrých rukou. A i naše vnímání sportu a přípravy bylo s Kalonem velmi podobné. Zároveň by mohlo dojít k narušení vztahu otec-syn. Důležitá je i skupina, ve které může trénovat. V Geisingenu má druhou rodinu. To je strašně důležité. U Kalona se mi líbí, že hledá nové možnosti, nové cesty, jak zlepšit techniku, metodiku, jak se posouvat dál. Já jsem to dělal podobně. Hledal jsem inspiraci i v jiných sportech. Neříkám, že jiní trenéři to nedělají, jen do jejich práce nevidím. Navíc ta preciznost přípravy. Když víte, že jste udělali maximum, přinese to sebevědomí. Dám příklad. Když se mu v Kanadě jeden závod nepovedl, říkal, že se necítil dobře. Pak se ukázalo, že byli na kolech, dostali se do velké

nadmořské výšky a podcenili to. Byla to zkušenost. Preciznost přípravy se pak promítá do sebevědomí.“

Rodič/trenér vs. syn/sportovec

„V tréninku jsme to měli rozdělené. Na ledě se pracovalo, bez diskuse. Diskuse byla třeba večer, ale tam už jsme fungovali na úrovni táta-syn. Sami jsme si to takhle vymezili. Teď už spíš dohlížím, když přijede domů. Udělám mu nějaký trénink, ale spíš kontrojuji, co má napsané. Nedokážu si představit, že bych s ním byl dva měsíce na Světovém poháru, to bychom si asi lezli na nervy. Samozřejmě do toho vstupuje i druhý rodič. Museli jsme změnit chod rodiny. Někdy jsem jezdil na závody s kluky sám, skoro jsme se neviděli. Pak jsme se dohodli, že manželka bude jezdit s námi, pokud to šlo. Byla nedílnou součástí „domácího týmu“. Odmalička jsme →

INZERCE

**CESTA K ÚSPĚCHU
VEDE PŘES TRVALÉ
HODNOTY A FAIR PLAY.**

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
2020 - 2028

■ HLAS TRENÉRA

řešili zdravou stravu, eliminovali fast food, připravovali kvalitní jídlo. Když nestačil oběd ve škole, vařili jsme i obědy doma. Strava je pro nás alfa a omega celé přípravy. Je to součást mozaiky. Teď už jezdíme jako diváci.“

Olympijské medaile

„Vždycky říkám, že jsme sport nedělali s primárním cílem vyhrát olympiádu. To byl postupný vývoj. Pro někoho, kdo ho neznal, to bylo velké překvapení. Ale kdo ho sledoval v kolečkovém bruslení i na ledě, pro toho Metodějovy medaile takovým překvapením nejsou. Před čtyřmi lety bych tomu nevěřil, ale před rokem už ano. Věřil jsem, že kdyby se všechno sešlo, mohl by to zajet. Nikde jsem to neventiloval. S jeho prvním trenérem Pavlem Zajtem jsme o tom mluvili, že možnost tam je, ale nechťeli jsme to zaklíknout. Nepredikoval jsem to veřejně ani před olympiádou, i když jsem věděl, že výkonnostně může závod vyhrát.“

Prvotní stříbrné zklamání

„Pro mě to překvapení nebylo. Na pětikilometrové trati jeli jeden na jednoho a on prohrál. Přirovnávám to k finále mistrovství světa ve fotbale. Když prohrajete, nejásáte. Je to okamžitá reakce na prohru. Radost z druhého místa přijde později. A to se stalo i u něj. Měl v tom okamžiku v hlavě úplně jiné nastavení. To je přesně to, co ho motivuje dál. On ví, co pro to udělal. Ví, jaké časy je schopen zajet na tréninku. A když to nezajede, je zklamaný, protože ví, že na to má. Ale už hodinu po závodě, když jsme

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



spolu mluvili, byl v pohodě. Měl z medaile obrovskou radost. Potřeboval si jen projít tím prvním momentem.“

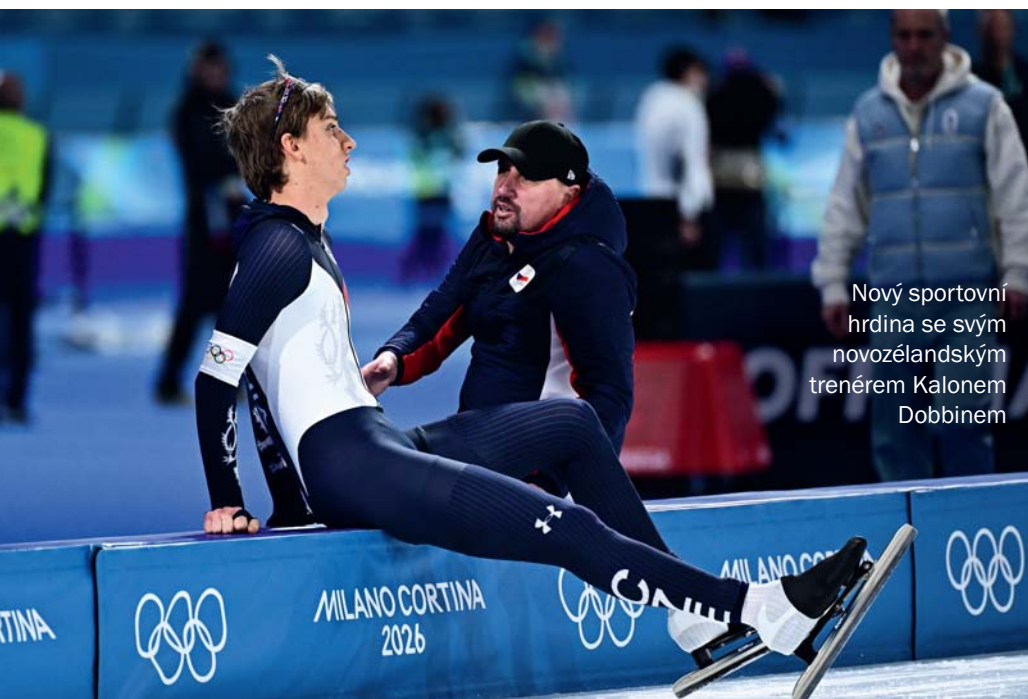
Zlatý vytrvalec - teenager

„Myslím si, že jsme Metoděje nikdy netrénovali na krátkodobý vrchol. Cílem byla dlouhověkost ve sportu. Když jsme ho předávali Kalonu Dobbinovi, bavili jsme se právě o dlouhodobém horizontu. Metoděj nemá nižší ani vyšší

tréninkové dávky než vrstevníci. Není to o tom, že by byl nějak šetřen. Nemyslím si, že je to něco nadstandardního z hlediska tréninkových metod. Myslím si, že jeho výhoda je schopnost zvládnout posledních sto metrů. Dokáže zvládnout bolest. Dokáže překonat hranu. To je jeho vnitřní nastavení. Samozřejmě je tam kvalitní trénink, rychlost, dynamika, síla, ale nepřetlačovali jsme to kvůli okamžitému výsledku. Jeho rozvoj ve vytrvalosti mi přijde jako přirozené vyústění dlouhodobé práce na základu.“

Mentální síla

„Myslím, že je to zase návrat k celému jeho sportovnímu vývoji, protože vždycky chtěl být první. Není to nic neskromného, ale má tu mentalitu, že chce vyhrát. Nikdy nejezdil na závody jen proto, aby se zúčastnil. Nikdy si neřekl: tak dobrá, je to další závod. Jeho primární cíl není jet na olympiádu. Jeho primární cíl je získat medaili. Nic jiného ho vlastně nezajímá. To je asi něco, co má nastavené v hlavě od malička. Nikdo to v něm záměrně nebudoval, prostě se s tím nějak sám popral, samo to vzniklo. Je to nějaký mix těch věcí.“



Nový sportovní hrdina se svým novozélandským trenérem Kalonem Dobbinem



**„KDYŽ NESTAČIL OBĚD
VE ŠKOLE, VAŘILI JSME
I OBĚDY DOMA. STRAVA JE
PRO NÁS ALFA A OMEGA
CELÉ PŘÍPRAVY. JE TO
SOUČÁST MOZAIKY.“**

Vnitřní motivace

„V rámci výchovy jsme vždycky říkali, ať si kluci vyberou, a hlavně: ať sport dělají s radostí. Na druhou stranu jsme jako rodiče i trenéři říkali: vždycky odevzdej svoje maximum, protože to dává smysl. Nikdy nemůže ovlivnit soupeře, jestli bude lepší. Ale on jde do závodu i do tréninku s tím, že chce odevzdat maximum. A to je podle mě jeho hlavní motivace.“

Cestování mezi domovem a Německem

„Bylo to náročné, skoro jsme Metoděje v posledních měsících neviděli. Ale když

je doma, stejně je ve škole nebo někde zalezlý. Snažíme se za ním jezdit, když to jde. Vytvořit mu zázemí tam, kde je. Aby nebyl pořád v pohybu mezi místy. Když je dopředu daný plán, ví, kde bude bydlet a spát, hodně to pomáhá. Myslím, že si to vlastně užívá.“

Metodějův mladší bratr

„U Filipa je to jiné. Možná má víc výhod, ale taky větší tlak. Má obrovskou podporu staršího bráchy, ale i bratrskou rivalitu. Říká, že chce překonat Metodějovy rekordy. Snažíme se filtrovat tlak zvenku. Koordinujeme přípravu, aby se nepřetěžoval. Výhodou je, že už víme, jaké brusle koupit, jaké nože, jak je brousit. Největší výzva je tlak okolí. Aby nebyl v pozici: teď je to na tobě. Snažíme se ho v tom podržet. Metoděj byl v klidu, protože o něm nikdo tolik nevěděl. Teď je situace opačná. Filipa to může posílit, ale musíme s tím pracovat. Zatím zvládá short track i klasickou dráhu a miluje i kolečka. Říkáme mu: dokud to zvládáš, tak to dělej. Čas na rozhodnutí ještě má.“

□

INZERCE

VÝKON

NEZAČÍNÁ VE SVALECH!

Začíná v mozku a očích.

Kolísa výkon? Rychlá únava? Výpadky v zápase? Ztráta motivace? To není lenost nebo nešikovnost. To je **PŘETÍŽENÝ SYSTÉM**. Každý řetěz je silný jen tak, jak je silný jeho nejslabší článek. Tohle lidové moudro známe všichni. Jak silný je ten váš řetěz?

Řetěz výkonu

Když dobře nefunguje jeden článek řetězu, nefunguje ani výkon. **My nehadáme.** My váš řetěz změříme. A nastavíme trénink tak, abychom posílili i ten nejslabší článek řetězu na plný výkon.

Co získáte?

