

COACH

**Podmínky,
prostředí,
proces**

**Carlos
Frade**

Basketbalový skills
coach v Albě Berlín



Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

V PROMĚNÁCH ČASU

Fiat 500



KLASSIK

NAVÍC:

- **DVOUDVEŘOVÁ KRÁSKA**
Maserati Ghibli
- **ZAPOMENUTÝ SPECIÁL**
Škoda Dakos
- **PRAŽSKÁ PREMIÉRA**
Mercedes-Benz třídy C
a dalších 100 stran legendárních vozů

PRÁVĚ V PRODEJI

Aktuální i starší vydání kupujte na
ikiosek.cz/autotipklassik



AUTA V ČÍSLE
BMW 5 • Fiat 500 • Maserati Ghibli •
Saab 900 Toppola • Škoda Dakos

PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 7, vychází 4. 7. 2023.

Samostatně neprodejné,

vychází jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,

e-mail: magazinsport@cncenter.cz,

www.isport.cz,

telefon: po předvolbě +420 225 97

volte linku 5275,

Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,

vedoucí redaktor: Petr Schimon,

grafici: Jaroslav Komolý, Karol L' huillier,

autor grafické úpravy: Milan Jaroš,

redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,

Zdeněk Haník, Michal Barda,

obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),

inzerce: Jan Nassir (7338),

jan.nassir@cncenter.cz,

kontakt na inzertní poradce: linka (7512),

ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,

marketing: Patrik Kubečka,

e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,

Chief Customer Officer: Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,

Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.

Nevyžádané rukopisy, fotografie

a kresby se nevracejí.

Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.

Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího

šíření obsahu časopisu COACH

jsou bez písemného souhlasu vydavatele

zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 27. 6. 2023

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK

VE SPOLUPRÁCI:



CZECH
SOFTBALL



ČESKÁ
BASEBALLOVÁ
ASOCIACE
www.baseball.cz



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Kdy se vrátí zlaté časy?

Víte, kdy by se mohly navrátit zlaté časy rozkvetu týmových her v Česku? Řeknu vám na to svůj názor, ale nejprve dovolte, abych připomněl, že vyjma basketbalu mužů (což může být záležitost jedné generace) Češi a Češky v týmových hrách nehrají ve světě první housle, jako tomu bylo před 50 - 60 lety.

Pokud mluvím o zlatých časech, ty se opravdu už asi nevrátí, protože jsme malá země a svět vzal rozvoj her, jako je fotbal, basketbal, volejbal či házená, věru vážně. Točí se v něm velké peníze, vstoupila do něj věda, zásadní roli v něm hrají média. V tomto cirkusu uspět už je zkrátka těžší než dřív. Ale řekněme, že zatím nechceme moc – dostat se sem tam na olympiádu a mistrovství světa, hrát důstojnou roli v Evropě do 8. místa a občas, když se povede generace, aby to cinklo. Tam ale zatím zdaleka nejsme.

A nyní se dostávám k tomu, proč tento úvod. Chtěl jsem upozornit na hlavní rozhovor čísla vedený pány Kudláčkem a Ježdíkem, v němž zpovídají Carlose Fradeho, španělského skills kouče Alby Berlín. Výborný rozhovor, po němž je mi ovšem smutno, protože známý kouč potvrzuje pravdy, které nastoluje mnoho osobností, jež prošly kongresem Mosty, a my v České trenérské akademii to společně s nimi vytrubujeme do světa.

A jsme u odpovědi na otázku z úvodu. Tenhle rozhovor prokazuje, že to, co tady již ví řada trenérů, ale většina zatím ne, je ve Španělsku, odkud trenér pochází, nebo v Německu, kde teď působí, standardem. V článku například zazní věta: „My se snažíme, aby každý jeden trenér měl svůj individuální plán

rozvoje. Tedy aby nejen hráči, ale i trenéři měli možnost se rozvíjet. Mým hlavním úkolem je vytvořit a ovlivňovat podmínky a prostředí, kde se rozvoj reálné děje a může dít.

Spolupracujeme na tom i s dalšími kluby z jiných sportů, nejen v Berlíně.“

No, a jakmile se třeba takováhle věc stane standardem i u nás, až budu moct věřit, že někde u nás v klubech nebo svazech existuje reálný projekt individuálního rozvoje trenérů, začnu věřit ne v návrat zlatých časů, ale v obrát k lepšímu. Myslím si, že současně na našem území bude muset působit ještě víc cizinců. Nejen kvůli úrovni, ale kvůli změně pohledu na vrcholový sport. A že vlastně nikoho nebude zajímat, jestli trenérem či sportovním ředitelem je Čech, nebo cizinec.

Je to tak na celém světě, Česko nemůže být výjimkou. Musíme sem pustit zahraniční prvek, nejen v oblasti hráčské, ale především v oblasti importu know-how. O tom je i rozhovor, na nějž vás upozorňuji a který vřele doporučuji k přečtení. Ostatně celá činnost skupiny lidí kolem měsíčníku Coach každým dalším číslem usiluje o to, aby tenhle časopis měl i mezinárodní přesah. Přeji příjemnou četbu a krásné léto.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Několikrát vstal ze židle a své myšlenky doplňoval praktickými ukázkami, aby se při návratu na své původní místo stačil zeptat: Vysvětluju to srozumitelně? Carlos Frade je součástí euroligového basketbalového klubu Alba Berlín. V prosinci vystoupil na mezinárodní konferenci Mosty s tématem Kreativita a rozhodování. Mosty a další aktivity České trenérské akademie propojuje slogan Vzdělávat – Inspirovat – Spojovat. Basketbalový skills coach jej naplňoval každou vteřinu svého vystoupení.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK,
JAKUB KUDLÁČEK





V hlavní roli skills coach

Carlosi, kam sahají kompetence a odpovědnost skills coache v Albě Berlín?

„V Berlíně se moje práce dělí do tří částí. V první řadě pracuji s profesionálními týmy mužů a žen. Dále pracuji s trenéry v našem klubu, primárně s trenéry v mládežnickém programu. Spolupracujeme na otázkách týkajících se dovedností, jak je učit, trénovat a naučit využívat v utkání. Nezajímá nás jen praxe, ale také teoretické poznatky. Třetím úkolem je mentorování vybraných trenérů. Součástí mé práce je tedy pomáhat nejen hráčům, ale i trenérům rozvíjet jejich potenciál, dosáhnout na jejich individuální maximum. V praxi to znamená, že trenéři nejsou odpovědní pouze za rozvoj hráčů a jejich družstev, ale také za svůj osobní rozvoj. Trenéři a experti na různá specifika sportovní přípravy jsou pro nás klíčovým pilířem pro vybudování silného sportovního úseku a pro nastavení důkladného procesu hráčského rozvoje.“

Chcete ještě něco doplnit?

„Ano, aby kluby nezapomínaly na rozvoj trenérů. My se snažíme, aby každý jeden trenér měl svůj individuální plán rozvoje. Tedy aby nejen hráči, ale i trenéři měli možnost se rozvíjet. Mým hlavním úkolem je vytvořit a ovlivňovat podmínky a prostředí, kde se rozvoj reálně děje a může být. Směřem k hráčům přímo v trénincích a v utkáních, na klubové úrovni mezi trenéry navzájem. Spolupracujeme na tom i s dalšími kluby z jiných sportů, nejen v Berlíně.“

Co si máme představit pod pojmem prostředí?

„Prostředí je něco, co si nastavují účastníci procesu sami. Je obalené hodnotami, které organizace cítí a žije 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Je to klima, v němž se věci mohou přirozeně odehrávat, kde se mohou dívat, kde se lidé mohou učit, kde se všichni chtějí zlepšovat a vědí proč, co a jak dělají. Kde teorii můžeme převádět do praxe. Pokud to neděláme, neumožňujeme, aby se věci staly, abychom každému hráči pomohli naplnit svůj potenciál. Někdy tomu dokonce aktivně bráníme, aniž bychom si to uvědomovali. A pak se lidé kolem nás nemohou rozvíjet. Často v těchto situacích hledáme chyby někde jinde než u sebe.“

Zmiňoval jste podmínky a prostředí.

Třetím slovem, začínajícím na stejné písmeno, je proces?

„Ano, proces je u dětí a do určitého věku i u mládeže důležitější než výsledek. Důležité je si však uvědomit, že nikdy neexistuje jediná cesta, jak můžeme věci dělat. Když já budu mluvit o možnosti, kterou preferuju, neznámá to, že je to jediná možná cesta, jíž se můžete vydat. Moje cesta nemusí fungovat v každém prostředí a nebude pro každého. Můžete mít třeba způsob, jenž bude velice úspěšný, na konkrétním místě v konkrétním čase. Můžete mít metodu, která funguje pro jednoho konkrétního hráče, ale pro druhého už ne. To bychom měli mít vždy na paměti.“

Co je důležité, když mluvíme o procesu?

„Vždy vysvětlit sportovci, proč to děláme. Nebát se zeptat se ho, jak to vidí on, zda stejně, nebo se v něčem lišíte. V těchto momentech mluvíte a víc naslouchajte. Pokud budete ochotni naslouchat a přístupní korekcím v připravovaném programu rozvoje, jste na nejlepší společné cestě. Pak už je mnohem snazší vysvětlit co, jak, kde a kdy se bude dělat, abyste dosáhli nastaveného cíle. Klíčem je vzájemná důvěra a vytvoření bezpečného prostředí, v němž se všichni chtějí zlepšovat. To neznámá, že my trenéři nejsme důslední, ale neměli bychom hráče řídit jako figurku v počítačové hře. Pokusme se je od mládí naučit podílet se na svém vlastním rozvoji. Velkým pomocníkem je v tomto procesu oboustranná zpětná vazba.“

Ve Španělsku se v posledních 20 letech podařilo v basketbale vychovat velmi dobré hráče a trenéry. Co je na vašem systému tak dobrého?

„Naši chlapi a dívky nejsou super dobří, ale jsou prostě dobří. To, co je dělá dobrými, je schopnost improvizovat. Rozumějí hře, a díky tomu se snáze rozhodují, protože předpokládají co (ne)může nastat když... Prostě tvoří hru a jednotlivé herní situace, a to je také baví. Jsou spoluautoři utkání. Nejsou v roli hráče či týmu, který pouze reaguje na to, co dělá soupeř. To je velký rozdíl. Naši hráči dobře sledují, čtou hru, vidí, co se děje a co se může stát. Snáze a rychleji tím pádem i reagují a vybírají řešení jednotlivých herních situací. A to se týká samozřejmě i tréninkového procesu. Improvizaci se jim snažím vštípit od mládí, při učení dovedností. Důležitá je také mentalita, prvek soutěživosti a u dětí radost. Například z toho, že našly řešení samy, bez nápovědy od trenéra.“



Srbský pivot Nikola Jokič dominuje NBA. Letos ji s Denverem vyhrál a byl MVP play off, předtím byl dvakrát MVP celé sezony. „Je lepší mluvit o potenciálu než o talentu. Nejlepší hráči se učí nové věci rychle. Snaha a ochota se zlepšovat, schopnost zůstat soustředěný a zaměření na danou činnost. Schopnost plynule řetězit jednotlivé činnosti...“ vyjmenovává Carlos Frade.

SKILLS COACH

CARLOS FRADE

Narozen: 11. 10. 1974 v Madridu

Trenérská kariéra: University of Guelph (Kan./1995-96), Iregua (1996-97), reprezentace Hong Kongu (1998), Olesa (1999), Leicester Riders (Ang./1999-2000), GTTP (2000-01), Clavijo (2001-03), Pamesa Valencia (asistent 2003-05), Gran Canaria (asistent 2005-09), La Palma (2010-12), Cáceres (2012-13), Alba Fehérvár (Maď./2013-15), VEF Riga (Lot./2015), Navarra (2016), Bilbao (asistent 2016-17), Alba Berlín (asistent 2017-?)



Takto ale španělský basketbal dřív nefungoval. Co se stalo?

„Ke změně došlo někdy na přelomu milénia. V porovnání se 70. - 90. léty je to, jako bychom byli na jiné planetě. V té době jsme v týmových sportech velmi těžko dosahovali na nejvyšší mety. Nebo to byly výjimky, ve fotbale i basketbale. Možná jsme se dostali do čtvrtfinále či osmifinále, ale být v semifinále či zvítězit byl v podstatě zázrak. Natož být opakovaně úspěšní. Ale pak se to postupně začalo měnit. Důvodů je víc.“

Jaké jsou ty nejdůležitější?

„Vše začalo změnami v tréninkovém procesu. Cílem se stalo vychovávat originální hráče, kteří jsou schopni se samostatně rozhodovat. Vzít na sebe odpovědnost za výběr řešení a mít takové dovednosti a repertoár, které jim dávají důvěru v sebe sama. Pokud si věříte, rád na sebe berete odpovědnost za rozhodnutí. Pochopili jsme, že klíčem jsou soutěživost, herní formy učení dovedností

v proměnlivých podmínkách a vytvoření prostředí v tréninku, v němž mohou děti a mládež improvizovat, což také znamená dělat chyby. Soutěživost a improvizace jsou tedy klíčová slova. Hodně důležité bylo změnit myšlení trenérů, hlavně v mládeži. Zaměřili jsme se víc na výchovu jednotlivce a částečně potlačili význam výsledků a umístění v soutěžích. Tato změna ale v konečném důsledku přinesla i lepší výsledky. Rozdíl je pouze v čase, většinou je to až ve starších kategoriích.“

Dají se soutěživost a improvizace natrénovat?

„Ano, ale musíte trénovat určitou cestou. Nikdy nikoho nenaučíte improvizovat, pokud mu nedáte prostor improvizovat a vybírat samostatně řešení herních situací. Musíte s tím také začít velmi brzo. Pokud budete hráče nutit běhat stále stejné koridory z bodu A do bodu B nebo trénovat různé dovednosti stále dokola ve stejných podmínkách či driblovat s míčem kolem stále stejně

nastavených kuželů, budete je robotizovat. Možná budou skvělí v driblinku kolem kuželů, ale velmi pravděpodobně to nebudou umět kreativně přenést do řešení herních situací v utkání. Přenos z tréninku do hry je však to nejdůležitější. Nechci tím říct, že vůbec nedrillujeme, ale průpravná cvičení v neměnných podmínkách používáme minimálně, a pokud ano, tak pro fixování správné techniky. Aby měli dobré základy. Jakmile je ale technika správně založena, a to je například i pohyb po hřišti, nejen práce s míčem, ihned vytváříme proměnlivé podmínky. Ty nutí hráče tvořit, hledat řešení. Snažíme se jim dát prostor nejen najít řešení, ale také aby se dostali mimo komfortní zónu například tím, že se musí rozhodnout rychle. Soutěživé, herní, bezpečné prostředí.“

To ale vede k chybám. Jak k nim přistupujete?

„Chybu vnímáme jako standardní součást procesu rozvoje. Hráči se nesmí bát →

chybovat, proto se musí cítit bezpečně. Ke zlepšení jim pak pomáhá zpětná vazba, například i formou otázky: ‚Nebylo by lepší v této situaci vybrat toto řešení?‘ Nebo: ‚Viděl jsi spoluhráče u postranní čáry?‘ Či předání informace: ‚Abys viděl celou útočnou polovinu, když stojíš bokem k bránícímu hráči, musíš hlavu mírně natočit do protisměru.‘ Cílem je, aby se hráč z chyby poučil. Nesmí ji vnímat jako selhání, které se nesmí opakovat. Život i sport jsou plné chyb. Tak to prostě je. Ti nejlepší hráči se po chybě velmi rychle vrátí, nehroučí se. Chyba je součástí hry, musí být tím pádem i součástí tréninku. Jen tak se z ní hráči mohou poučit. Před pětadvaceti lety jsem byl na semináři v Barceloně. A už tehdy se tam mluvilo o tom, že trénink není primárně o drilech, o monotónnosti. Že by měl být trénink dětí podobný tomu, jak si děti hrají na plácku. Dřív byly plácky všude. Charakterizovaly je také nahodilost a nepředvídatelnost. To jsou faktory, které učí hráče se samostatně rozhodovat a improvizovat. To potřebujeme v současné době od hráčů ve všech sportovních hrách. U dívek, chlapců, u žen i mužů.“

Zjišťujete, co odlišuje lepší hráče od těch nejlepších, chtělo by se mi říci: co charakterizuje ty nejlepší z nejlepších?

„Samozřejmě by mělo být sledovat vývoj hry, všechny vrcholné akce ve vašem sportu, ale také co se děje ve výzkumu a v jiných sportech. Mnoho věcí je přenosných. Zjistit, proč dobří hráči jsou vlastně tak dobří. Když se díváte na mnoho utkání, vidíte mnoho hráčů. Pak snáze můžete říct: ano, tento hráč je skutečně skvělý. Ale pozor, pro každého z nás může označení skvělý hráč znamenat něco úplně jiného. Pro někoho to může být skvělý střelec z dlouhé vzdálenosti, pro jiného skvělý doskakovač, pro dalšího velmi dobrý týmový hráč. Podle mě je to ale pouze jen část odpovědi. Ano, můžete skvěle střílet, skvěle doskakovat, ale to není vše. To nemusí stačit, abyste mohli hrát v nejlepší soutěži.“

Co je ještě třeba, aby se hráč dostal do množiny těch nejlepších?

„Podle mého názoru všechny hráče, kteří patří do skupiny lepší než nejlepší, charakterizuje, že dělají správná rozhodnutí v kritických momentech. Z toho mi vychází, že to, co odlišuje dobrého hráče od ostatních, je, jak se rozhoduje, jeho všímavost, čtení hry, míra konzistence,

odolnost. To jsou faktory, které rozhodují. Relativně snadno naučíme hráče střílet, driblovat nebo třeba doskakovat. Ale rozhodovat se správně, vnímat hru, předpovídat, co nastane, je nenaučíte jinak, než že vytvoříte situace, v nichž budou neustále vybírat řešení, neustále se rozhodovat. Pokud koncipujete svá cvičení tak, že hráči mají jen několik málo možností řešení, nebudete hráče motivovat k hledání řešení, ke kreativě. Oni pak dokážou zvládat danou situaci, ale nedokážou se adaptovat na hru, nedokážou improvizovat.“

Jak je ale možné, že někteří superdobří hráči vypadají, že nejsou superrychlí, ale přesto se nedají zastavit? Typickými příklady jsou Luka Dončić nebo Nikola Jokić.

