

COACH

**Každý má
právo selhat**

**David
Vavruška**

Mentální kouč

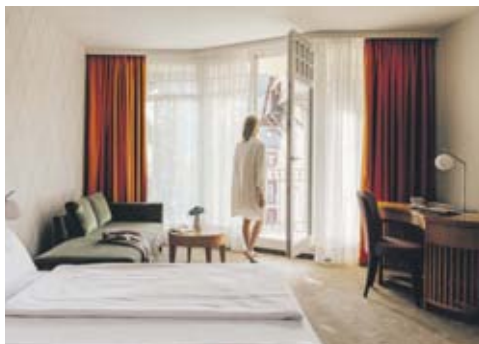
Spot

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



FALKENSTEINER
SPA RESORT MARIENBAD
Premium Collection

Heal. Restore. Relax.

FALKENSTEINER SPA RESORT MARIÁNSKÉ LÁZNĚ

IMUNITA & ZAŽÍVÁNÍ

Tradiční lázeňské město Mariánské Lázně, které je známé svou secesní architekturou, četnými minerálními prameny a léčebnými lázeňskými kúrami, je jedním z nejvýznamnějších lázeňských míst v České republice. Patří mezi „Velké lázně Evropy“ a od roku 2021 je také na seznamu světového dědictví UNESCO.

5* WELLNESS REFUGIUM
FALKENSTEINER

Spa Resort Marienbad nabízí relaxační odpočinek s holistickým lázeňským

Acquapura Spa-konceptem, čtyřmi bazény, saunami, relaxačními zónami a Medical centrem s lázeňským lékařem a zkušenými terapeuty.

Preventivní zdravotní program zahrnuje také cvičení vnímavosti, jako jsou lesní koupele a vybrané procedury s přírodními mariánskolázeňskými léčivy, doplněné jógou, Qigong nebo relaxačním progresivním svalovým cvičením.

Vlastní hotelový pramen „Alexandra“ se používá k léčebným účelům, jako jsou lékařsky vedené pitné kúry

a koupele, které mají protizánětlivý a stimulační efekt na metabolismus. Zdravá a zároveň lahodná „Balance Vital kuchyně“ následuje holistický přístup ke zdraví se složkami regionálnosti, přírodnosti, vysokými standardy kvality a šetrnými metodami vaření. Je bez použití zpracovaných potravin a rafinovaných cukrů. Pokrmky jsou připravovány z lehkých celozrnných výrobků, semen, ořechů a luštěnin, nízkotučných mléčných výrobků a fermentované kvašené zeleniny. To vše přispívá k diversitě střevních bakterií a tím podporuje zdravou střevní flóru.

DALŠÍ INFORMACE

falkensteiner.com/marienbad

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 11,
vychází 7. 11. 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: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
CEO Martina Řihová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30. 10. 2023

TITULNÍ SNÍMKY SPORT: HERBERT SLAVÍK,
PROFIMEDIA.CZ

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Hra hrou, život životem

Celou dobu, co jsem psal text o lídrovství do rubriky Psychoprostor, který tentokrát bere příklady hlavně z fotbalu, jsem měl před očima aktuální stav v českém národáku kolem trenéra Šilhavého. Taky ho ve zmíněném článku cituji, ale situace je to věru zapeklitá a rádců na tisíc. Moc pěkně a s elegancí se s tímto tématem vyrovnal podcast Liga naruby, který sice přímo nesouvisí s měsíčníkem Coach, ale souvisí s jeho redakcí - deníku Sport. Jeho aktéři si nehráli na zasvěcené znalce a nepodlehli vábení povýšeného odsudku a pohřbívání trenéra zaživa. Za mě lajk, chlapani, a vám ho doporučuji!

A pak bych se rád zastavil u hlavního tématu tohoto čísla, a to je mi rovněž velmi blízké, protože se věnuje mj. učení hrou. Vzpomněl jsem si na výrok Barbory Strýcové: „Já bych chtěla vzkázat českým trenérům, aby nám vytvářeli nějaké mantinely, ale aby také hráči nechali trošičku ten jeho svět. Trenér je samozřejmě od toho, aby učil hráče dobrou techniku a dobře se k úderům postavit, ale taky je důležité, když tam hráč může dát i něco ze svého pocitu, ze své zkušenosti.“

Bingo!

Autor hlavního tématu Pavel Hartman se něčeho podobného dotýká v článku Kouzlo FC Sevilla: Učení hrou, kde nás zavádí do zákulisí práce s mládeží španělského fotbalového velkoklubu, a já si z něj vzal dvě ponaučení.

Zprv se dočítám, že výuka fotbalu je tam koncipována tak, aby hráči už ve čtrnácti letech měli všechny principy DNA FC Sevilla vstřebané v krvi a zautomatizované v hlavě. Nejlépe to vystihuje heslo: Učíme hrou. Nebo: Učíme fotbal fotbalem. „Oni prostě učí v podmínkách, ve kterých hráči budou rozhodovací proces uplatňovat.

Neustále propojují to, co dělají na tréninku, s reálnými zápasovými situacemi v souladu s jejich principy hry. Už odmalička. Nehrají bago proto, aby si kluci uměli přehrávat čtyřikrát po sobě, ale proto, aby v něm hráči uplatňovali a upevňovali herní principy, jaké mají v koncepci,“ odhaluje autor. Sám totiž nabádám trenéry, aby naučili hráče jednat podle základních taktických vzorců, ale dali jim prostor, aby je mohli bez jejich trenérské pomoci rozvíjet a stavět z nich originální taktiky. Říkám: K taktické vyžralosti je třeba se prozkoušet!

Zadruhé člověčinka. Pavel Hartman cituje šéfa vzdělávání FAČRu Martina Vlka, jemuž Sevilla otevřela dveře do zákulisí: „Nenechají na holičkách ani kluky, kteří už z akademie vyšli. Trenéři se pořád zajímají, jak se jim daří ve fotbale i v životě. Hlavně těm, kteří se neprosadili do profí fotbalu a narazili na drsnou realitu. Oni jim sice dali desetiletou péči, aby se uměli vypořádat se zhroucením snu, ale ani pak jim neřeknou na shledanou a nevykašlou se na ně. Naopak, pomáhají jim udělat další krok do života.“

A já za sebe dodávám: Nikdy nezapomeňte, že netrénujete jen sportovce, ale pomáháte člověku, který je větší než jeho sportovní role. Inu, hra se učí hrou, žít se učí životem. Příjemnou četbu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





Na vrchol se všichni nevejdeme

S **DAVIDEM VAVRUŠKOU** jsem se setkal poprvé. Po pár minutách jsme si spontánně potykali, to je mezi trenéry běžné. Cítili jsme blízkost v tom, že každý řešíme ve své profesi to samé, jen z jiného úhlu. Sám jsem si vyjasnil třeba to, jak pracovat s týmem, a přitom k hráčům přistupovat individuálně. Další otázky vyplynuly zcela přirozeně a logicky: Jak vlézt hráči do hlavy? Lze v našich podmínkách dostat psychologa k týmu? Může trenér programově zvládat tlak a stres? Co rodiče?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Davide, jak je důležitá správně nastavená hlava?

„Když to řeknu trochu ze široka, výkon se skládá z několika částí a ty musí fungovat dohromady. Kondice, technika, taktika. Když něco z toho nefunguje, zkušený hráč to dokáže nahradit. Například po nemoci kompenzuje slabší kondici lepší taktikou. Když mi to nelepí ten den, technika je na štíru, tak to nahradím kondicí. Víc běhám, víc jezdím. Ale když nemám nastavenou hlavu, potom se sype celý výkon. Nohy má hráč jako v medu, dělá špatná rozhodnutí.“

Hráči se nedaří a cítí, že svým výkonem týmu nepomáhá nebo dokonce škodí.

Jak se s tím vypořádá? Dá se na to reagovat a pracovat i v průběhu zápasu?

„Dá se s tím pracovat, pokud to umíš. Je to stejné, jako trénink kondice, techniky. Například východní filozofie toto učí. Meditací se můžeš dostat do určitého stavu, který ti pomůže například krotit emoce tak, abys v zápase nevybuchoval. Ale nebude fungovat, dokud se to v klidovém režimu nenaučíš.“

Dělal jsem rozhovor s Jakubem Voráčkem. Tvrdí, že cítí, že mu to

dnes prostě nepůjde a že už s tím nic neudělá. Ale snaží se hru zjednodušit a neriskovat.

„Ano, ve zjednodušení je síla. I tak, dá se tomu předejít a trénovat to. Připravovat se postupně, v tréninku, v přípravě. Stejně, jako se hráč připravuje kondičně či takticky. Spousta trenérů tvrdí, že s hlavou se nedá nic dělat, buď to tam je, nebo ne.“

Jedná se tedy o správné zaměření pozornosti?

„Je to zlatý grál sportu. Ten je u vás, uvnitř. Hráč cítí, že je nervóznější a rozděkanější než obvykle, a obrovské umění je naučit se, co je za tím, co je toho příčinou. Něco z jeho okolí mu do toho vstoupilo.“

Jak se tedy v průběhu zápasu chytne, jak naskočíš do správného módu?

„Když projdu procesem učení, mentálním tréninkem, naučím se pracovat s myslí a zklidním se. K tomu pak používám takzvané zkratky, triky, které mou mysl navedou správným směrem.“

Jaké jsou ty triky například?

„Chytneš se třeba za nos, za ucho. V utkání NBA můžeš pozorovat, jak LeBron James medituje přímo na stří-



Na vrcholu. David Vavruška dotáhl v roli kouče liberecké fotbalisty k triumfu v Českém poháru. Ve finále v květnu 2015 proti Jablonci vyrovnali těsně před koncem a triumfovali v penaltovém rozstřelu.

MENTÁLNÍ KOUČ DAVID VAVRUŠKA

Narozen: 14. 9. 1972 v Opavě

Trenérská fotbalová kariéra: Příbram (2011-12), Opava (2012-13), Liberec (2014-15), Teplice (2015-16), Žižkov (2016-17), Mladá Boleslav (u mládeže 2018-20), Žižkov (šéftrenér mládeže 2020-21), Opava (šéftrenér mládeže 2021), Vratimov (asistent 2022), Opava (asistent a trenér B-týmu 2022), Třinec (asistent 2023)

Největší úspěch: vítězství v Českém poháru s Libercem (2015)



FOTO: SPORT/PAVEL MAZÁČ

dače, má svoje zkratky. Většinou to dělá ke konci utkání, kdy jsou častější přerušení, time-outy. Jemu stačí oddechový čas a pár vteřin, aby se dostal do pohody. Někdo na to potřebuje hodinu nebo i den.“

Víš, co dělá LeBron konkrétně?

„Tuším princip a je to tak, že si to takzvaně ušije sám na sebe. Každý jsme specifický, každý můžeme praktikovat něco jiného. Důležité je, že takto dokážeme odfiltrovat to, co nás přivádí do psychické nepohody. Je to stres, důležitost posledních vteřin utkání. Kdo určuje důležitost a kritické momenty zápasu? Děláme si to my sami, každý hráč cítí důležitost utkání jinak a jinde. Každý určité fáze zápasu prožívá odlišně. Důležité je, aby hráči dokázali tím cvičením snížit intenzitu okamžiku. Přeci těch posledních dvacet sekund

musí udělat to, co stejně dělají celý svůj sportovní život. Úroveň vyžadovaných dovedností je stále stejná.“

Podle mě to získáš jen zkušenostmi ze zápasů a především v jejich kritických fázích.

„Já věřím tomu, že se do tréninku dají zařazovat i modelové situace a přiblížit je podmínkám utkání. Ubrat hráče v herních situacích, stanovit minimální čas provedení, hrát o něco a podobně.“

Někteří trenéři mívají strach o výsledek, o to, že tým zápas nezvládne. Jak se k tomu postavit?

„Tady mluvíme o pyramidě, která není postavena na výsledku, ale na procesu. Jsou faktory, které nemáme pod kontrolou. Gólman soupeře chytí všechno, soupeř neudělá chybu, rozhodčí nemá svůj den, je mizerné počasí, přijeli jsme kvůli autobusu pozdě na zápas. To trenér

**„DNES JEŠTĚ EXISTUJE
DOST SOLITÉRŮ, JAKO
TOMU BYLO PŘED DVACETI
LETY, A VŠECHNO SI
CHTĚJÍ DĚLAT SAMI.
TO JE PRVNÍ KROK
K PŘEPRACOVÁNÍ
A NÁSLEDNÉMU
VYHOŘENÍ. TRENÉR DNES
V PRVNÍ ŘADĚ MUSÍ UMĚT
MANAŽEROVAT SVŮJ
REALIZÁK.“**





i hráči nejčastěji i nejradyji řeší. Špatně. Je třeba se zaměřit na budování vztahů v týmu, zlepšování komunikace, utužování party. Je třeba jasně určit, v čem se budeme zlepšovat jako tým, jako hráči nebo trenéři. Dám příklad hokejisty. Zoufá si, že těsně míjí branku, že dává tyčky, gólman mu chytí tutovky. Je to přitom záležitost milimetrů. Tady hráč musí vytrvat, ono to přijde. Většina z nich ale po pár takových zápasech začne propadat panice, zoufalství a problém se ještě prohloubí, protože se časem přestane i dostávat do šancí a jeho výkon padá dolů v komplexu. Ne. Tady je třeba pracovat na sebevědomí hráče, že jeho čas, kdy zase bude dávat góly, přijde, vždyť to umí. To je přeci teorie pravděpodobnosti. Dál udržovat to, aby se do šancí dostával, a znovu a znovu pilovat techniku střelby, výběr místa. K tomu patří dobrá kondice, udržování rychlosti, procvičování zpracování míče či puku. S tím umí dobrý trenér hráči pomoci.“

Treninkový kůň. Co za tím vězí, že hráč neprodá, co v něm je?

„I to se dá nacvičovat, trénovat. Jedná se o přenos dovedností z tréninku do soutěže. Největší neznámou pro hráče i méně zkušeného trenéra je ohrožující, neznámé prostředí. Ztratíte vám dobře známé domácí tréninkové prostředí, kde znáte nejenom hřiště, ale i brankaře, tréninkové soupeře. Na každého jste připraven, znáte ho. Pak nastoupíte k zápasu a tam na vás čekají soupeřovi fanoušci, jiné prostředí a na modré čeká obrovitý bek, ze kterého jde hrůza. Nebo naopak na vás čeká slabý soupeř, vy ho náležitě podceníte, zkoušíte na place nesmysly a jste horší než v tréninku. Podíl na tom máme i my trenéři. V zápase se často chováme jinak než v tréninku, jsme nervóznější, agresivnější a už ve druhé minutě něco měníme. Když se trenér bude v zápase chovat klidně, naprosto stejně a vyrovnaně, hráči rychle pochopí, že tady jde o proces. To je uklidní a mohou si naučené dovednosti snadněji přenést z tréninku do zápasu. V ideálním případě pak hráč ani nepozná, jestli je středa nebo sobota, trénink nebo zápas.“

Trenéři často říkají, nebojte se hrát.

„To je sci-fi. To hráči nepomůže. Jen emočně konstantní projev trenéra na střídačce pomůže. Hráč se logicky bojí, že ho trenér seřve, že ho příště nepostaví, že mu manažer neprodlouží smlouvu. Já jsem se hodnocení vyhýbal, nekomentoval tech-

nické chyby. Hráč přeci moc dobře ví, jakou chybu udělal. On to nedělá schválně. Hráč potřebuje, abyste ho jako šéf střídačky zápasem provedl, a ne, abyste byl komentátorem každé jednotlivé akce. Devadesát procent toho, co trenér komentuje, všichni v týmu stejně vědí.“

Chápu to tedy tak, že co hráč nejvíc potřebuje od trenéra cítit, je podpora?

„Přesně tak. K tomu potřebuje důvěru a pochopení, protože ne vždycky to jde. Potřebuje podržet. Každý má právo selhat. Na každého hráče přitom platí něco jiného. Někoho hecnete, jiného zase lehce plácnete hokejkou, jinému to úplně stranou vysvětlíte. Je důležité hráče důkladně znát, hodně o nich vědět.“

Přeci jen je třeba hráči občas něco vytknout, musí slyšet kritická slova.

„Je třeba si najít vhodnou chvílku, ať už v zápase nebo po něm, a říci mu: chceš slyšet, co k tobě mám? Přeci vám neřekne ne. Spíše řekne: to mi řekněte, to mě zajímá. Teď je na to připraven, a vy mu můžete v klidu sdělit, co má zlepšit a jak. Je to obrovský rozdíl v přístupu, než když na něj vletíte a vynadáte mu, co to dělá. To se vám uzavře, není schopen vnímat a už vůbec ne spolupracovat.“

Jak hráči berou to, že se ke každému chováš trochu jinak? Rozumí tomu?