- ✓ konzistentní efektivní výkon
- ✓ stabilitu a jistotu
- ✓ odolnost proti tlaku a stresu
- ✓ radost z výkonu



dynaoptic

ZRAK ∞ MOZEK ∞ POZORNOST ∞ ROZHODNUTÍ ∞ POHYB

+420 603 750 520 / info@dynaoptic.cz
www.dynaoptic.cz



Cesta k Super

Proč tu píšeme o NFL? Pátráme po tom, jaké postupné kroky vedly k úspěchu, kolik úsilí, tréninku a hodin analýz je za tím skryto. Zdali rozhodující akce Super Bowlu byla trenérským štábem naordinovaná, načasovaná, dokonale sehraná a současně soupeřem neočekávaná nebo pozdě zachycená. Kdo se pod úspěch podepsal? Samozřejmě hráči a tým trenérů, koordinátorů a všemožných specialistů. A pak čas, zkušenosti, proces, zápal, oddanost a týmovost. Je na místě hovořit o inspiraci.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

NFL je v Severní Americe nejpopulárnější a nejbohatší a už má finále za sebou. Jak se tým amerického fotbalu připravuje na závěr sezony, je poučné a mnohé lze transformovat do přípravy a tréninku našich tradičních týmových sportů, včetně hokeje či basketbalu. Super Bowl vyhráli Seattle Seahawks před třemi týdny. Co vše před začátkem play off podstoupili, jak dokonale se připravili na čtyřzápasový záprah a jak suverénně došli až na vrchol?

Vítězství v Super Bowlu má velkou váhu. Pro město, v němž klub působí, pro celou organizaci, vlastníky, sponzory. Jistě i pro hráče a trenéry, kteří se nacházejí v různých situacích. Pro některé to bylo skvělé završení kariéry, pro jiné šance získat lukrativní angažmá a lepší pozici v jiném klubu. Většina má jistotu, že zůstanou na stejném místě, snad v důležitější roli pro sezonu 2026/27, která jim změní ži-

vot. Veteráni doufají v prodloužení kariéry, hvězdy potvrdily svou reputaci a výkon pod tlakem, který jsou zvyklí nést. Trenérům bude pokračovat kontrakt nebo jim bude prodloužen. Některým z koordinátorů, asistentů a specialistů se naskytne příležitost získat práci ve zbylých 31 klubech. Pokud budou otevření, nabídka přijde, šanci dostanou. Jsou přeci vítězi.

Až 200 specialistů a odborníků se stará o 53 hráčů. Nic se nenechalo náhodě. Zdravotní podpora, doléčení zranění, regenerace, výživa, taktická příprava pro jednotlivé útočné či obranné týmy. Koordinátoři speciálních týmů, pozici i individuální trenéři, kondiční specialisté, video a IT trenéři. Říká se, že tolik lidí nemá ani Pentagon. Tomu všemu velí jeden GM, hlavní kouč a 12 trenérů. Dále lékaři, dentisté, neurologové, chiropraktici, desítky zdravotnických pracovníků a specializovaný 30členný personál zaměřený na zdraví, bezpečnost a výkon. Tento komplexní tým zajišťoval péči a přípravu hráčů dlouho před a i během náročných play off bojů až k finále.

Zintenzivnění přípravy. Na konci minulého roku již nejlepší týmy napěchovaly týdenní program prostřednictvím detailního studia videí a specializovaného plánování hry. Hráči podstoupili vysoce intenzivní trénink jako simulaci herních podmínek v kombinaci s mentální přípravou a rehabilitací.

70 herních variant. Tolik jich trenéři připravili pro svůj tým s tím, že ještě další měli připraveny „v zadní kapse“. Nácvikem v tréninku a prověřením v náročných zápasech si je hráči osvojili k dokonalosti.

Trenéři se dále zaměřili na analýzu tendencí soupeřů, monitorovali hru klíčových hráčů a připravovali na míru vlastní herní situace. Při přípravě na zápasy play off trenéři s předstihem sledovali sezonní záznamy a procházeli tendence, strategie a analýzy soupeřů, aby hráče připravili na všechny situace. V tom pokračovali i během vyřazovacích bojů.

Mentální opakování. Trenéři nebrzdili nadšení hráčů, spíše přesměrovali jejich pozornost na přípravu a výkon. Udržet si soustředění bylo stále těžší, jak tým postupoval blíž k play off a jak narůstaly vnější rušivé faktory včetně zvýšené mediální pozornosti. Tým programově zařazoval procházky a mentální opakování, aby bylo zajištěno, že hráči budou ve hře bystří.

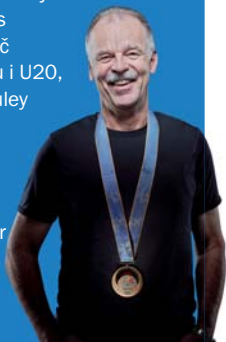
Intuice. Zajímavá byla informace od CoachFore.org, která uvedla, že přes všechnu organizovanost, plánování, předvídání a analýzy je důležité, že trenér v klíčových situacích stále dá na svou intuici.

Analytika a data. Seahawks jsou v NFL proslulí tím, že se snaží být neustále před ostatními vpředu tím, jak dokonale využívají a třídí data, která jim analytika poskytuje. Celá liga NFL se neustále vyvíjí, všechny týmy se začaly přizpůsobovat analytičtějšímu přístupům k porozumění hře.

Seattle, organizace založená na datech, má konkurenční výhodu v rychlejší shromažďování informací z explozivního nárůstu objemů a typů dat. Úspěšně sloučili sběr, ukládání a katalogizaci dat do jednoho datového místa s personali-

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)



Bowlu



zovanými webovými aplikacemi, které přesně určí jedinečné informace o hráčích. Nyní, když je vše na jednom místě, snadno zefektivní a sdílí informace v rámci své organizace, aniž by se zaměstnanci museli spoléhat na analytika, který by vytvářel nové reporty.

Výčet klíčových technologií a aplikace

AWS: Hawks konsolidovali data z různých zdrojů do jednoho prostoru na Amazon Simple Storage Service (S3). Pro hodnocení výkonnosti a skauting hráčů se používá Amazon SageMaker k vytváření modelů řízených AI, které analyzují herní záběry a identifikují vzorce hráčů. To pomáhá optimalizovat sestavy, hodnotit výkon hráčů a vytvářet vlastní strategie pro soupeře založené na datech. Ušetřený čas uvolňuje prostor specialistům pro kreativní úkoly. Tým využívá data RFID štítků (statistiky nové generace), zabudovaných do výstroje hráčů

ke sledování metrik v reálném čase, jako je rychlost, zrychlení a uběhnuté yardy. Dále využívají program NFL „Digitální sportovec“, nástroj pro predikci zranění s využitím umělé inteligence. Tento systém simuluje tisíce scénářů, které pomáhají trenérům a zdravotníkům řídit zátěž hráčů a zmírňovat rizika zranění.

„Výhody ve sportu jsou pomíjivé. Když máte pocit, že máte výhodu, o 60 dní později ji mají všichni. Musíte se pohybovat rychle a pohotově spolupracovat,“ říká Patrick Ward, vedoucí výzkumu a analytiky Seattle Seahawks. Podle AWS Sport je rychlost analýzy dat klíčová. „Vybudovali jsme rozsáhlou databázi týkající se struktury a obsahu tréninků, která nám umožňuje vytvářet jedinečné modely specifické pro trenérský tým a hráče v dané sezoně. Jsme schopni přijmout tréninkový skript, spustit s ním model a v důsledku toho poskytnout

týmu zprávu o odhadovaných tréninkových požadavcích na základě událostí daného dne. Tento skript obsahuje parametry, které trenéři specifikovali v tréninku, a to až na úroveň jednotlivých hráčů a potenciální rizika, která je třeba



Kouč Mike Macdonald je defenzivní génius, skvělý designér herních schémát, velmi flexibilní. Perfektně připraví tým na specifika soupeře a má výjimečný vztah s hráči. Jako mladý hlavní trenér má schopnost maximalizovat talent tým, že je zasadí do role, která jim přesně sedí.



INZERCE

CSG)
GENERÁLNÍ PARTNER
2025 - 2029



Jsme hrdí partneři
Českého olympijského týmu

řídít. Jsme dostatečně agilní, splňujeme potřeby trenérů a zároveň se připravujeme na budoucnost.“

Týmovost a kultura bez ega. Podle zdrojů tamějších expertů, bývalých trenérů a zasvěcených médií je vítězství Seahawks v Super Bowlu 2026 úspěchem poháněným silnou a soudržnou kulturou, dominantní obranou vedenou trenérem Macdonaldem a disciplinovaným a vyváženým útokem. Hlavním pilířem úspěchu je nejlepší obrana v NFL, elitní tacklování a disciplína. Obranné schéma není postaveno na jediné superhvězdě, ale na všestrannosti a využívání hráčů-nováčků, jako je Nick Emmanwori. GM Schneider a trenér Macdonald podporovali prostředí zaměřené na týmový úspěch k vytvoření „silnice bez ega“. Tato kultura kladе důraz na odolnost, silnou souhru, závazek hráčů spolupracovat a závazek směrem k fanouškům. To symbolizuje jejich heslo „12 jako jeden“.

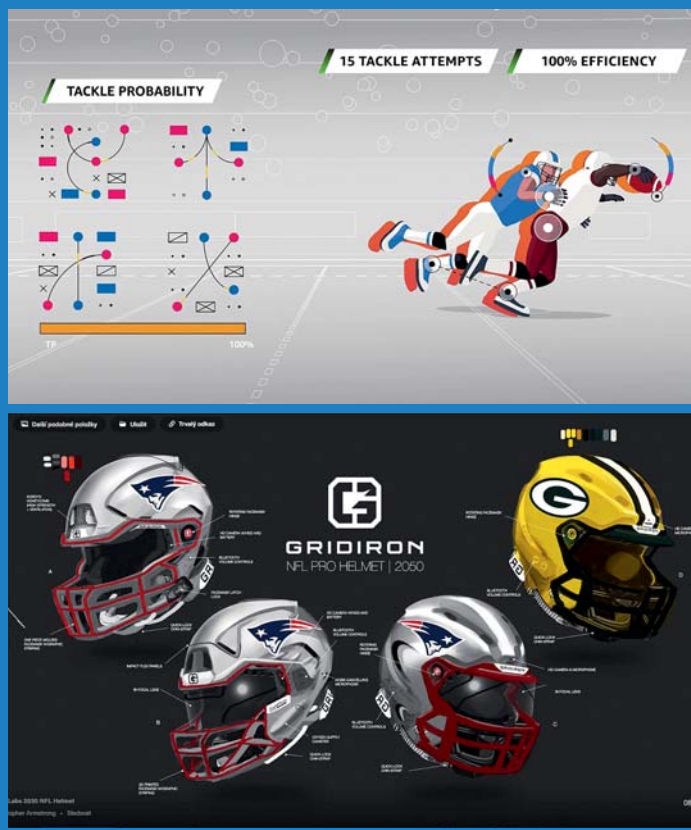
Atletismus, silná běžecká hra a vyvážený útok. Útok vedený running backem Kennethem Walkerem III. si vyvinul konzistentní a dominantní běžeckou hru. V zápasech na konci sezony nabíhal průměrně přes 160 yardů, a to potvrdil i 161 yardy ve finále. Zaslouženě se stal i MVP. K tomu solidní hra quarterbacka (rozehrávače) Sama Darnolda a bezchybného kickera Jasona Myerse umožnily kontrolovat čas a udržet soupeřovu obranu v nerovnováze.