„Dončić, Jokić, Luke Sikma a mnoho dalších ve srovnání s ostatními hráči mohou působit, že jsou pomalí. Důvodů je víc, ale dva jsou základní. Prvním je

excentrická síla, díky níž jsou schopni velmi rychle zpomalit. Druhým je schopnost plynule řetězit jednotlivé činnosti, aniž by to mělo vliv na kvalitu jejich provedení, koordinaci a směr pohybu. Výsledkem těchto dvou faktorů je pak ladný pohyb vypadající pro oko diváka velmi jednoduše, až vznešeně. Není výjimkou, že v těchto momentech mají diváci v hale nutkání vstát a vyjádřit obdiv. My trenéři víme, že za tímto navazujícím řetězcem stojí hromada práce. Stovky a tisíce hodin tréninků, nespočetný počet cvičení, během nichž vytváříte podmínky, ve kterých hráč bude hledat řešení sám, bez nápovědy od trenéra.“

Můžeme v tomto případě mluvit o talentu?

„Označení talent je velice záluďné. Velmi často ho slyšíme vyslovovat, ale málokdo vám řekne, co se za tímto slovem skrývá, proč jej použil při označení



Carlos Frade působí šestým rokem v organizaci Alba Berlín, předtím pracoval jako trenér a asistent trenéra v různých klubech ve Španělsku a dalších zemích. V posledních letech se intenzivně věnuje hlavně učení dovedností, koučinku a s tím spojeným interním vzděláváním trenérů.

konkrétního hráče. Je tady ještě jeden problém: že mnoho hráčů a jejich trenérů má tendenci slovo talent používat jako výmluvu nebo omluvu, abychom nad tímto hráčem, když dělá něco špatně, přimhouřili oko. My se ho v Albě Berlín snažíme nepoužívat. Každý člověk se narodí s určitými předpoklady a nedostatky. Ty jsou vrozené a díky nim máte určité výhody nebo nevýhody oproti ostatním. Pro mě to jsou jednotky procent, s nimiž vstupujete do procesu vedoucího k naplnění vašeho potenciálu. Podle mého je proto lepší mluvit o potenciálu než o talentu.“

Co tedy tvoří ten zbytek do sta procent?

„Je toho víc. Například schopnost se učit. Ti nejlepší hráči se učí nové věci rychle. Snaha a ochota se zlepšovat, schopnost zůstat soustředěný a zaměření na danou činnost. Je mnoho hráčů, kteří se po určitém počtu opakování dané činnosti přestanou soustředit. Tím automaticky klesá úspěšnost a efektivita. Patří sem také všímavost, samoregulace, ochota vyslechnout zpětnou vazbu. Proč třeba za slovem talent nehledáme také být každý den včas na tréninku? Dám vám jeden příklad. Jmenuje se Jaycee Carroll, bývalý hráč Realu Madrid. Patřil dlouhodobě k nejlepším střelcům trojek v Evropě. Jeho talent spočíval v tom, že se chtěl neustále zlepšovat. Od čtrnácti let každé léto střílel 250 daných trojek denně. Byl jediným v týmu, jenž to vydržel celé léto, několik let po sobě. Nestřílel stále ze stejného místa a vytvářel si cvičení, jež simulovala situace z utkání, včetně uvolnění sprintem do střelecké pozice. Kromě toho, že se naučil fantasticky střílet, si zakódoval, jakým způsobem se dá něco naučit, jak má pracovat na tom, aby byl lepší. V čemkoliv, kdykoliv. Možná ho k tomu někdo vedl, ale výsledek je, že byl nezastavitelný.“

Jaká je tedy role trenéra v tomto procesu?

„Nesmíme zapomínat, že když chceme hráče něco naučit, často je to něco jiného, než co se chtějí naučit. Vždy je proto důležité začít vysvětlením, proč to či ono budeme dělat, jaké benefity to hráči přinese do hry. Důležité je hráče vtáhnout do procesu. Nebojte se ho zeptat, jak to vidí on, co by chtěl zlepšit a proč. V minulosti jsem udělal mnoho chyb v tom, že jsem sice věděl, co chci hráče naučit, ale neuměl jsem mu to správně podat, vysvětlit. Nedokázal

jsem se nejprve zaměřit na komunikaci vize, záměru a benefitů, ale soustředil jsem se na druhý krok, na jednotlivá cvičení. Abecedu jsem začal písmenem B. Samozřejmě pak byla efektivita učení nižší, než jsem si představoval. Dalším důležitým prvkem v práci skills trenérů je neustálá oboustranná zpětná vazba. Je nutné si ověřovat, že obě strany jsou na stejné vlně. Často si myslíme, že to, co máme v hlavě a nevyslovíme, mají ve své mysli i hráči. Pak může dojít ke zbytečným nedorozuměním. Třetí věc, kterou bych chtěl zmínit, je kladení důrazu na prostředí, v němž s hráči pracujete. Hráči se rychleji učí v prostředí, kde se cítí bezpečně, kde se pracuje tvrdě, důsledně,

„VŠECHNY HRÁČE, KTEŘÍ PATŘÍ DO SKUPINY LEPŠÍ NEŽ NEJLEPŠÍ, CHARAKTERIZUJE, ŽE DĚLAJÍ SPRÁVNÁ ROZHODNUTÍ V KRITICKÝCH MOMENTECH.“

s koncentrací na detail a dokonalost, ale také v prostředí, kde hráč může říct svůj názor, na jehož základě dojde k úpravě nastaveného procesu učení.“

Máte nějaký konkrétní příklad?

„Například změna směru driblujícího hráče v basketbale nebo fotbale. Standardně trenér přijde na trénink, na hřiště dá židli a hráči musí před židlí měnit směr. Pak přijde utkání a hráči nejsou schopni obejít svého obránce s míčem. Trenér i hráč jsou frustrováni – hráč proto, že mu to nejde, a trenér proto, že ho to nenaučil. Často dochází i k narušení důvěry. Podle mě je důležité nejprve vysvětlit, proč se potřebují naučit změnu směru driblinku, kdy ji v utkání využijí, jaká jsou kritická místa. Musí pochopit, že se ve hře budou muset něčemu či někomu rychle vyhnout. Tudíž primární je porozumění, proč něco mají dělat. Poté musíme v tréninku vytvořit prostředí, v němž se bude hráč dovednost učit, kde se má něčemu nebo někomu vyhnout, ideálně hráči v dané herní situaci. Začínáme pomaleji s důrazem na techniku a kritická místa, postupně zvyšujeme rychlost

a obtížnost daného cvičení. V Albě se ještě snažíme do každého cvičení zařadit přihrávku. Zdůrazňujeme to všem našim trenérům. Na začátku, v průběhu nebo na konci cvičení. Proč? Protože basketbal je týmový sport a přihrávku vnímáme jako součást komunikace. Každý hráč se tedy musí naučit nejen driblovat a změnit směr driblinku, ale ve stejném momentě musí vidět, zda mu některý spoluhráč dává signál k tomu, že je volný, líp postavený a chce míč. Mně nedává smysl, aby hráč uměl jenom driblovat a neuměl rozeznat, že některý z jeho spoluhráčů je volný. I proto se snažíme dovednosti neučit jen odděleně, ale řetězit je. Stejně tak je tomu v utkání. Doufám, že to dává smysl a zároveň to není příliš romantická myšlenka. Driblink spojujeme s uvolněním bez míče, chycením přihrávky, zastavením a přihrávkou. Řetězíme, spojujeme, přenášíme utkání do tréninku.“

Mluvil jste také o proměnlivých podmínkách. Jak je vytváříte?

„Nedáváme hráčům řešení. Snažíme se vytvořit takové situace, aby hráč našel řešení sám. Opět jsme u prostředí. Pro prostředí, v němž řešení herní situace hledají a vybírají hráči. Nenabízejte jim ho, nechte je dělat chyby a nechte je tyto chyby napravit a (po)učit se z nich. Tento styl učení je mnohem efektivnější. Hráči jsou rovněž mnohem víc zapojeni do procesu učení. Mají za něj větší odpovědnost, kterou vnímají jako závazek.“

Je první a nejdůležitější změna v myšlení trenérů?

„Ano. Existuje několik metod a stylů učení. Klíčem je, aby se trenér stále vzdělával a měl potřebu se zlepšovat. Když jste mladý trenér, máte mnoho informací, jak to či ono dělat. Ale pozor, neexistuje žádný jediný perfektní způsob a nesmíme zapomenout, že každý hráč je jiný. My to děláme následovně. Když k nám přijde hráč, necháme ho po určitou dobu pracovat, jak je zvyklý. Sledujeme ho. I pro nás je to velmi poučné. Prostě ‚zmlkne a necháme hráče hrát‘. Snažíme se objevit prostor ke zlepšení, včetně návodu na zlepšení. Ze své zkušenosti vím, že některé věci, které je budu učit, nebudou zvládat rychle. I proto je důležité nastavit na začátku prostředí důvěry. Dobré je také začít jednoduššími věcmi, rychlým úspěchem, jenž je povzbuzením do další práce. Nemůžete začít něčím komplikovaným nebo tím, že budete v tělocvičně dlouhou dobu. Psychická únava je stej- →

ným nebezpečím jako fyzická. Takže ještě jednou. Nejdřív sledovat, pak se ptát, poté vysvětlovat a následně zkoušet změnu. Přidal bych ještě trpělivost.“

Co by měl skills coach ještě brát v potaz?

„Začnu jinak. Velmi často se na konci individuálního tréninku ptám hráče, jaká část jeho těla je nejméně unavená. Pokud mi neodpoví, že hlava, dělal jsem něco špatně. To je můj názor. Teď konkrétněji. Důležité je, zda pracujete s hráčem před nebo po týmovém tréninku, před utkáním nebo po něm, jestli měl před tréninkem volno nebo kolik minut odehrál v posledním utkání. Když toto chápeme, můžeme začít s hledáním koncentrace a rovnováhy u hráčů, kteří s vámi trénují. Poznáte to zařazením jednoduchého cvičení, kde se hráč musí soustředit na malé detaily, třeba na postavení ramen nebo kolen. Jakmile cvičení hráč zvládne, můžeme postoupit dál. Práce s vlastním tělem je pro mě důkazem, že hráč je na tréninku tělem i hlavou. Důležité je měnit vzorce pohybů a cvičení, stejně tak signály, na jejichž základě se mění například zahájení cvičení. Klíčem je, aby se hráč stále díval, aby byl soustředěný, jako v utkání. Je rozdíl, když hráč dribluje na místě a myslí na to, co si dá po tréninku k večeři, nebo dribluje a skenuje okolí. Jestli se hráč dívá nebo nedívá, může znamenat úplně jiné rozhodnutí v dané situaci. Pokud bych byl na tréninku stále na stejném místě, budou mě hráči za určitou dobu přehlížet. To po nich v utkání nechceme. V posledních letech se snažíme (na)učit naše hráče se rozhodovat ještě dřív, než dostanou míč. Aby nepotřebovali čas na to, aby si řekli: Aha, teď mám míč, kde jsou ostatní, co budu dělat? Prostě už ve chvíli, kdy vím, že mi spoluhráč přihraje, jsem si jistý, co budu s míčem dělat včetně toho, co udělám, abych míč bezpečně chytil. Stále mluvíme o řetězení na sebe navazujících činnostech. Věříme si, že jsme schopni toto hráče naučit. Myslíme si, že můžete vzít hráče, jenž dělá špatná rozhodnutí, a naučit ho dělat rychlá a správná rozhodnutí. Možná z něj neuděláme nejlepšího hráče na světě, ale dokážeme ho vytrénovat tak, aby líp sledoval, co se děje na hřišti, a rozhodoval se ještě před tím, než chytne míč.“

Jaká je podle vás důležitější zpětná vazba – vnitřní, nebo vnější?

„Je to úzce propojené. Klíčem je ale pečlivé sledování, naslouchání a kladení



Američan Luke Sikma je oporou Alby už od roku 2017, na snímku v euroligové bitvě proti Barceloně s Janem Veselým a Tomášem Satoranským. „Nechceme mít druhého Dončiče, Sikmu či jiné jméno. Každého vnímáme a respektujeme jako originál,“ říká Carlos Frade. „Nesnažíme se nikoho předělat ve smyslu, že bychom z něj chtěli udělat horší kopii výborného hráče, nějakého vzoru. Snažíme se zlepšit daného hráče, aby byl lepší, aby dělal lepší rozhodnutí, aby líp rozuměl hře, a tím pádem i hrál líp.“

„NEDOVOLME, ABY HRÁČI MĚLI POCIT, ŽE JE TRESTÁME ZA CHYBY. A JE JEDNO, ZDA SE JEDNÁ O PROFESIONÁLA NEBO DVANÁCTILETÉHO KLUKA.“

správné otázky. Obě části zpětné vazby jsou důležité. My musíme dávat zpětnou vazbu na základě toho, co vidíme, ale také bychom se měli zajímat o to, jak danou situaci vnímal hráč. Ideální je od mládí učit hráče, aby si sám svou činnost vyhodnocoval a dokázal se z toho poučit. Poučit znamená i fixovat správná řešení. Pokud se vám podaří vytvořit prostředí důvěry mezi sportovcem a trenérem,

hráči i kritikou zpětnou vazbu vnímají pozitivně. Chyba pak není strašákem, ale něčím, co hráče i trenéra posouvá na další úroveň, oba se zlepšují.“

Máte nějaký příklad?

„Ano. Pracoval jsem s hráčem, s nímž jsme chtěli zlepšit úspěšnost střelby trestných hodů. Zeptal jsem se ho, co si myslí o své střelbě. Odpověděl, že jeho střely se mu zdají ploché a že cítí při střelbě určité nepříjemné napětí v oblasti ramen a hrudníku. Pokud by mi nedal tyto informace, hledali bychom příčiny mnohem déle a s procesem vedoucím ke zlepšení bychom začali později. Bylo pro mě mnohem snazší objevit, že příčinou nepřírozeného napětí bylo odlišné postavení nohou mezi střelbou ve hře a střelbou trestných hodů. Při trestných hodech jsme mírně vytočili boky do strany, čímž se zmírnilo



svalové napětí mezi rameny a trupem, a bylo po problému.“

Jak pracujete s chybou v konceptu rozvoje mladých hráčů a jak zároveň budujete důvěru?

„Klíč je v nastaveném prostředí, v němž se očekává otevřená diskuse zaměřená na hledání cest ke zlepšení. Každý musí mít jasno, že chyby jsou součástí procesu. Občas se někdo něco naučí velmi rychle nebo udělá správně tzv. na první dobrou, ale to je spíše výjimka. Trenéři musí pochopit, že i oni jsou součástí „této hry“, i oni se učí z chyb. Pro trenéry je tady ještě základní úkol: musí rozumět procesu učení, jeho kritickým místům a věnovat učení potřebný čas ve smyslu počtu opakování a prostředí, v němž k učení dochází. To znamená pracovat i s komfortní zónou hráče. Tyto změny nenastanou v horizontu dalšího utkání. Vždy říkám

hráčům, že nemusí skrývat svoje chyby nebo pocity, že by se mohli zlepšit v tom či onom. Hráči velmi senzitivně vnímají, jak s nimi mluvíte, jak jim nasloucháte, jak o nich mluvíte s ostatními před vámi a za jejich zády, jak reagujete na jejich chyby. My trenéři jsme důležitým klíčem k vytvoření důvěry, bezpečného prostředí. Nepodceňujte naslouchání hráčům, kladte jim otázky a dávejte jim prostor pro odpovědi. Proč si myslíte, že hráči, je jedno v jakém sportu, rádi chodí k fyzioterapeutovi a poslouchají jeho rady? Osobně si myslím, že hráči mají pocit, že jim chce tato osoba pomoci. Dostávají něco, aby se cítili líp, aby vyřešili nějaký svůj problém. Nedovolme, aby hráči měli pocit, že je trestáme za chyby. A je jedno, zda se jedná o profesionálního hráče nebo dvanáctiletého kluka. Musí vnímat, že jste na jejich straně, že jim chcete pomáhat. A na tom musíte pracovat společně. Je to o vnímání, všímavosti, sociální kvalitě. Pak bude stoupat vnímání míry důvěry ve vás a v tomto prostředí je možné dělat chyby a (po)učit se z nich.“

Než dostaneme hráče do profesionálního týmu, je na jeho mládežnický celek vyvíjen z pochopitelných důvodů tlak, aby vyhrával, protože jinak dostane klub méně peněz a trenéři vědí, že mohou přijít o práci. Jaký je váš přístup k tomuto dilematu?

„Toto je jedna z nejdůležitějších věcí, k níž jsem dospěl ve své roli v Berlíně. Jsem spojku mezi A-týmem a mládežnickým programem. Společně řešíme, co děláme v mládeži a co v seniorském týmu. Stále se snažíme věci dávat do souvislosti. Jsou věci, které hráči přicházející z mládeže musí umět, aby zapadli do seniorského týmu snáze, a na čem můžeme pracovat po jejich příchodu. Stejně tak stále sledujeme hrací čas a příležitosti k jeho naplnění v rezervních týmech. Každý má svůj program individuálního rozvoje. To bych řekl, že je v zásadě to nejdůležitější. Když hráč přijde do prvního týmu, je automaticky součástí tohoto procesu a musí pochopit, že jsme tu všichni společně a společně pracujeme na tom, aby se zde hráč dokázal prosadit. Musí cítit, že dostane prostor, aby mohl dělat chyby. V tom je klíčová role sportovního ředitele. Jeho postoje a udržování nastaveného konceptu se propíše i do přístupu jednotlivých trenérů. Pokud sportovní ředitel vyznává filozofii výher za každou cenu,

mění to mentalitu trenérů i hráčů. I to je ale možný model.“

Jak zjistíme, že vše funguje správně a nastal čas zařadit mladého hráče do profesionálního týmu?