„Je jasné, že náročnost tu je, jsou dána jasná pravidla a já jsem ten, který ty mantinely hlídá. Hodně vysvětluji, dělám osvětu a nechávám hráče mluvit. Někdo s tím ale může mít problém. Příklad: Hráči chtějí, aby Vojta něco v kabině vysvětlil, on nechce. Vstoupím do toho s tím, že řeknu: teď ho nechte být, on potřebuje víc času. Já o tom vím a ty, Vojto, až budeš chtít mluvit, tak nám to řekneš. Hráč je šťastnej, protože je totálně introvert. A hráči díky mému přístupu vědí: jo, každý jsme jinej, a tak to trenér praktikuje. Postupem času už i ti hráči ke zmíněnému Vojtovi přistupují s respektem a sami řeknou: nech ho teď bejt, on si řekne sám. Jako trenér to tak postupně přenášíš na tým.“

Koučujete kouče. Chápu trenéři, že i oni podávají výkon, stejně jako hráči?

„Co je součástí výkonu trenéra? To, že ví, jak rozvíjet kondici. Ví, jak zlepšovat dovednosti. Chápe hru a umí určit taktiku, chápe tu psychologii. To znamená, že je emočně stabilní, chápe sociální vazby a dynamiku vztahů. To je celý. Pokud trenér bude podávat dobrý výkon, budou i ti hráči hrát dobře.“



Jak se trenér vyrovná se stresem? Často si pomáhá negativním přístupem. Přejídá se, kouří, řeší to alkoholem. Dá se mu zvenčí pomoci, srovnat ho?

„Každý z nás se musíme srovnat sám. Pokud nechce, není pomoci. Když chce, pak už mu mohu poradit, i díky tomu, že jsem si tím vším prošel. Taky jsem sáhl po alkoholu, kouřil jsem. Ale sám jsem si ty věci v hlavě srovnal a zbavil se toho.“

Řekl jsi, že tě trénování ligového týmu už nedokázalo napiňovat a musel jsi přejít jinam, k práci s individualitou. Proč?

„Zaprvé jsem cítil, že tam nejsem šťastnej, protože jsem neuměl budovat vztahy. Pokud sám nemáš emoční stabilitu a nezvládneš sociální kompetence, tak ani nemůžeš řídit lidi. Byl jsem v tu dobu navíc těžce nemocen. Podíval jsem se do zrcadla a řekl si: hele, děláš to ty. Uvědomil jsem si, že já musím být tou změnou, kterou chci vidět ve svém okolí. Když já opravím sám sebe, opravím svůj přístup k lidem, a jak o nich smýšlím.“

Jak si může trenér udržet čistou mysl? A může předejít vyhoření?

„Každý jsme jiný. Je třeba poznat sám sebe. Někdo běhá, někteří dokonce absolvují i Železného muže, protože kdyby nespálili dennodenně mraky kalorií, nemohli by vůbec fungovat. Pro mě je běhání stres, pokud nevím dopředu, odkud, kam a v jakém čase mám běžet. Ví, že ty zase máš rád všechny aktivity, kde je míč, míček, puk, soupeř. Každý jsme jiný, každý se musí naučit odreagovat podle svého. Když je někdo temperamentní jako já, poslouchá klidnou hudbu, třeba klasiku →

Běžně jako trenér rozebíráte, co kdo udělal nebo neudělal, kde se vyskytly chyby. David Vavruška upozorňuje: A dáváte si otázky sami sobě?



FOTO SPORT: DOMINIK BAKES, PROFIMEDIA.CZ

ROZHOVOR

nebo Pink Floyd. Klidas a introvert zase potřebuje trochu nabudit a poslouchá metal. Proto nehledejme plošnost, recept pro všechny, objevte sám sebe.“

Moudrý trenér dokáže předejít přepracování tým, že si vybere schopné asistenty a deleguje.

„S tím souhlasím. Dnes ještě existuje dost solitérů, jako tomu bylo před dvaceti lety, a všechno si chtějí dělat sami. To je první krok k přepracování a následnému vyhoření. Trenér dnes v první řadě musí umět manažerovat svůj realizační tým, protože problémy mezi vedením rovná se problémy v týmu.“

Dnešní trenér vlastně vede dva týmy.

Jeden realizační a druhým je tým.

Dokáže je na tuto realitu v praxi připravit?

„Žijeme v neskutečně dynamické době. Vše se mění, každý rok. Do školení musíme zařazovat více učiva v psychologické oblasti. Přednášet techniku, taktiku, dovednosti a psychiku v komplexu, protože tak to funguje i v realu. V klubu a týmu pak musíme s hráči hodně komunikovat, musíme si s nimi takzvaně dát práci, být s nimi trpěliví a nechat je to prožít. Neustále jim vysvětlovat a zdůvodňovat. Pak nás hráči budou respektovat. Na to potřebujeme čas a jsme zpět u předchozí otázky. Více trenérů a specialistů nám dává prostor pro častější a odbornější komunikaci, kdy jednotliví specialisté v trenérském a podpůrném týmu mohou s jednotlivci nebo v malých skupinkách jít do úplných detailů. To stojí obrovské množství energie, a to hlavní trenér sám nedokáže. Jeho hlavní pozice je koučink na střídačce, promlouvání k týmu v kabině, vedení zásadních tréninkových cvičení. A na to musí být čerstvý a plný energie. A ne, že už je vysátý a zmožený, když má promluvit k týmu.“

V NHL pracují psychologové, kteří přijdou do týmu jen občas, nárazově. Jsou k dispozici hráčům, kromě toho sledují práci realizačního týmu, jak mezi sebou komunikují a jak pracují s hráči. Jsou nezávislí, nezaujatí a díky takzvanému helicopter view toho postřehnou víc.

„Tak to si přeju, aby to tak bylo už i u nás. Někdy mám pocit, že v tomhle jsme dvacet let zpátky. Skutečně. Někde už to funguje, ale hádám, že v mnoha klubech to vůbec neexistuje a takového odborníka-psychologa by k týmu ani nepustili. Myslím, že trenéři se ochuzují



To si děláš...?!
David Vavruška
jako trenér
Teplic před osmi
lety dokázal při
ligovém utkání
s Plzní mrštit
lahev s pitím
do kbelíku
s vodou.



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

„PROČ TI KLUCI NEBO HOLKY KONČÍ? NO PŘECI, PROTOŽE VIDÍ, ŽE SE NEZLEPŠUJÍ A ŽE JE TO NEBAVÍ. A KDY MĚ TO NEBAVÍ? KDYŽ TO NENÍ MOJE. KDYŽ MĚ DO TOHO BUDEŠ NUTIT, KDYŽ MI S TÍM BUDEŠ OTRAVOVAT ŽIVOT, KDYŽ MĚ BUDEŠ PERMANENTNĚ HODNOTIT.“

8

Tolik let byl David Vavruška trenérem profesionálního fotbalu v první české a druhé lize.



o důležitou zpětnou vazbu a jiný úhel pohledu, možnost jít do hloubky. Psycholog vám rozšíří obzor, přiměje vás přemýšlet o věcech, které by vám vůbec nepřišly na mysl. A pak si třeba sami začnete dávat otázky, které byste si předtím vůbec nepoložili. Třeba k hodnocení utkání. Běžně jako trenér rozebíráte, co kdo udělal nebo neudělal, kde se vyskytly chyby, kde nás soupeř přehrál, jestli jsme vydrželi kondičně a podobně. Ale dáváte si otázky sami sobě? Jestli jste jako trenér mohl udělat lepší přípravu na utkání, jiné rozhodnutí, jestli jste dokázal změnit taktiku, využít správné hráče, lépe střídat, jestli jste mohl tým lépe nabudit nebo naopak v kritických chvílích uklidnit a vtisknout týmu více sebedůvěry?“

Jak to tedy spustit? Jak do té kabiny vlézt? Přes osobní kontakt, přes agenty, na doporučení?

„V individuálních sportech to je jednodušší. Tam vás sportovci sami vyhledávají. V tenisu ve Švýcarsku, pokud nemáte psychologa, jste považován za hráče-amatéra, který trénuje a hraje jen pro radost. Ne, že chce jednou hrát profesionálně a myslí to vážně. My s jednotlivci v naší akademii pracujeme, protože nás rodiče oslovili a protože hráč sám chce. Klíčovou roli v tom hraje rodič. Čím dříve hráče přivede, tím lépe. Uvědomme si, že emoční základy se budují do zhruba šesti let, pak už může být

pozdě. V tomto věku se mladý hráč sám stydí za vámi jít, tady ale rodiče mohou hodně pomoci. Ten ostych, když za pomoci rodiče prolomíte, pomůže, aby s vámi hráč spolupracoval. A brzy cítíte, že ho to baví, a hlavně, že chce.“

Rodiče jsou velmi důležití, bez nich by to nešlo. Mají ale také svá negativa. Převedou třeba mladého hráče do jiného týmu, protože se jim nelíbí trenér nebo ho hraje málo. Co to udělá s dětskou psychikou?

„Pokud o tom rodič rozhoduje bez toho kluka, tak to je problém a ubližuje mu. Jestliže se kluk v týmu cítí dobře, užívá si partu, nikam ho nedávat. Pokud je to ale naopak, pak ať jde jinam. Zajímavé je, že hodně rodičů nebo hráčů za mnou chodí s tím, že trenér nezvládá emočně situace, ať už v tréninku nebo v utkání.“

Zpátky k tomu, jestli je šance se dostat do kabiny ve fotbale, hokeji nebo házené. Pokud za vámi nepřijde sám trenér nebo manažer klubu, k týmu se nedostanete.

„Tady je potřeba mít chuť udělat ten první krok, ten je nejdůležitější. Je to na manažerovi a trenérovi klubu. Pak už se to téměř vždy úspěšně rozběhne.“

Hodně hokejistů nebo fotbalistů končí ve věku devíti a pak patnácti let. Zužují se kádry, na hráče se kladou větší nároky na tréninku, rodiče musí investovat víc peněz a času.

„Proč ti kluci nebo holky končí? No přeci, protože vidí, že se nezlepšují a že je to ne baví. Učíme se na tom, co nám jde a co nás baví. A kdy mě to ne baví? Když to není moje. Když mě do toho budeš nutit, když mi s tím budeš otravovat život, když mě budeš permanentně hodnotit. Já budu chodit na hokej, ty mi budeš říkat, že tomu dávám málo, tak se ti na to brzy vykašlu. Máme jeden slide, kde je vyznačena cesta na vrchol. Ale na ten se přece nevejdeme všichni. A ty nemusíš vychovávat jenom hráče pro absolutní vrchol, pro NHL či Premier League, vždyť můžeš vychovat schopného manažera, výborného trenéra, kondičáka nebo fyzioterapeuta, budoucího sponzora, kohokoliv, kdo bude sport milovat a ponese si to celý svůj život. Ti bývalí hráči se vám pak do klubu vrátí a nabídnou pomoc. Tak by to mělo fungovat. Vráti se do takového klubu, kde jsi nejdřív člověk a teprve pak trenér. Kde jsi člověk a až pak manažer.“

Zpovídající a zpovídáný.
Slavomír Lener s Davidem Vavruškou.



FOTO: ARCHIV

ŽIVOT MĚ NAUČIL DÍVAT SE JINAK

„Od dětství mě fascinoval fotbal, fenomén, emoce a jeho možnosti. Chtěl jsem ho hrát za každou cenu, přestože doma mému fotbalu nefandili. Naučil jsem se ale stát si za svým a obhájit si přes odpor nejbližšího okolí to, co mám rád a co si chci dělat. Postupně jsem však začal mít zdravotní problémy, které vyvrcholily v sedmnácti letech. Po jednom z dalších zranění mi postupně začaly ochrnovat nohy a skončilo to tím, že jsem zůstal několik měsíců v určitých chvílích úplně nehybný. Zhroutil se mi celý svět. Život ale neukazuje jen tu odvrácenou stranu, ale přináší i možnosti. Rozhodl jsem se bojovat a stal se ze mě fotbalový trenér. Tady začala má cesta, která mě nasměrovala až ke koučinku a jeho principům.

Byl jsem velmi autokratický typ trenéra, šel jsem přes „mrtvolu“, má pravda byla ta jediná. Jiné názory na fotbal jsem absolutně odmítal. Nepochota naslouchat byla ve znamení mého ega a jeho uspokojování. Hodně mladým hráčům jsem pomohl, ale některým jsem při své cestě za úspěchem ublížil.

Měl jsem svůj cíl, trénovat první ligu. Nikdy jsem o tom ani na okamžik nezapochyboval. A šel jsem za svým snem. Pracoval jsem tvrdě, studoval, obětoval hodně času, úsilí i peněz. A můj sen se najednou stal skutečností a já nakročil na své první ligové utkání. Svě negativní a agresivní myšlení jsem si ale bral stále s sebou.

Nakonec se to stalo podruhé. Při angažmá v mé rodné Opavě se stará noční můra ozvala podruhé a já znovu na pár týdnů ochrnul. Tentokrát od krku dolů a najednou jsem se znehybněl a upoutaný na lůžko vrátil o dvacet tři let zpátky. Myslel jsem, že je to můj konec a že už podruhé vstát nedokážu.

Ale znovu jsem zabojoval. Měl jsem teď čas a víc životních zkušeností na to, abych se nad svým životem zamyslel. Jak se k lidem chovám a co jim vlastně dávám. Uvědomil jsem si, že je vše v životě jen o hlavě a o způsobu myšlení. A našel jsem tam konečně pokoru. Změnil jsem se.

První koučovací principy a náznaky koučinku jsem postřehl u Michala Kosmála a začal jsem nad nimi hodně přemýšlet. Četl jsem knihy, které mi dělaly dobře a pomáhaly mi v mém novém pohledu na svět. Knihy od Dana Millmana, Timothy Gallweye „The Inner

Game of Stress“ a hodně věcí jsem pochopil.

Přestože jsem pracoval v té době v ligovém klubu s velkým jménem, začal jsem si uvědomovat, že mě tam práce vlastně nenaplňuje. Ponořil jsem se do studování lidské psychiky a způsobu uvažování. Zaměřil jsem se na koučink.

Život mě naučil, na spoustu věcí se dívám jinak. Pracuji a pomáhám lidem, kteří o to opravdu stojí, pro které je život výzvou, kteří chtějí ve svém životě něco změnit. Lidem, kteří na sobě chtějí pracovat a objevovat v sobě svůj potenciál. Na ty, kteří mají ochotu zvládnout své sportovní, pracovní i soukromé výzvy s pozitivním přístupem. Nepracuji s lidmi, kteří si stěžují a hledají na své neúspěchy viníky a výmluvy. Kdo chce, hledá způsoby. Kdo nechce, hledá výmluvy.

Dnes jsem zdravý. Občas se nemoc trochu ozve. Jen mě tak ťukne. A když to zabolí, tak se zastavím, a hned si položím pár otázek. Nad čím přemýšlíš? Jsou tvoje myšlenky pozitivní, nebo negativní? Co dělá právě teď tvoje ego?

Zodpovím si je, usměju se a soustředím se po zbytek dne na to, abych někomu pomohl. Bolest totiž okamžitě odejde. A trénuji dál.“ □



SLEDUJTE NOVÝ INSTAGRAM
ČESKÉHO HOKEJE



SLEDUJTE NOVÝ PROFIL ČESKÉHO
HOKEJE A SOUTĚŽTE O VSTUPENKY NA
MS 2024 V ČESKÉ REPUBLICCE.

WWW.INSTAGRAM.COM/CESKYHOKEJ.CZ

Jak jsou soutěživí a hraví, o čem v zápase přemýšlí, s kým by si nejraději zahráli. Dokáže je soupeř rozhodit? Co by změnili? A co další sporty? I třetí, závěrečný díl povídání s Jakubem Voráčkem, Ondřejem Pavelcem a Vladimírem Šmicerem, legendami hokeje a fotbalu, nabídl spoustu pozoruhodných detailů.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



VLADIMÍR ŠMICER

JAKUB VORÁČEK

ONDŘEJ PAVELEC

Děti, dělejte další sporty!

Vymyslel jsi nějakou novou hru? Jsi hravý i mimo hokej?

VORÁČEK: „Já teda určitě. Hrajeme karty. Jsem strašně soutěživý a nenávidím prohry. Můžeme hned tady vymyslet hru u stolu. Máme tu krabičky, podtácky, kovový mince - hned můžeme něco hrát. Dejte každéj pětikilo do banku a jdeme na to!“

ŠMICER: „Taky rád hraju, všichni jsme hraví. Na střední škole, kde už jsme měli být za seriózní lidi, jsme využili každou přestávku, přímo ve třídě si udělali z lavic branky a hráli tam fotbal. Mám to až dodneška. Jsem chytlavej. Když mě někdo po 18 jamkách v golfu vyzve na další devítku, jdu.“

PAVELEC: „Já zas takovej nejsem, mám rád stálý pravidla. S Kubou se to pořád mění, na každý jamce vymyslí ještě něco extra. Dablonaná jamka, flekovaná, devátá jinak, osmnáctá jinak. Já chci hrát tak, jak to má bejt podle pravidel. A ne, že vedu v půlce hry 7:0 na jamky, přijdu na druhou devítku, a najednou podle jeho novech pravidel prohrávám 0:5. Samý vložený soutěže, nebo o všechno. Z toho jsem úplně vyřízenej.“

Na co myslíš na střídačce?