Vedení a důvěra. Tým se přiklonil k vizi Mikea Macdonalda. Hráči se vyjádřili, že se jedná o nejlepší týmovou chemii, jakou kdy zažili, což jim umožňuje hrát svobodně a sebejistě. Mimochodem, nepsanou historickou tradicí v NFL je, že pokud hlavní kouč s jeho novým týmem nevyhraje Super Bowl do šesti let, musí pryč. Mike to dokázal po dvou letech.

Skvělý výběr bossů. Stručně řečeno, Seahawks uspěli díky kombinaci špičkového obranného systému, disciplinované běžecké hry a jednotné týmové kultury, překonali vysokou fluktuaci a stali se favority Super Bowlu. Podle The Athletics prosperují pod vedením GM Johna Schneidera, který už tolik necestuje kvůli scoutingu, aby byl minimálně čtyři dny v týdnu v blízkosti týmu, a hlavního trenéra Mikea Macdonalda. Dva z nejlepších „hráčů“ NFL ve svých profesích, a to z velké části proto, že ani jednomu z nich nezáleží na tom, kdo za to dostane uznání.

Každou herní situaci, útočnou či obrannou, veškerý pohyb na hřišti, jednotlivců i týmu mají trenéři díky technologiím AWS k dispozici během několika sekund. Mimochodem velmi efektivním zadákem Seattlu je linebacker Ernest Jones IV, skvělý uprostřed obrany a v sezoně zaznamenal 126 tacklů. Na obrázku je příklad grafu úspěšnosti v obranném zákroku při zastavení/složení soupeře.

NFL helma budoucnosti 2030: super bezpečná a navíc s kamerami a mikrofony pro komunikaci s trenéry



Jak se podařilo sehnat tak kvalitního hlavního kouče? Hawks dělali rozhovory s mnoha lidmi a u Mikea se to prostě ukázalo. Honit se za hranicemi a být tvrdý, bystrý, mladý, jasně myslící. Tento chlap, který mění trh, což už dělal v koučinku obrany, ale také posouvá hru na jinou úroveň. K Seattlu nastoupil jako nejmladší trenér z celé NFL, je mu 38 let. Kam jeho hra směřuje? Všechno je v souladu a kombinaci. Jeho filozofie, kreativita, inteligence a fotbalová prozíravost, a to vše na základech a tradicích klubu, který už funguje mnoho let. Současná kultura Seahawks vytváří pozitivní pracovní prostředí v celé organizaci. Sami hráči hrdě prohlašují: Nehrajeme jen za sebe, hrajeme jeden za druhého.

Inspirativní je také to, jak se Macdonald postupem let vypracoval. Přišel do Seattlu jako známý génius X a O („teoretik“), který dokáže znepříjemnit život soupeřovým quarterbackům a útokům, a letošní obrana to rozhodně dokázala. Ale také dokazuje, že má velmi silné pochopení toho, co je potřeba k navázání kontaktu s hráči na lidské úrovni, aby jim pomohl podat co nejlepší výkon. „Jedním z našich klíčových faktorů je uvolněnost a soustředění, a pokud se celý den jen buší do zdi, nevytvoří se uvolněné a soustředěné prostředí,“ řekl safety hráč Julian Love. „Musíte nám občas hodit kost. Takže ano, ty akce,

golf, týmové večere, všechny ty zábavné věci, které propaguje, vytvářejí podporu, jako: Dobře, on věří v uvolněnou a soustředěnou kulturu. Navíc je to samozřejmě on, kdo to umožnil, ale jsou to také lidé, které v organizaci máme. Hráči sami jsou spousta velkých dětí, ale když je čas se soustředit, tak se soustředí.“

Čím jsou Seahawks ještě typičtí? 70, ne 53. To je postoj, který Seahawks zastávají, když mluví o své soupisce, přičemž 70 reprezentuje hráče z 53členné soupisky a tréninkového kádru dohromady, na rozdíl od zaměření se pouze na užší soupisku. „Jen statisticky vzato, play off je bitva o oslabování, kde vypadnou dobré týmy, protože neměly kvalitní hloubku kádrů,“ tvrdí zkušený obránce Jarran Reed. „Manažer Schneider řekl: ‚Budeme potřebovat všechny kluky, na všech 70 hráčích záleží, proto neustále všechny trénujeme. Proto děláme to, co děláme. Navíc, vždycky to byla moje osobní filozofie - hloubka, růst a rozvoj. Ti hráči v sestavě vstupují každý týden na hřiště s vědomím, že je jejich nehrající spoluhráči kryjí, a i oni odvedou práci na vysoké úrovni.‘ Je to jako parta bratrů. Tito kluci jsou víc než jen spoluhráči. Jsou to přátelé, bratři a lidé, kteří jsou mými přáteli i mimo stadion. To hodně znamená, když máte tým, který je takto propojený.“



Big Board[®] SUPERFINÁLE

25. DUBNA

O₂ arena

ticketmaster[®]

superfinale.cz

ticketportal | **POG**

BigBoard[®]

LIVESPORT

OKsystem

TOYOTA

AUTOBOND GROUP

KFC

SKUPINA ČEZ

FLORBAL.COM

UHER

EVROPA 2

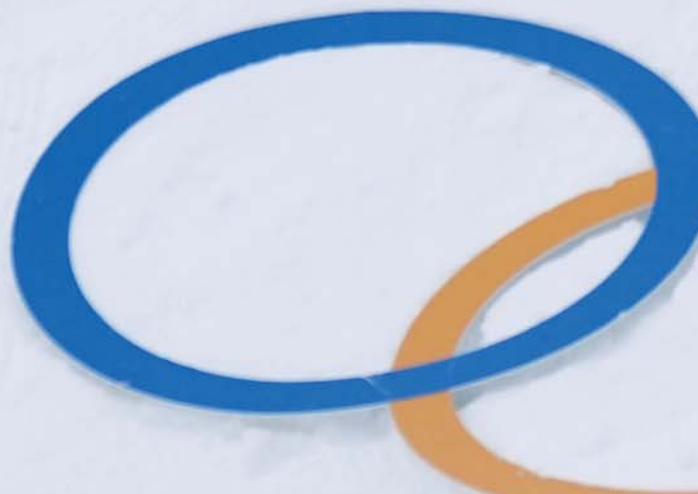
deník.cz

Česká televize



ZOH 2026

**Hotely s lyžárnou
i chleba
s paštikou**



Šest míst a olympijských vesnic, vedle toho spousta ubytovacích kapacit i mimo ně. Dvaadvacet aut dovezených a půjčených, k tomu další z jednotlivých sportovních týmů. Rekordních 115 českých sportovců. Pět medailí. Dojemné loučení rychlobruslařské královny, která svému nástupci předala symbolicky štafetu s českou vlajkou na závěrečném ceremoniálu. Zimní olympijské hry v Miláně a Cortině 2026 byly plné příběhů. A vzhledem ke konceptu organizačně jiné než předchozí.

TEXT: BARBORA ŽEHANOVÁ



Rychlobruslařka Martina Sáblíková si přišla do kanceláře olympijské výpravy v Miláně pro dárkovou tašku. Pak ji naplněnou a přeloženou přinesla zpět. „Máš místo v batohu?“

Drobný balíček skrýval dárek, který sedminásobná olympijská medailistka nechala vyrobit doma ještě před odjezdem do Milána.

Tak jistá si byla tým, že devatenáctiletý Metoděj Jílek vyhraje olympijský závod, že taštičku chtěla mít na rychlobruslařském oválu při závodě na 10 000 metrů.

„O Metym jsem nepochybovala,“ říkala těsně po závodě na ploše uprostřed stadionu, kam s sebou i přes zátaras dobrovolníků provedla všechny členy výpravy, kteří byli v tu chvíli kolem.

Tu zlatou radost nechtěla promeškat.

Metoděj Jílek z tašky vytáhl tričko s nápisem Golden Boy.

Legenda mu předala štafetu.

„To byl pro mě nejdojemnější okamžik her – předání toho trika na ploše, kde jsme tedy navíc neměli co dělat. Nás tam organizátoři pustili díky Martině, která je v rychlobruslařském prostředí obrovská žijící legenda a všichni ji mají moc



rádi,“ říká Martin Doktor, šéf olympijské výpravy.

Při výběru vlajkonošů na slavnostní zakončení měl snadnou volbu - nejúspěšnější český sportovec letošních her Metoděj Jílek šel po boku dámy, která se loučila na svých šestých olympijských hrách.

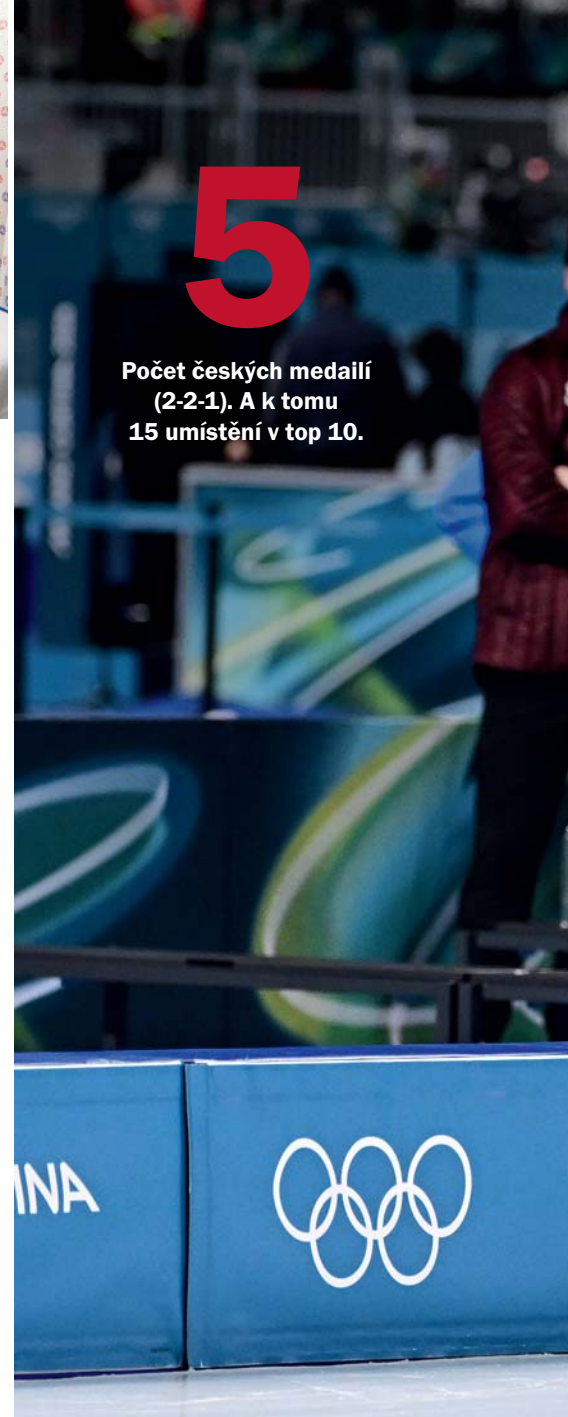
Výpravu zajistilo i 35 medicínských pracovníků

Zimní olympijské hry 2026 skončily ceremoniálem v amfiteátru ve Veroně, na sedmém místě, kde probíhaly. Sportovalo se v Miláně, Val di Fiemme, Livignu a Bormiu, Cortině d'Ampezzo a Anterselvě. A tak s přesunem do Itálie a zpět do Česka najezdil šéf výpravy Doktor v Itálii za měsíc pobytu 7000 kilometrů.