„To je jedna z nejdělitelnějších částí rozvoje hráče v jeho životě. Jak jsem už říkal, klíčem je soustavné pozorování jednotlivých hráčů. Někteří jsou schopni pojmout víc informací, a když přijdou do A-týmu, je cílem udržet je stále stejně soustředěné a snažit se promyslet několik věcí, které mohou dělat líp, a na nich ihned začít pracovat. Některý hráč zvládne pracovat na jedné věci, jiný na vícero. To byste ale měli mít už odpozorované. Najdete i hráče, jenž je připraven dokonale. Většinou se jedná o hráče, kteří hráli už delší dobu za rezervní týmy. Prostě a jednoduše, každý má jiné tempo rozvoje a to musíme vidět a respektovat. Problém je, že mnoho hráčů v období mezi osmnáctým až dvaadvacátým rokem věku si myslí, že už jsou ready. Většinou tomu tak není. Potřebují víc času. Je velký rozdíl být dobrý v juniorské kategorii, ve stejném ročníku, a být dobrý v profesionální kategorii dospělých, ve svém klubu, ve své zemi, v Evropě, nebo dokonce na světě. Musí se naučit být v různých rolích na hřišti, jste také součástí skupiny, ve které mohou být velké věkové rozdíly. Musíte jinak hospodařit s časem a plánovat, často víc cestovat, být připraven na komunikaci s médii a mnoho dalšího. Klíčem je udržet maximální koncentraci na to, co se děje na hřišti, v tréninku i v utkání.“

Kdy je ale ta správná doba pro přechod do profesionálního týmu?

„Velmi málo hráčů vám řekne: Nechte mě ještě jeden rok v rezervním týmu, bude to tak pro mě lepší. Potkal jsem jich několik, ale byly to spíše výjimky.“

Myslíte si, že to má určovat klub a trenéři, kteří mají generální plány pro hráče?

„Ano, o to se snažíme. Je to součást plánu individuálního rozvoje každého hráče. Klíčové je mít plán, ale také je důležité ho umět změnit, když nefunguje dobře. Být přizpůsobivý, adaptovat se na to, co přijde. Otázka, kterou dostávám často: Jak zjistíte, že se hráč naučil to, co potřebuje, a může se posunout dál? Basketbal a další týmové sportovní hry nejsou jako matematika. U nás úplně neplatí, že dva plus dva jsou čtyři. Hodnocení, zda se někdo něco naučil, je extrémně subjektivní. Mně pomáhá jedna věc, kte- →



Hattrick! Alba Ioni slavila třetí německý titul v řadě, vlevo Carlos Frade, uprostřed hlavní kouč Israel González. Letos senzačně padla ve čtvrtfinále.

rá mi říká, zda se hráč něco naučil: jestli je schopen danou dovednost vhodně použít v utkání. Řekněme, že něco neuměl nebo mu to nešlo, a najednou to začal efektivně dělat. To pro mě znamená, že si dovednost zafixoval a je schopen ji efektivně využívat ve vhodném momentě v utkání. V tu chvíli můžeme říct, že proces učení byl dokončen.“

Jak spolu tedy souvisí učení techniky a rozhodovací procesy?

„Jsem přesvědčen, že bychom měli obě formy tréninku, tzn. cvičení bez soupeře zaměřená na zlepšení techniky a cvičení se soupeřem zacílená na rozhodovací procesy, dělat společně od začátku. Fixovat správnou techniku a zároveň učit kdy, kde, jak a proč danou činnost využívat v utkání. Nutno ale také respektovat, že každý hráč je jiný a u každého postupuje proces učení jinou rychlostí. Ti nejtalentovanější se ale učí nové věci velmi rychle. Říká se tomu docilita. Někdo potřebuje víc času a někdo méně. Některí lidé pracují líp, když dostanou méně informací, někdo jich naopak potřebuje víc. Někdo funguje líp či hůř podle toho, jak mu měníte drily v tréninku. Někdo potřebuje víc změn, někdo naopak ne. Cvičení, která používám v individuálních trénincích, vždy vybírám podle hráče, s nímž pracuji, jeho momentálního stavu a momentu, ve kterém se nacházíme z pohledu procesu učení. Nejraději mám cvičení, v nichž hráči musí hledat řešení sami. Musí při tom sledovat soupeře i spoluhráče, musí také předpokládat, co nastane, když... Řešení není předem dáno, určíme pouze rámec a zaměření cvičení. Jakmile situace zvládnou, ztížíme podmínky. Například chceme rychlejší výběr nebo zmenšíme prostor či zvýšíme počet hráčů atd.“

Jaké jsou rozdíly, když trénujete trestné hody, oproti činnostem, které jsou

v utkání spojené se soupeřem a jeho kontaktem?

„Trestné hody jsou jediná standardní situace v basketbale, můžeme říci uzavřená dovednost. Při jejich nácvičce často měním cvičení vedoucí ke zlepšení jejich úspěšnosti. Vybavuju si studii, s níž nás seznámili na jednom semináři před několika lety. Jednalo se o hod oštěpem. Závěr studie byl, že každý oštěpař, ale také i každý jeho hod jsou trošku jiné. Tudíž při deseti hodech jednoho sportovce našli odborníci mírné variace v mechanice provedení pohybu. To znamená, že i když máte takto ‚mechanicky‘ nastavený sport, každý hod je jiný, i u stejného člověka. Naučit se tedy nějaké standardní pohyby, vzorce je důležité, ale stejně tak je důležitá flexibilita. V případě trestných hodů to vnímám velmi podobně. Nestřílíme proto trestné hody vždy ze stejného místa. Měním hráčům vzdálenost od koše i úhel. Nestřílíme je stále ze stejného místa. Snažíme se měnit tréninkovou rutinu, včetně prostředí. Na trestné hody mají v utkání obrovský vliv okolní faktory. Snažíme se tedy vytvářet podmínky a prostředí, v nichž se musí hráč přizpůsobit a být flexibilní.“

Je tedy lepší nechat hráče střílet trestné hody náhodně během tréninku než nastřílet stovky hodů ze stejného místa, stejnou rutinou?

„Ano, ale i mechanické střílení pořád dokola je součástí tréninku. U každého hráče klademe důraz na něco jiného. Když fixujeme techniku, preferujeme počet opakování. Není to pouze o rozhodové fázi, kterou vidí všichni, včetně diváků. Důležité jsou také správné dýchání, postavení nohou, dobré chycení míče, postavení kyčlí a ramen atd. Vždy sleduju, jak hráč hraje a jeho techniku při hře. Pak navrhnu korekce a vysvětlím, k čemu povedou. Součástí korekce není pouze opakovaná střelba trestných hodů. Měli jsme například hráče, který si zranil dominantní ruku a dva měsíce trénoval jen slabší rukou. Můj první pocit po jeho návratu byl, že se zlepšil právě ve střelbě rukou, kterou ale nemohl po dobu několika týdnů vůbec využívat. On to cítil stejně a oba jsme si všimli, že střílí větším obloukem, čímž automaticky stoupla možnost propadnutí míče obroučkou. S velkou pravděpodobností muselo dojít k určitým změnám v mozku, jež měly vliv i na činnost dominant-

ní ruky, která ale nebyla během zranění zatěžována.“

Co je základem metodiky?

„Prvním krokem je propojit oko a mozek. Prostě oko něco vidí a mozek se na základě tohoto vjemu rozhodne, co má dělat, a dá pokyn svalům. Celý tento proces ale musí fungovat kontinuálně. Přirovnal bych to k jednotlivým článkům řetízku, který nosí mnoho lidí na krku. Po-

„SNAŽÍME SE DO KAŽDÉHO CVIČENÍ ZAŘADIT PŘIHRÁVKU. MNĚ NEDÁVÁ SMYSL, ABY HRÁČ UMĚL JENOM DRIBLOVAT A NEUMĚL ROZEZNAT, ŽE NĚKTERÝ Z JEHO SPOLUHRÁČŮ JE VOLNÝ.“



kud by nebyly spojené, řetízek by se rozpadl. Tento základní princip posléze musíte zařadit do jednotlivých konkrétních cvičení na hřišti, jež se vytvářejí na základě typických situací z utkání. Například v utkání chceme, aby hráč před chycením přihrávky začal rotovat trupem tak, aby v momentu chycení míče bylo jeho tělo natočené do směru, kam bude pokračovat pohyb míče, což může být přihrávka, střela nebo zahájení driblinku. Využíváme k tomu kupříkladu víc trenérů, kteří ve cvičení mohou přihrát míč z různého úhlu, nebo zvukové či světelné signály. Chceme zapojit co nejvíc vjemů.“

Snažte se, aby se hráči snažili okamžitě aplikovat dovednost, kterou s nimi děláte v individuálním tréninku, v utkání, nebo jim dáváte víc času na to, aby si dovednost zautomatizovali?

„Člověk musí být zodpovědný a opatrný. Je potřeba rozlišovat individuální trénink, týmový trénink a utkání. Logicky tedy nejprve musí hráč novou či upravenou věc zvládat v individuálním

tréninku, posléze ji využívá v týmovém tréninku, a nakonec v utkání. V mládežnických kategoriích si můžeme dovolit trochu víc riskovat a dovolit zkusit nové věci v utkání dřív. V tomto věku vnímáme utkání nejen z pohledu výsledku, ale také jako prostředek ke zlepšení hráče. Jsme tím pádem připraveni na větší počet chyb než u profesionálního týmu. Musí to ale být takto nastavené v celém klubu. Všichni trenéři, celý sportovní úsek s tím musí být ztotožněni. Tudíž pokud hráč udělá chybu, je to v pořádku, ale nesmí dokola opakovat stále stejné chyby. Ti nejlepší hráči rovněž dělají chyby, ale nové chyby, protože hledají nová řešení.“

Co si myslíte o názoru, že prostředí bez tlaku nevede hráče k maximálnímu rozvoji?

„Jestli s tím souhlasím, nebo nesouhlasím, je teď vedlejší. Zkusím to říct tak, že ne každý hráč je dostatečně dobrý či se dostatečně hodí do daného klubu v daný čas. To platí o hráčích i o trené-

rech. Zapadnout do klubové strategie ve správnou dobu je klíčová věc. Nevím, jak říct jinak, že je důležité si vybírat klub podle toho, jaký koncept a strategii práce s mladými hráči má.“

Vytváříte vysoký tlak na hráče?

„Osobně ne, nepotřebujeme to. Snažíme se, abychom všichni společně, hráči, trenéři a celý sportovní úsek, vytvořili prostředí, v němž se cítíme bezpečně a zlepšení každého je samostatným závazkem každého účastníka procesu. Každý přece chceme udělat to nejlepší. Každý máme svou odpovědnost a kompetence. Každý má příležitost i povinnost přinést do procesu své myšlenky, nápady, zkušenosti. Máme také svou hrdost a respekt, nechceme na sebe křičet a nadávat si. Jsme ale velmi důslední a tlak si na sebe vyvíjíme primárně sami. Proto jsem také mluvil o tom, že mentálně musí lidé ‚zapadnout‘ do daného místa v daný čas. Není to o tom, zda je ten či onen hráč dobrý, nebo špatný. Pouze se do týmu v daný moment nehodí.“ □



V Albě musí každý hráč vidět, zda mu některý spoluhráč dává signál, že je sám a chce míč. Německý reprezentant Maodo Lo se tím rozhodně řídí.

Otřesy mozku. Pořád a pořád

Na dlouhém listu hráčů, kteří museli s hokejem předčasně skončit anebo vynechávají podstatnou část sezony kvůli otřesům mozku, jsou často ti, kteří to pořádně umí s pukem. Ještě vyšší čísla vykazují ragby nebo americký fotbal (NFL), varovně údaje, ovšem s nižší četností, registruje fotbal a basketbal. Co s tím?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Obr s top dovednostmi Eric Lindros. Pracant a technik Pat Lafontaine. Rychlík a špílmachr Paul Kariya. Ze současníků střelec a lídr Sidney Crosby nebo nejlepší obránce ligy Cale Makar. Ti všichni trpěli a trpí následky otřesů mozku. Z Čechů kvůli tomu ukončili kariéru Michal Rozsival, bek s výbornou přihrávkou a citem pro hru, či kreativní

bruslař Aleš Hemský. Výrazně omezit kariéru musel Václav Nedorost, útočník se skvělými ofenzivními instinkty, nezištný týmový plejer Ondřej Kaše a excelentní tvůrce hry a nahrávač Jakub Voráček.

Na fakta rázně zareagovala mezinárodní konference v Berlíně již v roce 2016, kde došlo ke shodě napříč sporty. Zde je stručný návod, jak funguje protokol o otřesech mozku v NHL. Řídí se jím povinně všechny kluby, například Vegas Golden Knights, čerstvý vítěz Stanley Cupu patří k nejdůslednějším. NHL/NHLPA Concussion Evaluation and Management Protocol podrobně popisuje postupy vzdělávání, testování, identifikace, hodnocení a řízení otřesů mozku a je v souladu s tzv. „Berlínským prohlášením o konsensu“.

Osvěta v klubech NHL

A) Vzdělávací video. Kluby ukážou vzdělávací video o otřesu mozku z roku 2022 všem hráčům, trenérům, lékařskému personálu klubu, manažerům. Lékaři, včetně týmových neuropsychologů a kondičních trenérů, musí být přítomni během promítání videa hráčům.

B) Vzdělávací brožura. Pro všechny hráče, rodinu a blízké přátele.

C) Plakát o otřesu mozku. Kluby ho vyvěsí v šatně klubu a podle potřeby distribuují přeložené verze zahraničním



Zničený Sidney Crosby v novoročním Winter Classic proti Washingtonu před 12 lety. V sezoně 2011/12 zmeškal v důsledku otřesu mozku celých 40 zápasů.

hráčům, je také zveřejněn na NHLPA webových stránkách.

D) Video s viditelnými znaky. Kluby předvedou tréninkové video na začátku kempu trenérům, lékařskému personálu klubu, manažerům. Všichni účastníci podepíší prezenční listinu.

E) Vzdělávací setkání pro hlavního lékaře klubu, neuropsychology a kondiční trenéry je povinné vždy v červnu každého roku na sympoziu.

F) Všichni hlavní trenéři NHL musí povinně shlédnout speciální relace o otřesu mozku.

Základní formy testování

Kluby provedou základní testování všech hráčů na začátku tréninkového nebo kondičního kempu, před zaháje-



Max Pacioretty v roli oběti nárazu od obra Zdena Cháry



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



„Jdu do skrumáží, bojuju o puk a prostě vlezu do všeho, přestože vím, že tým i hodně riskuju další

otřes mozku. Je to můj styl hry. Pokud nás trenéři upozorní, že na led právě naskočil nějaký řízek, například Radko Gudas, tak se mám na pozoru.“

ONDŘEJ KAŠE



„Úplně nejhorší jsou nečekané srážky v otevřeném prostoru, kdy proti sobě jdou v plné rychlosti dva

hráči a srazí se. Nedá se tomu vyhnout, stává se to v naprosté většině nečekaně. Pokud chcete hrát profesionální hokej, musíte jít vše na sto procent. Soupeř nejvíc znepríjemňuje život nejlepším hráčům, proto ti nejlepší mají často zranění tohoto typu. Různými opatřeními NHL naštěstí snížila četnost otřesů mozku, myslím, že asi o 30 až 40 procent, což je jenom dobře. V tréninku se to téměř nestává, přestože se hodně nacvičují situace 2-2, 3-3 u mantinelů. Jde se sice do těla, ale hráči jsou zapnutí, připravení a nejde se úplně na doraz.“

JAKUB VORÁČEK

ním prvního přípravného utkání (NHL Aplikace SCAT5). Hráči skórující pod 5. percentilem SCAT5 jsou znovu testováni další den.

Test vestibulárního/očního motorického screeningu („VOMS“) byl přidán do aplikace SCAT5 zkušebně pro sezonu 2022-23. Dále hráči podstoupí základní testování ImpPACT neuropsychologem klubu.

Testování papírem a tužkou: hráči, u kterých byl v předchozí sezoně diagnostikován otřes mozku, jsou na začátku té další znovu vyhodnoceni neuropsychologem klubu pomocí testovací baterie NHL. Jsou to zaškrtávací karty s několika jednoduchými testy, podle kterých lékař nebo fyzioterapeut postupuje. Poté dojde k závěru, jestli se u hráče jedná o otřes mozku. Test obsahuje otázky na orientaci (Kolikátého je dnes? Jaký je rok?), na momentální paměť (zapamatování si slov apod.), na koncentraci (např. čísla a měsíce pozpátku).

Identifikace zranění v utkání

Podle protokolu musí být hráč stažen ze hry za účelem vyhodnocení otřesu mozku, pokud po kontaktu a) nehybně leží na ledě, b) má problémy s koordinací - potácí se, snaží se vstát nebo správně bruslit, zdá se, že ztrácí rovnováhu, zakopne nebo

upadne, c) má prázdný pohled d) pomalu vstává.

Podobně jako v NFL sledují ligoví spotteři (v aréně a v centrále NHL) zápasy a pomáhají identifikovat hráče vykazující viditelné známky otřesu mozku po přímém nebo nepřímém úderu do hlavy. Pokud jeví hráč příznaky otřesu mozku, musí být odveden do zázemí stadionu pro vyhodnocení.

Klubům, které nedodrží protokol o otřesu mozku, je uložena minimální pokuta 25 000 dolarů. Následná porušení ve stejné sezoně mají za následek „podstatně zvýšené částky pokuty“. Může se tomu hráč vyhnout? Dá se na to připravit? Odpověď hráčů zní: Jen velmi, velmi omezeně. Hra je tak rychlá, že vás prostě občas někdo „nachytá“.

Typické příznaky

Bolest hlavy, citlivost na světlo, tlak v hlavě, citlivost na hluk, pocit bolesti krku se zpomalil, nevolnost/zvracení, necítí se dobře, závrať, únava, nízká energie, rozmazané vidění, ospalost, problémy s rovnováhou, potíže se soustředěním, potíže se zapamatováním, zmatkování, pocit jako v mlze, emotivnost, podrážděnost, smutek, nervozita, úzkostnost, problémy s usínáním plus mnoho dalších, individuálních příznaků.





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Prásk, a helma letí pryč!
Takhle Dion Phaneuf sroloval Michaela Saueru v Madison Square Garden.



„Většinou se jedná o zdánlivě nevinnou situaci, srážku se soupeřem. Hokej je fyzická a emotivní hra, a tak vás může trefit kterýkoli hráč, i když to není v jeho naturelu. Stane se to někdy

i v tréninku, třeba v rohu, tam to na vás může přiletět. Zrovna tohle mě ale nepotkalo. Sestřelil mě ale i soupeř na open ice, který šel po mně zákeřně, a s tím jsem nemohl dělat už vůbec nic. Problém je, že to vůbec nečekáte, protože je to zakázané. Jestli si ty situace vybavuju? Vůbec ne, nic si z toho nepamatuju.“

VÁCLAV NEDOROST

Návrat do zápasu

Hráči, u kterých je po akutním vyhodnocení diagnostikován otřes mozku, se nesmí vrátit do hry nebo do tréninku ve stejný den, bez ohledu na vymizení všech příznaků. Měli by podstoupit počáteční krátkou dobu fyzického a kognitivního odpočinku (např. 24–48 hodin). Neuropsychologové by měli mít k dispozici základní a poúrazová data SCAT5.