VORÁČEK: „Záleží na situaci. Někdy poslouchám písničky, co hrajou v aréně při přerušcích. Dívám se třeba po hledišti, kde kdo sedí. Když mi to nejde, tak přemýšlím, v čem to asi je. Většinou ale, když to nejde, tak to prostě nejde. S tím nic nenadělám, to vím.“

PAVELEC: „Potvrzuji. Když mi to v bráně nešlo, cítil jsem se špatně a nebylo nic, co by mě nakoplo. Na tréninku, před zápasem, v zápase. Jediný, co zbývalo, to nějak ubojovat, urvat to. Navíc na mě nikdy nemělo vliv ranní rozbruslení. Ať jsem chytl dobře nebo ne, zápas je pak jiný. Nejdůležitější vždycky bylo chytit první těžkou střelu, ubránit na začátku oslabení 3-5 a už jedeš.“

VORÁČEK: „Já to mám stejně. Mě dokáže nakopnout zápas, když o něco jde. To jseš najednou třeba o dva kroky všude dřív, než tomu tak bylo ráno při rozbruslení.“

Když ti to opravdu jde, máš skvělý zápas, přemýšlíš o tom?

VORÁČEK: „Myslíš dopředu. Víš, co ti funguje. Ruce jdou s nohama, jsi silnej v soubojích, udržíš puk v situaci 1-1, víš, že můžeš týmu pomoci víc a víc, zkusíš třeba i novy věci - a ono ti to vy-

chází. Přemýšlím jen, když to nejde, že bych měl zkusit něco jinýho. Hlavně to zjednodušit, hrát jen pro tým. Nemůžeš dávat krosový přihrávky žabou přes dvě hokejky. To ti většinou vezmou, daj ti góla a jsi za debila. Když ti to jde, hodíš to tam a vyjde to, nad tím nepřemýšlíš, prostě se to stane.“

Jakého beka bys nejraději měl za sebou a jakého útočníka vedle sebe?

VORÁČEK: „Cale Makara z Colorada. Lepšího obránce jsem v životě neviděl, to nejde popsat, jak je dobrej. A z útočníků? Pastu, samozřejmě, už jsem s ním hrál v národáku. Rád bych si ale zahrál s Crosbym nebo McDavidem. Byl bych zvědavěj, jak by nám to spolu šlo a já při tom hrál taky dobře. Třeba by mi McDavid řekl: Hele, já si tohleto sježu, OK. Tak mu řeknu: Já dostanu puk, ty mi jeď támhle, já ti to tam hodím. Už vidím, jak by to všechno vypadalo hrozně jednoduše. A Makar vzadu? Samozřejmě. Ten ti pomůže v útočným pásmu. Rotuje, sjíždí dolů k brance, minutu nevíš, kde ti hlava stojí. To se mi líbilo letos na dvacátkách, Židla (trenér Marek Židlický) to do kluků dostal, pak se útočníkům hrálo mnohem líp. Když by



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

tohle nebylo a beci nepomohli, pak pořád hraješ do plných, vymejšíš, končíš v rozích a nakonec ztratíš puk, makáš zpátky a musíš najednou bránit. A to už máš v sobě 40-50 vteřin, motáš se ve vlastním pásmu, soupeřovi beci na tebe střílejí, puky lítají ze strany na stranu a nevíš co dřív.“

ŠMÍČER: „Já bych si rád zahrál s těmi nejlepšími, hlavně s Messim. Ten je pro mě víc do hry než Ronaldo. Messi udělá na place věci, který si ani nepředstavím na tribuně. On to prostě udělá najednou tak, že by tě to ani nenapadlo. Ten je nejgeniálnější, tou technikou, jak vede balon, ten jsi mu nemohl v jeho nejlepší formě vzít. O třídu lepší než ostatní.“

PAVELEC: „Nevím moc, za kým bych chytat chtěl, ale vím, proti komu ne. Jágr, Lemieux, Francis v Pittsburghu. Ale za nimi vlastně taky ne, ta jejich lajna vyhrávala svoje minizápasy 9:8. Tom Barasso to taky za nima neměl jednoduchý. To bych radši nebral.“

Dokážou tě rozhodit soupeři, když provokují kolem střídačky nebo na place, jdou do tebe?

VORÁČEK: „Vůbec. Maximálně řekneš OK, vyhráls. A nic. Když na něj nereaguješ, on to už pak ani nezkouší a nechá tě nejspíš přistět bejt.“

ŠMÍČER: „Obránci na tebe mají kecy, snaží se tě zastrašit. Věděl jsem, kdo do toho chodí, kdo je zákeřnej, ty hráče znáš. A když hraješ proti Royi Keanovi, musíš na něj dávat pozor, protože ten ti do toho skočí. A když je balon 50/50, hraješ doma a nepůjdeš do souboje, tak

tě lidi sežerou. To tam musíš jít natvrdo, ale dát si bacha.“

VORÁČEK: „Já byl dobrej v comebackách. Když někdo někomu něco udělal nebo provedl něco mimo led v týmu, držel jsem hubu, ale měl jsem to v sobě. Pak ale, když mi něco řekl nebo udělal, jsem zase uměl pálit ostrejma a dát mu to sežrat. Koukal na mě a já mu říkám: You F...started.“

Kdybys dostal šanci, co bys v hokeji změnil?

VORÁČEK: „V prodloužení by týmy hrály tak, aby to měly daleko na střídačku. Opačně, než je to teď. Tam by, a speciálně v únavě, docházelo k mnohem častějším přecíslením, bylo by víc faulů, přesilovky. Tak, jako je to ve druhé třetině. I to bych otočil, první a třetí třetinu na ‚dlouhou‘ střídačku. Nic jinýho bych neměnil.“

„VÝHODA DOMÁCÍHO PROSTŘEDÍ? ZÁLEŽÍ NA TOM, JESTLI SE DAŘÍ. KDYŽ NÁM TO DOMA ŠLO, FANOUŠCI TĚ HNALI, TO BYLO NĚCO.“ JAKUB VORÁČEK

PAVELEC: „Mě štve, že v každý lize, na mistrovství, v NHL jsou jiný rozměry hřiště. Sjednotil bych to. Vás, útočníky, by bavilo, kdyby zápasy končily 9:8, já to vidím jinak. To by nebylo atraktivní, ale spíš exhibice, ne pravej, ráznej hokej. Ať se furt nevymýšlí nová pravidla. Nechte to bejt.“

Je výhodou domácí hřiště?

ŠMÍČER: „Určitě. Máš domácí podporu fanoušků, znáš to hřiště, cítíš se tam sebevědoměj. Je to otázka hlavy, jsi klidnější a víc si věříš. Když máš dobrý fanoušky, pomůže to. Navíc necestuješ, jsi odpočatej, jedno s druhým.“

VORÁČEK: „Záleží na tom, jestli se daří. Ve Philly, když se nedařilo, zase naopak bylo lepší, když jsi hrál venku. Na tripu si kluci, co mají děti, třeba odpočinou, mají čas jen na hokej. Ale když nám to doma šlo, fanoušci tě hnali, to bylo něco.“

PAVELEC: „Pro mě je hrozný to ticho, když doma dostaneš góla.“

Jak vidíte multisport. Má se dělat fotbal nebo hokej, a k tomu další sporty?

ŠMÍČER: „Určitě. Já když chodil na základku, tak to bylo pořád něco. Teď si bohužel myslím, že toho děti moc nedělají. A to je chyba. Rozhodně doporučuji další a další sporty vedle toho hlavního.“

VORÁČEK: „Koncentrace jen na jeden sport tě pak limituje. Ty děti nemají tu variabilitu, koordinaci, chytání, nohy, šikovnost, hlavu, přemýšlení. Když hraješ jen a jen hokej, pak už je to pořád stejný. Ale když k tomu hraješ fotbal, tenis, přijdeš na něco novýho. Je to úplně o něčem jiným. To dnes klukům prostě chybí.“

PAVELEC: „Jasně, souhlas. Už i Amerika je v tomhle vepředu. Multisport na high schools a dalších školách je běžnej. Tam ti kluci vedle hokeje hrajou baseball, basket. To musí bejt i u nás. Vždyť to tak dřív bylo.“

Když se díváš na důležitý zápas, play off, čtvrtfinále, finále, sedmý zápas.

Díváš se raději sám, nebo v partě lidí?

ŠMÍČER: „Tak to je zajímavý. Asi mi to je jedno, ale sám si to víc vychutnám a v klidu. Ale pro atmosféru je to zase lepší v partě.“

VORÁČEK: „Sto procentně sám. Jakmile je to v hospodě, tak ze zápasu nemám vůbec nic. Koukám na finále Ligy mistrů a mám z toho zápasu úplný hovno.“

PAVELEC: „Já moc doma na sport nekoukám. Radši se koukám na tyhle zápasy v partě.“

Děkuju vám za dlouhé povídání a množství inside informací.

VORÁČEK a ŠMÍČER: „Tak to si rádi přečteme, jak jsi to napsal. A hlavně, kolik toho nepublikovatelnýho jsi vypustil nebo převedl do slušnýho jazyka.“

No, to, co jsem musel vypustit, by vydalo na samostatný čtvrtý díl. □

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)

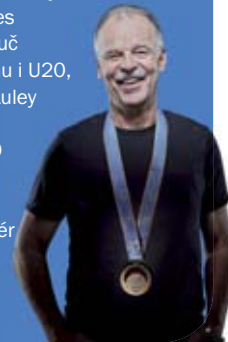


FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Vyhlášený srdcař oslavil mimořádných 14 ligových titulů. Flegmatický dobrák byl i nesmírně oblíbený v každé šatně. **PETR BENDA** ukončil kariéru až v 41 letech, v NBL odehrál za 22 sezon 818 zápasů, zahrál si na třech evropských šampionátech. Tady jsou jeho zážitky a zkušenosti s trenéry.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Jedna rána, druhá, a obr nemá sílu

První trenér

„Moje první zkušenost byla víceméně dobrá, i když v Jihlavě byl basket v té době hodně na amatérské úrovni. Můj první trenér v devíti letech byl pan Novák, tatínek od mého bývalého spoluhráče, se kterým jsem pak hrál v Jihlavě druhou nebo třetí ligu. A ten mě pro basket nadchnul. Trenér byl docela přísný. Měl pravidla, za která se nesmělo jít, a taky pár kluků odešlo nebo přestalo. Díky těm pravidlům si myslím, že už tehdy vyselekoval hráče, kteří u sportu zůstali a dělali pro něj všechno. Bylo to přirozené síto, jen nevím, jestli by to teď prošlo. Ale neřval na nás, nebyl sprostý. Byl důsledný a nastavil pravidla, která mu fungovala. Kdo je chtěl respektovat, v týmu zůstal. Kdo ne, ten do týmu nepatřil.“

Trenér v mládeži

„Jsem příznivec toho, aby trenér byl u mládežnického týmu třeba tři, možná čtyři roky a předával děti až v nějakém období, kdy už tréninkový proces a daná kategorie vyžaduje jiný přístup, jiného trenéra s jiným vzděláním a jinými trenérskými dovednostmi. Když si to rozdělíme, tak od přípravy do 12 let a dál bych klidně působení trenéra u týmu protáhl i do 17 let. V mládeži je ten zlom mezi nějakými 15-17 roky věku, kdy skoro dospělé kluky a holky přebírá už jiný trenér. Je to ale pouze můj názor. Já nejsem trenér, ale věřím, že pokud je trenér osobnost a vzdělává se, dokáže s hráči/hráčkami systematicky pracovat, tak může být prospěšný pro tým v mládežnickém věku i po delší dobu.“

V šestnácti mezi dospělými

„Hrající trenér v Jihlavě mi dal příležitost už v 16 letech naskočit do třetí ligy mužů. Byl jsem vykulený jako puk, protože soutěž byla v té době hodně ostrá. Z prvního zápasu v Havlíčkově Brodě jsem si odnášel dva vyražené zuby, které mám doteď nastavované. Úplně nejzásadnější věc je dostat při přechodu do dospělé kategorie prostor na hřišti, protože hráč je zvyklý na nějakou úroveň hry. Z dorostu najednou přijde do muž-

zvykne, nebo nezvykne a odpadne. Hodně jich končí nebo přeruší kariéru, když vyběhnou na hřiště v mužském basketbalu jenom na pár minut a nejsou za tak krátký úsek schopní to tak rychle pobrat, zvyknout si na jiný styl hry, na rychlost. A přestane je to bavit, protože nedostávají příležitost. Věřím, že kdyby dostávali daleko větší příležitost a hráli by delší časový úsek, tak se každý dokáže přizpůsobit. Je to ale jenom vidění toho, jak by to mělo ideálně vypadat. Samozřejmě

„JAK S NÁMI MLUVILI NENO GINZBURG, OREN AMIEL I SAŠA SEKULIČ, TAK SI PŘEDSTAVUJI, ŽE BY KOMUNIKACE OD TRENÉRŮ ASI MĚLA VYPADAT. VĚDĚLI, ŽE S KAŽDOU OSOBNOSTÍ MUSÍ JEDNAT TROCHU JINAK.“

ského basketbalu, kde nemá vedle sebe spoluhráče nebo protihráče, kteří jsou o rok, maximálně o dva starší, ale jsou tam klidně o deset let starší, mají jiné zkušenosti, jiné dovednosti, schopnosti vést mužstvo. A najednou je to úplně jiná hra než v dorosteneckém věku. Jediné, co mu může pomoci, je skladba tréninkové jednotky, ale vesměs si myslím, že je nejdůležitější, aby hráč byl na hřišti v soutěžních zápasech. Aby si zvyknul na tempo, na fyzično, což mu nedá pět minut na hřišti, ale 20, 25, 30 minut. Čím delší úsek v zápasech dostane, tím rychleji vstřebá rozdíl mezi mládežnickým a mužským basketballem. A buď si

na druhou stranu jsou u týmu trenéři, kteří mají starší hráče, v mužské složce už se víc dívají na výsledky a najednou mají před sebou dilema. Pokud vidí v hráči potenciál, tak mu ty minuty dá. Než jsem přestoupil do Brna, už jsem měl za sebou tři roky v chlupském basketbalu. Myslím, že to byla pro mě největší škola, abych překonal poslední krůček k profesionálnímu basketbalu, protože ty tři roky mě neskutečně otrkaly. Nebylo to vůbec snadné. Navíc hra v nižších mužských soutěžích je hodně tvrdá a neúprosná. Ale i proto jsem se dokázal na přechod do profesionálního basketbalu malinko lépe adaptovat.“



BASKETBALISTA

PETR BENDA

Narozen: 25. 3. 1982 v Jihlavě

Kariéra: Jihlava (do roku 2001), A Plus Brno (2001-07), ČEZ (ERA) Basketball Nymburk (2007-23)

Největší úspěchy: 14x mistr ČR s Nymburkem (2008-22), 2x ve Final 8 Ligy mistrů – čtvrtfinále, účastník ME 2007 (13. místo), 2013 (13. místo) a 2015 (7. místo)

Brněnské roky pod Miroslavem Pospíšilem

„Největší kredit, jaký mi dal? Že mě víceméně okamžitě zapojil do užší rotace 8-9 hráčů, které točil v zápase. Byl to pro mě i šok, protože jsem si nepředstavoval, že bych hned hrál. I když jsem se na začátku zranil a začal hrát až v prosinci, hned v prosinci mi dal najevo, že mi bude dávat příležitost. Asi nevěděl, na jak dlouho, jestli se chytím, protože byl zvyklý dávat příležitost každému hráči, kterého si vybral do týmu. A teď bylo na hráči, jestli šanci hrát uchopí za správný konec a dokáže panu Pospíšilovi, že

na to má, že dokáže být konkurenceschopný a soutěživý s ostatními hráči. Myslím, že mi i hodně pomohlo, když jsem těsně před zapojením se do Brna odjel na univerziádu, kde jsem poznal, že dokážu ubránit hráče, kteří jsou daleko vyšší než já. Právě na té univerziádě hrál proti mně za Čínu Jao Ming a pamatuju si, že jsem si s ním dokázal docela dobře poradit. Možná to trenéra Pospíšila přesvědčilo, že mi může dát více příležitostí. Důležitá byla taky volnost, kterou nám dával. Nebyli jsme svázaní složitými systémy. Měli jsme útočné sety, ale i v nich dostával hráč prostor, aby se sám rozhodoval. A k tomu byla neskutečná zkušenost, že jsem okolo sebe měl velké hráče jako Jana Svobodu, Petra Němce, Aleše Kočvaru nebo Jirku Okáče. Jen tím, že jsem je pozoroval, jsem byl schopen od nich hodně odkoukat. Trenér věděl, co chce od nás v obraně, a pamatuju si, že jeden rok jsem byl pro něj možná terč číslo 1, kdy veškerá pozornost a řvaní se otáčely většinou proti mně. Jsem ale takový, že mě to nepoloží.“