„Z pohledu diváků doma u televize to musely být krásné hry. Byly určitě i hezké pro fanoušky na místě, kulisy v horách jsou nádherné. I za mě byly hry pěkné. Ale celkově pro týmy národních olympijských výborů, které zajišťovaly jednotlivé sporty v daných místech, byly složité – jak personálně, tak logisticky, protože je na zajištění potřeba víc lidí, řeší se doprava osob i materiálu do víc míst. Na druhou stranu zase sportovci paradoxně cestovali méně, protože byli přímo v da-

5

Počet českých medailí
(2-2-1). A k tomu
15 umístění v top 10.



115

Tolik sportovců reprezentovalo Česko
na ZOH, počtem šlo o rekordní výpravu.



ných oblastech. Největší cestování čekalo sportovně v Miláně,“ líčí Martin Doktor.

Jeho tým přivezl z Česka 11 aut, dalších 11 se využívalo z flotily organizátorů. „A k tomu další, kterými přijely sportovní týmy přímo do horských středisek i do Milána.“

Výpravu zajišťovali v každé vesnici (Milán, Cortina, Livigno a Predazzo) tři lidé. Další tým se staral o komunikaci a spolupráci s novináři. „A v rámci medicínského zajištění jsme měli 35 lidí. Zdá se to jako velké číslo, ale byli rozstrkaní na šesti místech. A navíc se snažíme primárně vždycky o to, aby sportovci měli servis od lidí, kteří s nimi pracují v průběhu sezony. Ne vždycky to



Objev českého sportu, zlatý a stříbrný 19letý olympionik Metoděj Jílek, nástupce legendární Marty Sáblíkové, v jejímž dárku i nadšeně zapózoval

jde vzhledem k počtu akreditací, takže někdy třeba jeden fyzioterapeut pečuje o dva sporty. Za přípravou lékařského týmu je spousta práce. Aby všichni měli potřebné informace a všechny materiály, co mají mít s sebou. Řeší se i specifika olympijských her třeba ve smyslu antidopingu. Medicínští pracovníci si museli udělat docela obtížný kurz. To jsou všechno věci, které navenek nejsou úplně vidět.“

Do medicínského týmu patřili také dva psychologové v pozicích welfare officerů. „Část her strávila přímo v Itálii také Ilona Burgrová, náš safeguard officer. A měli jsme s sebou i kaplana Oldu Chocholáče, který s námi jezdí už od Ria 2016 a je

součástí našeho týmu,“ dodal šéf výpravy, který s dalším kolegou mezi středisky pendloval podle sportovního programu.

Fandíme si navzájem

I to je součást jeho práce: navštívit každý sport nebo se s jednotlivými týmy aspoň potkat. „Tyhle hry pro nás byly hodně o tom nějakým způsobem našim sportovcům umožnit, aby vnímali atmosféru her. Což bylo hodně těžké, protože olympijská atmosféra je především o tom, že se setkávají sportovci z různých sportů. A to tady šlo jenom omezeně, což sportovci samozřejmě pocítili,“ říká Doktor. „Prostřednictvím sociálních sítí a našich komunikačních prostředků →





Snowboardcrossačka Eva Adamczyková už má z olympiád kovy všech tří barev, v Livignu cítila na dálku podporu i z Milána, nejen od curlingového týmu

FOTO: ČTK

24

Tolik tisíc kusů věcí (nábytek, logistické vybavení) se využilo z OH v Paříži 2024.

ale určitě vnímali svoje kolegy a fandili si navzájem, což bylo skvělé.“

Motiv týmové podpory tak byl tentokrát i výraznou součástí výzdoby olympijských vesnic. „Jelikož sportovci nemohli být spolu, na stěny společenských místností - ať už kluboven nebo ordinací a místností na fyzioterapii - jsme dávali fotky našich sportovců z ostatních vesnic. Ale vždycky to bylo udělané tak, že v té dané vesnici se sportovci z ní nenašli. Je zbytečné na ně vytvářet větší tlak, než pramení z toho, že jsou na olympiádě a předvádějí tady svoje životní výkony.

Koncipovali jsme výzdobu v duchu: Fandíme vám z hor do Milána. A naopak.“

Servis pro medailové naděje

Klasická olympijská vesnice byla v Miláně. V prostorách nově postavených studentských kolejí. V Predazzu měli sportovci zázemí ve vojenské škole. V Livignu šlo o hotelový komplex. A v Cortině bydlelo 1400 lidí v 377 mobilních domech, které se následně rozprodají do kempů.

„A k tomu jsme v každém místě měli minimálně dvě ubytování mimo, protože akreditace na zimních hrách jsou rozdělené na několik skupin. Víceméně se lidé dostanou tam, kam potřebují, ale k velké části není ubytování v olympijské vesnici. Takže těmto členům doprovodu musíme vše dokupovat,“ líčí Doktor.

Vedle toho se zajišťuje i specifické ubytování pro sportovce, kteří potřebují pro útok na olympijskou medaili mít svůj klid a servis. „Pro Ester jsme zajišťovali ubytování v Livignu i Cortině. Potřebovali jsme místa, kde je k dispozici pořádná

lyžárna. Takové detaily normálně člověk neřeší, ale u profesionálního týmu se prostě řešit musí.“

Eva Adamczyková potřebovala zase místo, kde mohla být i se synem. „Že Eva mohla mít na místě manžela i hlídání pro Kryštofa bylo velmi důležité. Myslím si, že to byla jedna z věcí, která jí pomohla k medaili. Je potřeba, abychom se do budoucna přestali dívat na to, když se profesionální sportovkyně vrátí po mateřství a potřebuje chuť, jako když je to něco nepatřičného. Naopak bychom to měli brát jako normu. Všichni do sportovců a jejich přípravy investují obrovské



MEDAILOVÁ BILANCE NA ZOH V ITÁLII

pořadí	země	zlato	stříbro	bronz	celkem
1.	Norsko	18	12	11	41
2.	USA	12	12	9	33
3.	Nizozemsko	10	7	3	20
4.	Itálie	10	6	14	30
5.	Německo	8	10	8	26
6.	Francie	8	9	6	23
7.	Švédsko	8	6	4	18
8.	Švýcarsko	6	9	8	23
9.	Rakousko	5	8	5	18
10.	Japonsko	5	7	12	24
11.	Kanada	5	7	9	21
12.	Čína	5	4	6	15
13.	Jižní Korea	3	4	3	10
14.	Austrálie	3	2	1	6
15.	Velká Británie	3	1	1	5
16.	ČESKO	2	2	1	5
17.	Slovinsko	2	1	1	4
18.	Španělsko	1	0	2	3
19.	Brazílie	1	0	0	1
20.	Kazachstán	1	0	0	1
21.	Polsko	0	3	1	4
22.	Nový Zéland	0	2	1	3
23.	Finsko	0	1	5	6
24.	Lotyšsko	0	1	1	2
25.	Dánsko	0	1	0	1
26.	Estonsko	0	1	0	1
27.	Gruzie	0	1	0	1
28.	AIN	0	1	0	1
29.	Bulharsko	0	0	2	2
30.	Belgie	0	0	1	1

* Rusko a Bělorusko startovalo pod zkratkou AIN / individuální neutrální sportovci



FRČELY BÁBOVKY, PERNÍKOVÉ KOSTKY, ŠTRÚDL, ALE TAKÉ CHLEBA S MARCELÁDOU NEBO ŠKVARKY.

peníze. Oni do sportu investují nejenom peníze, ale svoje zdraví a celý svůj život. Takže tohle beru jako jasný servis.“

Když jídelna nestačí...

Ubytování mimo vesnici zvolili i běžci na lyžích a biatlonisté. Klasičtí lyžaři se chtěli co nejvíce chránit před nemocemi. Pro biatlonisty bylo bydlení s německým týmem potřebnou volbou i z jiného důvodu. „V Anterselvě byla olympijská vesnice o hodně výškových metrů níže než závodíště, a to není dobré. Takže biatlonisté bydleli poblíž sportoviště. Měli tam i své kuchaře – stejně jako běžci na lyžích.“

Sportovci v olympijských vesnicích mají stravování v jídelnách, jejichž kvalita se letos dost lišila. „Hokejistům v Miláně jsme předzápasové jídlo zajišťovali v restauraci. Jsou zvyklí na trochu jiné věci, které jídelna ve vesnici nenabízela, takže jsme našli restauraci, ve které se manažer týmu dohodl s kuchaři, aby připravili jídlo, jaké si hokejisté přáli. Ale →

Olympijská jídelna v Miláně i domácí pečivo v českém zázemí



Snowboardistka Zuzana Maděrová navázala v paralelním obřím slalomu na dvojnásobnou královnu Ester Ledeckou



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, OLYMPIJSKYTM.CZ

neberme to jako nějaký nadstandard. Kluci se musejí před zápasem prostě najíst tak, jak jsou zvyklí. Dělá to hodně. Jinak nikdo nepotřeboval zvláštní servis. Jsem rád, že nešli cestou Kanady, kdy hokejisté nebydleli v olympijské vesnici.“

Klubovna i místnost na týmové porady

Nejen hokejisté ale rádi chodili na svačinku do týmové klubovny.

Ani v Itálii nemohly chybět pochutiny od pekaře Karla Rendla. „Bezlepkové pečivo, sladké a další dobroty. Sportovci se na to vždycky vrhli, protože ač jídlo v olympijských jídelnách je relativně solidní a nutričně zajištěné, český chleba tam nenajdete. Je to taková třešnička na dortu, která přispěje ke klidu a pohodě.“

Frčely bábovky, perníkové kostky, štrúdl, ale také chleba s marmeládou nebo škvarky. Třeba rychlobruslačka Nikola Zdráhalová si jednu takovou dobrotu dopřála i před soubojem na 500 metrů, který absolvovala mezi svými hlavními disciplínami. „Odjela jsem závod na chlebu s paštikou. To byl můj oběd. To je moje, co mi sedí,“ říkala s úsměvem.