Hráč se může vrátit do zápasu, když:

A) V klidu dochází k úplnému zotavení příznaků souvisejících s otřesem mozku. **B)** Neobjevují se žádné symptomy související s otřesem mozku při úrovni námahy, která je nutná pro utkání, a byl dokončen stupňovaný postup návratu do hry. **C)** Hráč byl klubovým lékařem posouzen, že se vrátil na neurologickou a neurokognitivní základní linii po vyhodnocení klubovým neuropsychologem. Kluboví lékaři jsou zodpovědní za diagnostiku otřesu mozku a určují, kdy se hráč může vrátit.

Diagnostikovaný hráč musí dodržet následující postup, než může opět nastoupit do utkání:

Fáze 1: Symptomem omezená aktivita - každodenní aktivity, které nevyvolávají příznaky.

Fáze 2: Zavedení aerobního cvičení - stacionární jízda na kole pomalým až středním tempem, omezující pohyb hlavy, žádný trénink s odporem.

Fáze 3: Progrese intenzity a trvání - intervalový trénink (např. stacionární kolo, běžecký pás, eliptical atd.) a trénink s lehkým odporem.

Fáze 4: Bezkontaktní aktivity na ledě - bruslení s postupným progresem intenzity cvičení i rozsahu pohybu, s nízkým rizikem nárazu hlavy.

Fáze 5: Bezkontaktní cvičení - pokračuje se s intenzitou z předchozí fáze, ale přidává se další kognitivní, senzorycké a vizuální zátěžové sledování. To zahrnuje zapojení trenérů nebo spoluhráčů (dribling s pukem, střelba, poziční hra). Mimo led se zavádí trénink s odporem a plyometrie.

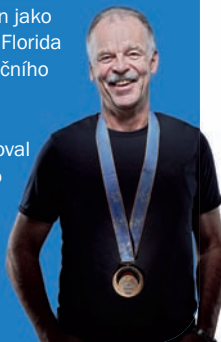
Fáze 6: Kontrolovaný tělesný kontakt - aktivita na ledě zahrnuje kontrolovaný tělesný kontakt (např. s trenéry nebo spoluhráči) a kognitivně komplexní cvičení simulující herní situace.

NHL se snaží. Na stadionech nainstalovala povinné tzv. „forgiving plexiglass“, ochranná skla nad mantinelem, která odpouští tvrdý náraz. Zavedlo se pravidlo „hybrid icing“. Změkčila se tvrdost chráničů na ramenech. Povinné jsou plexi štíty na helmách. Zvýšily se razantně tresty a postihy provinivších se hráčů. Provádí se osvěta, školení hráčů i funkcionářů, povinností je testování a vyhodnocování a počty otřesů mozku mírně klesají.

Je třeba zranění tohoto typu brát nesmírně vážně a nesabotovat jeho léčbu brzkým návratem na led. □

SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024

Komplexní softwarové řešení pro kluby, trenéry a sportovce

📅 Plánování

📊 Monitoring

📺 Video analýza

🏥 Zdravotní modul



Monitoring

Data o tréninkové zátěži a připravenosti
ve vašem počítači a mobilu jedním kliknutím



Vyfoťte QR kód
a vyzkoušejte si XPS zdarma
www.sidelinesports.com

S podporou



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

ELIŠKA THOMPSONOVÁ má maminku Češku a tatínka Brita. I proto mohla reprezentovat obě země, i když Británii už ve 12 letech. Jinak je ale dlouhé roky oporou české softballové reprezentace, v níž čerpá ze zkušeností nejen z pražských Eagles, ale i ze Španělska a Itálie.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Začátky

„Úplně původně jsem začínala v Praze na Tempu Praha, kde jsem trénovala asi v 10 letech, protože jsem to měla nejbliž ke škole. Oni v té době ale neměli moc holky, tak jsem trénovala s klukama. Po dvou letech jsem přestoupila do žákyně Eagles, což je nedaleko, protože na Tempu holky neměli. Na Eagles jsem poprvé hrála softball, protože do té doby jsme hrála T-ball a směřovali jsme spíš do baseballu. I tím, že tam bylo hodně kluků, byli trenéři hodně baseballoví a mělo to hodně baseballový nádech. V Eagles mě v žákyních do 13 let trénovaly Lena Borecká a Zuzana Zýmová, což jsou legendy Eagles. A tam snad poprvé začala i moje reprezentační kariéra. Myslím, že do reprezentace jsem se dostala proto, že jsem byla v té správné věkové kategorii. Hrála jsem strašně krátce a tomu sportu jsem vůbec nerozuměla. Právě tehdy to pro mě byly první střety, co sport reálně je a kudy mohou vést mé cesty. Na Tempu to bylo o čase tráveném venku a na Eagles už to začalo brát směr sportu s cílem trochu víc mu porozumět a dělat ho i trochu pro výkon.“

Catcher a pálka

„Na Eagles jsme byli v mládeži všichni nadhazovači i catcherové. Protože udělat v 10 nebo 11 letech výběr hráček na jednotlivé posty je pro trenéry hrozně těžké. Proto si všichni vezmou míč do ruky a hází a chytají. A pak začne dělení až podle toho, jak vám to jde. Pamatuji si ten moment, bylo mi 12 let a v hale na Eagles za mnou přišel Aleš Chýle. Měla jsem si vybrat, jestli chci házet, nebo chytat. A já se na místě rozhodla, že budu chytat. V té době mi přišlo, že s nadhazováním by bylo strašně práce. Ale ono té práce je hodně na všem. (smích) Šlo hlavně o to, že nebudu nadhazovač. Bavilo mě to a najednou bylo méně a méně catcherů. Kdo u toho vydrží, tak je dál catcherem, a dokud zdraví dovolí, už se ho ta pozice drží.“

Vítězit v jakékoli sestavě



SOFTBALLISTKA

ELIŠKA THOMPSONOVÁ

Narozena: 3. 7. 1995

Kariéra: Tempo Praha, Eagles Praha, OBB, CS Fénix Valencia (oba Šp.), Museo D'Arte Nuoro, Inox Team Saronno Softball (oba It.)

Největší úspěchy: 3x mistryně extraligy (2012, 2013, 2014), mistryně Španělska (2017, Valencia), vítězka PVP (2022, Saronno), mistryně Evropy U19 (2014), 3x bronz na ME (2013, 2015, 2021)

Vnější pole

„Jako catcher jsem před rokem a půl přestala. Byla to kombinace několika faktorů a rozhodnutí. Konzultovala jsem své úvahy s reprezentačním trenérem Vojtěchem Albrechtem, protože několik catcherů měl a stálo za tím hodně práce. Ale mě už z chytání strašně bolela levá kyčel a hledala jsem možnosti, jak to omezit. Zjistila jsem, že když nechytám, kyčel mě tolik nebolí. A i po konzultacích s fyzioterapeuty jsem se rozhodla, že dám pozici catchera stranou. Vojta Albrecht s tím souhlasil, protože má v týmu i další catchery. Soustředím se teď na vnější pole, kde mi to vyhovuje, a jsem na novém postu hodně spokojená. Udělala jsem i díky té změně velký posun, protože se soustředím jen na jednu věc. Jako catcher jsem hrála i na jiných postech a měla jsem pocit, že hraju všude, ale nejsem pak expert v ničem, což mě začalo trochu štvt.“

Catcher a vlastní nadhazovači

„U nás catcher nemá jen jednoho svého nadhazovače. I když některé týmy to tak dělají. Pro nás je důležité sestavit pálkařský line up. Komu se zrovna daří, ten hraje. Vojta Albrecht není úplně zastáncem, aby jedna nadhazovačka házela jen na jednoho ‚svého‘ catchera. Může se cokoli stát a nechce, aby se přihodilo, že zrovna některá nadhazovačka nemůže házet na jiného catchera. Já si myslím, že hodně těžíme z toho, že jsme



verzatilní a schopné nastoupit v jakékoli sestavě. Nerozlišujeme silnou a slabou sestavu, a proto ani nemáme catchera se svým nadhazovačem.“

Veronika Pecková, nadhazovačka světové extratřídy

„Verča je somatotyp světové nadhazovačky. Tím, že u nás máme malou základnu, ostatní nadhazovačky nemají stejný nebo podobný somatotyp jako ona. Ale v USA jsou top nadhazovačky, které taky měří 185 cm a mají dlouhé nohy a ruce. Tímto směrem softball jde a Verča je nadhazovačský prototyp v souladu se současnými trendy. Příprava s Verčou byla vždycky trochu složitější, protože hrála někde v zahraničí a my jako catcherové jsme s ní neměly až tolik tréninků. Byl pak na nás velký tlak, bylo to náročné a nevěděly jsme, jestli budeme na její schopnosti stačit. Pak se stane, že nadhazovač je lepší než catcher, což není pro hru týmu úplně žádoucí. My jsme se nějakým způsobem připravovaly, ale když celý život chytáte 100 km/h, a pak přijde Verča, která hází ještě rychleji a k tomu s velkou rotací, mozek na něco takového není připravený. Není to ani o dovednostech, ale spíš o fungování mozku na úrovni genetiky. Něco se natrénuje, ale někdo má dar to vidět lépe a někdo tolik ne. Verča se prostě vymyká běžným standardům a musíme přepnout na vyšší level hry.“

Sladění s Peckovou

„Za ty roky se naše souhra změnila, protože jsme se všechny posunuly dál. Máme dobrou obranu a Verča k tomu dost pomáhá, aby nám soupeři nedávali tolik bodů. My se naopak posledních 6 let hodně soustředíme na útok a naše pálkařské dovednosti, abychom skórovaly, a tak vyhrávaly zápasy, které je Verča schopná udržet s velmi málo obdrženy body. To je to, z čeho musíme čerpat. Trenér do toho vstupuje hlavně ve chvíli, když jsou odpaly do pole a my je musíme pochytat.“

Trenér při přepínání z catchera na pálku

„My přepínáme v podstatě pořád, takže o tom nijak moc nepřemýšlíme a je to při- →

INZERCE

ALPINE PRO | SPORT TOWN
OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2009 – 2024



LIMITOVANÁ KOLEKCE
ALPINE PRO A MAAPPI

Exkluzivně na alpinepro.cz a sporttown.cz





rozená součást utkání. Člověk v poli dělá všechno proto, aby byl co nejdřív zpátky na pálce, tzn. udělal tři auty. V momentě, kdy jsou tři auty, se vracíme zpět do dugoutu a trenér nám často dává informace. My jsme byly v poli a on má čas sesumírovat informace k našemu útoku. Vidí, co se nám dařilo, nedařilo, jak zrovna hází jejich nadhazovačka, jaké taktiky na nás uplatňují v obraně apod. Zároveň nám dá feedback k minulému startu na pálce. Potvrdí nám, k čemu jsme samy došly. Nebo je to moment, kdy si všimne něčeho na soupeřově nadhazovačce a dá nám najevo, v čem je třeba zabrat. Je to jen 30 sekund, kdy si jen zařveme, nebo nám dodá užitečné informace, s nimiž pak jdeme na pálku.“

Pět let ve Španělsku

„Ve Španělsku je softball hodně ovlivněn Latinskou Amerikou, a proto jsou trenéři často z Kuby, Venezuely nebo Argentiny. I když já jsem měla španělskou trenérku s velkými cíli a vizemi. Oni si hrají svůj softball, který mají rádi, ale nemají až tak velké ambice. Aspoň to tak na mě působilo. Na reprezentační úrovni se snaží přiblížit té naší, kdy my jsme rival, kterého chtějí vždycky porazit, a nedávno se jim to i povedlo. My jsme nad nimi z důvodu přemýšlení o hře a o sportu. Mnohem víc využíváme taktik, útočných her, ulívkové situace apod. Za celou dobu mého pětiletého působení jsme odehrály jen jednu squeeze play, což je nátlaková hra, když je obsazená třetí meta a pálkař musí zahrát míč do země. My to hrajeme celkem běžně,

„ŠPANĚLÉ NEMAJÍ TAK VELKÉ AMBICE. JSME NAD NIMI Z DŮVODU PŘEMÝŠLENÍ O HŘE A O SPORTU. MNOHEM VÍC VYUŽÍVÁME TAKTIK, ÚTOČNÝCH HER, ULÍVKOVÉ SITUACE.“

protože když se to povede, je to skoro vždycky jasný bod. A ve Španělsku jsme to hrály poté, co jsem to konzultovala s trenérkou, že bychom to mohly zahrát. Mně tohle ukazuje úroveň sportu. My více přemýšlíme a jsme takticky dál, ale oni chtějí zasáhnout míček na pálce a hrát. Mají strašně moc energie, a to je mi příjemné. Hraje se mi s nimi dobře, což možná souvisí s jejich jižanskou náturou. Podobně je tomu i v Itálii.“

Krátce za Velkou Británií

„To bylo v roce 2008, což je fakt dávno, kdy jsem byla v týmu do 12 let. Původně jsem byla v českém družstvu, ale nebyla jsem vybraná do užšího výběru na ME, které se konalo v Praze. Mámě pak volal Gabriel Waage, že Britky hledají hráčky, aby vůbec mohly přijet na ME, a ptal se, jestli mám britský pas. Neměla jsem, ale dvě hodiny před technickým meetingem před turnajem odvezla máma můj nový pas na Eagles, kde se turnaj hrál, a já mohla nastoupit za Velkou Británií. Byla to spíš zábava a kuriozita. Nemám dojem, že by mě to nějak posunulo. Celý tým se viděl poprvé až na turnaji a softball se v Británii řeší jinak. Mají hodně hráček z USA v seniorských i juniorských kategoriích a sami mládež nevychovávali. I to byl důvod, proč jsem tam nastoupila. Já získala zajímavou zkušenost,

protože jsem mohla vnímat, jak probíhá ME, jak se hraje, kolik je utkání apod. Kdyby to bylo v pozdějším věku, asi by ta zkušenost byla výraznější.“

Čeští trenéři

„Zažila jsem docela hodně trenérů a vážím si toho, že mám možnost hrát pod různými trenéry a chápat jejich hru. Je to vždycky dost rozdílné. První z velkých trenérů byl pro mě Aleš Chýle a jeho um předat informace začátečnickům a v mládežnických kategoriích je něco jedinečného. U něho vím, že hráčky budou jeho instrukcím rozumět a dostanou z něj, co je pro růst hráče důležité. Když je pak člověk starší, potřebuje zase jiného trenéra, který přinese čerstvé zkušenosti. A to je třeba věc, kterou má

Vojta Albrecht. Jeho silná stránka je, že se nebojí jít po nevyšlapané cestě, čehož si u něj dost cením a obdivuju to. On si vybere cestu, a dokud ji nevyzkouší, tak si za tím jde. A souvisí s tím i to, že dělá videa, statistiky, analýzy. Když se hráč naučí s tím fungovat, je to přínosné. Ale jsou hráčky, které chtějí spíš méně informací. A to je něco, co se snažíme mezi sebou respektovat. Kdo nechce, nemusí ty informace mít. Ale když je někdo nemá a neplní pokyny, tak je otázka, jestli by to s informacemi bylo lepší. Já ráda těchto informací využívám a i podle těch čísel se připravuji na soupeře.“

Sama trenérkou

„Ve Španělsku jsem trénovala celkem běžně, vedla jsem děti do 11 let a bavilo mě to. Nikdy jsem se ale nedostala do bodu, abych koučovala, v čemž vidím velký rozdíl. A na koučování se stále necítím. Člověk musí koučování obětovat hodně času a já jsem momentálně schopná dát energii jenom do hraní. Baví mě při individuálních trénincích předávat informace nejmladším spoluhráčkám. Dovedu si představit, že budu reálně trenérem nějakého týmu, ale nevím, jestli je to cesta, kterou bych se chtěla dát. Věcí, které v životě dělám, je spousta, a po konci kariéry bych chtěla od softballu asi nějakou pauzu.“



INZERCE

SOFTBALL chce na olympijské hry a Češky plánují být u toho. Softbalisté zbrojí na evropský šampionát.

**CZECH
SOFTBALL**



Kde můžete vidět v Česku reprezentační softball?

- Obhajobu titulu pro juniory a kadety na ME v Sezimově Ústí, **3.- 8. července**
- Juniorky se chystají obhájit evropský trůn na ME v Praze, **30. července - 5. srpna**
- Reprezentace žen se představí při mezinárodních zápasech Prague Softball Week, **28. června - 6. července**

ME mužů v Dánsku se koná **24.- 29. července** a Češi budou usilovat o šestý evropský titul v řadě!

Sledujte český softball a reprezentační týmy v akci na www.softball.cz

@czechsoftball

#czechsoftball

Když dojdou baterky a RED-syndrom zasáhne do kariéry

Nejedná se o onemocnění, a přece zásadně poškozuje zdraví a výkonnost sportovce. Nepovažuje se za stigma, a stejně se dotyční neradi svěřejí. Nemá příčinu v psychiatrické poruše, přesto ovlivňuje náladu. Neučiní z člověka automaticky anorektika, a přesto negativně narušuje vztah k jídlu. Řeč je o RED-syndromu. O jevu, který se dnes běžně ve sportu vyskytuje, napříč všemi odvětvími a výkonnostními úrovněmi.

TEXT: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ





ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

Nutriční specialista působící u vrcholových sportovců. Spolupracuje se sportovními reprezentacemi, nejděle s mužskou basketbalovou. Má terapeutické zkušenosti s RED-S a poruchami příjmu potravy u sportovkyň z vlastní praxe a Centra sportovní medicíny, kde působila určitou dobu jako externí spolupracovnice. Poslední roky se zabývá nutrigenetikou. Je zastánkyní celostního pohledu. Bývalá závodní hráčka stolního tenisu.

Název RED-syndrom (RED-S) zavedl v roce 2014 Mezinárodní olympijský výbor. Základní příčinou je energetická nedostatečnost. Tedy stav, kdy výdej kalorií po delší dobu, řádově několika měsících a déle, přesahuje příjem kalorií. Tento pojem svým způsobem nahradil dřívější „tříadu sportovkyň“, která zůstává součástí RED-S. Ukázalo se totiž, že stav nízké energetické dostupnosti postihuje stejně tak muže jako ženy. A navíc jeho negativní dopady široce přesahují rámec narušení fungování ženských hormonů.