Jak bránit vyšší hráče

„Myslím, že jsem na to postupně přicházel i sám. Co fungovalo, toho jsem se pak dál držel. Když jsem přestoupil do Nymburka, bylo pár zápasů, které mi v obraně úplně nevyšly, a hrál jsem taky proti vyšším hráčům. Pamatuju si jednu poznámku od Nena Ginzburga, kterým za mnou přišel a řekl: když dobíhá hráč, který je větší a silnější, tak když mu dáš ránu v obraně už na trojce a pak mu dáš druhou ránu na šestce, tak ten kluk už nebude mít sílu se s tebou rvát, ani aby šel pod koš, a ty ho zastavíš už na šestce. Většinou ty obrovské pivoty bylo potřeba dostat do míst, ze kterých nemohli lehce skórovat. Takové rady je potřeba přenést do zápasu. V prvním utkání po této radě jsem bránil obrovského Ukrajince a všechno fungovalo. Začal být po chvílce nervózní, když dostal jednu ránu na trojce a druhou na šestce, hned si na mně udělal tři útočné fauly a šel si sednout. A já pak věděl, že dokážu ubránit i o dost větší pivoty. Samozřejmě je potřeba přidat osobní nasazení. A platí i obecná poučka, že bránci menší hráč musí mít níž těžiště.“

Trenér s nejlepšími tréninky

„Oren Amiel, protože rozvinul něco, co tady do té doby nebylo a nás to



Na ME 2015 byl Petr Benda součástí týmu, který v osmifinále deklasoval Chorvaty 80:59. Přihlíží kapitán Tomáš Satoranský.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

hrozně bavilo na tréninku i v zápase. V menším měřítku to začal aplikovat už Neno Ginzburg, ale Oren celý herní systém rozvinul téměř k dokonalosti. Dva měsíce jsme na sebe koukali, jestli si z nás nedělá srandu, jestli to fakt myslí vážně, jestli takhle chce hrát, protože do té doby jsme se s tím nikdo nesetkali. Jeho systém vlastně spočíval v záměru, že hráči striktně museli být za 3 vteřiny na útočné polovině a na předem daných místech. Na útočné polovině jsme vytvářeli ohromný tlak na útočný doskok, kdy všech pět hráčů po vystřelení nebo jiném zakončení udělalo okolo vymezeného území jakýsi deštník. Nikdo z nás nesměl být výš jak nad šestkou, všichni jsme čekali na odražený míč a každý si nabral svého hráče. My jsme tomu nejdřív nevěřili, ale pak nám Oren pouštěl video z utkání proti Bambergu v Lize mistrů, kdy jsme měli šest útočných doskoků za sebou. Zůstali jsme u nich, nepustili jsme je, a i když získali míč, tak neměli jak rozehrát, protože pořád u nich někdo byl. Nemohli jít do rychlého protiútku a my tak vydrželi dvě minuty na útočné polovině. Vypadalo to jak power play v hokeji a fungovalo to. Hrozně rád na to vzpomínám, protože nikde jinde jsem

podobný systém hrát neviděl. Škoda jen, že se ta sezona kvůli covidu nedohrála, protože jsme věřili, že můžeme Ligu mistrů vyhrát. U trenéra je i důležité, že pokud má hráče s určitými dovednostmi, ale ví, že nemůže hrát s nejlepšími týmy dlouhý útok na 24 vteřin, protože jinak by dostal o 20 bodů, tak je schopný vymyslet něco, čím může úplně obrátit kartu a být daleko lepší než soupeř.“

Nejlepší trenér pro obranu

„Jsou to trenéři, kteří spolu v zásadě fungovali v nějaké návaznosti 8-9 let. Řekl bych Muli Katzurin, kterého jsem zažil jenom rok, Neno Ginzburg, Oren Amiel a Aleksander Sekulič. Neno byl v obraně takový volnější a hodně spoléhal na to, že hráči pokryjí obranu svými zkušenostmi a vnímáním hry. Oren k tomu zase něco přidal, jeho systémem tlaku na útočný doskok už začínala naše obranná činnost. A přišel Saša Sekulič, který se zabýval zastavením soupeřova pick and rollu, kdy zapojil vlastně všechny hráče a byl striktní v tom, kde kdo má stát při jakékoliv situaci. Nám trvalo dva až tři měsíce, než jsme to v hlavě zažili a věděli jsme, co po nás přesně vyžaduje. Stále to mám v živé paměti.

Někdy byl trénink očista, protože jsme to drilovali na každém tréninku hodinu, hodinu a čtvrt. Pořád jsme dělali chyby a bylo hodně těžký to v hlavě zpracovat. Každý pak ale věděl, kde má stát, jak co pokrýt, kam dorotovat a co kdy přesně udělat.“

Nejdůslednější trenér

„Určitě Saša Sekulič. Byl hodně důsledný, protože přesně věděl, co chce hrát, a potřeboval, aby to hráči dělali přesně podle plánu, protože jinak to nefungovalo. Jakmile tam někdo zaspal, systém se zhroutil a dostávali jsme jednoduché koše. Pro hráče byl až nepřijemný Muli Katzurin, který nás hnal do haly i v pět ráno. Nebo jsme měli třeba období, kdy jsme týden museli chodit v osm ráno běhat okolo fotbalového hřiště jen proto, že se mu při výhře o 40 bodů něco nelíbilo, nebo nám při naší výhře o 30 bodů dal Levell Sanders 25 bodů. Byla to vojna, ale byl jsem mladší, takže mi to tak úplně nevadilo. Kdybych ho potkal teď ve čtyřiceti, asi brblám víc. On si tím, že byl takhle ostrý, zjednal respekt trochu jiným způsobem, než je běžné. A hráči, kteří byli trochu hlavou jinde, se najednou víc soustředili na hru a byli víc zaujatí.“

Komunikace trenérů

„Jak s námi mluvili Neno Ginzburg, Oren Amiel i Saša Sekulič, tak si představuji, že by komunikace od trenérů asi měla vypadat. Věděli, že v týmu mají určité osobnosti a s každou potřebujete jednat trochu jinak. Měli nastavenou koncepci, jak chtějí hrát, dokázali si zjednat respekt na hřišti. Ale uměli ukázat i přátelštější tvář. Nechci říct, že by to bylo volnější, ale v určitých momentech v sezoně dokázali povolit a třeba i hráče vyslechnout. A to je, myslím, i jeden z důvodů, proč je Nymburk jako klub takhle úspěšný.“

Reprezentační trenéři

„Neno Ginzburg byl jako reprezentační trenér naprosto ideální, protože dokázal správně poskládat tým, aby hráči společně pracovali. Na to, že se vidí třikrát do roka, nemohl vymyslet nic složitějšího, co budeme hrát. Navíc uměl s hráči skvěle komunikovat, což není ani trochu jednoduché. Hráče, který třeba nemá až tak moc v sobě chuť reprezento-

Na ME 2007 se poměřil i s německým velikánem Dirkem Nowitzkim, v té době nejužitečnějším hráčem NBA

vat, nebo se cítí unavený, uměl přesvědčit, aby v létě odevzdal veškerý volný čas ve prospěch týmu. I když to bylo samozřejmě podníčené úspěchy, Neno dokázal s hráči pracovat tak, že mu většinou účast v reprezentačním týmu neodřekli.“

Sám v budoucnu trenérem?

„V současné době mě baví předávat zkušenosti individuálně mladým hráčům v Nymburce. Pracovat s nimi v menší skupince na individuálních dovednostech. Už jsem měl s kluky ve věku kolem 14-17 let pár ranních tréninků a neskutečně mě to naplňuje. V menší skupině jim to můžu hned ukázat a předat. Pro mě je důležité, aby si uvědomili detaily, co jim řeknu. Protože pokud v detailech nebudu striktní, ti kluci to budou dělat



z 80 procent jako ostatní. Ale věřím, že když oněch zbývajících 20 procent navíc budou dodržovat a všechno správně vnímat, může je to výkonnostně vystřelit. Teď si ale určitě netroufám vést nějaký tým, protože vím, kolik se za tím skrývá práce. A krátce po konci hráčské kariéry na to asi nemám potřebnou morálku.“ □

INZERCE

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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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



Kouzlo FC Sevilla:



Učení hrou

FC Sevilla. Fotbalová značka se zárukou špičkové kvality. Sedminásobný triumf v Evropské lize a zástup slavných odchovanců v čele se Sergiem Ramosem budiž dostatečným důkazem. Proč je andaluský klub dlouhodobě tak úspěšný? Tajemství pomůžou odhalit Martin Vlček, šéf vzdělávání FAČR, a Verner Lička, předseda Unie českých fotbalových trenérů, kteří společně s mládežnickými reprezentačními trenéry nahlédli během týdenní stáže za oponu sevillské akademie.

TEXT: PAVEL HARTMAN



Nejdříve si ujasněme jednu zásadní věc: kouzlo akademie FC Sevilla se neskrývá v síle peněz, ani v luxusním zázemí. V klubovém tréninkovém areálu na okraji více než půlmilionové andaluské tepny najdete všechno, co fotbalista potřebuje k růstu, ovšem na přepych jako v nové barcelonské La Masii nebo ve futuristických tréninkových areálech Bayernu Mnichov či Liverpoolu nenarazíte. Někdy se o jedno hřiště klidně dělí i čtyři týmy.

Za výbornými výsledky musíme hledat něco jiného. Co konkrétně?

Základem je klubová kultura postavená na pevných hodnotách. Vědí jim vášeň, hrdost, odbornost, profesionalita, odpovědnost a otevřenost. Nejde pouze o hezky namalované fráze, ale o pilíře ctěné na všech úrovních v každodenní praxi.

Začneme na zápase A-týmu. To proto, abychom pochopili, co znamená skutečná vášeň a láska ke klubu. Nechme vyprávět očitého svědka Martina Vlka: „Tribuny bývají vyprodané. Pohromadě tu sedí celé generace. Dědečkové, babičky, po jejich boku synové, dcery, pak vnoučata a i pravnoučata. Všichni tím žijí! Znají všechny klubové songy a zpívají je s obrovským nadšením. Když dala Sevilla gól, rodina, která seděla přímo vedle mě, se objímala. Děda, táta, máma i vnuci měli v očích slzy štěstí. Potom si člověk hned představí, co pro rodiny znamená, když se jejich dítě dostane do sevillské akademie. Splní se jim celoživotní sen, váží si toho a přizpůsobí tomu chování.“

Verner Lička to dokresluje dalším zážitkem: „Před zápasem na plochu vyběhli šesti a sedmiletí kluci z přípravy. Oběhli celé hřiště a rukama se plácali na srdce a prsty ukazovali na klubový znak na dresu. Fanoušci, i ti soupeře, jim mohutně aplaudovali. Špuntí si odnesli krásný zážitek a taky motivaci hrát jednou za áčko.“

Právě poslední větu si musíme zapamatovat. Jedná se totiž o hlavní cíl akademie. Zní jednoduše a jasně: Chceme vychovat hráče pro A-tým!

„A zadruhé - hráče vychovávají z dlouhodobého hlediska. Dívají se na jednotlivce z pohledu jejich potenciálu směrem k prvnímu mužstvu a k profesionálnímu fotbalu. Nekoukají jen na aktuální verzi, ale na to, jestli se daný kluk nebo holka hodí do fotbalu, který je čeká za šest nebo osm let,“ upřesňuje Vlk.

Vlastní know-how

Tímto způsobem se skautují už šestiletí caparti. Není to brzy? „Vzhledem k tomu, že se o talentovaný potěr přetahujeme s městským rivalem Betis Sevilla, je to nutnost,“ odpovídají.

Na vyvolené čeká systematická výuka vycházející z jednotné koncepce klubu. Můžeme ji klidně nazvat vlastní DNA, protože se jedná o vlastní know-how, nikoli o kopírování jiných.

Koncepci vypracovaly chytré mozky sdružené v klubové fotbalové laboratoři. Jde o jakési metodicko-analytické oddělení. Tvoří jej šéftrenéři, kteří ve spo-



Komplexní technika. Také Chorvat Ivan Rakitič, záložník FC Sevilla, ví, že být kamarádem s míčem bez taktického pozadí je pro jeho zaměstnavatele málo.



lupráci s datovými analytiky a dalšími odborníky určují kurz. Oni sestavili kuchařku herních principů a návyků, jimiž se FC Sevilla chce prezentovat od přípravy po poslední dorostenecký tým. A také metodiku, jak tuto látku postupně hráče učit a naučit. Mužstvo se však také drží stejných principů.

„Všechno je podloženo vědou, výzkumem a daty,“ zdůrazňuje Lička.

Nyní je dobré vypíchnout, že centrála není odtržená od reality. Šéfové si nehrají na nedotknutelné vševědy. Osobně netrénují žádné mužstvo, ale nesou odpovědnost za celek. A ten se snaží propojovat. Slouží jako pojítka mezi hlavními trenéry jednotlivých kategorií, kondičními specialisty, analytiky, skauty, fyzioterapeuty, doktory...

„Vztahy mezi lidmi z hlavního oddělení a trenéry a ostatními pracovníky jsou založeny na důvěře a otevřenosti. Není to tak, že by za trenéry přišel na hřiště šéf policajt a začal jim vyčítat, že něco dělají špatně. Jde o vzájemnou komunikaci a spolupráci,“ dodává Vlk.

K odstranění bariér mezi nadřízenými a podřízenými slouží i malý detail.

Vzor. Sergio Ramos se po letech v Realu Madrid a Paris SG vrátil tam, odkud vzešel. Pro mladý sevillský potěr je příkladem k následování.



kteří poskytuje GPS měření. Neustálá zpětná vazba pomáhá tréninkový proces zkvalitňovat a průběžně inovovat klubovou koncepci.

Že v akademii neponechávají nic náhodě, svědčí plánování. Pečlivě se tu plánuje z dlouhodobého i krátkodobého hlediska.

„Mají systém, do kterého musí každý trenér ve středu zadat podrobný plán nadcházejícího týdenního tréninkového mikrocyklu. Ten musí být v souladu s koncepcí, ale zohledňují se i aktuální potřeby daného týmu,“ přidává Vlk. „V době naší návštěvy třeba lidé z metodicko-analytického oddělení u jednoho týmu zjistili, že dostává góly po vlastních autových vha-zováních. Současně se podívali zpětně do tréninkových mikrocyklů a postřehli, že v tréninku se na to mužstvo nesoustře-dilo. Tak se upravil mikrocyklus pro příští týden, aby se problém začal odstraňovat. Metodicko-analytické oddělení k tomu současně připojilo videa, jak by mělo chování po autech vypadat. A jakmile byl tento transfer přenesen do praxe, stejní lidé zase analyzovali, jestli se přenos po-vedl, nebo jak ho ještě vylepšit.“

Internát pro 12+

V životě akademie hraje velkou roli vzdělávání. Klub si uvědomuje odpověd-nost za množství mladých lidí, kterým pomáhá v přípravě na život. Továrna na talenty FC Sevilla je známá tím, že do-káže vyplácet hráče pro A-tým, ale záro-veň se stará i o zbytek. Ví, že vyvolených, co si vyslouží profesionální smlouvu, je mnohem méně než těch, co na kon-trakt nedosáhnou. Ti jsou chystáni na to, aby poté nepropadli beznaději spojené s depresemi, alkoholem, automaty či drogami.

„Škola a úspěšné studium jsou pro ně velká priorita,“ přitakává Vlk. „Trénuje se výhradně v odpoledních hodinách. Před pátou svezou autobusy děti ze škol - proto-že klub nemá žádnou speciální školu, do které by posílal kluky a holky - a pak se jde na trénink. Jen dorostenci někdy začínají přípravu i dopoledne.“

Pro hráče, kteří jsou z větší dálky, fun-guje v areálu internát s jídelnou. Dolní →

Jakmile kdokoli sestoupí z kanceláří na trávník, neobjeví se na zeleném kober-ci v obleku s kravatou nebo v košili, ale ve stejných teplákových soupravách, jaké mají na sobě koučové a členové realizač-ního týmu. Aby bylo jasno, že všichni jsou na stejné lodi.

Interní vzdělávání, které se v akademii pravidelně děje každé čtyři, respektive šest týdnů, se nese v podobném duchu.