V každé z vesnic vznikají dle možností týmové prostory. Například klubovna v Miláně se stolním tenisem a hokejem či šipkami a společenskými hrami, spoustou sedáků a stolečků působila zároveň jako společenská místnost pro sledování přenosů i prostor pro týmové porady hokejistů a hokejistek.

„V rámci klubovny jsme mohli část uzavřít, týmy tam měly obrazovku, tabu-

100

Na sportovištích se využívalo sto procent obnovitelných zdrojů elektřiny.

li a rozebíraly taktiku před zápasy. Bylo dobré, že hráčky a hráči nemuseli chodit do jiné budovy,“ dodal Doktor.

Děky nejsou? Tenhle suvenýr nemůže chybět!

Před jídelnou v milánské olympijské vesnici servíroval pojízdný stánek vynikající kávu. Naproti byl prostor, kde si sportovci mohli popovídat u nealkoholického piva. Vedle ubytovacích kapacit a jídelny se tu nacházela také dobře vybavená posilovna, poliklinika nebo modlitebna pro všechna vyznání. Vždyť se tu potkávají lidé z celého světa, v případě zimních olympijských her jde o zástupce 93 zemí. Nechybí mind zóna, kde si sportovci mohou popovídat s psychologem. Nebo herna či make-up koutek, kde





Česká oáza ve
vesničce v Cortině

si bylo možné i rezervovat konkrétní čas na péči.

Pro sportovce český tým na hrách připravil i cvičební podložky, masážní válečky nebo třeba pastelky a antistresové omalovánky a řadu dalších drobností.

K tradičnímu vybavení olympijských vesnic v poslední době patřily i deky, které si sportovci mohli odvézt na památku na svou olympijskou účast. Jenže letos na postelích chyběly. „Je to krásný suvenýr s piktoagramy jednotlivých sportů, o který jsme nechtěli sportovce ochudit. A tak jsme se s výrobcem dohodli, že nám je poskytne, za což moc děkujeme. Je to opravdu památka na celý život,“ uzavírá Doktor.



FOTO SPORT: PAVEL MAŽÁČ

Biatlonistka Tereza Voborníková překvapila
v předposlední den Her

ČESKÉ MEDAILE V MILÁNĚ CORTINĚ

Zuzana MADĚROVÁ
Metoděj JÍLEK
Eva ADAMCZYKOVÁ
Tereza VOBORNÍKOVÁ

snowboarding
rychlobruslení
snowboarding
biatlon

zlato
zlato & stříbro
stříbro
bronz



Rozptýlení hokejistů
na ping pongu, David
Pastrňák čeká na
forhend Tomáše
Kundrátku



Dril, detaily a analýzy

Od prvních tréninků ve Vítkovicích přes neplánovanou covidovou stáž a nové angažmá ve Švédsku se **Michaela Kubečková** propracovala až ke stříbru a kapitánské pásce na loňském mistrovství světa v Brně a Ostravě. U svých trenérů na klubové i reprezentační úrovni si cení jejich komplexnosti, smyslu pro detail i individuálního přístupu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Florbal a bruslení

„Florbal byl jeden z mých úplně prvních sportů a velmi rychle se stal tím hlavním. Současně jsem chodila ještě na hokejové bruslení, ale to jsem vždy brala spíš jako doplněk - součást pohybové přípravy, posílení těla a koordinace. V rodině máme několik hokejistů, takže jsme často chodili na veřejné bruslení a mě to bavilo. Nikdy jsem ale neřešila, jestli ze mě bude hokejistka, nebo florbalistka. Florbal byl od začátku jasná jednička. Moji první trenéři ve Vítkovicích byli Radomír Mrázek, Patrik Michalík a Jiří Frömmel. Právě na ně mám velmi silné vzpomínky, protože to byli oni, kdo vytvořili prostředí, do kterého jsem se vždy těšila.“

Prostředí na florbalu

„Myslím, že to byla kombinace osobností trenérů a atmosféry, kterou dokázali vytvořit. Byli přátelští, uměli s námi dětmi pracovat, ale zároveň nás brali vážně. Začínala jsem u kluků a právě tam mě florbal chytl nejvíc. Měla jsem i pár tréninků v dívčích kategoriích, ale víc mi seděla dynamika mezi kluky. Tempo, soutěživost, možná i určitá tvrdost hry. Chodila jsem na bráchovy zápasy Patrik Michalík hrával stejnou ligu, takže jsem ho vnímala už z té doby. Možná i proto mi celé to prostředí přišlo povědomé a blízké ještě dřív, než jsem ho začala

sama zažívat na hřišti. Navíc jsem na tréninky chodila se sěgrou a i díky ní jsem se tam vždycky těšila - bylo to pro mě místo, kam jsem chtěla chodit, ne, kam jsem musela. Myslím, že právě takhle kombinace - osobnosti trenérů, prostředí a radost z pohybu - rozhodla o tom, že florbal pro mě nebyl jen kroužek, ale stal se zásadní součástí mého života.“

Rozvoj dovedností

„Největší rozvoj dovedností jsem zažila v kategoriích elévů po starší žáky. Trenéři Rostislav Kohút, Michal Trunkát a Petr Šubert kladli na techniku důraz. Nebylo to jen o samotném hraní, ale o cíleném drilu. Pamatuji si, jak jsme opakovali střelbu ze stahovaček z různých úhlů, pracovali na zakončení z různých pozic nebo na práci s míčkem pod tlakem, ale i taktické zaklekávání soupeře v rohu. Těch technických cvičení bylo opravdu hodně a právě tehdy se začala budovat základna dovedností, ze které čerpám dodnes.“

Největší herní posun

„Upřímně mám pocit, že ten proces ještě neskončil. I teď ve Švédsku pod vedením Martina Brücknera se neustále učím nové věci. Možná první výraznější posun přišel při přechodu ze starších žáků do juniorek, kdy už hra začala být mnohem víc o rozhodování a čtení situ-



ací. Nikdy jsem ale neměla pocit, že už to umím. A to je možná dobře. Konkrétní příklad? Třeba gól v semifinále mistrovství světa. Je to přesně typ situace, který ve Švédsku pravidelně drilujeme na středních skills trénincích. Opakujeme detaily jako postavení těla, první dotek nebo úhel střely. Hned po zápase jsme si s Martinem psali, že se ty střední tréninky vyplatily.“

Přechod do dospělého florbalu

„Ve Vítkovicích jsme přecházela do dospělého florbalu pod vedením Tomáše Martiníka, Jiřího Veleckého a Dušana Dudeška. Přechod byl relativně plynulý, protože už jako juniorky jsme pravidelně doplňovaly tréninky ženského týmu a postupně si zvykaly na vyšší tempo, fyzičnost i nároky. Opravdové skoky ale přišly až později, nejdřív během stáže v Pixbu v době covidu a následně při přestupu do Kalmaru.“

Největší rozdíl ve Švédsku

„Jednoznačně fyzičnost. Ve Švédsku se v osobních soubojích dovolí mnohem víc než u nás. V Česku je kontakt často rychle posouzený jako foul, zatímco tady je metr rozhodčích mnohem blíží mezi-



FOTO: ČESKÝ FLORBAL

národní úrovni. Zkrátka ten souboj musíte ustát. Pro někoho s mojí postavou to znamenalo naučit se to kompenzovat rychlostí, lepším postavením těla a čtením hry. Pokud to neuděláte, soupeř vás jednoduše přetlačí a nikoho to moc nezajímá. Právě tenhle rozdíl mě donutil udělat velký krok dopředu i po fyzické stránce.“

Tréninkový proces v Kalmaru

„Máme čtyři týmové tréninky týdně. Dva jsou zaměřené na naše vlastní témata, například zlepšení rozehrávky nebo hru v útočném pásnu. Dva dva se víc orientují na konkrétního soupeře - máme detailní video rozbor, rozebíráme jejich systém, přesilovky a slabiny. Ve středu probíhá dobrovolný skills trénink, kde každá hráčka pracuje na tom, co si před sezonou stanovila jako svou individuální prioritu. Trenér k tomu přidává svůj pohled a společně to rozvíjíme. Právě tahle kombinace komplexnosti a individualizace mě na tom baví nejvíc. Náš trenér Martin Brückner je analyticky založený a extrémně detailní. Miluje statistiky, video analýzy a řeší doslova každý mo- →

INZERCE



ROZPIS

SKUPINA C | TOKIO



Česko vs. Jižní Korea | 5.3. | 11:00



Austrálie vs. Česko | 6.3. | 04:00



Tchaj-Wan vs. Česko | 7.3. | 04:00



Česko vs. Japonsko | 10.3. | 11:00

Zápasy můžete sledovat živě na: **CS sport**



ment hry. Není typem trenéra, který by byl silný jen v útoku nebo jen v obraně. Je komplexní. Cením si hlavně toho, že se s ním můžu bavit jak o systémových věcech, tak o individuálních detailech, a že má prostor i ochotu věnovat se obojímu.“

Reprezentační trenér

„Lukáš Procházka je v mnoha ohledech podobně detailní jako Martin Brückner. V národním týmu často rozhodují drobnosti - špatné postavení o půl metru, jedno pozdní rozhodnutí ve středním pásnu nebo malý taktický detail. A právě tyhle momenty on dokáže velmi přesně vidět a pojmenovat. Zároveň umí dobře rozdělit role v realizačním týmu, takže každý ví, za co je zodpovědný a jak do celého systému zapadá.“

Česko-finská spolupráce

„Spolupráce mezi Lukášem Procházkou a jeho asistentkou Kati Eteläpää je podle mě jedním z klíčových důvodů, proč reprezentace funguje tak detailně a strukturovaně. Není to jen formální rozdělení rolí, ale promyšlený systém, ve kterém každý ví, za co je zodpovědný, a zároveň se jejich kompetence přirozeně doplňují a prolínají. Zajímavostí je, že když si mezi sebou potřebují něco rychle předat, komunikují německy. Pro tým pak samozřejmě používají angličtinu nebo češtinu, podle situace. Paradoxně právě tahle jazyková flexibilita komunikaci hodně zefektivnila - byla rychlá, jasná, sdělení bylo vždy jednotné, což vytvářelo silný pocit stability a profesionality.“

Rozdělení kompetencí mezi trenéry

„Kati měla výraznou odpovědnost za rozehrávku od brány a hru ve střed-



FLORBALISTKA

MICHAELA KUBEČKOVÁ

Narozena: 16. 1. 2002

Kariéra: 1. SC Vítkovice (2010-20, 2021-24), Pixbo Wallenstam (2020-21), FBC Kalmar Sund (2024-?)