V minulosti problémy spojené s nedostatečným energetickým příjmem postihovaly především sportovkyň estetických sportů, jako je například gymnastika, balet či krasobruslení. U mužů se pak problémy objevovaly ve sportech s váhovými kategoriemi či u cyklistů a skokanů na lyžích, kde má tělesná hmotnost klíčový vliv na výkon.

Dnes je situace úplně jiná a ohrožení jsou všichni sportovci bez rozdílu pohlaví. Velkou měrou k narůstajícímu výskytu těchto problémů přispívají sociální sítě. Souhlasím s lékařkou Katarínou Jaššovou, že mladí sportovci se často zhlédnou v nějakém svém idolu a následují mnohokrát scestné jídelníčky.

A stejně tak se shodneme, že velice často jsou zmateni v tom, co mají jíst a jak mají vlastně vypadat. Informací je velké množství, ale je těžké se vyznat v tom, co je vlastně správné.

Tlak na čísla

„Vždy jsem si říkal, že jsem na běhání moc velký, těžký. A když zhubnu, tak se přece logicky zrychlím a pomůže mi to vyhrávat. Zpočátku se mi tato strategie vyplácela. Ale pak nastaly problémy s achilovkou, hamstringy,“ přibližuje svůj životní příběh Jake Riley, americký běžec na dlouhé tratě.

Ve sportu často platí zažitá představa, že nižší tělesná váha automaticky rovná

se lepší výkonnost. Vybavuji si ze své praxe jednoho fotbalistu, který se cítil slabý, a trápily ho opakované zdravotní potíže. Po důkladném vyhodnocení energetického příjmu a výdeje jsem dospěla k názoru, že jednoduše málo jí. Přestože si této skutečnosti byl moc dobře vědomý, přitlačit na jídle se bál. V klubu ho prý nutí udržovat si určitou tělesnou hmotnost dle předepsaných tabulek.

Sportovci jsou často velmi motivovaní, zkrátka mají touhu být nejlepší. Chtějí podávat vysoké výkony a chtějí u toho navíc skvěle vypadat. Už jsem zažila i situaci, kdy za mnou do poradny přišel jeden mladý fotbalista s obrázkem polona-

Očima tenistky

DVA ROKY V OMYLU



„Postupně jsem ztrácela na hmotnosti a ze začátku to bylo takové: A proč vlastně ne? Až jsem zhubla na 57 kg, což při mé výšce 177 cm bylo opravdu velmi nízko. Byla jsem tehdy hodně unavená, ale přičítala jsem to fyzické námaze. Trvalo mi dva roky, než jsem pochopila, že bych měla víc jíst, mít pestřejší stravu a víc sacharidů. S odstupem času musím říct, že to nepřispívalo ke zvyšování mé sportovní výkonnosti, naopak to mohlo vést k některým mým zraněním. Je opravdu důležité mít stravu vyváženou a dostatečnou. Není to jen o fyzické stránce, ale i mentální. Když je člověk podvyživený, je nejen unavený, ale mívá horší náladu. Naopak když se dobře nají, psychická odolnost se zvyšuje.“

LUCIE ŠAFÁŘOVÁ, finalistka Roland Garros (2015)



Už zase s energií a zkušenostmi. Lucie Šafářová v pařížském grandslamovém finále proti Sereně Williamsové.

hého Cristiana Ronalda a prosbou, aby vypadal stejně jako on. Byl odhodlaný učinit pro to cokoliv.

Ovšem nejen touha po dokonalosti či cílené udržování nízké hmotnosti za cenu nízkého energetického příjmu může být příčinou, že se sportovec ocitne v RED-S.

Mnohdy v dobré víře

A pro příklad nakonec nemusím chodit daleko. Stačí zůstat v rodině. „Prostě



jsem se jen nadchla,“ svěřuje se mi moje sestřenice, tenistka Lucie Šafářová. „Okolo třidvaceti let jsem se začala zajímat o zdravou výživu. Četla jsem nej-různější knížky, studovala různé směry, chtěla jsem se jednoduše cítit lépe. Nakonec se to vyvinulo tak, že jsem v podstatě jedla jen saláty.“

Často sportovec ze svého jídelníčku právě v dobré víře vyřadí nezdravé potraviny, sladkosti a veškeré sladké pití. Neuvědomí si, že zelenina nemá téměř

žádné kalorie a dojde k velké kalorické restrikci, která ovšem není nahrazena jinými potravinami.

Další důvodem je pak redukce tělesných tuků či rostoucí fyzická zátěž, kdy si sportovec neuvědomí, že při navyšování zátěže je nesmírně důležité úměrně navyšovat rovněž příjem jídla. Pokud se k častým tréninkům navíc přidávají studijní povinnosti, cestování, nezbyvá sportovci ani prostor se jídlu řádně věnovat.

Velice rizikové je obecně přetřénování, nadměrná fyzická zátěž, kdy je mnohdy problém potřebné množství jídla vůbec sníst. V neposlední řadě pro odhad energetického příjmu a výdeje jsou často používány nejrozličnější aplikace a výsledná čísla mohou být velice zavádějící.

Falešné vnímání

Na začátku oprávněný požadavek zredukovat nadbytečné tělesné tuky může způsobit až konec kariéry. Dotyčný si →

Očima basketbalistky

ZÁKEŘNÉ ŠVÉDSKÉ STOLY



„Mládí bylo z pohledu stravování pro mě těžké. Konkrétně první roky mimo domov. Nezkušenost, zmateční, neuměla jsem téměř nic uvařit. Neschopnost vybrat si podle stravitelnosti, množství, energie, výživnosti a podobně v případech švédských stolů. V jídle mi pomohl zorientovat se rodinný přítel kulturista, který se o stravu zajímal. Důležitá pro mě byla jeho lidskost, vstřícnost, pochopení, naslouchání a po praktické stránce mi vysvětlil principy a souvislosti. Pochopila jsem, proč, kdy a kolik toho jíst, a že můžu zhrášit. Odebralo mi to hromadu myšlenek, přineslo lehkost a dalo pevnou půdu pod nohama.“

Ivana Večeřová,
vicemistryně světa (2010)

nasadí extrémní dietu a dochází k žádoucím poklesu tělesné hmotnosti. Od trenéra a okolí přichází pochvala, cítí se šťastný, lehčí a zrychlí se na hřišti. Výkonnost vyletí nahoru.

A právě tento okamžik je extrémně zářný.

Dává falešný pocit, že jde o správnou cestu. Sportovec škrtně svůj energetický příjem dál, často ještě i ubere, přestože je pod velkou fyzickou zátěží. Po čase výkonnost začne stagnovat nebo se propadá. A to v důsledku zhoršené regenerace, poklesu zásob svalového glykogenu, snížení svalové síly a vytrvalosti.

Zhoršená je koordinace a koncentrace. Zvýšeně se vylučuje stresový hormon kortizol, který mimo jiné vede k odbourávání svalové hmoty. Narušené je i vylučování dalších hormonů, jako je inzulín, testosteron, hormony štítné žlázy, ženské hormony estrogen a progesteron.

Hormonální nerovnováha spojená s narušeným metabolismem, často spojená i se zažívacími obtížemi, se negativně odrazí na zdraví kostí a šlach. Potřebné živiny se v těle hůř vstřebávají a hormony narušují mineralizaci kostí, což vede v konečném důsledku ke vzniku únavaových zlomenin, častějšímu výskytu svalových křečí a sérii zranění.



Ivana Večeřová na domácím MS 2010 proti legendě Lauren Jacksonové. Český tým porazil australské obhájkyně titulu a převzal stříbrné medaile.

FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

Nedostatek živin zhoršuje imunitu a sportovec inklinuje k častým onemocněním, především horních cest dýchacích. Velice často postižený trpí zimomřivostí a snižuje se u něj sexuální apetit. U sportovkyň se vyskytnou poruchy menstruačního cyklu, pokud tedy neužívají hormonální antikoncepci, která problém maskuje.

Pláč jako pomocník

RED-S u žen i mužů zkrátka negativně ovlivňuje celou řadu tělesných systémů, od imunitního přes kardiovaskulární

až po endokrinní, může změnit metabolismus a krevní obraz. Významné změny ve fungování organismu začnou poškozovat fyzické i psychické zdraví sportovce.

Často jsou popisovány výkyvy nálady, typická je zvýšená plačtivost. Zažila jsem nespočet konzultací, na kterých se mi sportovkyně v RED-S rozbrečely. Výjimkou nebývají ani poruchy spánku.

„Nemohl jsem spát. Zhoršila se mi nálada. S trenérem jsme hledali možnou příčinu mého stavu. Teprve po několika měsících se podařilo dát všechny stříp-

VAROVNÉ PŘÍZNAKY RED-SYNDROMU

- u žen poruchy menstruace, nebo menstruace nezačala do 16. roku
- změny tělesné hmotnosti, nízké procento tělesného tuku, náhlý pokles váhy, nebo naopak neschopnost zredukovat tělesné tuky z důvodu narušeného metabolismu
- sportovec se často váží, posedlost tělesnou hmotností
- proměnlivý výkon, první tři měsíce po poklesu tělesné hmotnosti může jít nahoru, následuje stagnace či pokles
- výrazné dietní restriktce, jako je omezení celé skupiny potravin (často maso), dlouhé lačnění, časté půsty
- počítání kalorií se stává obsesí
- poruchy imunity, časté onemocnění (většinou horních cest dýchacích)
- častá zranění, pokles kostní hustoty, únavové zlomeniny
- nepřiměřená únava, zhoršená regenerace
- úbytek svalové síly, pokles vytrvalosti, snížení svalové hmoty
- psychické problémy, úzkosti, výkyvy nálad
- ztráta radosti z jídla
- gastrointestinální potíže, jako je zácpa, průjem či nadýmání
- u mladých sportovců zpomalení či zastavení růstu
- přidávání si tréninků nad rámec doporučené zátěže trenérem



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

INZERCE

ve spolupráci
s Českou
trenérskou
akademií ČOV



” Hrubec Šimon

Nechávám chytat hlavu, je mi jedno, jestli to chytanu ramenem, hlavou, lapačkou atd. Je to pro mě efektivnější, přesnější a menší fyzická únava. Toto vše mi přináší trénink očí a mozku. Koncentrace - pozornost - „jsem v zóně“...

” Korda Sebastian

Když hraju ráno, večer, sluníčko nebo stíny, je to velký rozdíl a když je dlouhý zápas zápas tak fungují oči jako když začínáš. Což jsou velké věci pro mne a hodně mi to pomáhá. Každý to může používat - čím rychlejší budeš mít oči, tak i mozek a naopak, čím rychlejší můžeš být, tím lepší.

” Francouz Pavel

Trénink očí a hlavně mozku, to nabízí DynaOptic. Mají k tomu speciální analytické přístroje. Mě to hodně zajímá, přijde mně, že je v tom budoucnost sportu. Pokud chce člověk získat procenta navíc, takhle může být cesta. Na ledě. Cítím, že jsou oči namakané, člověk pohledem rychle překlíkává. Má pořad ostré vidění nejsou v tom prodlevy. Je to ohromná věc!



**NEUROVISION
TRAINING**

- zdokonalí mozek i zrak a nastaví je na maximální výkon
- vašemu výkonu přidá rozhodující faktory k vítězství
- zmaximalizuje efektivitu využití energie

PŘIDEJ SE K NAŠEMU VÍTĚZNÉMU TÝMU

SPOLUPRACUJTE SE ŠPIČKOVÝMI ODBORNÍKY. PŘIPOJTE SE K TÝMU TĚCH NEJLÉPŠÍCH. NAŠE SLUŽBY MŮŽETE NAJÍT I V PORTFOLIU CENTRA PORYBOVÉ MEDICÍNY PAVLA KOLÁŘE





Lukáš Krpálek úbytkem energie nikdy netrpěl, na tatami dobyt svět i ve vyšší váhové kategorii

rovněž krevní vyšetření. Mimo referenční normy se kromě hormonů může dostat krevní obraz, lipidový profil, nízkou hladinu často vykazují vitamíny D a B12, dále železo, ale i další vitamíny a minerály.

Návrat k normálu

Ze své praxe mohu potvrdit, že sportovci často bývají opravdu velice zmateni, co se týče stravování. Zkouší různé směry a lámou si hlavu s tím, co je správné. Mezi ohroženou skupinu se řadí především mladí sportovci, kteří čerstvě opustili domov, ztratili se z dohledu rodičů a mají si sami zajišťovat stravování. Moje zkušenost praví, že postižení RED-S pomocnou ruku vítají a náprava bývá skoro vždy úspěšná. Těm, které trápí výkyvy nálad, pomáhá už samotné zjištění, že za jejich psychickými stavy mohou stát problémy s jídlem a jsou tedy řešitelné.

Závěrem

Sportovci by měli mít na paměti, že takový problém existuje, a při podezření není ostuda svěřit se trenérovi a požádat o odbornou pomoc v podobě zkušeného nutričního terapeuta, psychologa popřípadě i psychiatra. Trenéři by měli umět rozpoznat varovné signály. A sportovní kluby a organizace by neměly zapomínat na edukaci a vytváření pro své svěřence bezpečné prostředí, aby se nebáli říct si o pomoc.

ky dohromady. A byl mi diagnostikován RED-S,“ poznamenal ultraběžec Riley.

Odhalit RED-syndrom, zvláště u mužů, je často velmi obtížné i pro odborníky. Příznaky se mohou překrývat s jinými zdravotními problémy. A tak není výjimkou, že sportovec začne užívat podpůrné preparáty a léky, kterými se řeší symptomy, a ne příčina obtíží.

„Ano, něco tak jednoduchého není vůbec jednoduché odhalit. V RED-S se může nacházet sportovec, který vizuálně nepůsobí podvyživeně, dokonce může mít i nadváhu,“ upřesňuje lékař Jiří Dostal z Centra sportovní medicíny, pod jehož vedením jsem měla možnost nějakou dobu působit v rámci programu pro sportovkyně s poruchami příjmu potravy. „U nás v rámci preventivní zdravotní prohlídky cíleně pátráme po příznacích RED-syndromu. Používáme i speciální dotazník, který pomůže navést.“

Jedním ze způsobů, jak předcházet případným obtížím, by mohlo být i vyšetření hustoty kostní tkáně metodou DEXA neboli kostní denzitometrie. Bohužel tohle vyšetření není sportovcům běžně dostupné. Problém může pomoci odhalit

VLIV RED-SYNDROMU NA ORGANISMUS

- kardiovaskulární systém: sport obecně má pozitivní vliv na srdce a cévy. Sportovci s RED-syndromem jsou naopak náchylnější k srdečně-cévním onemocněním
- hematologie: zvyšuje se riziko nedostatku železa, buď v důsledku sníženého příjmu, nebo na základě ovlivnění hormonální činnosti a zhoršeného vstřebávání
- metabolismus: dochází k potlačení bazálního metabolismu
- psychologický dopad: špatné psychické zdraví může vést k rozvoji RED-syndromu a naopak RED-syndrom může být příčinou narušené psychiky. Každopádně výkyvy nálad, deprese sportovní výkonnosti rozhodně neprospívá

RED-S není porucha příjmu potravy, ale...

Je nezbytně nutné rozlišovat mezi RED-syndromem a poruchami příjmu potravy, jako je mentální anorexie, mentální bulimie, psychogenní přejídání a několik dalších nemocí včetně nočního přejídání nebo ortorexie. Na rozdíl od RED-syndromu se jedná o psychiatrická onemocnění, na jejichž rozvoji se podílí celá řada faktorů včetně genetické dispozice. Více k tomu řekne lékařka Katarína Jaššová, psychiatrička spolupracující s Centrem sportovní medicíny.

Jak se liší RED-syndrom a PPP?

„Příznaky RED-syndromu a PPP, zejména mentální anorexie, mohou být totožné. Člověk, který splňuje kritéria pro RED-syndrom, může zároveň trpět mentální anorexií. Pro PPP je typická psychopatologie, kdy nemocný vnímá své tělo zkresleně, chorobně se snaží hubnout, nebo udržuje svou hmotnost pod zdravou hladinou. Myšlenky na jídlo, cvičení či hmotnost jsou vtíravé, neodklonitelné, obtěžující a vyplňují většinu bdělého času. Nemoc-

ný má problém soustředit se na cokoliv jiného. Ztrácí zájem o své koníčky, selhává v práci, ve škole, ztrácí sociální zázemí. Právě v psychopatologii je rozdíl, kdy už se jedná o definovanou nemoc. Rozeznat, že již jde o PPP, však není jednoduché, protože jednou ze součástí onemocnění jsou i pocity viny, studu a tedy tendence onemocnění cíleně skrývat.“

Lze říct, že RED-syndrom je předstupněm PPP?

„U člověka s RED-syndromem se může a nemusí vyvinout PPP. A zároveň PPP již může být součástí RED-syndromu.“

Co byste poradila sportovním trenérům v případě, že mají u svěřence či svěřenkyně podezření na RED-syndrom? Mají hned udeřit s otázkou: Jak to máš s jídlem?

„V případě, že jde o nezletilého svěřence, je nutné informovat rodiče, ideálně s vědomím dítěte. Nejednat za jeho zády, zároveň však není nutné mít jeho svolení. V případě dospělého je dobré si s ním

v klidném prostředí promluvit. Udělat si na to prostor a čas, mezi čtyřma očima, ne před celým týmem. Je dobré svěřenci nesdělovat soudy typu: ‚Myslím, že máš problém s jídlem.‘ Spíše popsat pozorování, například: ‚V poslední době jsem si všiml/a, že na soustředěních méně jíš. Všiml/a jsem si, že jsi zhubl/a. Zdá se mi, že jsi nějaký/á smutný/á. Je možné, že problémy s výkonem můžou pramenit z nějaké psychické nepohody.‘ Tím trenér vyjádří zájem a zároveň svěřence nanálepkuje. Pak může nabídnout možnost si o tom promluvit s ním nebo s odborníkem.“

Kdy je nutné vyhledat odborníka? A na koho se vlastně obrátit?