„Když někdo něco ví líp než ostatní, ten přednáší. Nebo trenéři sami přijdou za šéfy s oblastmi, které by se podle nich měly posunout dál. Všichni pak společně o problému mluví a přemýšlí, co s tím udělat, aby to pomohlo všem. To je skvě-lé,“ doplňuje Vlk.

Aby se nevařilo z vody, mají všichni k ruce objektivní informace. Pořizují se videozáznamy ze zápasů a tréninků mlá-dežnických celků, ale také se permanent-ně vyhodnocují data jednotlivých hráčů,



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

ČESKÁ
OLYMPIJSKA
NADACE



Pomáhejte s námi
financovat sport
dětí a plnit
jejich sny

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

vstupní hranice do něj dělá dvanáct let. Starší kluci se zde mimo jiné učí přirozeným způsobem leadership. Tím, že se starají o mladší kamarády.

Do akademie docházejí různí externí lektori. „Učí mladé finanční gramotnost, sociální interakci, chování na sociálních sítích, nutriční základy. Tohle mají velmi vymakané,“ upozorňuje Vlk. Hned dává k dobru příběh jednoho z top potenciálních hráčů, abyste pochopili, že důraz na školní povinnosti se týká opravdu všech. Výjimky se neudělují.

„Po příjezdu jsme měli možnost navštívit zápas seniorského béčka ve čtvrté nejvyšší lize, což je ve Španělsku profesionální soutěž. Kompletní zápas odehrál sedmnáctiletý kluk, který o čtrnáct dní později nastoupil na celé utkání i za áčko proti Realu Madrid. Říkali nám, že když se vracel s prvním týmem z dalekého tripu na jiný zápas La Ligy, dostal se domů až v pondělí nad ránem. Ale po třech hodinách spánku normálně vstal z postele a šel do školy,“ líčí Vlk.

Je to součást výchovného procesu. Bez odříkání a překonávání překážek se nikdo mezi superstar nedostane.

O mentální odolnost a duševní rovnováhu mladé fotbalové generace se starají i tři psychologové na plný úvazek. Nevěnují se jen hráčům, ale také trenérům, když potřebují radu, anebo rodičům.

Karty pro rodiče

„Psychologové mají obrovský vliv už při skautingu. Mluví s vyhlédnutými hráči i jejich rodiči. Proklepávají si je a objasňují jim, jak to chodí v akademii a jak jsou nastavená pravidla,“ poznamenává Lička.

Rodiče při přijetí jejich potomka do akademie podepisují etický kodex. Jsou v něm zakotveny zásady chování během zápasů (na tréninky rodiče nemají přístup), komunikace s trenéry a podpůrná role tátů a maminek v souladu s principy akademie.

„Psychologové si jednou za čas pozvou rodiče daného týmu a proberou s nimi, jak se jejich synové a dcery v akademii chovají a jak by oni mohli přispět k tomu, aby se co nejlépe připravili na život profesionálního fotbalisty, anebo na život vůbec,“ doplňuje Vlk.

Opět platí: kdo se jasným pravidlům nepodvolí, má smůlu.

„Ochranka, která dohlíží při mládežnických zápasech na pořádek, sleduje

Vášeň, jedna ze stěžejních klubových hodnot. Střelec En-Nesyri a obránce Badé ji ztělesňují.



chování rodičů. Jakmile se někdo z nich ocitne za hranou, dostane žlutou kartu a čeká ho pohovor u ředitele akademie a psychologa. Červená karta znamená, že už se rodiče na zápasy svých dětí nepodívají,“ podotýká Lička.

Vysvětlení tohoto opatření je jednoduché: Máme v akademii nejdělanější trenéry, vyskautované hráče s největším potenciálem pro naplnění našich požadavků a snažíme se jim vštípit správné chování na hřišti i mimo ně. Proto nejde, aby kdokoli z rodičů říkal hráčům něco úplně jiného a nechoval se tak, jak chceme my.

Totéž se vyžaduje od všech zaměstnanců akademie. Nikdo nesmí překročit své kompetence. „Staral se o nás starší pán, který byl šéfem logistiky a měl zákaz s kýmkoli mluvit o specifických fotbalových věcech. Protože je tam od něčeho jiného,“ uvádí příklad Lička.

Samostatnou kapitolou je práce s chybami. Herní styl, který se v klubu vyučuje, vyžaduje nemít strach z případného kiksů. Ani třeba při konstruktivní rozehrávce odzadu pod vydatným tlakem soupeře. Proto se tu už od žáčků učí, jak nakládat s přehmaty.

„Psychologové se soustřeďují na reakce hráčů, ale i trenérů na chybu. A pracují

systematicky na tom, aby nevzali chybu negativně, ale pozitivně,“ zdůrazňuje Vlk.

Tenhle servis a osvěta blahodárně působí na atmosféru v akademii.

„Za týden, co jsme tam byli, jsme neviděli nikoho, kdo by vystupoval negativně nebo toxicky. Že by byl někdo naštvaný, nadával na něco nebo si na něco stěžoval? Vůbec. A kdyby psychologové, trenéři něco negativního postřehli, hned to řeší. Pojd' si s námi promluvit, co se děje. Jak ti můžeme pomoci? Atmosféra v celém areálu byla strašně pozitivní a nabíjející,“ shrnuje Lička.

Nejen fotbal. Život

„A co se mi ještě líbilo, že nenechají na holičkách ani kluky, kteří už z akademie vyšli,“ dodává Vlk. „Trenéři se pořád zajímají, jak se jim daří ve fotbale i v životě. Hlavně těm, kteří se neprosadili do profi fotbalu a narazili na drsnou realitu. Oni jim sice dali desetiletou péči, aby se uměli vypořádat se zhroucením snu, ale ani pak jim neřeknou na shledanou a nevykašlou se na ně. Naopak, pomáhají jim udělat další krok do života.“

Pojďme k výuce fotbalu. Ta je koncipována tak, aby hráči už ve čtrnácti letech měli všechny principy DNA FC Sevil-

la vstřebané v krvi a zautomatizované v hlavě. Jak vypadá každodenní vyučování?

Nejlépe to vystihuje heslo: Učíme hrou. Nebo: Učíme fotbal fotbalem.

„Oni prostě učí v podmínkách, ve kterých hráči budou rozhodovací proces uplatňovat. Neustále propojují to, co dělají na tréninku, s reálnými zápasovými situacemi v souladu s jejich principy hry. Už od malička. Nehrají bago proto, aby si kluci uměli přihrát čtyřikrát po sobě. Hrají bago proto, aby v něm hráči uplatňovali a upevňovali herní principy, jaké mají v koncepci. Aby třeba ti, co jsou uvnitř бага, správně napadali hráče s balonem. Aby hráči, kteří si přihrávají, správně pracovali s prostorem. To je jeden ze základních kamenů jejich úspěšné výchovy,“ míní Vlček.

„Třeba deset minut hrají bago čtyři na dva a trenér při tom pořád koriguje hráče. Některé vede za ruku, aby jim ukázal, že když míč míří tam, tak oni musí být tady, jinak nebude napadání účinné,“ doplňuje Lička.

Časoprostorový tlak

Ano, už do nejmenších záčků se hustí technika ve spojení s taktikou. Nic se neučí odděleně, ale komplexně a v kontextu hry. Že by v přípravce capartům někdo postavil tyče a nechal je mezi nimi se s míčem u nohy proplétat slalomem, to hrozí jen v rámci rozvíjení.

„Ale už i tam nahrazují drilovky bagovkami, aby tam byl časoprostorový tlak. Průpravná cvičení na základní techniku maximálně 10 minut, pak už všechno dělají v pozičních hrách nebo v různých komplexnějších cvičeních. Zajímavostí bylo, že v bagovkách u žáků preferují velké přečíslení hráčů s míčem. Že hrají třeba šest na dva. Říkali jsme si, jestli to je dostatečná výzva pro hráče, kteří jsou na balonu. Oni odpovídali: Víme, že pro ně je to třeba až moc jednoduché, ale než abychom byli déle v průpravných cvičeních bez jakéhokoli tlaku, jdeme radši touto cestou. Aby tam byl rozhodovací proces a upevňovaly se správné návyky funkční techniky pod tlakem času, prostoru a soupeře,“ prozrazuje Vlček.



Rozdíl je vždy v lidech

Diego Ocampo, španělský trenér českého národního týmu, pracoval před časem v basketbalové Seville pět sezon jako asistent. Učil se od slavných trenérů a pomáhal učit i Tomáše Satoranského nebo Ondřeje Balvína. O rozvoji mladých hráčů toho ví hodně, vždyť se španělskou U16 slavil titul mistrů Evropy.

Sevilla má skvělou pověst, co se týče výchovy mladých hráčů. V čem je nebo byla jiná než ostatní kluby?

„Rozdíl je jako vždy v lidech. Zásadní byla práce tří lidí, kteří klub vedli: Juan Llana, Leo Chaves a Juan Carlos Ollero. Věřili myšlence klubu založené na získávání mladých talentovaných španělských a evropských hráčů a práci na jejich rozvoji, aniž by se museli stresovat okamžitým výsledkem. Na druhou stranu bylo také velmi důležité, jak tento plán interpretovali tři hlavní trenéři Pedro Martínez, Joan Plaza a Aito García Reneses.“

Jak je definována vnitřní filozofie klubu, individuální rozvoj mladíků, jejich účast a minutáž v utkáních? A jak ovlivňuje výběr trenérů?

„Je důležité vědět, jaký typ metodiky chcete použít pro rozvoj této myšlenky. Na jedné straně, jak hráče trénovat, a vědět, co potřebují k rozvoji svého talentu. A na druhé straně mít odvahu dávat jim minuty s vědomím, že na začátku budou dělat chyby. Pochopit, co se skrývá za náročností, důvěrou, a porozumění tomu, že chyby jsou nezbytné pro proces učení.“

Na co je kladen důraz v procesu rozvoje?

„Zprvu: pochopit a milovat hru. Hráči musí mít potřebu a touhu se učit, být zvědaví a rozvíjet svůj mozek na hřišti i mimo něj, aby porozuměli basketbalu i životu. Hodně a často se mluví o kondiční stránce, ale my musíme v mladých lidech rozvíjet zájem o učení a porozumění basketbalu, stejně tak dobře zvládat své emoce a očekávání. Zadruhé: každodenní individuální práce v krátkodobém, střednědobém a dlouhodobém horizontu. Zatřetí: povzbuzovat hráče v myšlence, že na prvním místě je tým a prosperita všech. Začtvrté a v neposlední řadě: trpělivost, hodně trpělivosti, protože pracovat tímto způsobem vyžaduje čas a víru v nastavený model s vědomím, že výsledky se nedostaví okamžitě.“

Co je během tohoto procesu nepřijatelné?

„Spěchat. Myslet jen na ‚víkendové vítězství‘. Být soutěživý je velmi důležité, ale musíte pochopit, že je to proces.“

Na co nebo na koho je klub hrdý?

„Na hráče, kteří prošli klubem a jeho filozofií. Na jejich etiku a lásku k tomu, co jsme udělali. Všichni pracovali tvrdě každý den. Na celý proces mám skvělé vzpomínky. Ale nejlepší pro mě bylo a je vidět, jak se každý den hráči zlepšují.“

V čem je nebo byl model Seville jedinečný? Pokud vůbec byl.

„Myslím, že byl jedinečný díky nastavenému a respektovanému modelu, profesionalismu a kvalitě lidí, kteří v něm působili. To byl ten podstatný rozdíl.“

(mj)

INZERCE



Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.



FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024



Čeští trenéři a lektori v Seville: nahoře zleva David Holoubek, Radek Bejbl, Petr Havlíček, Martin Vlk, Aleš Křeček a Verner Lička. Dole zleva Vladimír Chaloupka, Jaroslav Ondra a Otmar Litera.

bývajícím věkem výkladové pauzy zkracují, protože už hráči toho spoustu znají z mladších kategorií," připojuje Vlk.

Jestliže jsme v úvodu vzpomněli klubovou hrdost, ta se nenucenou formou přizívuje i na trénincích. Do nich jsou totiž zakomponováni coby dovednostní kouči uznávaní internacionálové FC Sevilla.

„Chodí jako specialisti do skupinových tréninků pro jednotlivé posty. V pondělí takhle přišel na trénink třináctky někdejší stoper, který si vzal do parády střední obránce. Nemusím dodávat, že kluci ho hltali," zdůrazňuje Vlk.

Teď se ještě zastavme u vytiženosti trenérů. Pokud si myslíte, že se věnují jen týmům, které jako hlavní kouči nebo asistenti vedou, jste na omylu. Jsou multifunkční.

A co česká cesta?

„Trenérům dají několik pozic najednou, aby se zaplatili a současně se vzdělávali a propojovali s ostatními. Takže trenér patnáctky se dopoledne objeví v úloze fitness kouče devatenáctky. Anebo se jde učit do analytického oddělení. Další zase míří do skautského úseku, aby pronikli více do jejich práce. V akademii si vychovávají nejen vlastní komplexní hráče, ale i vlastní komplexní trenéry," upřesňuje Vlk.

Česká kultura a české prostředí jsou jiné než obojí ve španělském balení, přesto: jakou inspiraci by si měl tuzemský fotbal ze sevillské akademie vzít?

„Systematickou práci s detailem, neustálou analýzu procesu a soustředění se na dlouhodobý rozvoj hráče. Schválně neřeknu rozvoj talentu, ale rozvoj potenciálu hráčů a hráček. Učit je opravdu fotbal fotbalem, aby se na tréninku mladí učili rozhodovat, vnímat, být kreativní, adaptabilní v reálných podmínkách zápasu, což by mělo být podněcováno správným koučinkem," odpovídá Martin Vlk. „Vím, že to nejtěžší, co se mění, je kultura. My se skrz vzdělávání snažíme naváčet naše trenéry a trenérky na správnou cestu. Protože jak říká jedno krásné přísloví: Když zasadíš semínko kytky a ono ti nerozkvete, nevyměníš to semínko, ale vyměníš půdu, ve které má vyrůst a kvést. Tady je to stejné: musíme kultivovat prostředí.“ □

„Říkali nám – nemáme nic proti škole Coervera (známá nizozemská škola individuální techniky), ale my kličky hráče neučíme. Neučíme je odděleně a neučíme odděleně ani vedení či převzetí míče. Když kluci hrají tři na tři, mají při hře vedení, převzetí míče i kliček spoustu," přidává Lička.

Zkrátka: razíme náš vlastní program a věříme mu!

Jen pro lepší představu tři obecné herní principy: po ztrátě balonu jednotně přepnutí a okamžité napadání protivníka s míčem. V ofenzivní fázi si vybírat prostor tak, aby hráč mohl převzít míč ve volné kapse a ihned útočit nahoru. Rotace hráčů spojená s tím, že třeba krajní hráč musí být schopen zahrát beka, záložníka i křídlo současně.

„Zaujalo mě, že se učí bránit bez pomoci druhých. Suffer obrana jeden na jednoho. Budeš trpět, ale musíš se to naučit," připojuje Lička.

Drží se bible

Díky téhle komplexní výuce pak sledujete zápasy mládežnických mužstev a áčka, a vidíte, že krajní žákovští i dorostenečtí beci mají stejné návyky jako jejich vzor Acuña z prvního seniorského celku. Tým do čtrnácti let už umí putovat kompaktně po hřišti stejně jako áčko. Proč ne, když se to systematicky od přípravky učí.

„Když jsou hráči vedeni od malička k tomu, aby se nezbavovali míče ani pod

tlakem soupeře, zakóduje se to v nich a pak se nebojí přihrát ani obsazenému spoluhráči. Držení míče má u nich dva významy: zaprvé sám se učím hrát pod tlakem, zadruhé držením míče pomáhám vytvářet tlak na soupeře. A když míč ztratím? Tak máme naučené, jak se chováme po ztrátě. Tohle je zakotvené v bibli, které se všichni drží," zdůrazňuje Lička.

Dodržování vytyčených herních principů má jasnou přednost před výsledky. Týmy z bible necuknou ani tehdy, když je v sázce záchrana v soutěži. Na sklonku jara měla sevillská triadvacítka, což je ve skutečnosti devatenáctka, zápas o udržení ve čtvrté lize. Myslíte si, že vedení kvůli tomu zalarmovalo nevytížené profesionály z áčka, aby posílili v klíčové bitvě rezervu? Nebo že by mužstvo kvůli tomu rezignovalo na konstruktivní rozehrávku od brankáře? Ani náhodou. „Vlastní identita je pro mě nade vše," komentuje to Lička.

Součástí identity je i trpělivost.

„Na jednom tréninku jsem schválně stopoval, jak dlouho trenér vysvětluje hráči při bagu 4:2, jak měl správně napadat soupeře s míčem. Trvalo to sedm minut," vypichuje Lička.