Největší úspěchy: stříbro na MS (2025), bronz na MS (2023), 2x bronz na MSJ (2018, 2020), 3x vítězka extraligy (2021, 2023, 2024), stříbro (2019) a bronz (2020) na Champions Cupu, stříbro ve Švédském poháru (2025)

ním pásnu, zatímco Lukáš Procházka se víc soustředil na ofenzivní zónu, tedy vytváření šancí, řešení situací pod tlakem, principy zakončení a celkovou strukturu útoku. Hra ve středním pásnu je dnes naprosto klíčová a právě tam se často lá-mou zápasy, což bylo znát i na tom, jak velkou pozornost tomu Kati věnovala. Detailně řešila reakce na různé typy presinku, první varianty při výhodu, práci s hloubkou hřiště i minimalizaci rizikových ztrát. Lukáš naopak velmi detailně modeloval situace v útočné třetině - pohyb bez míčku, timing náběhů, strukturu clonění nebo varianty přesilovek. Oba jsou typologicky trenéři, kteří milují detail, systematické rozborů a analýzu konkrétních momentů. Kati navíc často přinášela pohled ze švýcarské a finské ligy,

což bylo nesmírně cenné, protože do našeho prostředí vnášela jiné herní vzorce, způsoby řešení presinku i přechodových fází. Nebylo to tedy jen „české“ vidění hry. Hlavní trenér tyto podněty následně zasazoval do celkové struktury herního plánu, díky čemuž jsme neměli jen detailně připravený vlastní systém, ale také schopnost adaptovat se podle soupeře. Velmi důležitou součástí realizačního týmu byla také asistentka Michaela Marešová, která měla na starosti kompletní videopřípravu soupeřů i podklady pro nás hráčky. Je to přesně typ role, která není na první pohled vidět, ale pro fungování týmu je naprosto zásadní. Odváděla obrovské množství práce v zákulisí a právě díky ní jsme měly vždy detailně připravené informace a jasný přehled o soupeřích.“

Domácí MS v prosinci 2025

„Na začátku jsme se soustředily hlavně na výkon. Až postupně přišel mediální tlak, rozhovory a celková organizace času. Snažili jsme se najít rovnováhu mezi fanoušky a klidem týmu, což nebylo vždy jednoduché. Mě atmosféra nabíjela, miluju, když hala žije, a vnímám to spíš jako přidanou energii než jako tlak. Na domácím MS bylo znát, že přesně víme, jak chceme hrát v konkrétních situacích, že máme pokryté detaily ve všech pásmech a jsme připravené na různé herní scénáře. Nešlo jen o motivaci nebo emoce. A možná to nejdůležitější: jako hráčka jsem měla pocit, že každý detail, který na hřišti řešíme, má za sebou hlubokou přípravu. A to vám dá obrovskou jistotu.“

Reprezentační kapitánka

„Kapitánku vybírá realizační tým. Hlavní slovo má trenér, ale vždy se to řeší komplexně. Po Elišce Krupnové to pro mě byla velká věc, protože Eli je obrovská osobnost českého florbalu. Spoustu věcí jsem se musela naučit a pořád se učím dál. Klíčová je komunikace mezi trenéry, hráčkami i realizačním týmem. S blížícím se domácím šampionátem přibývalo videohovorů, meetingů a řešily se nejrůznější detaily. Zároveň máme dost komunikativní tým, takže moje role nebyla o tom být za každou cenu prostředníkem. Spíš to fungovalo jako přirozená spolupráce, kde každý cítil, kdy je potřeba něco říct a kdy naopak stačí tým jen podpořit.“

□



MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

JEDNOTLIVCŮ MUŽŮ A ŽEN
VE STOLNÍM TENISE

20. - 22.3.2026
České Budějovice

www.ping-pong.cz



POJĎ NA
OLYMPIJSKÝ
BĚH



REGISTRACE

do 5. 6. na webu

www.olympijskybeh.cz

17/06/2026

BĚŽÍME PO CELÉ ČR

PARTNEŘI

allwyn

ALPINE PRO

NATURA™



bombus

RADIO

Radiožurnál
Český rozhlas

Co odlišuje šp

JOERIK MICHIELS

globální trenér pro rozvoj basketbalových hráčů, ředitel Elite Academy & Kids Sports Belgium



„Dobrý kouč zná hru. Skvělý trenér se nikdy nepřestává učit. Skvělí trenéři zůstávají zvědaví. Reflektují, přizpůsobují se a vyvíjejí se, místo aby se drželi toho, jak se to vždycky dělalo. Chápou, že trenérství není

o tom mít všechny odpovědi, ale o vytváření prostředí, v němž se hráči mohou učit, selhávat a růst. Skvělí trenéři se soustředí na hráče, ne na své vlastní ego. Nejprve rostou sami, aby mohli růst i jejich hráči.“

MARK O'SULLIVAN

profesor v Norwegian School of Sport Sciences / trenér a lektor fotbalu



„Skvělí trenéři jsou výborní pozorovatelé a neustále rozvíjejí své pozorovací dovednosti. Skvělí trenéři přikládají

velký význam vztahům s hráči i vztahům mezi hráči a realizačním týmem. Skvělí trenéři jsou zvědaví - jsou vždy ochotni objevovat nové věci a učit se.“



ičkového trenéra od dobrého?

JESUS MATTEO

basketbal / trenér mužské reprezentace
Španělska, dříve Realu Madrid



„Podle mého názoru je trenér výjimečný a lepší než ti nejlepší, když ‚vede šatnu‘ svým příkladem.

Když jeho autorita vychází z toho, jak řídí skupinu, jeho osobností a autenticitou. Někdo, kdo se vyznačuje tím, že přináší řešení v těžkých chvílích a neustále nepoužívá výhrůžky nebo křik. Někdo, kdo je schopen přesvědčit a vzbudit důvěru skupiny. Někdo, kdo je schopen identifikovat a řešit problémy v šatně výběrem nejlepší možnosti. Někdo, kdo čte vývoj utkání a na první pohled identifikuje, kde najít šach mat. Někdo, kdo má schopnost přizpůsobit se tomu, co má k dispozici a v jaké situaci se nachází (typ hráčů, rozpočet, zranění, rozhodčí...). Někdo, kdo se nevymlouvá, dívá se dopředu a poctivě dělá svou práci.“

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí úseku metodiky a vzdělávání
akademie Slavia Praha, vedoucí licence UEFA
PRO na FAČR



„Dobrého trenéra dnes poznáte podle odbornosti a struktury práce. Špičkového trenéra definuje jeho osobnost

a způsob, jakým vede lidi. Růstové nastavení mysli mu umožňuje přijímat nejistotu a chyby jako přirozenou součást učení. Neustále se vzdělává, protože ví, že bez osobního rozvoje stagnuje i jeho tým. Zásadní je schopnost sebereflexe a aktivní vyhledávání zpětné vazby na reálný dopad své práce. Vztahy se sportovci staví na důvěře, respektu a autentickém zájmu o člověka, nejen o výkon. Transformační leadership mu umožňuje inspirovat, posilovat autonomii a odpovědnost hráčů. Rozdíl tedy není v kontrole a autoritě, ale ve schopnosti vytvářet prostředí, kde lidé chtějí růst.“

JIŘÍ MAŠÍK

hokejbal / trenér HBC Pardubice a bývalý trenér reprezentace mužů



„V dnešní době mají trenéři velké možnosti v sebevzdělávání, ale na druhou stranu si musí rozumně vytáhnout, co se mu hodí k jeho sportu a kategorii. Člověk jede ze semináře vždy plný nových dojmů a znalostí, ale ne všechno jde

aplikovat. Špičkoví trenéři si umí udělat tu svoji osu. Pak jsou tu samozřejmě technologie. Dneska můžeme hráče, utkáni, trénink, výkon rozebrat dopodrobna, ale opět je důležité si vytáhnout to, co hráče posune dopředu. Trenér by zase hráče, hlavně v amatérském sportu, neměl zahltit daty a informacemi. Co mě mrzí, je, když není trenér připraven. Na tréninku v riflích, polobotkách, bez píšťalky, stopek a trénink „vaří z vody“. A samozřejmě pokud uráží hráče. Tým se může seřvat, ale nikdy urazit. Většinou mají ještě ego, jak kdyby trénovali národák. Nejhorší je, když takový trenér působí u dětí. Napáchají nevratné škody. Špičkoví trenéři umí právě správně namíchat ten koktejl všech ingrediencí. Výhodu má ten, kdo má přirozenou autoritu. A tu si získá správným přístupem a stoprocentním nasazením a oddaností svému sportu.“

FRANCESCO CUZZOLIN

expert na kondiční přípravu / první Evropan v NBA (Toronto Raptors), VŠ pedagog, lektor a autor mnoha odborných publikací



„Z mých 30 let zkušeností v profesionálním sportu vyplývá, že rozdíl mezi dobrým a skvělým trenérem jde daleko za hranice sportovních znalostí.

Spočívá v kultuře, kterou budují, a hodnotách, které důsledně vnášejí do svého trénování. Dobrý trenér učí hru, skvělý trenér rozvíjí osobnost hráče. Skvělí trenéři umí zvládat energii, emoce a rozhodování pod tlakem, naslouchají stejně, jako instruují, a projevují pokoru a otevřenost vůči všem kolem sebe. Chápu, že zpětná vazba je výkonnostní dovednost, a využívají data a informace nikoli k ovládnutí sportovců, ale k vytváření jasnosti, důvěry a sdílené odpovědnosti. Skvělí trenéři jdou příkladem, zapojují všechny členy realizačního týmu, zjednodušují složitosti a vytvářejí prostředí, v němž mohou hráči projevit to nejlepší ze sebe, na hřišti i mimo něj.“

TOMÁŠ VRŇÁK

stolní tenis / vedoucí trenér v RCM Praha a dlouholetý reprezentační trenér (zejména kadetek a juniorek), koordinátor mládežnické reprezentace



„Otázka, na niž neumím odpovědět zcela přesně. Pro někoho je špičkový trenér ten, který přiveze zlaté medaile z olympiády, pro jiného ten, jenž umí zaujmout a udržet u sportu malé děti. Pro mě musí mít špičkový trenér kombinaci mnoha

věcí: celoživotní vzdělávání a rozvíjení se v daném sportu, lidský přístup ke svěřencům, schopnost naslouchat, zvládnout přijmout cizí názor, který se může lišit od mého, nedělat, že rozumím všemu, neopovrhovat kolegy trenéry, ale také někdy říct jasné NE a samozřejmě mít zápal. Přestože ani tyto atributy nemusí vést na vrchol, jsou podle mého názoru předpokladem pro dosažení toho nejlepšího se svými svěřenci. I špičkový trenér může působit celý život v lokálním klubu na nižší úrovni. Nehodnotil bych to pouze profesionální smlouvou nebo medailovými úspěchy na MS a podobně.“