„Vyšetření je vhodné udělat vždy, když je podezření na rozvoj REDs nebo PPP. Lze začít tělovýchovným, týmovým nebo praktickým lékařem či svěřenci doporučit psychologa či psychiatra. Nelze udělat chybu. V nejlepším psychiatr usoudí, že jeho péče není nutná.“

INZERCE



POWERSKIN



WWW.ARENASHOP.CZ

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

ZDENĚK HANÍK

volejbal / místopředseda ČOV a předseda České trenérské akademie ČOV



„Zidanovo srdce.
Úder hlavou
Zidana do hrudi
Materazziho jsem
vnímal rozdílně

než některá média a napsal jsem tehdy v roce 2006 po památném fotbalovém finále MS kontroverzní článek, v němž jsem faul Zidana interpretoval sice jako profesní selhání, ale velký lidský čin, nikoliv charakterový poklesek. Použil jsem k vyjádření svého pocitu verše Holanovy básně, které bych vytesal do každé sportovní šatny: ‚Nezranitelnější místo srdce je zároveň nejhlubším místem duše.‘ Zidanovo srdce bylo v tom finálovém zápase proti Itálii nezranitelnějším místem, kam pravděpodobně Materazzi údajnými provokacemi mířil. To místo je ovšem i sídlem herní geniality a osobnostního charismatu. Vězte, že herní genialita není jen produktem herní inteligence, ale především herní duše. A ta sídlí právě v tom bodě, kde byl Zidane zasažen. Proto jsem nesouhlasil s morálními odsudky jak televizního komentátora Jaromíra Bosáka, tak jiných médií. Ostatně i Zidane sám později přiznal: ‚Nejsem vůbec hrdý na to, co jsem udělal. Hned jsem se omluvil všem mladým hráčům a trenérům okolo nich, fotbal je totiž o něčem jiném. Je to ale už nevratná součást mého fotbalového života, kterou musím přijmout.‘ Zidane byl tehdy vyloučen a Francie možná kvůli tomu prohrála, ale člověčina pro mě stojí výš. Ještě dlouho potom se mi vracel obraz velkého hráčského srdce přibítho na kříži. Velmi silně to na mě zapůsobilo a dodnes to vnímám jako jeden z velkých okamžiků sportovních dějin.“



Případy hrdinského úsilí, sportovní excelence, historických úspěchů, vzletné kreativity, prostě nezapomenutelné okamžiky. Který takový se vybaví vám?

WOW moment!





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace Česka



„Vytvoření silných paměťových stop v mozku souvisí s vyplavením mozkových hormonů. Proto si pamatujeme silné pozitivní i negativní zážitky. Ale protože i čas hraje roli, mým v současné době nejsilnějším wow momentem je homerun (odpal za oplocení) Martina Mužíka v utkání s Čínou na turnaji World Baseball Classic letos v březnu v Tokiu. Ale věřím, že ho může přebít nějaký pozitivní vjem během zářijového domácího mistrovství Evropy.“

„Můj wow moment ve mně vyvolává úsměv. Měli jsme velmi krátkou dobu na přípravu na MS 2022, já i většina našeho týmu jsme byli u české reprezentace nováčky. Tým se chystal na přijetí další změny, na novou filozofii. Bylo hodně toho, čeho bylo třeba dosáhnout, a neměli jsme moc času. Hned na začátku jsme narazili na určité turbulence, realizační tým se snažil poznat a získat důvěru hráček, hráčky se snažily poznat realizační tým. Ale jako v každém velkém wow momentu se kultivuje nepopsatelná energie, která přenáší zkušenosti, jež byly kdysi nepředstavitelné, do reality. Hráli jsme čtvrtfinále proti Finsku. Utkání bylo vyrovnané, stejně tak týmy. Během krátké přestávky před prodloužením jsme se na sebe podívali, usmáli se a rozhodli se, že když už jsme se dostali až sem, můžeme také vyhrát. Neuběhla ani minuta a nám se to skutečně podařilo... Vyhráli jsme! Emoce, které se na led přelily od našich rodin na tribunách a členů našeho týmu na lavičce, byly takové, jaké jsem ještě nikdy necítila. Dokázali jsme něco, co se ještě nikdy předtím nepodařilo. WOW!“

CARLA MACLEODOVÁ

lední hokej / hlavní trenérka ženské reprezentace Česka



„Když hluboko v minulém tisíciletí jsem byl jako mladý bažant nominován do reprezentační juniorky, která ve slovenském Martině coby reprezentační béčko Československa hrála turnaj s nejlepšími týmy světa. Bylo to v dobách jediného černobílého televizního programu a bez internetu, neexistoval ani Eurosport, Netflix, a dokonce ani videokazety. Sportovní informace se přenášely notickou v novinách a předávaným vyprávěním. A tehdy jsem poprvé v utkání viděl a naživo potkal charismatického Cornela Penu, čerstvého rumunského mistra světa a nejlepšího brankáře té doby. Hltal jsem každý jeho pohyb, jeho gesta, pohled, přípravu před utkáním. Stáli jsme proti sobě na jednom hřišti a najednou mi došlo, jak blízko ke špičce se smím pohybovat a jak daleká je to cesta. Tehdy jsem si poprvé v životě uvědomil, že když se po té cestě rozhodnu vydat, můžu vlastním přičiněním z dětského snu vytvořit skutečnost.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Když hluboko v minulém tisíciletí jsem byl jako mladý bažant nominován do reprezentační juniorky, která ve slovenském

Martině coby reprezentační béčko Československa hrála turnaj s nejlepšími týmy světa. Bylo to v dobách jediného černobílého televizního programu a bez internetu, neexistoval ani Eurosport, Netflix, a dokonce ani videokazety. Sportovní informace se přenášely notickou v novinách a předávaným vyprávěním. A tehdy jsem poprvé v utkání viděl a naživo potkal charismatického Cornela Penu, čerstvého rumunského mistra světa a nejlepšího brankáře té doby. Hltal jsem každý jeho pohyb, jeho gesta, pohled, přípravu před utkáním. Stáli jsme proti sobě na jednom hřišti a najednou mi došlo, jak blízko ke špičce se smím pohybovat a jak daleká je to cesta. Tehdy jsem si poprvé v životě uvědomil, že když se po té cestě rozhodnu vydat, můžu vlastním přičiněním z dětského snu vytvořit skutečnost.“

DAVID VAVRUŠKA

kouč a mentor / bývalý trenér profesionálního fotbalu



„Psal se 27. květen 2015 a chystal jsem se společně s libereckým fotbalovým týmem na své největší odpoledne v trenérské kariéře. Přijeli jsme hrát proti Jablonci finále Českého poháru do Mladé Boleslavi. Hned jak jsem vstoupil na stadion těsně před utkáním, jsem si řekl, že to bude s koučováním problém. Podél celé jedné délce hřiště byly ochozy jen modré, plné libereckých fanoušků. Za naší střídačkou to bylo to samé, jen byla celá délka hřiště za čarou zelenobílá. Věděl jsem, že neuslyšíme na střídačce ani sebe, natož tým nás. Postavil jsem se k čáře, rozhodčí zahájil finále a najednou se to stalo. Během vteřiny se něco stalo s mou myslí. Nastal pocit, který popisují sportovci jako flow. Moje smysly se zbystrily, mysl byla jen přímo v utkání a neexistovalo nic okolo. Žádní fanoušci, žádný řev, žádná atmosféra. Stál jsem tam najednou s myslí plnou klidu, nadhledu a vyrovnanosti. Potom se náhle ten pocit ještě rozšířil. Jako bych se dostal svou myslí i celým svým vnímáním nad hřiště a z toho pohledu jsem s naprostým klidem a vnitřní vyvážeností pozoroval, co se na hřišti děje. Na celém světě existoval jen ten obdélník asi 100x70 metrů a nic víc. Jako bych nebyl u čáry já, ale nějaký vnější pozorovatel, jenž sledoval i mě a to, co dělám. V tomto flow nebo zvláštním momentálním trenérském osvícení jsem strávil celé utkání. Zpětně mi připadají některá střídání zvláštní a ve zvláštní chvíli, ale prostě se ty věci jen plynule děly a vedly ke zdárnému cíli. Poslední zajímavý moment nastal těsně před penaltovým rozstřelem, kdy jsem si byl celou svou osobností, která se pohybovala jako by nad celou tou situací, a celou svou myslí jistý, že pohár vyhrájeme. Stalo se. Pocit postupně vypřchal s koncem utkání, až úplně zmizel kolem jedenácté večer, kdy jsem musel opustit oslavu týmu a vedení klubu, protože jsem tento pocit musel dožít a zpracovat. Dodnes je to pro mě nejneuvěřitelnější pocit celé mé sportovní kariéry a s úctou a pokorou na ten zvláštní, slovy nepopsatelný stav vzpomínám. Už se nikdy nevrátil.“

DAVID SCOTT

sportovní psycholog / University of New Brunswick a Montreal Canadiens



„Volím gól Gerryho Armstronga v utkání Severního Irsku se Španělskem na fotbalovém MS 1982. Na úvod: moje rodná země Severní Irsko, která má něco málo přes milion obyvatel, byla na svém prvním mistrovství světa od roku 1958, kdy se dostala do čtvrtfinále. Ve skupině byla s Hondurasem, Jugoslávií a domácím Španělskem. Po remízách v prvních dvou zápasech potřebovalo mužstvo k postupu do další fáze zvítězit 25. června večer ve Valencii. Gól Armstronga stačil k vítězství nad Španěly 1:0. Význam: Severní Irsko bylo rozdělenou společností, kde náboženské a politické skupiny vedly konflikt, který si vyžádal tisíce mrtvých a zraněných. Té noci však fotbal prolomil všechny bariéry. Lidé z různých komunit slavili společně. Politici se léta snažili komunity sjednotit, ale fotbal to dokázal během jediného zápasu mistrovství světa. Proč? Sport překračuje naše běžné každodenní zkušenosti tím, že nám poskytuje možnost úniku. Dává nám pocit identity, sounáležitosti a pouto s ostatními, s nimiž možná máme jen málo společného. Vyvolává v lidech vášně, protože tým nebo sportovec není jen on nebo ona, ale je to skutečně my: hráli jsme, dali jsme gól, vyhráli jsme!“

JIŘÍ PRSKAVEC starší

vodní slalom / Trenér roku 2022 v individuálních sportech



„V mojí trenérské kariéře bylo wow momentů víc, ale tento mi asi utkvěl nejvíc v paměti. V roce 2011 jsem trénoval Jiřího a Kateřinu Kudějovou. Oba byli mladí nadějní závodníci, Jiří ještě juniorského věku a jeho cílem byl úspěch na ME juniorů. Kateřina byla úspěšnou závodnicí v kategorii U23, ale ještě nikdy se nedostala do seniorské reprezentace. Tenkrát v květnových nominačních závodech se to oběma povedlo a já měl hned dva závodníky na ME a MS. Krátce po nominaci jsme odcestovali na ME. Hodně lidí říkalo, že Jiří ještě nemá výkonnost na seniorskou kategorii a že v týmu měl být někdo jiný atd. První kvalifikační jízda se Jiří nepovedla, na druhé brance udělal šťouch a další branku dokonce minul. Zdálo se, že pochybovači měli pravdu. Od tohoto okamžiku se Jiří dokázal zkoncentrovat a opravnou jízdu zvládl. Poté se jela v té době novinka, čtvrtfinálová jízda, kterou už Jiří vyhrál, a nakonec v sedmnácti letech na jeho první seniorské akci obsadil 3. místo, což nikdo nečekal ani u nás, ani ve světě. Když projel cílem, měl obrovskou radost. A na mě zbylo to právě wow.“

LUKÁŠ TOMEK

Deník Sport a iSport.cz / Šéfredaktor



„Můj moment se týká olympijských her v Naganu. Nešlo o žádnou situaci přímo na ledě, ale o okamžik, kdy čeští hokejisté mířili po úchvatném semifinále s Kanadou takzvanou mixzónou do kabin. Nikdy jsem neviděl tolik koncentrované euforie, štěstí a dojetí. A nikdy jsem tolik euforie necítil při sportu sám. Pamatuji si, jak i tvrdáci jako Martin Ručinský nebo Jiří Dopita křičeli radostí a po tvářích se jim koulely slzy. Pamatuji si na pach zpocených riban, vím, že hokejisté přicházeli chodbou zprava po modré gumě, vím, že mezi posledními z ledu odcházel největší hrdina Dominik Hašek. A pamatuji si i na to, jak opodál stál se sklopenou hlavou v rudém dresu a bílé helmě Wayne Gretzky a tiše, jako by nepřítomně odpovídal na otázky. Některé momenty mám v hlavě jako obrazy, které se sice za ta léta dokonale vykreslily, na druhou stranu ale jako by znemožňovaly vzpomenout si na jiné momenty onoho památného dne, stejně jako na to, co kdo po zápase říkal. A také si uvědomuji, že zásadní pro tyto vzpomínky byl fakt, že v ten moment jsem pod osobním návašem radosti na nějakou chvíli zcela zapomněl na svou roli novináře v celé té situaci. Byl jsem pohlcen emocemi, neexistoval čas. Třeba na rozdíl od slavného finále s Ruskem, po němž už jsem přes veškerou radost především přemýšlel o tom, jak stihnu celý ten úžasný triumf popsat pro čtenáře, jaký udělám titulky a s kým vším potřebuji nabrat rozhovor.“

Ondřej Zdráhala, autor osmi tref do dánské sítě na ME 2018

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



ONDŘEJ ZDRÁHALA

házená / předseda svazu



„Nemohu popsat pouze jeden, ale dva na sebe navazující. Je rok 2018 a v české reprezentaci začínáme zápasem proti Španělsku ME v Chorvatsku. Prakticky rok příprav, nespočet taktických porad a hodin tréninku. Dle našeho názoru Španěle v ne úplně nejlepší formě. To zvládneme,

bude to naše mistrovství.

1. WOW efekt: Prohra o 17 gólů. Pravděpodobně to naše mistrovství nebude! Probdělá noc se spoustou myšlenek. 40 hodin do dalšího zápasu. Proti Dánům. Olympijským vítězům z Ria, favoritům celého turnaje.

2. WOW efekt: Výhra o gól. Teď můžeme porazit každého. K postupu do semifinále nám chyběl bod. Nakonec 6. místo a vyrovnání českého maxima v porevoluční historii. Pro mě osobně skvělý turnaj zakončený oceněním pro nejlepšího střelce turnaje.“

HERBERT SLAVÍK

fotograf / držitel řady tuzemských i zahraničních ocenění, autor a spoluautor řady fotografických publikací



„Vyzkoušel jsem řadu sportů, několik z nich dělal závodně, hokej, tenis, nejdéle fotbal, bavila mě atletika, sprinty i střední tratě, zažil jsem při sportu řadu krásných chvil. Ale

čemu jsem nakonec propadl, jsou hory a aktivity s nimi spojené v zimě i v létě. Miluji Jižní Tyrolsko, Dolomity. Pamatuji si, jak jsme s tátou a bratrem zdolávali první ferraty v době, kdy byly v počátcích zájmu turistů, sami jsme si vyráběli úvazky a začínali od těch nejlhčích cest, se vším respektem k vysokým horám. Tehdy jsme snili o zdolání jedné z nejtěžších cest v Dolomitech, jejíž začátek tvoří kolmá stěna Cesare Piazzeta na masivu Sella. Několikrát jsme si šli nástup obhlédnout a připravovali jsme se, že jednou to ‚dáme‘. Trvalo to pět let. Mezitím jsme v Dolomitech zdolali mnoho ferrat, než jsme se rozhodli, že to zkusíme. Vyšli jsme brzy ráno, u nástupu jsme byli sami, po krátké přípravě jsme nastoupili do stěny tyčící se nad námi. Po náročných metrech na téměř hladké stěně jsme se vyhoupli na celkem pohodlný stupeň a dále pokračovali až na vrchol. Byl to nádherný pocit, splněný sen. Do Dolomit jezdím pravidelně, ty nejhezčí ferraty jsem absolvoval ještě několikrát, většinou s mými dětmi, jak postupně dorůstaly k různým obtížnostem. Mezitím také přibýlo množství dalších atraktivních ferrat. A při každém lezení se dostaví ten krásný pocit umocněný výhledy na nádhernou scenérii okolních hor.“

JIŘÍ ZÍDEK mladší

basketbal / první Čech v NBA, vítěz NCAA s UCLA, vítěz Eurology s Žalgirisem Kaunas



„Wow moment je v poslední době poměrně často používané slovo. Beru ho jako něco, na co člověk myslí nebo nezapomene,

s radostí, ale i smutkem, do konce života. Z těch radostných momentů jsou to pro mě jednoznačně a jediné narození našich dětí. U každého porodu jsem naštěstí byl a těžko se hledají slova, která by mohla popsat radost, lásku, vděk a celoživotní zodpovědnost za každého potomka. Kdo zažil, pochopí. Ve sportu jsem zažil pár velkých vítězství, jejichž hodnota pro mě časem pravděpodobně vzrůstá. Jiné historické medaile, jako například Nagano, jsem sledoval a nezapomenu. Beru je však spíš jako skvělé prožitky, vzpomínky na danou etapu života či partu, která byla pod trofejí podepsaná. Právý wow moment je pro mě ale jen jeden.“

DAVID NAVARA

šachy / česká šachová jednička



„Efektivně i efektivně. Rok 2007 pro mě nebyl příliš úspěšný. Na podzim jsem se účastnil mistrovství Evropy družstev. Proti Bulharsku jsem hrál černými s Ivanem Čeparinovem, jemuž se tehdy naopak mimořádně dařilo, nacházel se na hranici první světové dvacítky. Partii jsem chtěl založit solidně a v poklidu

zremizovat, ale hra se brzy výrazně přiosťřila. Pozice byla mimořádně složitá, ale současně i velmi zajímavá, motivovala mě k plné koncentraci. Ivan bývá v podobných situacích mimořádně silný, ale tentokrát udělal chybu. Podařilo se mi najít krásnou oběť dámy a převzít iniciativu. Po Bulharově chybě jsem opustil králem nebezpečnou zónu, obětoval ještě jezdce a soupeře postavil před ‚nekrytelný‘ mat. Jedná se o jednu z nejkrásnějších partií mé kariéry. Výhra mě povzbudila a pomohla mi v soutěži dosáhnout výborného výsledku. Kolosální vítězství na ostrově Rhodos. V roce 2013 se tam konal Evropský klubový pohár a tým Nového Boru odstartoval velmi dobře. Přesto se ale zdálo, že vítězství snadno dosáhne favorizovaný ázerbájdžánský klub SOCAR, za nějž tehdy hrálo sedm členů světové špičky. Dvě kola před koncem SOCAR vedl, my jsme byli těsně za ním. Ve vzájemném utkání rychle prohrál náš hráč na poslední šachovnici, ale pak se naše situace začala zlepšovat. Byl jsem nervózní, ale šanci jsem nepustil. Nakonec jsme krátce po sobě vyhráli partie na prvních třech šachovnicích a skóre otočili na 3,5:2,5 v náš prospěch. Tím jsme favority přeskočili a vítězstvím v závěrečném zápase proti slabším soupeřům jsme udrželi první místo. Byla to taková malá senzace a jeden z nejkrásnějších okamžiků mé kariéry.“

Lukáš Bauer
ve stříbrném cíli
klasické padesátky
na MS 2015. Nestačil
jen na Pettera
Northuga.