„Udivilo nás, jak jsou všechny děti na trénincích soustředěné a koncentrované. I když třeba značnou část tréninku stojí a poslouchají rady od trenérů. Ale je to zase dáno už tím důkladným výběrem a kulturou. Na druhou stranu se s při-



FLORBALOVÉ MS ŽEN V SINGAPURU



Women's World Floorball
Championships 2023
2 Dec - 10 Dec | Singapore

2. - 10.
PROSINCE
2023

VŠECHNY ČESKÉ ZÁPASY ŽIVĚ NA

 **sport**

CESKYFLORBAL.CZ



Jak se dostat do NEJ soutěže na světě?

(3 nejdůležitější faktory ve vašem sportu)

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

JAN PECHA

tenis / vedoucí trenér Tenisové školy I. ČLTK Praha, metodik ČTS a PTS



„V tenise asi spíše budeme hovořit o nejlepších turnajích, tedy grandslamech. Předpokladem pro

účast ve dvouhře na Australian Open, Roland Garros, Wimbledonu nebo US Open je pro hráče a hráčky umístění v Top 100 na světových žebříčcích ATP nebo WTA. Na relativně dlouhé cestě (děti začínají s tenisem kolem 5 let) k tomuto cíli (věk vrcholné výkonnosti se pohybuje kolem 25 let) jistě umíme definovat více než tři faktory. Nicméně pokud bych měl označit opravdu ty tři klíčové, jednalo by se o vášně ke sportu, pracovitost a psychofyzické předpoklady. Vášně, někdy se hovoří až o posedlosti, je prvkem, který dostává všechny velké hráče do flow. Tedy stavu, v němž jsou tak ponořeni do určité činnosti, že nic jiného se jim nezdá důležité. Jedná se o okamžik, kdy se naše tělo nebo mysl vzepne k hranicím svých možností ve vědomé snaze dosáhnout něčeho obtížného, co stojí za to. Pracovitost, respektive dlouhodobá a pravidelná ochota hráčů dostávat se do stresových stavů, je základním elementem pro výkonnostní růst. Psychofyzické předpoklady, někdy více či méně kompenzovatelné, pak vlastní výkon hráčů ovlivňují nebo limitují. Mezi ně bych zařadil i odolnost vůči zranění, která je velmi individuální a zároveň pro udržení a růst výkonnostní úrovně ve světové špičce klíčová!“



Novak Djokovič,
světová jednička
a se 24 grandslamovými
triumfy ve dvouhře
nejúspěšnější tenista historie

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„V dnešní době je naše nejlepší soutěž NBA nejdostupnější, co kdy byla, a to hlavně ze dvou důvodů: zvyšuje se počet hráčů na soupisce a týmy také investují do mládí a snaží se rozvíjet vlastní mladé hráče.

Proto bych neřekl, že dostat se do nejlepší soutěže je úplně to nejtěžší. K tomu hráčům vlastně stačí možná jen potenciál. Nicméně udržet se v soutěži, a dokonce se v ní prosadit, to už je úplně jiná disciplína. K tomu hráč potřebuje unikátní trojkombinaci: tělo, hlava/srdce a dovednosti.

- 1) Tělo. Hráč musí mít fyzické a atletické parametry na to, aby mohl v soutěži působit. Jaké parametry, záleží na jeho pozici na hřišti.
- 2) Hlava/srdce. Hráč musí mít mentální odolnost, sebedůvěru, soutěživost a obrovský drive. Jak do utkání, tak do tréninku, aby se mohl zlepšovat a překonávat překážky.
- 3) Dovednosti. Hráč musí mít určité dovednosti potřebné pro svou pozici, aby mohl v naší soutěži hrát. Buď musí mít alespoň jednu elitní dovednost, aby mohl být tzv. specialista, nebo musí mít všechny dovednosti na velmi dobré úrovni, aby mohl být all around. Navíc je nezbytné hrát na obou stranách hřiště – obrana/útok.“



Stephen Curry, čtyřnásobný šampion a dvojnásobný MVP NBA

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

LUBOMÍR JANČAŘÍK

stolní tenis / 2x účastník OH, hráč francouzské ligy PRO A Jura Morez TT



„Hned na začátek bych rád řekl, že úplně nejdůležitější je, zda se sám hráč opravdu chce na tuto cestu vydat. Je totiž velký rozdíl mezi myslet si to a opravdu to z celého srdce chtít. Opravdu chtít totiž znamená, že jsem připraven mnoho věcí obětovat, že budu hodně cestovat, trénovat přes

svátky atd. Ale taky že to může hodně bolet, například v situacích, kdy věci nepůjdou tak, jak jsem si je představoval. Důležité je rovněž poznat a uvědomit si, že zlepšování se a výhry mi přinášejí mnohem silnější a krásnější emoce a pocity než ty, jež s sebou nesou prohry a nezdar. Pokud to, a mnohem více, nemá hráč vyjasněné, nebude mít dostatečně pevné základy a bude jako na horské dráze. Předpokládejme tedy, že hráč je v pozici, kdy má jasno a chce se vydat na cestu k vrcholu a hrát nejlepší ligu. Potom jsou důležité následující 3 faktory.

1. Vědět, co je moje zbraň. Tím mám na mysli, v čem se cítím nejlépe, anebo ještě jinak, jaký herní styl mi nejvíce vyhovuje. Například hrát agresivně a určovat tempo hry, nebo naopak hrát více na jistotu a čekat na soupeřovu chybu. Pokud si hráč není jistý, může se například inspirovat těmi nejlepšími a pokoušet se o to také. Dalším krokem je snažit se soupeři vnutit herní styl, který mi nejvíce vyhovuje, aby se hrálo po mém.

2. Vědět, proč prohrávám. K tomu nejlépe poslouží videoanalýza. Dívat se zpětně na utkání, prohrané i vyhrané, a analyzovat, co jsem dělal špatně z pohledu úderů, pohybu nohou, taktiky, ale také, co se stalo na emoční a psychické úrovni - a potom tyto aspekty fixovat, nebo naopak korigovat. Z vlastní zkušenosti vím, že mysl nám sama nabídne spoustu výmluv (únava, smůla, dnes mi to nesesedlo atd.), ale když se na to hráč podívá pořádně a je k sobě upřímný, zjistí, že jsou to stále ty stejné chyby, které se opakují, jen vypadají trochu jinak.

3. Trénink. Pokud vím, co je moje zbraň a proč prohrávám, můžu se vrhnout na trénink. Trénink musí mít jasný účel. Zlepšovat a rozvíjet to, v čem jsem dobrý, a korigovat chyby. Bohužel mi připadá, že mnoho hráčů a trenérů to buď neví, nebo tomu nevěnují dostatečnou pozornost, a potom je trénink převážně o dřině. Hráč po takovém tréninku odchází sice úplně vyčerpaný, aniž by věděl, proč se čemu věnoval. Pozitivní pocit, že skvěle odmakal trénink, střídá negace, že nedošlo téměř k žádnému zlepšení. A když přijde utkání, bude dělat stejné chyby. V té souvislosti mě napadá citát Alberta Einsteina: ‚Definice šílenství je dělat stejnou věc znovu a znovu a očekávat jiné výsledky.‘

Pokud hráč splňuje alespoň tyto výše uvedené faktory, nic mu nebrání dostat se mezi nejlepší hráče, kteří hrají nejlepší soutěže na světě.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„V září byli po 5. kole německé Bundesligy, nejlepší házenkářské soutěže světa, mezi deseti nejlepšími střelci tři Dánové, tři Švýcaři a pak už jen jeden Švéd, Islandčan, Holanďan a Němec. Aby se člověk do takhle výběrové společnosti dostal, musí v tom sportu prostě patřit mezi nejlepší na světě. Tabulka střelců přitom hodnotí pouze jednu složku výkonu, totiž střeleckou potenci. Nehodnotí kreativitu, obranné činnosti ani leadership, nehodnotí ani brankáře. Tudíž mezi nejdůležitější faktory v nejlepší soutěži světa určitě patří, že hráči musí své řemeslo handbal opravdu skvěle umět. To ale nestačí: po hřišti dnes běhají hráči, kteří mají přes dva metry a víc než sto dvacet kilo. Když něčemu takovému sprintujícímu postavíte do cesty své nechráněné tělo, opravdu to bolí a něco může prasknout. Vy se mu ale do cesty musíte v jednom utkání postavit třeba padesátkrát, a to opakovaně v devadesáti utkáních sezony. Tento neustálý souboj vás nesmí vykolejit, musíte ho znovu a znovu radostně vyhledávat a přežít to po celou sezonu, protože zraněný budete týmu k ničemu. Takže dalším faktorem je něco, co bych nazval zvířecí odolností. A třetím faktorem je vaše osobnost, která je schopna v kritických okamžicích utkání brát riziko na sebe, pomáhat nezištně ostatním a každým krokem jít i přes bolest za úspěchem týmu. To každý nedokáže. A celé to zastřešuje čtvrtý faktor, a to je mít štěstí, že všechny tyto schopnosti opravdu dojdou uplatnění ve správném okamžiku na správném místě a ve správném týmu.“

PŘEMEK PANUŠKA

veslování / metodik ČVS, dřív 15 let hlavní trenér reprezentace ČR a 4 roky Německa



„Ve veslařském sportu je tou nejvyšší metou olympijský závod! Pro zvládnutí kvalifikace a poté pro úspěšný start je nutné absolvovat

skutečně obrovský tréninkový objem vytrvalostního charakteru, a tak podstatné faktory vnášejí do procesu samotní sportovci, veslařská posádka! Jsou to zejména neskutečné osobní odhodlání a motivace, které přímo dodávají energii organismu, směřují aspiraci (ambice) a určují intenzivně aktivitu potřebnou k dosažení sportovního cíle. Vnitřní motivace přerůstá v dobrém slova smyslu v pohnutky, naléhavou potřebu beze zbytku naplnit program, nikdy nepolevit. A stav pozitivní nálady, příjemné pocity a těšení se na trénink nebo na soutěž silně převládají – další bezpodmínečně nutná podmínka mentálního nastavení sportovce. Veslař bezpochyby potřebuje určitou míru pohybového talentu a vrozené předpoklady, vlohy pro výkon s vytrvalostním základem. Můžeme vnější faktory nastavit v optimální podobě a zajistit dokonalou podporu tréninkového procesu. Základním kamenem úspěchu však zůstává člověk, jenž chce dosáhnout něčeho velkého.“

PETR BOLESLAV

šachy / předseda Komise reprezentačního úseku ŠSČR



„Jako první důležitý faktor na cestě do top soutěže bych uvedl stabilitu klubu. Mít stabilní zázemí

v daném klubu znamená moci plánovat na více sezon. Budování týmu může probíhat bez zbytečného časového tlaku, výchova mládeže a také možných posil do A-týmu může plynule navazovat na různé nastavené systémy. Ruku v ruce s tím jde dostatek financí, o jejichž přísunu se stará management klubu. Profesionalita vedení klubu je dle mého dalším důležitým faktorem. Pokud je klub dobře zajištěn na řadu sezon, mohou se dostavit požadované, vysněné výsledky, na jejichž základě lze stávající partnery udržet, a jistě se naskytne i možnost k oslovení dalších partnerů. Třetím faktorem je profesionalita samotných hráčů. Podávat dobré výkony na světové scéně znamená plné nasazení, a to jak při samotné soutěži, tak i během přípravy, což může často zabrat mnoho měsíců či let.“

DAVID TOMÁNEK

squash / principál Squash Club Strahov



„Pokusím se odpovědět zobecnit. Faktor 1: prostředí. Faktor 2: podmínky. Faktor 3: předpoklady.

Prostředí, v němž se sportovec pohybuje, je naprosto zásadní pro jeho vývoj a možnost dosáhnout excelence. Mělo by být bezpečné, kdy se jedinec nemusí obávat chybovat, tvořit atd., podněcující k poctivé práci, inspirující. Toto zabezpečují špičkoví erudovaní trenéři, funkcionáři, respektive lidé, kteří klubové prostředí vytvářejí. Nemůžeme vynechat rodiče, již jsou esenciální ingrediencí pro rozvoj budoucího špičkového sportovce. Mohou být základním kamenem úspěchu, ale také mohou svým přístupem slibnou kariéru naprosto pohřbit.

Na Sahaře těžko vyrostete špičkový sjezdař na lyžích. Dle mého názoru není ale rovnítko mezi vhodné podmínky – luxusní podmínky. Důležité je, aby měli sportovci možnost využívat infrastrukturu s minimem omezení. Je rozdíl, pokud po tenisovém tréninku může hráč či hráčka dál spontánně hrát s kamarádem z klubu nebo si zajít do posilovny, na zeď apod., než když tuto možnost nemá. V konečném součtu to jsou tisíce hodin tréninku navíc.

Bez předpokladů - někdo užívá výraz talent - podle mého nelze excelence dosáhnout. Je zapotřebí, aby jedinec vlastnil unikátní koktejl předpokladů, které jsou nezbytné pro to mít možnost dosáhnout mistrovství v daném odvětví. Tyto předpoklady musí být efektivně rozvíjeny v dobrém prostředí a v dobrých podmínkách.

Ještě bych rád uvedl jeden bonusový faktor, a tím je štěstí. Domnívám se, že zejména v týmových hrách je na tento faktor také potřeba nahlížet jako na možný pověstný game changer v kariérah sportovců.“

INZERCE

Pilsner Urquell | **CZECH TEAM**

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

FANDÍME S VÁMI

18 POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivosrozumem.cz



Jiří Prskavec mladší,
olympijský vítěz z Tokia

JIŘÍ PRSKAVEC

vodní slalom / Trenér roku 2022
v individuálních sportech



„1. Naprosté zaujetí pro věc. Svůj sport mít rád, mít radost z tréninku, závodů, pobytu ve sportovním prostředí daného sportu.

2. Mít touhu se zlepšovat, přemýšlet o tom, co a proč v tréninku dělá a jak to dělat lépe.

3. Být závodní a vítězný typ. Touha po vítězství a houževnatost, když se nedaří. Toto jsou pro mě nejdůležitější faktory pro úspěch ve sportu obecně, nejen ve vodním slalomu, určitě ale ne jediné.“

MIKE AYYASH

fotbal / Vancouver Whitecaps – technický ředitel Academy Centre



„Věříme v holistický rozvoj. Nejdůležitějším faktorem je charakter hráče. Dále je to technické mistrovství, taktické IQ a fyzická zdatnost.“

INZERCE

JAN PAZDERA

florbal / EräViikingit a hlavní trenér reprezentace U23



„1) Mentální odolnost. Nejdůležitější faktor. Hráč se musí být schopen adaptovat na nové prostředí, jazyk, národní i týmovou kulturu (odlišnosti), spoluhráče, trenéry a náročnější způsob hry (vyšší rychlost, agresivita, intenzita). To vše najednou a ve velice krátkém čase.

2) Unikátní dovednosti. Hráč musí být schopen ty své prodat. Nejsilnější a originální stránku vlastní hry, kterou může týmu doručit jen on. Zahraniční týmy si nevyberou hráče, jenž může nabídnout dovednosti, které už v týmu mají. V takovém případě klub vždy upřednostní hráče z vlastní země.

3) Profesionalita a atletičnost. Pokud hráč o sebe dobře pečuje, ví, jak regenerovat, má zažité rutiny, díky nimž předchází zraněním, a navíc je perfektně silově připraven, pak o něj bude zájem. Z pohledu klubu víte, že takový hráč vydrží zdravý a může hrát. Navíc inspiruje spoluhráče ke stejnému přístupu, a tím spoluutváří profesionální prostředí.“

PETR ČECH

baseball / manažer reprezentace U18



„1. Důležitou věcí pro šanci dostat se do americké MLB jsou talent a tvrdá práce. Pokud hráči chybí pohybové schopnosti a atletičnost,

má to těžké. V baseballu se dlouhodobě prosazují hráči s nadváhou i malého vzrůstu. Pokud jim chybí kvalitní pohyb, mají menší šanci se prosadit. Baseball je rychlý sport ve smyslu, že se často ‚nic neděje‘, ale potom přijde rána a hráč musí reagovat. Bez tvrdé práce a tréninku to nejde. Talent je často poražen méně talentovaným hráčem, jenž tvrdě dře, připravuje se individuálně v pálkářských klecích, posilovně a obranných dovednostech.

2. Kvalitní trenéři v počátcích výchovy a tréninku. Dlouho zaostáváme proti ostatním baseballovým zemím, protože nejsme dostatečně připraveni na přechod do amerických nižších lig. Proto je důležité mít kvalitní základy a být schopen hrát proti hráčům, kteří se baseballu od začátku věnují s vidinou profesionální kariéry.