ALEŠ ZENÁHLÍK

metodik Českého svazu plaveckých sportů



„Schopnost dobře vycházet se současnou generací

mladých lidí je klíčová zejména u trenérů dětí a mládeže. U trenérů dospělých sportovců pak hraje důležitou roli umění „pozitivně manipulovat“ - tedy přesvědčit svěřence o společném směřování k jednomu cíli. Napříč všemi sportovními disciplínami i věkovými kategoriemi je však možná nejzásadnější rozdíl míra trenérových důsledností. Špičkoví trenéři často dělají v zásadě totéž, co trenéři dobří, ale s mnohem větší pečlivostí, systematickostí a důrazem na sebemenší detail.“

THORSTEN LEIBENATH

basketbal / sportovní ředitel Ratiopharm Ulm



„Rozdíl mezi dobrým a vynikajícím trenérem je podle mě v kvalitě jeho osobnosti a jeho vedení lidí. Nestačí jen objevit talent, rozvíjet hráče a určit a zavádět taktiku a strategii. Vynikající trenér najde způsoby, jak udržet všechny

zúčastněné spokojené a motivované, protože chápe, že motivace a cesta k cíli jsou u každého člověka jiné.“

JAN TRÍSKALA

hlavní metodik Českého florbalu



„Pro mě dobrého a špičkového trenéra oddělují čtyři věci. Špičkový trenér s hráči nejen mluví, ale hlavně jim umí naslouchat. Umí z jejich zpětné vazby vyčíst podstatné informace a využít je ve prospěch týmu i jednotlivce. Díky tomu

hráči cítí důvěru, ale zároveň vědí, že komunikace má jasný smysl a vede k lepšímu výkonu. Druhá věc je práce s realitou, ne s ideálem. Dobrý trenér má plán a systém. Špičkový trenér ho umí držet, ale zároveň ho dokáže upravit podle toho, co se skutečně děje: únava, zranění, forma, složení týmu, průběh utkání. Třetím rozdílem je schopnost řídit emoce a tlak. Špičkový trenér zvládá napětí v klíčových momentech, umí tým zvednout, když je dole, i zklidnit, když je to už moc. Pod tlakem se nemění v jiného člověka, zůstává čitelný, rozhodný a stabilní. A za čtvrté, špičkový trenér je nemilosrdný na standard, ne na lidi. Má jasné nastavené nároky a ty drží dlouhodobě, bez ohledu na jméno nebo roli. Zároveň ale respektuje, že chyby k procesu patří.“

MICHAL KONOPKA

šachy / reprezentační trenér mládeže



„Může být celá řada důvodů, proč je některý trenér špičkový a některý jen dobrý.

Špičkový trenér musí samozřejmě umět něco navíc. Nezřídka to může být tak, že špičkový trenér je prostě pracovitější. Déle sedí u předzápasových příprav, analýz po zápase, víc přemýšlí o souvislostech, je tak trochu fanatik a nelituje vynaloženého času a úsilí. Dalším rozdílovým důvodem, který dělá trenéra špičkovým, je dokonalá znalost svého sportu. Cit pro hru, chápání hry, sportovní intuice. Takový trenér vycítí, jak má svěřence připravit, koho má zařadit do sestavy, koho vystřídat, umí se vžít do role svého svěřence. Šestý smysl. Může být neviditelný, ale právě on často dělá rozdíl mezi dobrým a špičkovým trenérem.“

DAVID SCOTT

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



„Měl jsem velké štěstí, že jsem mohl spolupracovat s mnoha

trenéry v různých sportech a na různých úrovních. Díky tomu jsem pracoval s vynikajícími trenéry, dobrými trenéry, průměrnými trenéry i trenéry, kteří nebyli tak dobří. Co tedy odlišuje vynikající trenéry od dobrých trenérů? Podle mých zkušeností mají dobří trenéři řadu kvalit: mají tendenci projevovat žádoucí a vhodné základní hodnoty/filozofii; stanovují standardy činnosti, poskytují plán, určují cíle a specifikují konkrétní kroky, navazují kontakt se svými sportovci, projevují upřímnou péči a jasně komunikují.

To, co dělá trenéra skvělým trenérem, je nejen to, že má výše uvedené kvality, ale také následující další vlastnosti. Vize: „není horšího trenéra než ten, který vidí, ale nemá vizi“. Jinými slovy, skvělý trenér vidí nejen to, co je možné dnes, ale také to, co je možné zítra. Vůdčí schopnosti: skvělí trenéři povzbuzují hráče a zaměstnance ve svém okolí. Vzbuzují důvěru, jsou spolehliví a ve správný okamžik řeknou správná slova nebo udělají správné kroky. Sebereflexe: skvělí trenéři jsou pokorní a pravidelně se věnují sebereflexi. Tím, že si berou čas na reflexi svých vlastních činů, přesvědčení a postojů, získávají cenné poznatky o tom, co dělají dobře a co je třeba zlepšit. A konečně: nikdo nemůže být skvělým trenérem, aniž by měl vynikající etiku a morálku. Uzavřel bych to citátem: „Jednej správně.“ Jeho autorem je Lou Holtz, bývalý trenér amerického fotbalu na University of Notre Dame.“

PETR HRACHOVEC

házená / nejúspěšnější klubový trenér
ve švýcarské historii, trenér juniorů Švýcarska U21



„V dnešní době se špičkový trenér opírá o velmi dobrou jazykovou vybavenost, top kluby se vyznačují mezinárodní kabinou. Tím

pádem, ale nejen proto, musí být současný trenér empatický, umět komunikovat s hráčem, týmem, realizačním týmem i vedením. Psychologii obecně musí mít dopodrobna zvládnutou. Sportovní erudice je dalším důležitým bodem. Neustále se vzdělávat, vnímat nové trendy tak, aby tréninkový proces kopíroval výkon na elitní úrovni. Myslím si, že i hráčská minulost je plusem špičkového trenéra. Zná mechanismy, ví, jak funguje sport na vrcholové úrovni. Samozřejmostí jsou vašeň a láska k činnosti. Dle mého názoru je ovšem nejdůležitějším faktorem koučink během utkání: vnímání, cit a rozhodovací schopnosti dělají trenéra špičkovým trenérem.“

JAN PECHA

vedoucí trenér Tenisové školy Markéty Vondroušové při I.
ČLTK Praha



„Nejdříve si musíme uvědomit, že o „špičkových“ trenérech nehovoříme jen ve vrcholovém sportu, ale v různých věkových kategoriích a na různých

výkonnostních úrovních sportu. Myslím si, že opravdu špičkový trenér má mít nejen perfektní přehled v oblastech sportovního tréninku svého zaměření, ale dokáže (na rozdíl od toho „pouze“ dobrého trenéra) přistupovat ke sportovcům a problémům individuálně - pozná, co někomu sedí, a někomu ne. Individualizaci ostatně vidíme jako trend posledních let napříč sporty (i týmovými). V tenise jako individuálním sportu hrála historicky chemie „hráč - trenér“ obrovskou roli, řada vztahů právě kvůli tomu ztroskotala, nebo naopak vedla k velkým úspěchům. Často začínající hráči slyšávají od zkušených trenérů, že tenis je především o hlavě, i když se stále zabývají technikou, řeší taktiku nebo rozvoj kondice. Ale pokud máte to štěstí a někdy natrefíte na toho „špičkového trenéra“, pochopíte.“

SLAVOMÍR LENER

lední hokej / bývalý trenér reprezentace, české U20, Calgary
a Floridy v NHL, Sparty, Linköpingu, Luley či Düsseldorfu



„Odpovím, v čem vidím rozdíly mezi trenérem koučem a trenérem developerem. Trenér kouč: Má znalosti, zkušenosti, charisma a skvěle komunikuje. Dokáže tým zapálit, nabudit

a připravit na utkání. Reaguje s citem na průběh utkání, vhodně kombinuje sestavu. Jeho hráči znají svou roli v týmu a ztotožní se s ní. Hráči „pro něj hrají“. Trenér učitel a developer: Posune každého svého hráče k jeho potenciálnímu maximu. Inspiruje. Motivuje svého svěřence k samostatnosti a touze se sám zlepšovat. Hráči se k němu vždy na začátku sezony rádi vrací.“

MIRKA FOUSKOVÁ

vedoucí úseku ženského fotbalu FAČR



„V dnešním fotbale už nestačí jen dobře trénovat. To, co možná oddělovalo průměr od kvality před deseti lety, je dnes naprostá samozřejmost. Určitě je to schopnost vnímat hráčky jako osobnosti,

přistupovat k nim individuálně a dobře je znát i mimo hřiště. Nedílnou součástí je ochota stále se vzdělávat a být otevřený novým trendům a myslet tzv. out of the box, poučit se třeba mimo svůj sport. A jako třetí bych asi zmínila snahu hráčky se dlouhodobě rozvíjet, ne se jen soustředit na aktuální výsledky, byť samozřejmě ve vrcholovém a profesionálním sportu to může být rozhodující faktor.“

TOMÁŠ LISÝ

parasport / trenér para alpského
lyžování



„Dobrý trenér musí mít vizi a odvahu jít si dlouhodobě za cílem, aktivně vyhledávat

informace, inspirovat se prací zajímavých zahraničních trenérů, chtít vědět více, vzdělávat se. Skutečně výjimeční trenéři však mají dar či intuici, která je špičkovým trenérům často tolik vlastní. Dokážou vzbudit ve svých svěřencích motivaci vidět jejich sport v širším kontextu, jak věci fungují, a snaží se sportovci i sportu maximálně porozumět v souvislostech. Ve světě sportu handicapovaných, v mém oboru lyžování obzvláště, vstupují do hry také speciální sportovní pomůcky. Dokonalá znalost poměrně složité techniky a důležitost individuálního nastavení i servisní přípravy lyží má zcela kruciólní význam. Pro každý handicap funguje něco jiného. I malé změny mají zásadní dopady na výkon sportovců a špičkový trenér si to uvědomuje.“



Michael Jordan



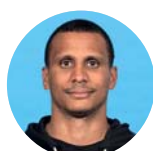
Kobe Bryant



Mike Krzyzewski



Al McGuire



Joe Mazzulla



Darvin Ham



Pat Riley



Carlo Ancelotti



Liam Rosenior

Emoce na tvojí s

Minule jsme si řekli, že emoce ve sportu nejsou žádná závada na stroji, nýbrž jeho akcelerátor. Dávají rozhodování směr i odvahu stisknout plyn právě včas. Tlak sám o sobě není škůdce. Záleží, jak si ho přeložíme. Totéž bušení srdce může být poplach, anebo signál, že jsme připraveni. Vnitřní řeč má někdy větší moc než taktická tabule.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Nelepší výkon se rodí tak akorát: málo emocí vede k vlažnosti, příliš mnoho k tunelu. Zlatý střed přináší rychlost bez zkratu a odvahu bez chaosu. Já vím, ono se to lehce řekne, ale zkusme dnes pozvat ke kulatému stolu lidi, kteří to ve sportu zvládli. A kdo to bude konkrétně?