JIŘÍ PONIKELSKÝ

Česká televize / výkonný ředitel ČT sport



„Se sportem ‚žiji‘ už docela dlouho a není snadné pojmenovat jenom jeden či dva momenty, ale pokusím se vybrat dvě chvíle, kdy

ve mně vzpomínka na výsledek dodnes vyvolává velmi silné emoce. Ta první je velmi osobní, Lukáše Bauera znám velmi dlouho a svými radami mi mnohokrát pomohl i při mém amatérském sportování, pomáhal mi třeba mazat lyže před Jizerskou 50 či Marcialongou, a tak když na MS 2015 bojoval o stříbrnou medaili na 50 kilometrů klasicky, prožíval jsem s ním každý metr a v závěru jsem před televizní obrazovkou do slova a do písmene finišoval s ním. Další silně emotivní vzpomínka se váže na golfové Masters 2019, kdy jsem z bezprostřední blízkosti prožíval jeden z největších sportovních příběhů historie. Návrat Tigera Woodse a jeho vítězství v Augustě. Ne náhodou byl tento moment zvolen jako nejmotivnější sportovní výkon roku 2019.“

TERRY WESTLEY

fotbal / bývalý sportovní ředitel mládežnických akademií v Anglii a technický ředitel J-League



„Jsem mladý trenér na začátku více než 40leté kariéry. Po skončení sezony s několika chlapci ve věku 9-12 let se jednoho z nich ptám: Jaký je tvůj sen? Odpovídá: ‚Chci hrát za Anglii na mistrovství světa.‘ Velký sen. Chlapec se jmenoval Matthew Upson.

Měl jsem to štěstí, že moje kariéra se posouvala. Nejdřív jsem působil v roli trenéra mládeže v klubu Ipswich Town FC a následně jako vedoucí oddělení rozvoje mládeže v klubu Luton Town FC. Tomuto chlapci s velkým snem bylo 16 let a my jsme Matthewovi nabídli dvouleté fotbalové stipendium v Luton Town FC. Sen zůstal stejný.

Neuvěřitelné množství tvrdé práce, skvělá mentalita a technické schopnosti pro hru na nejvyšší úrovni – prostě sen by se mohl stát skutečností. V jeho 18 letech udělal Arséne Wenger, tehdejší manažer Arsenalu, z Matthewa nejdražšího teenagera, když byl dokončen jeho přestup. Další krok blíž ke splnění snu. Následovalo zranění křížového vazy, přetržená achilovka a zlomený kotník. Cesta nebyla přímočará. Manažerem Anglie, jenž vedl tým na MS 2010 v Jihoafrické republice, byl Fabio Capello. Matthewa mnohokrát sledoval a rozhodl se ho přivést do anglického týmu. V den vyhlášení sestavy pro mistrovství světa mi zazvonil telefon. Byl to Matthew: ‚Pamatujete si na ten cíl, vízi a sen v mých deseti letech? Splnil se, jedu na mistrovství světa, jsem v týmu!‘

Měl jsem to potěšení sledovat jeho úvodní zápas, na tribuně jsem seděl vedle jeho hrdých rodičů. Hrálá národní hymna a jeho mamince se po tváři kutálely slzy. Na tento okamžik nikdy nezapomenu a cítím se poctěn, že jsem toho mohl být svědkem. Sport má možnost plnit sny.“

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

**SPOLEČNĚ
POMÁHÁME
SPORTOVČŮM**



Jaroslav Mikeska teprve před pár lety překročil hranici třicítky, a i tak se už několik let může řadit mezi úspěšné trenéry. V Hodoníně vede nejlepší ženské družstvo ve stolním tenisu a stal se i reprezentačním trenérem českých juniorek, které se prosazují mezi evropskou elitou. Za rok 2022 se mu dostalo zasloužené odměny, v anketě Trenér roku v individuálních sportech skončil na 3. místě za Jiřím Prskavcem starším a Janem Železným.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Sto procent. Za každých okolností

Proč jsem se stal trenérem?

„Odmalička jsem byl vedený ke sportu a mám k němu velmi kladný vztah. Navíc mě hodně baví práce s lidmi. Při studiu na vysoké škole jsem začal pomáhat s trénováním mládeže a později i ženského týmu v Hodoníně. Po ukončení studia jsem se rozhodl, že to zkusím s trénováním naplno.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Obětavost a pracovitost. Myslím si, že na to, aby někdo byl dobrý trenér, musí obětovat velkou část svého života a času právě do trénování. Je to vlastně takový životní styl. Pokud nějaký sportovec o to stojí, tak je důležité, aby trenér byl pro něj většinu času k dispozici. Trenér musí být připravený přijít na trénink v podstatě kdykoliv, kdy ho sportovec potřebuje.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Po sportovní stránce otec, se kterým jsme od malička dělali všechny různé sporty, v tomto jsem mu moc vděčný. Vždy mě ve sportu hodně podporoval. Když jsem pak začal hrát v 11 letech stolní tenis, byl i jedním z prvních mých trenérů a hodně se mi věnoval. Později jsem mu ještě ve svých juniorských letech začal pomáhat s trénováním dětí v Kyjově, takže jsem k této práci inklinoval už od mala. Z trenérského hlediska měl na mě největší vliv Janko Medvecký, který v době, kdy jsem přišel do Hodonína, dělal v klubu trenéra žen a mládeže. Ten mě poprosil, jestli

bych mu nepomáhal právě s mládeží s koučováním na turnajích. Později jsem vypomáhal i v tréninku a u něj jsem čerpal první inspiraci, jak se vlastně trénuje na vrcholové úrovni.“

Moje trenérská filozofie?

„Vždy chci od hráčů, aby byli poctiví na každém tréninku a dávali do tréninku a zápasů opravdu všechno. Stolní tenis není jednoduchý sport. Aby se někdo dostal až mezi nejlepší, nestačí jen makat na tréninku, ale musíte mít i nějaké vrozené vlohy. Ne každý se může dostat až na vrchol. Ale právě jako trenér si vážím nejvíc těch, kteří pracují za každých okolností na sto procent, i když třeba nakonec nebudou ti nejlepší ve své kategorii. Naším cílem trenérů není totiž jen vychovat dobrého sportovce, ale hlavně dobrého člověka. A právě z té poctivosti a pracovitosti, kterou se sportem naučí, mohou čerpat i v pozdějším životě, pokud nevyjde sportovní kariéra.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Abych se rozhodl vždy sám, dle svého pocitu a přesvědčení.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Asi se nedá říct, že nějaké rozhodnutí bylo nejtěžší. Všechna jsou důležitá a dost často to není úplně jednoduché rozhodování. Nejtěžší však vždy je, když v týmové soutěži máte k dispozici čtyři vyrovnané hráče, jen tři mohou hrát a vy

se musíte správně rozhodnout, koho postavíte k zápasu, a koho naopak ne.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl utkáni mého hráče nebo týmu pod vlastní kontrolou?

„Ve stolním tenise můžete hráči poradit, říct mu, co má zahrát, případně uklidnit, ale zápas jako trenér pod kontrolou nikdy mít nebudete.“

Co dělám, když cítím, že za mnou hráč(ka) nestojí?

„Nikdy jsem necítil, že by za mnou hráči nestáli, a doufám, že jsem to vždy takto cítil správně. Já hráčům věřím a doufám, že oni věří také mně. Stalo se mi, že třeba hráčky úplně nesouhlasily v družstvech se sestavou, kterou chci postavit. Ale to jsme si hned vysvětlili a vždy jsme šli do zápasu jako jeden tým.“

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starším a mladším hráčem?

„Je to opravdu velký rozdíl. Přece jen starší hráči už jsou profesionálové, vědí, co mají dělat, takže tam je to v přípravě i zápasech více o diskuzi. Tam se snažím spíše mít poradní slovo, dát svůj pohled na věc, ale konečné řešení je v podstatě domluvou mezi mnou a hráčem. U mladších hráčů jsem více striktní. Přece jen často nevědí, co přesně mají dělat, nejsou tak poctiví jako ti starší, tak potřebují trochu přísnější vedení. Není to tak, že by nemohli říct svůj názor, vždy se jich zeptám na jejich pocity, a co si

Jaroslav Mikeska
s hodonínskou reprezentantkou
Markétou Ševčíkovou



FOTO: ČAST/ JAROSLAV ODSTRČILÍK

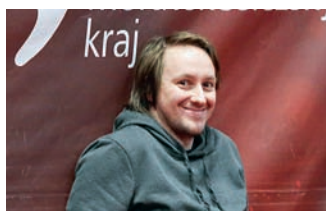
o dané věci myslí. K tomu přihlédnou, ale konečné rozhodnutí vždy dělám já.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Občas se to stane. Když si nevím rady, nebojím se jít pro radu k jiným, zkušenějším trenérům. Pobavit se o tom s ostatními, s hráči, s rodiči mladých hráčů. Ale stejně se nakonec musíte rozhodnout sám.“

Můj trenérský rituál?

„Popravdě žádný předzápasový rituál asi nemám. Není to tak jednoduché, v družstvech se připravujete třeba i celý týden na jeden zápas. Pak na turnaji jednotlivců běháte od zápasu k zápasu, takže na nějaké velké rituály ani není prostor. Jen se snažím před zápasem



JAROSLAV MIKESKA

Narozen: 28. 2. 1990

Pozice: trenér SKST PLUS Hodonín a reprezentačního týmu juniorek ČR

Trenérské úspěchy: 6x titul mistryň extraligy s týmem SKST PLUS Hodonín, 3x čtvrtfinále Ligy mistryň s SKST PLUS Hodonín, zlato Lindy Záděrové ve čtyřhře s Hanou Arapovičovou (Chor.) na MEJ (2022), 5. místo družstva juniorek ČR na MEJ (2022), 3. místo v anketě Trenér roku v individuálních sportech České trenérské akademie ČOV

ještě promluvit s hráči, zjistit v jakém jsou stavu, a buď je nabudit, nebo trochu uklidnit.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Myslím si, že trenér potřebuje obojí. Bez vzdělání by nevěděl základní věci, které hrají ve sportu důležitou roli, hlavně co se týká sportovního tréninku. Jelikož je ale trénování práce s lidmi, také musí mít rozhled. A důležité je, aby se dokázal vcítit do druhých, zareagovat na danou situaci správně. To se ve škole nenaučíte.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„V listopadu jsem dostudoval trenérské áčko na FTVS v Praze. Takže to je to →



Linda Záděrová potěšila trenéra Mikesku zlatou medailí ve čtyřhře na loňském juniorském mistrovství Evropy, triumfovala v páru s Chorvatkou Hanou Arapovičovou (na spodním snímku)

FOTO: ČAST/ JAROSLAV ODSTRČILÍK

oficiální vzdělání. Každopádně když mám příležitost, ať už doma nebo na mezinárodních turnajích, se snažím bavit s ostatními trenéry, jak a co dělají. Také pozorovat, jak trénují ostatní reprezentace, hlavně asijské, na turnajích v zahraničí, což je velmi inspirující. Trenér musí pořád sledovat nové trendy, protože sport se neustále vyvíjí a nejde teď trénovat stejně jako třeba před 30 lety.“

Cítím rozdíl ve vedení hráček v klubu a v juniorské reprezentaci?

„Rozdíl tam je, ale ne moc velký. Jak už jsem říkal, v klubu máme i starší zkušenější hráčky, se kterými je to více o diskuzi. V juniorském týmu je rozhodnutí více na mně, ale to je stejné jako v klubu, neboť i tam máme mladší hráčky. Navíc v klubu jsem vloni měl v každodenní přípravě dvě holky, které byly také součástí reprezentačního týmu. Tento rok je jedna reprezentantka v Hodoníně. Takže je to i dost propojené. K tomu se s ostatními holkami z reprezentace vídáme pravidelně na soustředěních, turnajích, snažím se s nimi být neustále v kontaktu. Známe je všechny dobře, a to si myslím, že je důležité.“



FOTO: ETTU.ORG

Co nejvíc potřebují čeští junioři pro hladký přechod do seniorů?

„Podle mého názoru potřebují holky dostatečně velké objemy už v juniorské kategorii a hlavně pak i po přechodu do seniorské kategorie. To si myslím, že se moc nedaří, protože holky jdou na vysokou školu a často jim nezbývá tolik času na trénink. Bez odtrénovaných hodin je pak těžké se prokousat hlavně mezinárodní konkurencí mezi ženami nahoru.“

Spolupracují s dalšími odborníky na specifickou přípravu?

„Využíváme kondičního trenéra. V klubu v Hodoníně s námi chodí trenér dvakrát týdně. S reprezentací, když máme soustředění v Havířově,

máme k dispozici kondičního trenéra, kdy potřebujeme. To je určitě hodně důležité. Dál spolupracujeme v klubu s fyzioterapeutkou, ke které chodí některé hráčky individuálně cvičit, co každá potřebuje.“

Proč je Hodonín, město s 25 tisíci obyvateli, tak úspěšné ve stolním tenisu?

„V Hodoníně má stolní tenis velkou tradici a určitě hodně dobrou reputaci. A není to jen reprezentant Luboš Jančařík, začínaly tam se stolním tenisem také Iveta Vacenovská nebo Dana Čechová. Sportovním centrem si prošla určitou dobu také Hana Matelová. Myslím si, že vždy jsme měli štěstí na podporu od města a na výborné trenéry, jako je například Vladimír Brhel, který působí právě v SKST Hodonín od jeho vzniku a stále se podílí na chodu klubu. Do toho v Hodoníně působí také další kluby, jako je Slovan Hodonín a Sokol Hodonín, které také dokázaly vychovávat skvělé hráče. Právě ve Slovanu začínal Luboš Jančařík. Takže si myslím, že to také bude dáno poměrně slušnou hráčskou základnou na to, o jak malé město jde.“



PRIMÁTOR II

CZECH MADE

Pro milovníky elegantních hodinek, pro radost ze vzácnosti a exkluzivity jsme si dovolili připravit novou limitovanou edici 80 ks pánských hodinek **PRIM Primátor II**. Jejich elegantní vzhled a nadčasový design z hodinek dělá skvělou volbu pro všechny příležitosti. Doplněk, který může každého muže doprovázet při obchodních jednáních, při důležitých životních příležitostech, společenských událostech, ale zároveň, díky své jednoduchosti, nepůsobí okázale a honosně.

Více na: www.prim-hodinky.cz

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



DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024



INZERCE

34. CZECH OPEN 2023

NEJVĚTŠÍ FESTIVAL ŠACHU A HER NA SVĚTĚ | 5 000 ÚČASTNÍKŮ Z VÍCE NEŽ 50 ZEMÍ VŠECH KONTINENTŮ

13.-30. 7. 2023 | PARDUBICE

KONGRESOVÉ CENTRUM IDEON



WWW.CZECHOPEN.NET

4 patra za námi

Vážený trenérský kolego, je na čase shrnout si, co jsme si doposud řekli o vzájemném působení trenéra a hráče. Využili jsme k tomu symbolický šestipatrový dům, v němž každé patro znamená postupný krok k ideálnímu fungování trenér – sportovec či trenér – tým.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

1

V 1. patře jsme se dozvěděli, že je nutné udělat si pořádek na vlastní straně hřiště. Dokud jako trenér nevíš, PROČ to děláš a co očekáváš od svého svěřence, nemůže to vědět ani on. Jakmile si ujasníš smysl, přijdou na řadu další otázky CO, JAK, případně kdy, s kým a za pomoci čeho. V prvním patře se ptáš sám sebe: znám své potřeby a tužby, schopnosti a limity? Pojmenujáš své zásady a hodnoty a zvažuješ, zda výzvy, které před tebou stojí, jim odpovídají. I pochybnosti jsou běžnou součástí trenérského řemesla a postihují i trenérské velikány. Překonáváš je pracovním nasazením, seberozvojem a zkušenostmi. A naše doporučení?

Bud' lačný po věděni odborném, ale nasávej také životní zkušenosti a zasad' je do své trenérské databanky. Neboj se utkat se se svými pochybnostmi a přeper mýty, kterými je trenérství obestřeno.

Dále jsme ti doporučili udělat si jasno, zda pracuješ podle své vlastní vize a jsi sám sobě kontrolorem, nebo máš zadání od klubu či svazu. V obojím případě si ujasni, zda podmínky práce odpovídají tvým představám. Taky jsme tě vyzývali, aby sis ve svých trenérských požadavcích uvědomoval, před kým stojíš, zda před muži či ženami, dětmi či dospělými. Zda jsou tvé požadavky reál-

né, ale také přijatelné k věku, výkonnosti a pohlavním rozdílům.

K „získané“ výbavě prvního patra patří i promyšlená strategie, která je cejchem odborníka. Snaž se předvídat klíčové momenty, definovat milníky, priority a finální cíl. Pokoušet se vidět do budoucna, připravovat týmový plán i plány individuálního rozvoje sportovce je nedílnou součástí tvé práce.

2

Kdo zvládl úkoly prvního patra, může směle postoupit do patra druhého. A co ses v něm dozvěděl? Že bys měl jako trenér ovládat 5 druhů umění, které vytvářejí schopnost komunikovat se světem sportovce.