3. Psychika je pro úspěch to nejdůležitější, jelikož baseball je hra neúspěchů a pálkaři, kteří v MLB pálí s úspěšností 30 %, jsou hvězdy. Hráči musí být schopni si věřit i v případě, že jsou vlastně v 70–80 % neúspěšní. Také nadhazovači musí být mentálně silní a počítat s tím, že jim každý den nevyjde. Musí se z toho oklepat, přijít znovu a věřit, že je ten nejlepší. I v baseballu končí mnoho hráčů s vrcholovým sportem kvůli psychickému tlaku z neúspěchu.“

CHRISTIAN GAJAN

ragby / bývalý špičkový trenér a manažer, mistr Francie a Itálie



„Základní koncept: Naše země je již kvalifikovaná na MS na základě výsledků na

posledním světovém šampionátu.

1) Sestavení programu. To zahrnuje vytvoření a realizaci stanoveného projektu, výběr struktury realizačního týmu, výběr skupiny hráčů, přesná organizace v délce 4 let (měsíc po měsíci, rok po roce). **NUTNÁ ADAPTACE SPOJENÁ S UDÁLOSTMI MUSÍ BÝT PŘEDVÍDANÁ.**

2) Charismatický manažer. Má plnou pravomoc a musí být uznáván všemi stranami, které se účastní dané činnosti. Příklad z francouzského ragby: Fabien Galthié. Jeho rolí je sdružovat všechny síly ke své dispozici (realizační tým, funkcionáři, hráči, média atd.), a získat tak potřebné uspořádání institucí za jediným cílem: **VÝKONNOST.**

3) Za každých okolností rozhodnutí musí být správné a ve spojitosti s projektem.

Poznámka: Poprvé ve své historii, pro MS 2023, Francie dává dohromady všechny faktory potřebné pro výkonnost. Výsledek? Budeme znát brzy!“

**Šampioni
fandí
šampionům**



Vychovávat talenty a budovat týmového ducha, to má sport a stavebnictví společné. Už víc než 70 let v České republice stavíme silnice, železnice, vodní díla, mosty i domy. Záleží nám na tom, aby se společnost dále rozvíjela a rostla zdravým způsobem. Díky partnerství můžeme svou pomoc nasměrovat do krajů, kde působíme a žijeme, aby co nejvíce dětí mělo možnost sportovat.

VINCI
CONSTRUCTION

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2022 - 2024

CZECH TEAM



JAN VOPAT

lední hokej / scout St. Louis Blues pro Evropu



„Myslím, že to bude pro mnoho sportů podobné. Nejdůležitější faktory jsou samozřejmě fyzické a dovednostní předpoklady hrát v nejlepší soutěži, to znamená úroveň talentu. Aby se hráč prosadil, musí být talent na nejvyšší úrovni, to znamená, že musí zvládat individuální činnosti ve vysoké rychlosti, musí být schopen rychle číst hru, předvídat herní situace a vyhodnocovat je správně, opět ve vysoké rychlosti. Fyzické parametry jsou také velmi důležité. Schopnost vyrovnat se starším hráčům, kteří jsou silově vyspělejší, a tím pádem být schopen se vyrovnat s fyzickou hrou. S tím souvisí charakter hráče, ochota na sobě pracovat a dále se zlepšovat, jíst správná jídla, dobře spát, aby byl schopen vydržet tréninkovou a zápasovou zátěž spojenou s častým dlouhým a náročným cestováním. V neposlední řadě je důležitá mentální síla a odolnost, schopnost čelit nepřízní osudu (zranění, nemoci atd.), konkurenci, očekávání a tlaku ze strany vedení, médií atd. Určitě může hrát a hrálo v mnoha případech svou roli i štěstí (jiný hráč na stejné pozici se zraní, je vytejdován, nebo nepodává dobré výkony), to může pomoci hráči dostat šanci a pak už je na něm tu šanci ‚čapnout za pačesy‘ a hrát. Nejtěžší věc není se do nejlepší soutěže dostat, ale udržet se v ní.“

VOJTĚCH ALBRECHT

softball / hlavní kouč ženské reprezentace



„V kategorii mužů je nutné se etablovat na okruhu mezinárodních turnajů v USA a Kanadě. V oblasti klíčových hráčů – nadhazovačů je účast v reprezentačním dresu dostatečná pro získání nabídky ze zahraničí. U žen se jedná o japonskou profesionální ligu, kam je možné se dostat pouze v případě excelentních výkonů na mistrovství světa nebo na doporučení. Účast na profesionálním okruhu v USA může pomoci k nabídce z Japonska, ale není zárukou ani nutností. Ve zkratce sportovec musí být extrémně talentovaný, musí se účastnit mistrovství světa a musí mít štěstí či doporučení.“ □

Connor McDavid, nejlepší hokejista planety.
V poslední sezóně převzal zleva Ted Lindsay Award (nejlepší hráč podle hráčů), Maurice Richard Trophy (nejlepší střelec), Art Ross Trophy (vítěz bodování) a Hart Memorial Trophy (nejužitečnější hráč)



Kořeny úspěchu francouzského ragby

Francie se v posledních letech pyšní zdánlivě nekonečnou řadou mladých ragbyových talentů. Proč je francouzské ragby v tak dobré kondici? Zajímalo mě zejména, jak se zrodila a byla poskládána takzvaná zlatá generace, co jsou klíčové body projektu, jehož cílem bylo mistrovství světa 2023 a úspěchy v dalších letech.

Francouzi se zúčastnili všech mistrovství světa od prvního turnaje v roce 1987. Na každém turnaji byli v play off a třikrát se probojovali do finále. Národní tým se každoročně účastní také Poháru šesti národů (Six Nations Championship), který naposledy vyhrál v loňském roce. Většina současných reprezentantů vyrůstala, byla vychovávána a rozvíjena v systému, jenž byl navržen experty národní federace a určen ke zlepšení domácích ragbyových talentů.

Jedním z klíčových podpůrných dokumentů je předpis JIFF, *joueurs issus des filières de formation*, volně přeloženo jako „hráči vyškolení v akademii“. Tento předpis zajišťuje, aby si kluby ve dvou nejvyšších soutěžích Top 14 a Pro D2 přednostně vybíraly hráče registrované u FFR nejméně pět roků před dovršením věku 23 let, nebo po třech strávených sezónách v tréninkovém centru certifikovaném FFR.

Současný reprezentační trenér Fabien Galthié si vysloužil spoustu pochval za to, že se mu tak rychle podařilo změnit osud francouzského ragby. Silným hlasem podporoval implementaci federálního systému rozvoje mladých talentů, ale také odvážně zval mladé hráče splňující nastavená kritéria do reprezentačních výběrů. Byl také mezi prvními, kdo přiznal, že těží z práce ostatních. Těch, kteří systém vymysleli, přijali, implementovali, ale i těch, kteří s hráči pracují na každodenní bázi v akademích a klubech podle nastaveného systému



rozvoje. Sám tvrdí, že se nejedná o žádnou revoluci, ale o výsledek přijatého několikastupňového úsilí o změnu francouzského osudu.

Dědictví vítězů

Sébastien Piqueronies, původem učitel tělesné výchovy, vedl mládežnické výběry Francie, které v letech 2018 a 2019 vyhrály mládežnické šampionáty. Společně s dalšími experty vybudoval jasnou cestu pro mladé hráče z akademii přes mládežnické reprezentace do seniorského ragby. Stejně požadavky na hráče napříč věkovými kategoriemi, odvaha zařazovat mladé hráče do reprezentací, důvěřovat nastolené cestě, komunikovat a kontrolovat hodnoty a nároky kladené na trenéry a další

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

experty v akademích, včetně vzdělávání trenérů pod křídly federace.

Prioritou bylo a stále je vychovat elitní hráče po všech stránkách splňující nároky na ně a jednotlivé pozice v elitním ragby kladené. Tedy po fyzické, dovednostní i psychologické stránce. Pro každý nově nastolený proces jsou důležitá vítězství. To se Francouzům podařilo právě v letech 2018 a 2019, čímž se snaze v hráčích i trenérech zakódovala důvěra v nastolenou cestu a tolik potřebné sebevědomí, jež se znásobuje výhrami v důležitých utkáních a turnajích. Díky nastavenému systému výchovy mladých hráčů a Piqueroniesově odvaze „zdedil“ Galthié skupinu mladých hráčů zvyklých vyhrávat a připravených, ochotných a schopných přijmout jeho tréninkový režim, filozofii a herní plán na plný plyn.

Na jaře zaseješ, na podzim sklídíš

Žádný z mladých hráčů, zcela zformovaný, nespadol z nebe. Byli objeveni, vychováni a rozvíjeni, prostě vyšlechtěni v systému federálních akademii, který byl navržen a určen ke zlepšení domácích talentů. Podpůrným dokumentem jsou předpisy JIFF, o nichž jsem mluvil výše. Tato pravidla, zavedená před deseti lety, dělají přesně to, co bylo jejich cílem, a sice nutí kluby investovat do mladých, doma vychovaných talentů, místo aby kluby dovážely hotové hráče odjinud.

„JE NEMOŽNÉ SI PŘEDSTAVIT SERIÓZNÍ PRÁCI
V PROSTŘEDÍ, KTERÉ SERIÓZNÍ NENÍ.“ MAX GODEMET

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, REUTERS



Těch mohou mít v současné době profesionální kluby ve Francii v seniorských týmech maximálně 14 a limity jsou i pro počet hráčů se zkušenostmi z JIFF na každé utkání během sezony. Po každé sezoně se tyto kvóty vyhodnocují a s velkou pravděpodobností dále zpřísňují. Díky těmto pravidlům se mladíci jako Ntamack, Carbonel a Jilibert, kteří se ucházejí o dres s číslem 10, stali záviděníhodným bohatstvím na postech fly half, zatímco ještě nedávno byli hráči na tuto pozici pro domácí francouzské ragby běžně angažováni ze zahraničí.

Cesta za titulem

Max Godemet, bývalý trenér seniorské reprezentace Francie, byl později ve funkci zástupce sportovního ředitele francouzské federace, odpovědného za vzdělávání trenérů, jedním z hlavních architektů nového systému výchovy talentovaných hráčů. Max je přesvědčen, že klíčová byla energie a čas, které federace a odpovědní lidé věnovali přípravě projektu, popisu základních principů realizace, přesnému a jasnému stanovení cílů a popisu cest, jak se k nim dojde. Základní principy jsou tyto:

1. Vytvořit a realizovat Pravidla života. „Je nemožné si představit seriózní práci v prostředí, které seriózní není,“ říká Godemet. Všichni se snaží dodržovat zá-

kladní pravidla, mezi něž patří dočvilnost, pravidelnost, konkurence, snaha o dohodu, sdílení informací, odměny a smlouvy podle nastavených pravidel, standardy pro prostředí „života“ (hotel–hřiště–transport), regulovat vztahy s tiskem, Star-Systém (organizované činnosti okolo dobrého jména hvězd), organizace volného času (odpočinek) a také starost o zraněné.

2. Sdílet data a teoretická východiska. Koncept hry se musí odvíjet od teoretických východisek chápaných všemi a zároveň kompatibilních s momentální úrovní hráčů. Presentovat koncept je nutné v jednoduchém a srozumitelném jazyce. Soudržnost se hledá v rámci principů, které dávají každému smysl a zároveň povzbuzují iniciativu a individuální volnost. Tyto principy jsou vyřčené a odsouhlasené všemi skrze předem naplánovaná sezení (trenérů, trenérů a hráčů, hráčů).

3. Určit si cíle ambiciózní, ale realistické. V tomto bodě se francouzské ragby opírá o citát Grahama Mourieho, kapitána All Blacks, z roku 1977: „Výkon na požadované úrovni je možné realizovat pod podmínkou, že člověk má své cíle jasné v mysli a je připraven realizovat požadovanou práci pro to jich dosáhnout.“ Zde se krátce zastavíme. Pro lepší přiblížení jsme Maxu Godemetovi položili několik otázek.

Proč určovat cíle? „Jejich dosahování vytváří a udržuje motivaci na základě zrcadlení dosahovaného pokroku.“

Co cíle přináší? „Smysl se angažovat. Strukturují společný projekt, když jsou kolektivní. Ospravedlňují přání úspěchu a naplnění, když jsou individuální.“

Jaké cíle si nastavit a jaká jsou kritická místa cílů zaměřených na výsledek? „Dáváme si okamžité cíle v krátkodobém horizontu, například první utkání na Stade



MICHAL JEŽDÍK

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





de France proti Anglii. K tomu se snažíme co nejpřesněji pojmenovat naše silné stránky ve všech fázích hry a těmi se prosazovat (obrana, znovuzískání míče, protiútok). Pozor, hledání výsledkového cíle může generovat vysokou úroveň úzkosti, tzv. musí se vyhrát.“

Výkonnostní nebo úkolové (výsledkové) cíle? „Soustředíme se na výkonnostní cíle, protože jsou spojené s naším konceptem hry (efektivnost a podívaná pro diváky a fanoušky) a berou v potaz kulturní rozměr hry: hra ‚à la française‘ vytvářející identitu na základě splnění úkolů, zvládnutí specifických dovedností vyžadovaných herním konceptem na úrovni individuální a týmové ve všech oblastech výkonnosti (technicko-taktická, fyzická, mentální). Tento typ cílů generuje pokrok, protože máme možnost se srovnávat se svou vlastní výkonností, nikoliv se soupeřovou. Zároveň se vytváří menší tlak ve srovnání s tlakem na výsledek.“

Jak docílit, aby se hráči soustředili na proces, na procesní cíle? „Používáme metodu týmového tréninku zakládající se na interaktivních situacích. Hráči jsou součástí všech rozhodovacích procesů při určování taktiky a strategie. Snáze se pak ztotožní s výslednou domluvenou cestou a přisvojí si domluvené principy taktiky (nejedná se o vnucenou hru). Vybuduje se i snáze týmové propojení. Velmi vhodné je doplnit týmové tréninky a seance individuálními tréninky a prostřednictvím nich realizovat nároky



Max GODEMET

a úkoly spojené s technikou a dovednostmi. Hráč se lépe soustředí na provedení úkolu, a nikoliv na výsledek (např. kopáč). Důležitým úkolem je také adaptace na kvantitu práce, na tréninkový objem.“

4. Kontinuální komunikace. Ta se dělí na interní sdílení všech informací a externí komunikaci klíčových informací.

5. Určit si nástroje k sebehodnocení. Vytvořit a realizovat systém objektivního hodnocení pokroku na úrovni individuální a týmové, včetně objektivních dat (GPS), videoanalýzy a analýzy statistických údajů. Nikdy nesmíme zapomenout, že vedeme lidi, což klade automaticky důraz na komplexitu vztahu trenér – hráč. Klíčem je vytvořit prostředí respektu, důvěry a motivace. Mezi další důležité faktory patří: vytvářet klima napětí => výkonnost, dávat činnostem smysl, začínat od základů, vyvolávat touhu něčeho dosáhnout, demonstrovat své zapálení a zároveň chtít

výsledky, dosahovat shody mezi tím, co se říká, a tím, co se dělá, neopouštět nastavené cíle, ale být připraven je revidovat, nechat prostor pro volnost, pro individuální iniciativu a také odpovědnosti v projektu, být k dispozici, naslouchat, propojovat očekávání individuální a kolektivní, překvapovat hráče vytvářením různých situací nebo scénářů, stále a pravidelně hodnotit pokrok a cestu před sebou, dávat zpětnou vazbu, dávat pocit bezpečí, nevyčítat, ale nenechat pozitivně hodnotit neúspěch, spojovat mimo hřiště a na hřišti prostřednictvím srdečného klimatu, vzájemná podpora s důsledností, ale i „potrestat“ v případě potřeby.

Klíčové body úspěchu?

- Opírat se o svoji hierarchii.
- Soustředit se na projekt a formulovat ho jasně bez dvojnárodnosti.
- Vytvořit a realizovat strategii, která nemá odkaz v minulosti.
- Inovovat. Využívat všech nových nástrojů.
- Určit rámec pravidel, v němž bude fungovat.
- V případě potřeby modifikovat tým změnou odpovědností nebo lidí na základě kritérií otevřené mysli, kompetencí a etických hodnot.
- Plánovat a určovat cíle.
- Snažit se dosahovat okamžitých výsledků (sebedůvěra) – malá vítězství.
- Jít za výkonností, ale nikoliv za nereálnými cíli (malé krůčky) a nikoliv za jakoukoliv cenu.
- Připustit, že pokrok týmu nemůže být lineární, soustředit se jen na to, co je důležité.
- Přinášet nové kompetence.
- Představovat obraz realizačního týmu, který má jistotu a přesvědčení.
- Adaptovat způsoby práce s ohledem na následované cíle.
- Popadnout šanci, pokud se vyskytne.