Persony z basketbalu Michael **Jordan**, Kobe **Bryant**, Mike **Krzyzewski**, Al **McGuire**, Joe **Mazzulla**, Darvin **Ham**, Pat **Riley**, z fotbalu Carlo **Ancelotti**, Liam **Rosenior**, z tenisu Rafael **Nadal**, Novak **Djoković**, z volejbalu Giovanni **Guidetti**, Karch **Kiraly**, Tuomas **Sammelvuo**, profesor Pavel **Kolář**, velikán amerického fotbalu Tom **Brady** a legendární plavec Michael **Phelps**.

Moderátor: „Já to tedy odstartuji. Emoce dokážou zrychlit reakci, když zvýrazní význam situace a stáhnou pozornost k podstatnému. Mohou zároveň zrychlit i zkvalitnit rozhodnutí, pokud fungují jako zkušeností vycvičený filtr. Starosti ukusují pracovní paměť. Čím víc si v hlavě opakuješ „nesmím to pokazit“, tím méně místa zbyde na čtení hry. Skenování, vyhodnocení, volba i provedení se začnou mačkat do kouta.“

JORDAN: „V kariéře jsem minul více než 9 tisíc střel. Prohrál jsem téměř 300 zápasů. Ve 26 případech mi svěřili

rozhodující střelu, a já ji minul. Znovu a znovu jsem selhal. A právě proto jsem uspěl. Zkrátka, abyste uspěli, musíte být nejprve ochotni selhat.“

Moderátor: „V časové tísní rozhoduje ten, kdo umí udržet pozornost a emoci v mezích. Protože emoce ti buď uvolní kapacitu pro čtení hry, nebo ji sežerou. To by znamenalo, jestli chceš, aby tvoji hráči v zápase neshořeli, musí zažít tlak i v tréninku. Ne jako šikanu, ale jako řízený nástroj. Prostě, lidi trénují dovednosti pod simulovaným psychologickým tlakem, místo spoléhání na ještě víc tréninku. Trénování rozhodování v kontextu, ne v tichu. Rozhodování v týmových hrách není „vyber A/B/C“ u tabule.“

BRADY: „Ano, s tím souhlasím. Trenér na nás v tréninku každý den vytváří velký tlak. Když nejsme ready, uslyšíme to.“

Moderátor: „Tréninkový tlak je tedy něco jako očkování: aby nás v zápase už nic nepřekvapilo. Střídání typických situací, které chci automatizovat, a atypických, kde učím adaptaci. Měnění času: někdy málo času a využití prvního použitelného nápadu, jindy víc času a dát průchod trpělivosti. Pracuje se scénářem: skóre, fáze utkání, síla soupeře.“

JORDAN: „To beru. Já si každou situaci nejdřív přebral v hlavě. Když pak přišla v zápase, už jsem tam byl.“

BRYANT: „Ano, já taky souhlasím. Ráno ve čtyři jsem byl v hale, protože jsem věděl, že soupeř ještě spí. Byl jsem na tlak připraven.“

Moderátor: „Z toho mi vychází, že hrozbu umíte přepínat na výzvu. A na tom záleží. Challenge State je spojený s lepším výkonem než Threat State (stav ohrožení) a jedním řešením může být přerámování tělesného nabuzení. Tohle přerámování může pod tlakem výkon zlepšit.“

MAZZULLA: „Samozřejmě. To není tlak. Je to příležitost.“

Moderátor: „Takže shrnuji: stejný tlak může pomoci i ublížit podle toho, zda ho hráč prožívá jako výzvu, nebo hrozbu. Nabízí se učit emoce jako řemeslo. Regulace se dá trénovat: přerámovat situaci, odvést pozornost správným směrem - a místo ztuhnutí pod tlakem přijde zvládnutí.“

KIRALY: „Tlak je privilegium. Klíč je, že si to volíme, není nám to vnucené. Volíme si to, protože jdeme za neskutečně těžkými cíli.“

KRZYZEWSKI: „Tlak vnímám jako příležitost ukázat, jak silní a schopní vy a váš tým doopravdy jste.“

ROSENIOR: „Tlak je v Chelsea od prvního dne. Kdybych nebyl ochotný vzít na sebe ten tlak a tu výsadu, nebyl bych



Rafael
Nadal



Novak
Djoković



Giovanni
Guidetti



Karch
Kiraly



Tuomas
Sammelvuo



Pavel
Kolář



Tom
Brady



Michael
Phelps

traně

tady. Když se bojíš, nemá smysl být trenér.“

Moderátor: „To částečně souvisí s instrukcemi trenérů v zápasech pod velkým tlakem. A moje možná troufalá rada: Chraň pracovní paměť, instrukce dávkuj jak koření. Pod tlakem je pracovní paměť křehká. A když trenér přidá ‚ještě tři věci‘, hráč se začne dusit. Navíc: v týmových sportech platí hodně praktické varování: čím víc taktických instrukcí, tím užší pozornost a tím víc slepoty k důležitým podnětům.“

McGUIRE: „Ano, mluvíte mi z duše. Můj recept je: držte to jednoduché. Když to příliš zkomplikujete, zapomenete na to, co je zřejmé.“

KOLÁŘ: „Když dovolíte, rád bych debatu stočil ještě malinko jiným směrem. Emoční stres má prostřednictvím centrálního a hormonálního systému chemické dopady do každé buňky našeho těla. Umět zvládat emoce je důležitou složkou tréninku pro zvládání stresu.“

Moderátor: „Jistě. Stres je vlastně napětí, takže není divu, že souvisí s emocemi, které se vztahují k tenzi mezi očekáváním a skutečností. Naším cílem je zapráhnout stres i emoce do služeb výkonu a potenciálu. Posilujeme emoce, které výkon podporují, a eliminujeme ty, které výkonu brání. Výkonu ubližují hlavně negativní emoce, zvlášť když působí nepoznány. Potřebujeme najít způsob, jak s nimi nakládat.“

DJOKOVIČ: „Ano. Nejtěžší je ovládnout sám sebe.“



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



Michael Phelps,
s 23 zlatými a 28 celkovými
medailemi nejúspěšnější
olympionik všech dob

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

NADAL: „V tomto směru mám jasno. Snažím se kontrolovat jen to, co kontrolovat mohu - svůj přístup, své úsilí, svou mysl.“

PHELPS: „Já to potvrzuji. Když jsem nervózní, vracím se ke svému plánu. Rutina mi dává klid.“

SAMMELVUO: „Mám podobnou zkušenost, ale z trochu jiného úhlu pohledu. Rozhodnutí ve hře jsou založená na intuici. Abych to zvládl, musím kontrolovat sebe i své emoce. Medituji, abych je kontroloval a mohl dělat rychlá rozhodnutí pod velkým tlakem.“

Moderátor: „Vychází nám z toho, že pokud negativní emoce citlivě pojmenujeme, zbavíme je jejich síly. Z tajemného se stane něco povědomého a můžeme hledat způsoby, jak nepříjemné pocity oslabit. Třeba tím, že je zasadíme do kontextu, který změní jejich význam.“

ANCELOTTI: „Ano, jsem hodně nervózní. Hodiny před zápasem musím trpět, ale to utrpení je součástí práce. Drží tě při životě. Je to pro mě palivo. Mentální stránka je velmi důležitá, stejně jako odvaaha a osobnost, kterou musíme na hřišti ukázat.“

BRYANT: „To podepisuju. Emoce jsou palivo. Otázkou je, zda je necháte řídit vás, nebo je budete řídit vy.“

KOLÁŘ: „Ano, právě tam jsem mířil. Duševní odolnost je někdy důležitější než tělesná. Lidský organismus si musí přivykat na nedostatečnost, jinak se sta-

ne křehkým a zranitelným. Když se nepotkáváte se stresory, jste vychovávan pouze v bavlne. Organismus přitom má v sobě zabudované přirozené adaptační mechanismy a my je musíme trénovat.“

GUIDETTI: „To je pro mě dobrá nahrávka na smeč. Cítíme tlak, ale vždycky říkáme, že tlak je privilegium, které si zasloužíme. Je to mix dat ze žaludku, očí a srdce! I když je to spontánní, je to výsledek dlouhé práce a vášně. Každý tým si vytvoří vlastní jazyk a v tlakových momentech je to jazyk týmu. A oči a vášně, tomu rozumí každý.“

WOODS: „Řeknu to stručně. Kontrola emocí je rozdíl mezi dobrým a skvělým.“

Moderátor: „V minulých dílech jsme hovořili rovněž o pozornosti. Řekli jsme si, že pozornost je reflektor, a nabádali k učení se správnému skenování. Nazvali jsme to quiet eye. To je pro trenéra skvělý nástroj, protože je trénovatelný. Studie u trestných hodů ukazuje, že quiet eye trénink může chránit proti narušení pozornosti pod tlakem a zlepšit výkon v tlakové části testu. Jiné práce popisují, že quiet eye trénink pomáhá výkonu i při zvýšené úzkosti. Úzkost bere pozornosti volant. Místo aby sis ji řídil, necháš se tahat každým rušivým podnětem. Pod tlakem pak člověk spíše reaguje, než aby vedl hru - a hrozby křičí hlasitěji než řešení.“

HAM: „No právě, já miluju ten tlak. Vždycky jsem byl klidný uprostřed chaosu.“

TŘI INSPIRACE

1. Emoce nejsou závada, ale motor. Výkon neničí, ony ho roztáčí. Záleží jen, zda je čtete jako hrozbu, nebo jako výzvu. Totéž bušení srdce může být poplach i startovní výstřel. Kdo se naučí přepnout „ohrožení“ na „příležitost“, ten si z tlaku udělá palivo místo překážky.

2. Tlak se má trénovat, ne se mu vyhýbat. Zápas nesmí být první setkání s ohněm. Tlak v tréninku je očkování - řízené, smysluplné, nikoli kruté. Rozhodování se má učit v kontextu, v rychlosti, v proměnlivých scénářích. Jednoduše řečeno: méně teorie u tabule, více života ve hře. A instrukce? Dávkovat jako koření. Pod tlakem je hlava křehká nádoba.

3. Sebeovládání je vrchol dovednosti. Nejtěžší soupeř sedí uvnitř. Kdo pojmenuje své emoce, ten je zmenší. Kdo má rutinu, plán a vycvičenou pozornost, ten zůstává klidný i uprostřed chaosu. Odolnost není nepřítomnost stresu, je to schopnost ho unést a přetavit. Emoce jsou palivo. Otázka zní: kdo drží volant?

□

ZIMÁK



ZÁKULISNÍ INFORMACE,
ROZHOVORY
A PŘESTUPY

HLAVNÍ DÍLY
V PONDĚLÍ
A ČTVRTEK



iSPORT.CZ
ZIMAKPODCAST.CZ



BAUHAUS®



Kutil nebo fachman

Jsme tu pro všechny