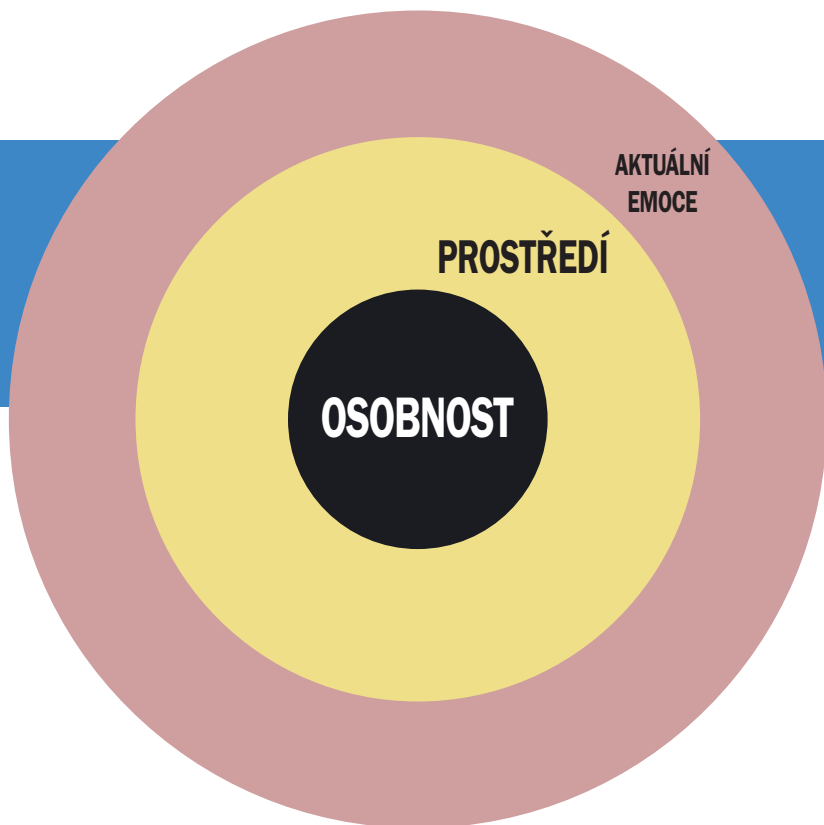
Je sice bohužel čist příručky, ale primárně bys měl rozvíjet první druh umění: pozorovat a interpretovat chování svěřenců. Ti v zápase zpravidla jednají schematicky nebo v navyklých vzorcích, což o nich něco vypovídá, a ty bys to měl využívat k analýze v pozitivním i negativním slova smyslu. Nepodceňuj umění se správně zeptat. Zmlkni a naslouchej, pokud je to potřeba. Neváhej svěřenci přitakat, když se to hodí. Reaguj na něj. Představili jsme ti komunikační nástroje, parafrázování, zrcadlení, přerámování, racionalizaci a upozorňovali jsme na důležitost znalosti komunikačního jazyka hřiště a šatny.

A to už jsme se přesunuli ke třetímu druhu umění – schopnosti sdělovat, které klade na trenéra velké nároky: totiž, že jedna věc je,

CO ŘÍKÁŠ, a druhá, JAK TO ŘÍKÁŠ. Ukazuje se, zejména ve sportu žen, že pocit z neverbálního chování, ze způsobu projevu i emoční rozpoložení trenéra hraje větší význam než slova, která říká. Udělej maximum, aby tvým pokynům svěřenec rozuměl! Nabádali jsme tě, aby sis uvědomil, že k týmu se hovoří jinak než k jednotlivci. Určitě jinak mluvíš k malým dětem, k adolescentům, k profesionálům. Jinak k mužům, jinak k ženám. Malým dětem předáváš informaci jednoduše a stručně. S přibývajícím věkem vzrůstá potřeba znát smysl a souvislosti. Dospělí, obzvláště lídři, potřebují nutně znát smysl tvých instrukcí. Přesto v tréninku i utkání platí: čím méně slov, tím lépe.

Přesvědč se, že tvé instrukce svěřenec chápe, a nepřipouštěj různé výklady toho, co chceš sdělit. Rozlišuj, jestli mluvíš k ženě nebo k muži, k dospělému či dítěti. Nezapomínej, že jinak se komunikuje s týmem, jinak s jednotlivcem. A hlavně si nepleť dialog s monologem.

Čtvrtým druhem umění je schopnost cítit se. A pak je tu pátý druh umění – hodnotit. Kladli jsme ti na srdce: rozmysli si, kdy hodnotíš, zda hned po výkonu či s odstupem. Abys naučil své hráče, že výsledek je sice hlavním, nikoliv jediným kritériem. Naučili jsme tě využívat zásadu 4V (výsledek, výkon, vývoj a vztahy). Výsledek je sice nejviditelnější a naprosto jednoznačný, ale ten



ani ty jako trenér, ani hráči úplně v moci nemáte. Co ale máte pod svou kontrolou, je výkon, a ten by se měl hodnotit na prvním místě. Výsledek a výkon mohou spoluutvářet i další kvality, jako je vývoj (zejména u dětí) a vztahy které se v týmu utužují jak prohrami, tak výhrami. Prostě společným prožitkem všeho pozitivního i negativního. K pěti uměním jsme ještě přidali upozornění, že u dětí nefunguje jenom linka trenér – hráč, ale trojúhelník trenér – rodič – hráč. A z toho vzešlo doporučení:

Nevytlačuj rodiče ze hry, ale důsledně jim vysvětluj své záměry a cíle. Většina sporů mezi trenérem a rodičem vychází z nedorozumění nebo z neochoty trenéra vysvětlovat a komunikovat.

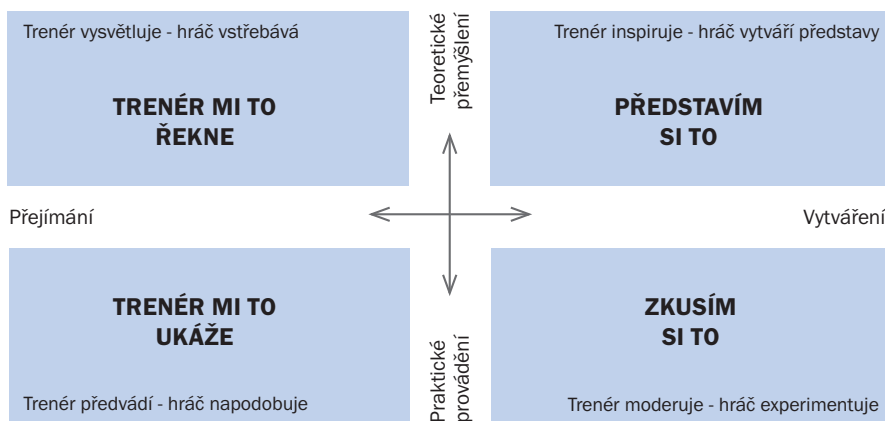
3

Když jsi zdárně překonal patra o přemýšlení a komunikaci, už je ti jasné, že si se svěřencem musíš především rozumět. Získal jsi tím dobrý základ, o který se můžeš opřít. Víš, co chceš, a sportovec to chápe. Bez toho bys nemohl dál a je to tvoje odpovědnost, protože ty musíš přemýšlet, ty odpovídáš za vzájemné porozumění.

Ty i sportovec znáte směr a smysl, ale ty už sám víš, že to nestačí. Potřebuješ, aby svěřenec nejen mohl, ale také chtěl. A tím se ve třetím patře dostáváš k motivaci.

To je ta síla přicházející z nitra člověka, která je odpovědná za start, směr a udržování zacíleného chování. Vzniká působením vnějších i vnitřních sil. Motivem chování jsou třeba instinkty a potřeby, ale i postoje, tužby a zájmy sportovce.

Objasnili jsme ti, že nevýhodou vnitřní motivace je její složitost. Abys mohl účinně



využívat vnitřní motivaci sportovce, musíš mít vhlad do jeho osobnosti, což vyžaduje určité psychologické znalosti, dovednosti a zkušenosti. Výhodou vnitřní motivace je její relativní trvanlivost. Na rozdíl od vnější by měla přetrvávat i po ukončení tvého přímého působení. Podmínkou je pochopitelně správné přečtení potřeb sportovce a naladění se na ně.

Naopak výhodou vnější motivace je její jednoduchost, protože obvykle používá obecně přitažlivých stimulů, naučí se s ní pracovat každý. Nevýhodou je její pomíjivost. Většinou působí jen po omezenou dobu. S ukončením stimulace často odeznívají i její důsledky. Z hlediska tvé práce trenéra se vnější motivace spíše váže ke krátkodobým událostem, jako je zápas nebo turnaj. Méně vhodná je pro působení na dlouhodobý postoj hráče k tréninku a ke sportu vůbec.

Varovali jsme před obvyklou trenérskou chybou, že jiné lidi motivuje přesně to, co nás. Nabízíme jim to, po čem prahne a co nás zvedá ze židle, a divíme se, že to nefunguje. Částečnou výjimkou je vnější motivace. Sázíme-li na ni, pak peníze, pochvala či sláva nejsou úplně špatným sti-

mulem. Ale bohužel mají hranice své účinnosti a nepůsobí vždy, všude a na každého.

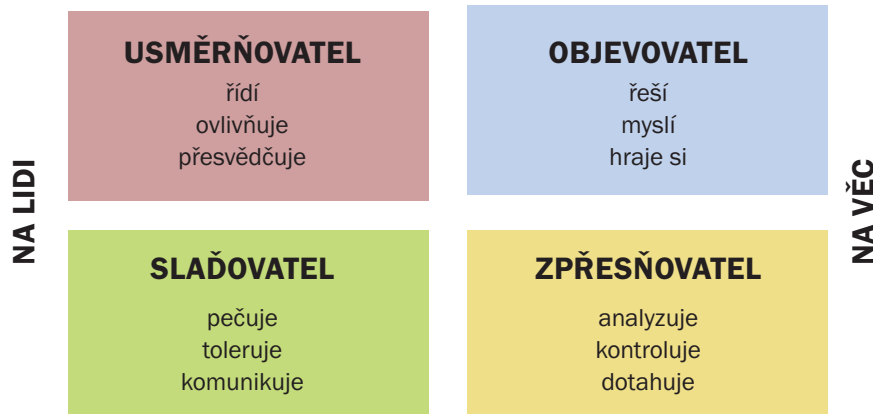
Hledání „svatého grálu“, čili obecně fungujícího podnětu, který by působil na všechny lidi za všech situací, je marný boj. Přesto jeden univerzální způsob funguje na všechny: chovej se ke každému jinak, zejména s respektem k typu jeho osobnosti.

Motivy vyrůstají ze tří zdrojů. Jejich nejhlubším a nejtrvalejším zdrojem je osobnost člověka, konkrétně jeho motivační založení. K dělení využíváme odlišných reakcí různých lidí na různé podněty. Znalost motivačního založení konkrétních sportovců pak můžeš využívat zejména pro dlouhodobou motivaci, protože jde o rys, který v průběhu života zůstává relativně stálý. Vedle osobnosti člověka vezmi v úvahu také jeho zájmy, spojené s uspokojováním potřeb. Tento faktor se může ve střednědobém výhledu měnit, protože síla chtění nezávisí jen na osobnosti člověka, ale také na prostředí, ve kterém žije. Vliv vnitřního a vnějšího prostředí na motivaci popsal ve své slavné hierarchii potřeb Abraham H. Maslow. Posledním zdrojem je i situace, ve které se ty a sportovec nacházíte. Motivy související s aktuální náladou mohou být silné, ale bývají krátkodobé. Pro naši představu je můžeme přirovnat k jakémusi motivačnímu počasí. Tyto situační motivy bývají ventilovány v podobě emocí, jsou proto poměrně dobře čitelné, ale nelze je pro jejich přechodnou povahu použít pro dlouhodobé působení.

4

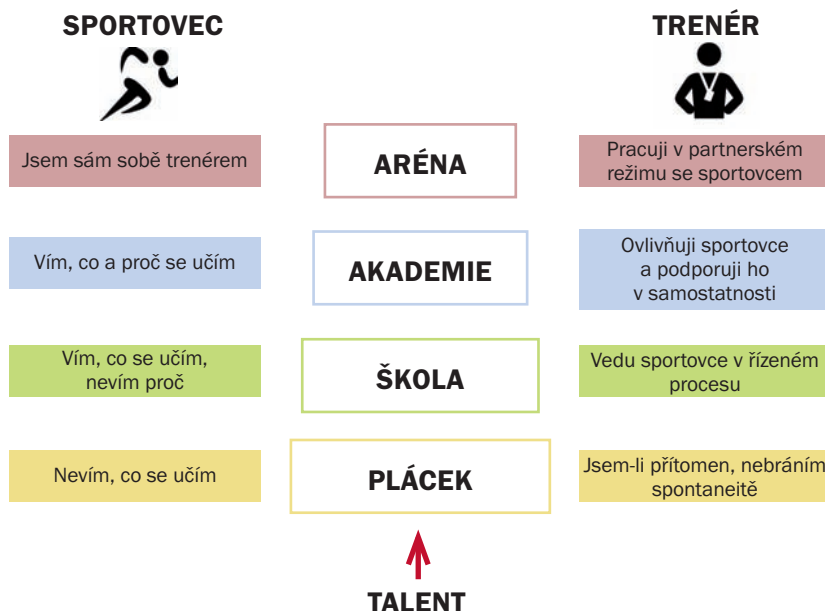
Od chtění jsme se ve 4. patře dostali k učení, resp. rozvíjení potenciálu sportovce. Dovednosti, znalosti, návyky i zkušenosti je možné učením kvalitativně posouvat na →

RIZIKO



JISTOTA

□ PSYCHOPROSTOR TRENÉRA



vyšší úroveň. Základním specifickým rysem sportovního učení je přítomnost pohybu. Paměť na pohyb se jinak kóduje, jinak ukládá a jinak vybavuje než paměť na slova. Požadovaný pohyb sportovce nenaučíš slovy, ale především akcí.

Dobře volená slova jsou vhodná pro zarámování výkonu, když je sportovec v klidu, kdy může pojmenovat výkon i poučení, které z něho vyplývá. V průběhu výkonu mohou povzbudit, ale nemohou příliš učit. Naopak, nevhodnými slovy můžeš výkon zmrazit, ublížit mu.

Připomněli jsme ti významný vliv tzv. implicitního učení. To probíhá skrytě a navenek se projevují jen jeho důsledky. Jedná se o učení prostřednictvím spontánní činnosti, kdy si vědomosti a návyky ukládá mladý hráč stejně jako zkušený sportovec podvědomě. Implicitní učení u sportovců probíhá často formou spontánní hry a jeho efekty se ukládají bez tvých výkladů a analýz. Měl bys vědět, že vysvětlování implicitního učení ruší.

Z hlediska tvého působení na sportovce jsme si vysvětlili čtyři způsoby učení. Zaprvé: když něco vysvětlíš s cílem poskytnout svěřenci určité informace, vytvoříš u něj znalosti, ze kterých dalším tréninkem vzniknou pohybové návyky. Zadruhé: de-

monstrace znamená, když sám prakticky předvedeš určitou dovednost, pohyb nebo vzorec chování. Cílem je, abys u něj nastartoval nápodobu. Zatřetí: to jsou představy, správné provedení pohybu je totiž závislé na schopnosti sportovce si průběh pohybu racionálně představit nebo jej intuitivně vycítit. To v tréninku znamená vytváření situací, které sportovce vedou k přemýšlení či vytváření představ. A začtvrté: je tu experimentování, kdy nastoluješ modelové situace a cvičení, kdy si sportovec zkouší v režimu pokus – omyl. Jde tedy o jakési zvládnání soutěžních situací „nanečisto“.

Tvoje interakce se sportovcem se v ideálním případě vyvíjí v několika fázích. Sportovec postupně přebírá odpovědnost za svůj potenciál a výkon. A ty ho k tomu cíleně a systematicky připravuješ. Začíná to hrou malého dítěte. Symbolický výraz „pláček“ využíváme pro období bez tvé přítomnosti nebo tvých trenérských zásahů. Jeho podstatou je spontánní učení formou hry. Dítě neví, že se učí, v podstatě si hraje, a přitom se u něj rodí chuť sportovat a podávat výkon, tedy získává motivaci a pozitivní vztah k pohybu. Škola je období, kdy jako trenér vstupuješ „do hry“. Svěřenec se učí nevědomě. Ví, že se něčemu učí, tuší, že to má nějaký cíl, ale smyslu konkrétního tréninku zpočátku nerozumí.

Akademie znamená přechod k dospělosti. Vysvětluješ smysl tréninku a vedeš sportov-

ce k odpovědnosti za vlastní vývoj i výkon. V tomto procesu jej podporuješ v roli zkušenějšího partnera. Aréna je finální fází, kdy je hráč veden většinou nenápadně, ty jej spíše doprovázíš nebo řídíš chod týmu. Nepouštíš taktovku z ruky, vedeš hráče k samostatnému seberozvoji, ale respektuješ, že co sportovec, to originální příběh.

Principem sportu je konfrontace, tedy vyhrávání a prohrávání. Pokud jako trenér přivedeš sportovce k úspěchu a vítězství, posiluje to důvěru v tebe. Zkušenosti ukazují, že „vítězné“ trenéry sportovci přirozeně následují. Smyslem tréninku je zvyšovat potenciál pro výkon. Ovšem abys nevytvářel tzv. tréninkové typy hráčů, je tvým ústředním tématem tzv. transfer, tedy přenos potenciálu z tréninku do ostré soutěže.

Rušivé vlivy typu napětí, strachu nebo únavy a vnější tlak, daný zkráceným časem, omezeným prostorem nebo odporem soupeře, vstupují do hry jako deformační faktory, které mohou oslabit nebo smazat efekty tréninku. Přenos natrénovaného do ostré soutěže je ústředním rébusem vrcholového sportu. Trénink je nezávazný, kdežto soutěž je závazná, a to zejména pro vrcholového sportovce.

To bylo tedy shrnutí interakce trenér – hráč. Od příštího dílu postoupíme do vyšších pater a začneme se věnovat vazbě trenér – tým.



INZERCE

Karel
NOVÁK
malíř sportu



Výstava fotografií
Karla Nováka

Armádní muzeum Žižkov
U Památníku 2
Praha 3



18. května až 31. srpna 2023

**SVĚT
MOTORŮ**



OJETINY

SPECIÁL

PRŮVODCE SVĚTEM
BAZAROVÝCH VOZŮ

www.svetmotoru.cz

39 Kč

1,99 €

2/2023

**5 x 5 modelů
podle našich
expertů**



Marek Oborník a Renault Clio V

**Michal Dokoupil
a Tesla model 3**



**Lukáš Prejzek
a Saab 9-5 NG**



**František Pisarovič
a Opel Corsa B**



**Martin Vaculík
a Škoda Superb III**



25 modelů od 3000 do 1 000 000

PRÁVĚ V PRODEJI

Aktuální i starší vydání kupujte na www.ikiosek.cz



PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

45
special



VACLAV

MIKULÁŠEK

JONAS

MĀĀRD

SAMUEL

KRIŠTOFIČ

NEOPAKOVATELNÝ ZÁŽITEK

OKTAGON ŠTĀVANICE

28.7.2023 | PRAGUE

✓ **Tipsport**

WATCH LIVE ON
OKTAGON.TV

ticketportal