Závěrem

Řídit tým není aplikování receptu, ale adaptování principů fungování na lidi v rámci dobře strukturovaného prostředí. Dávat chuť a touhu. V neposlední řadě je dobré si uvědomit, že výkonnost je důsledek angažování trenéra a hráčů. Ani jeden, ani druhý nesmí ochabovat, každý musí mít nějakou roli a odpovědnost. V neposlední řadě potřebujeme prostředky a osvětleného lídra! □

100 LET ČESKO SLOVENSKÉHO BASKETBALU

1924 - 2024

Je nám sto,
ale jsme ve formě!
Slavíme společně



Učím se i z YouTube

XU KAI patřil k nadějím čínského stolního tenisu a v roce 1994 se vydal do Evropy, kde pokračoval v kariéře a později započal úspěšnou trenérskou dráhu. Po dlouhých letech v Polsku, kde dosáhl celé řady úspěchů, se přesunul do Česka, aby z pozice asistenta reprezentační trenérky žen Renáty Štrbíkové zlepšoval nejlepší české hráčky, včetně mistryně Evropy kadetek Hany Kodetové.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem se stal trenérem?

„Stolní tenis jsem sám hrál a po skončení hráčské kariéry jsem se mu chtěl i nadále věnovat. Mám stolní tenis rád.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Zodpovědnost.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Můj otec.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Důslednost. Umět dobře využít čas. A mít pozitivní přístup, ať už na tréninku, tak v zápase.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nikdy se nevzdávej.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Nejtěžší rozhodnutí je určitě po letech práce s hráčem přijít ke společnému rozhodnutí ukončit jeho kariéru.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Dostat evropského hráče na olympiádu.“

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

„Na to nedokážu přesně odpovědět. Musím hráče dobře znát nejen herně, ale také jeho osobnost, abych k němu mohl podle toho v zápase přistupovat. Vzhledem k jeho stavu a formě se mu potom musím v zápase přizpůsobit, což je velmi náročné. I pokud bude hrát nejlépe, jak umí, není nikdy zaručené, že zápas vyhraje. Nejdůležitější je vzájemná důvěra mezi trenérem a hráčem.“

Co dělám, když cítím, že za mnou hráč nebo tým nestojí?

XU KAI

Hráčská kariéra: juniorský mistr Číny v družstvech, několikanásobný mistr Polska družstev

Trenérská kariéra: účast na OH s polským družstvem a medaile na paralympiádě s polskou hráčkou Natalií Partykou (4x paralympijská vítězka, hraje už několik let za družstvo žen v Hodoníně, které vyhrává pravidelně extraligu a hraje Ligu mistrů), od začátku roku 2023 asistent u reprezentačního týmu žen Česka (hlavní trenérka Renáta Štrbíková)

„Promluví si s hráči a snažím se změnit přístup, aby to situaci zlepšilo. Samotní hráči se v rámci profesionality musí samozřejmě také snažit o změnu.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Nestává. Pokaždé hledám nějaké řešení.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Komunikuji s čínskými i dalšími trenéry. Nejvíce se učím ze sledování zápasů hráčů na mezinárodních turnajích. Občas se něco naučím i z videí na YouTube.“

Co z asijské školy stolního tenisu se dá nejlépe přenést na české hráče?

„Přístup k tréninku, převážně větší zápal a soustředěnost.“

Jaké silné stránky mají čeští hráči a hráčky, daří se mi chápat českou mentalitu?

„Společně s dalšími evropskými zeměmi mají silné razantní údery a kvalitní bekhend. V Česku pracuji zatím krátce, takže zatím nevím vše, ale myslím si, že už vím o české mentalitě dost, abych s hráči mohl kvalitně pracovat a pochopil je.“

Jaké jsou ve stolním tenisu současné trendy v tréninkovém procesu? Na co se zaměřují nejlepší hráči a trenéři?

„Zlepšení fyzické přípravy hráčů.“

Hana Kodetová je velkým českým talentem. Kde vidím její nejsilnější stránky a co teď bude v jejím věku 14 let nejdůležitější?

„Má velký zápal pro stolní tenis a chuť do tréninku. Nejdůležitější je teď rozumně uzpůsobit tréninkové jednotky a zatížení ke zdravotnímu stavu, aby se nezranila a mohla dále pokračovat.“ □



OČIMA HRÁČKY CHCI PORAZIT ČÍŇANY

„Proč jsem si vybrala právě tohoto trenéra? Protože chci vyhrát olympiádu a porazit Číňany. A myslím si, že on jediný ví, jak to v Číně funguje, a může to se mnou trénovat. Jsme spolu sice krátce, ale moje očekávání to zatím splňuje. Rozvoj techniky. Zapojení celého těla. Má to propracované od A až do Z, ale chtěla bych ještě více trénovat.“

Hana KODETOVÁ



Trenér Xu Kai s nejkzkušenější reprezentantkou Hanou Matelovou

INZERCE

SKATEBOARDING

RYCHLOBRUSLENÍ

INLINE HOKEJ

INLINE ALPINE

FREE STYLE

KRASOBRUSLENÍ

ČESKÁ UNIE KOLEČKOVÝCH SPORTŮ

Trenér jako lídr

Posledně jsme zakončili konstatováním, že vnějším znakem role lídra je autorita. Formální autoritu má trenér, protože k tomu má zmocnění klubu. Neformální autoritu si musí trenér získat, stejně jako třeba i hráči, například charismatem, mimořádnou výkonností nebo pevným charakterem. Role lídra trenéra spočívá v definování a prosazování myšlenek, jež určují směr, kterým se tým má pohybovat. Jinak řečeno, trenér v lídrovské roli určuje, co se má stát, naproti tomu trenér v manažerské pozici ukazuje, jak to udělat.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Úspěšní lídři nemusí nutně oplývat manažerskými kompetencemi a naopak. Většina lídrů obvykle disponuje následujícími znaky (kompetencemi). Pokud se vyskytují v kombinaci, jsou vzácné a výjimečné:

- schopnost přemýšlet v souvislostech
- schopnost přesvědčit lidi kolem sebe
- schopnost přenést myšlenky do praxe

„Trpišovský si dokázal hráče získat svým přístupem. Najednou ho začali absolutně respektovat. Získával si nás svým zapálením do fotbalu i lidskostí. Nesnažil se dělat fotbal stylem: já jsem trenér a ty se z toho poser. Hráči za ním šli automaticky,“ dočítáme se v knize Trpišovský: Úplný příběh milionového trenéra (z Edice Sport). A my se k trenérovi Trpišovskému ještě několikrát vrátíme.

Dlouhodobě úspěšní lídři se nikdy nebojí obklopovat lidmi, kteří jsou v některých oblastech schopnější než oni sami. Přesto je pro každého velmi užitečné osobně a rutinně zvládat určitý soubor manažerských schopností, jako je zadávání úkolů, hodnocení lidí, motivace, vedení týmových porad před zápasem, ovlivňování vztahů mezi hráči nebo třeba zvládnutí konfliktů v týmu.

PŘEMÝŠLÍM V SOUVISLOSTECH

UMÍM PŘESVĚDČIT LIDI KOLEM SEBE

UMÍM PŘENÉST MYŠLENKY DO PRAXE

LÍDR



Trenér - lídr zpravidla zná své silné a slabé stránky. Slabin se pak může zbavovat dvěma cestami: buď se v dané oblasti zdokonalovat, nebo se spolehnout na někoho, kdo příslušnou oblast zvládá lépe než on sám, a v určitých situacích na něho přeneše vedení. Asistent Zdeněk Houšťec ký pro Trpišovského vykoná černou práci ve slávistické kabině. Tím, že někoho vyčistí, jak sám říká, nebo s ním naopak prožije jeho trable v osobním životě. Sám Trpišovský se tak může soustředit hlavně na fotbalovou strategii, v níž je mistr.

Schopnost přemýšlet v souvislostech

Úspěšný trenér - lídr má dar nebo vyvíjený návyk vidět a posuzovat věci v širším kontextu. A to jak v čase, tak i v prostoru. Víc než analytický pohled dovnitř je pro něj charakteristický odstup a vnímání širších souvislostí. Spíše než na operativní záležitosti se zaměřuje na strategické myšlení a budoucí souvislosti. Lídr umí pracovat se zpětnými vazbami a rozumí podstatě chování hráčů, takže lépe odhaduje, co od nich může očekávat.

Dále zpravidla lídři disponují schopností posuzovat děje v delších časových úsecích, včetně jejich následků, dohlédnout k vzdálenějším horizontům i vidět pro okolí zatím skryté trendy. To jim pak

velmi usnadňuje předvídat vývoj. V neposlední řadě musí správný lídr disponovat i odbornými znalostmi a dovednostmi.

Trenér Trpišovský si v životě prošel leccím a zjevně mu to poskytuje konkurenční výhodu znalosti života v souvislostech. „Trpišovský se otáčel v hotelu Esplanade. Snažil se to skloubit s fotbalem, jak se dalo. V jednadvaceti dělal kapitána na hřišti i provozního,“ píše se v druhé ukázkě z knihy Trpišovský: Úplný příběh milionového trenéra. „Odnést si z toho mohl ledacos. Pochopení lidských povah, co na koho platí, jak se ke komu chovat – a taky, jak si poradit v polosvětě, kde v mnoha ohledech platí trochu jiná pravidla. Ostatně jako ve fotbale. Taková průprava se v životě hodí, ať už si z ní vezmete cokoli. Jak se pohyboval v prostředí hospod, zná myšlení lidí, jak uvažují, co očekávají.“

Bývalý slavný trenér fotbalového Arsenalu přiznává respekt a zároveň projevuje empatii, což jsou kvality moudrého muže:

„Chápat city, jimiž hráč žije, jeho obavy, jeho hněv, obdivovat jeho umění, jež dává do služeb hry a mužstva, vždy respektovat trenéry, naslouchat, tohle všechno jsem se naučil i zakusil.“



ARSÉNE WENGER

Je víceméně jedno, kde bereš svoje vědomosti a zkušenosti. Trenérina je multidisciplinární obor, v němž nestačí pouze znát svůj sport. Nasáváš do sebe život v jeho nejrůznějších odstínech, a kde se to hodí, zasadíš svou životní zkušenost do svého sportu.

Schopnost přesvědčit okolí

Lidé mají tendenci věřit těm, kteří vyzařují sebedůvěru a tím také nabízejí jistotu svému okolí. Téměř všichni úspěšní trenéři ovšem také rozumí svým hráčům. Umí odhadnout, co se v nich děje, a dávají si práci s naladěním na jejich vlnu, je-li to potřeba. Nerozplynou se v empatii, když okolnosti vyžadují činy, ale nezůstanou zcela chladní, když situace volá po pochopení.

Právě správné a dobře načasované dávkování tlaku a péče, tedy řízení, resp. kontroly a lidského porozumění či podpory, je pro lídra velmi typické. Dokáže vidět sebe sama poměrně objektivně, a především je schopen výsledky sebezpo-

Nikola Grbič byl hvězdným volejbalistou, olympijským vítězem, a exceluje i jako trenér. Naposledy letos jako lídr polských šampionů na ME.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE



**POWERSKIN
ST NEXT**

Nová generace
závodních plavek.



WWW.ARENASHOP.CZ

znání akceptovat – včetně nepříjemných aspektů. Tuto vzácnou kvalitu lídr zúročuje ve schopnostech realizovat myšlenky. Je schopný velmi dobře pracovat s prioritami.

Lídr přiděluje svou pozornost jevům a úkolům podle jejich relativní důležitosti. Nápadná je zejména jejich přesvědčivost, související se sebeakceptací, prezentovanou jistotou a uvážlivou, „hospodárnou“ akceptací ostatních lidí. Lidé je díky těmto kompetencím rádi následují. Ze zmíněných ingrediencí bývá ostatně upečena jiná cenná vlastnost lídra – jeho charisma.

Reprezentační trenér Jaroslav Šilhavý je nyní trochu v nemilosti fotbalové veřejnosti za poslední výsledky, nicméně dostal se svou prací až do nejvyššího patra trenérského cechu.

„Můj charakter mi přinesl pro moji profesi více než vědomosti. Charakter a zkušenosti, praxe jsou více než profese, odbornost. Mluvím o tom, že já sám profituji ze své povahy.



Nemělo to znamenat, že je lepší charakter a nic nevědět. Odmala jsem se snažil stmelovat lidi, chránit je, organizovat atd. Když jsem hrál, tak jsem všude byl kapitán, a to o něčem svědčí. Ti lidé mi vždy důvěřovali a myslím si, že to pokračuje. A tím narážím na odbornost a charakter. Dokážu lidi stmelit a důvěra hraje velkou roli i na hřišti, v komunikaci se svěřením, nejenom taktické drily.“

JAROSLAV ŠILHAVÝ

Tohle dotvrzuje fakt, že i přestože se trenér Šilhavý dostal pod obrovský tlak a jeho role u týmu je zpochybnována, kabina za ním stále stojí.

Velikán Wenger zdůrazňuje, jak důležité je přesvědčit především klíčové hráče v týmu: „Má-li trenér dobré vztahy s rozhodujícími hráči v týmu, posiluje to jeho. V opačném případě plave proti proudu.“

Petr Kureš, spolupracovník Trpišovského, vzpomíná na doby, kdy dnes slavný trenér ještě působil v mládežnickém fotbale u dorostu v FK Kolín: „Dokázal spoustu věcí přenést mezi hráče tak, aby je pochopili správně, a stejně tak dokázal ty správné informace transformovat zpátky.“

Osobní charisma nelze snadno nakoupit. Buď ho máš, nebo nemáš. Ovšem udělej maximum, aby za te

Charismatický německý kouč Jürgen Klopp velí fotbalovému Liverpoolu už osm let



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

K USKUTEČNĚNÍ SVÝCH MYŠLENEK LÍDŘI POTŘEBUJÍ JINÉ LIDI. DOBŘE VĚDÍ, ŽE NENÍ MOUDRÉ JEN PŘIKAZOVAT. PODŘÍZENÍ SE PAK NECÍTÍ BÝT PODŘÍZENÝMI, ALE PARTNERY.

bou hráči šli dobrovolně a přirozeně, ne z donucení. Třeba tím, že budeš opravdový a srozumitelný.

Schopnost uvést myšlenku do praxe

Ve společnosti existuje překvapivě velké množství myslitelů, schopných produkovat pozoruhodné nápady. Jen poměrně malá část z nich ale umí tyto nápady efektivně prosadit, tedy přesvědčit správné lidi ve správný čas, na správném místě a správným způsobem, že jsou zajímavé, a hlavně uskutečnitelné.

Úspěšný lídr k oběma schopnostem přidává ještě jednu – přijímání odpovědnosti za uskutečnění svých myšlenek. Nestávají se vykonavatelé nebo manažery, ale lidmi, kteří nad výkonem a jeho řízením bdí, monitorují klíčové cíle a výsledky. A prosazují nezbytné korekce postupů. K uskutečnění svých myšlenek lídři potřebují jiné lidi. Dobře vědí, že není moudré jen přikazovat. Potřebují lidi získat pro spolupráci. Podřízení se pak necítí být podřízenými, ale partnery.

Někdy je slyšet názor, že trenér - lídr podává profesionální výkon, do kterého přátelství tolik nepatří. Vnímáme to tak, že lídr se má přátelsky chovat, ale přátelství nepředstírat. Přátelské chování k podřízeným a kolegům má být součástí profesionálního výkonu.

Uznávaný sportovní psycholog, působící mj. u hokejového týmu Montreal Canadiens, k tomu poznamenává:

„Ujistěte se, že vaše chování je v souladu s vaší volbou. Uvědomte si, že činy jsou silnější než slova a hlavně nemluvte, ale udělejte to! Tady plně platí, že vítězné týmy vyhrávají zápasy a poražené týmy mají schůzky.“



DAVID SCOTT

Zajímavý názor přidává švédská fotbalová legenda:

„To, že jsi byl výborný hráč, ti nezaručuje, že se z tebe stane výborný trenér. K tomu, aby ses od ostatních odlišil, už ti nestačí jen pěkná hra. Musíš umět svoje myšlenky předat těm, kteří pod tebou hrají. Musíš začít jako trenér dorostenců nebo v nějakém menším klubu, musíš umět přijímat své chyby, aby ses učil, získával zkušenosti a postupně stoupal až na vrchol, kde už si chyby dovolit nemůžeš. Abys mohl růst, musíš mít na začátku možnost chybovat.“



ZLATAN IBRAHIMOVIC □

iSkaut

Hvězdy i talenty klubů
FORTUNA:LIGY pod lupou

Každý čtvrtek na *iSport.cz*

a také na YouTube a ve všech
podcastových aplikacích



Michal Kvasnica

&

Jiří Fejgl



Jednoduše Lidl

DÁREK, který nadchne každého



Udělejte radost svým zaměstnancům
dárkovou kartou LIDL.

Dárková karta LIDL je dostupná ve všech **prodejnách LIDL.**

Jak na to naleznete na **www.lidl.cz**

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