

COACH

**Jiří
Prskavec
& Radim
Rulík**

Trenéři roku
nejen
o společných
prvcích hokeje
a kanoistiky

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Důslednost. Tu chceme!

SPORT

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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

TRENÉR VODNÍHO SLALOMU

JIŘÍ PRSKAVEC

Narozen: 2. 5. 1972 v Jablonci nad Nisou

Aktivní kariéra: 2x bronz na MS (1995/K1 a 1999/K1 hlídky), stříbro na ME (1998/družstva) 2x účastník OH (1996 - 19. místo, 2000 - 13. místo)

Trenérská kariéra: trenér reprezentace, bývalý šéftrenér juniorské reprezentace, úspěšně vede především syna Jiřího, olympijského vítěze (2020), bronzového na OH 2016 a 5x mistra světa i Evropy (vše K1), mj. také Víta Přindiše, mistra světa (2022)

Ocenění: Trenér roku ČOV v individuální kategorii (2022)

nadě. Z toho čerpám dodnes. Spíše se snažím nahlídnout jinam, jaké mají jinde podmínky nebo nějaké detaily. Co se týče podmínek, v Evropě na tom jsou výtečně v Británii, navíc tam bude MS. Proto jsem teď domluvil s trenérem Clarkem, že tam přivezu dva naše špičkové závodníky a na týdenním kempu budeme jezdit společně. Obě strany z toho budou profitovat a my navíc poznáme dokonale místní trať. Důležité je mít osobní kontakty, jinak se tam nedostanete.“

Mají tam podmínky o hodně lepší?

PRSKAVEC: „Řekl bych, že na první pohled zvnějšku to vše vypadá grandiózně, nablýskaně, super podmínky. Když to pak poznáte zevnitř, zjistíte, že u nás to také blyštivé sice není, ale máme u vody super zapálené lidi, ČOV nám poskytuje skvělý servis pro nejlepší individuality, spolupracujeme s Jiřím Dostalem, Liborem Vítkem, profesorem Pavlem Kolářem. V tom jsme určitě na světové úrovni.“

Hledáte konkurenci v zahraničí?

PRSKAVEC: „Samozřejmě. Výborné je Německo, Anglie, Francie, donedávna Slovensko. Ale trochu neskromně chci

zároveň dodat, že jsme to my, kdo chceme udávat trend. Máme dobrý systém výchovy. Nejdřív jsme rozpustili hodně financí do šířky, žáků asi 300, dorostenců v SCM asi 50 a v SPS asi 250 závodníků. To se nám vyplácí a v posledních pěti, šesti letech už máme peníze i na špičku, včetně asi 20 profesionálních trenérů u juniorů a dospělých. K tomu mnoho trenérů na úrovni SCM, kteří trénují po zaměstnání.“

Máte v klubu trenérské porady, interní minisemináře?

PRSKAVEC: „My to řešíme přímo na břehu u kanálu. Dvakrát týdně se tam sejdeme, snažíme se, aby ti nejlepší pomáhali malým a mladým. Od 15 hodin začnou profici, děcka přijdou ze školy, nejdřív se na profiky dívají společně se svým trenérem a potom s ním pokračují ve stejném tréninku.“

RULÍK: „U nás porady ve většině klubů jsou, a to zhruba na třech úrovních. Mládež, akademie, A-tým. Trenéři akademie komunikují s trenéry nejmladších kategorií, trenéři áčka s trenéry akademií. Alespoň tak by to mělo být. Každý to má trochu jinak.“

INZERCE

The logo for PRIM, featuring the word "PRIM" in a stylized, outlined font with a curved underline.

ROZHOVOR

Nejlepší! Jiří Prskavec dominoval před dvěma lety v olympijském finále v Tokiu, čímž vylepšil bronzový úspěch z Ria 2016. Oslava s tátou Jiřím dojala nejen příznivce vodního slalomu.



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



Radíme, trénoval jsi víc než 20 týmů v kariéře. Co považuješ za důležité, aby ses rychle v novém prostředí zorientoval, a jaké jsou tvé první kroky v novém týmu?

RULÍK: „Nejsem moc řečník, nemám úvodní řeči a vize. Snažím se nastavit pravidla hned od prvního tréninku, s mužstvem začnu okamžitě pracovat, aby hráči poznali můj styl práce. Čím dřív v tréninku zjistíš, že to, co děláme, má smysl, cvičení mají návaznost, že se zlepšují, posouvají, nejsou strhaní, jsou čerství a sami to na sobě cítí.“

Jiří, u tebe je to naopak stabilita. Pracuješ převážně stále s jedním závodníkem, změna nastala především v reprezentaci. Jak se udržíš svěží, motivovaný a ve zdravé tenzi?

PRSKAVEC: „Motorem je úspěch a medaile. Ono je totiž příjemné vidět závodníky, že jsou spokojení, dřou, mají dobrou partu - to vás hodně ovlivňuje

a pracujete s jiným zápallem. Důležité také je, že jsme vlastně na malém písčku všichni pohromadě. Závodníci z Victorie i z Dukly, reprezentanti. Všichni se stále setkáváme, spolu nebo vedle sebe trénujeme. Kdybych viděl, že všichni sportovci, kolem nichž se denně pohybují, nějak polevují, dělají to ze setrvačnosti nebo pro peníze, tak moje motivace půjde okamžitě dolů. Oni ale, ač některým z nich je už přes 30 nebo 34 let, jsou na ty vodě jak malý děti. Radost z toho, že je to baví, že se jim to povedlo, teď to šlo. To mě nejvíc nabíjí.“

Trénujete dost a to s sebou přináší i dost vůle a odříkání.

PRSKAVEC: „Vodu nelze dělat jako zájmový kroužek. Musí se dělat naplno, se vším všudy. Ti nejlepší junioři a senioři trénují dvakrát denně na vodě a k tomu tělocvična, posilovna a další aktivity. Pak každého čeká soustředění, v zimě se jede za teplem až na dva a půl měsíce do zahraničí. To je pak znát a takové podmínky se odráží i v tom, že jsme úspěšní celosvětově.“

V čem tě může kanoistika, jako trenéra hokeje, inspirovat?

RULÍK: „Jsem v obraze, kanoistiku sleduji. Světový pohár, mistrovství světa, olympiádu. Máme navíc v rodině kajákářku, snachu Sabinu Foltýsovou. Kajak je za pergolou u baráku. Teď tu zrovna

byla. O kanoistice se bavíme, ale do odbornosti moc nezacházíme. Obdivuji Jirku, mladého. Má neskutečný talent, cit pro vodu, je zdravě výbušný, šlachovitý somatotyp, neskutečně pohotový, technicky vybavený a strašně šikovný. Občas jezdíme na Ohři, trochu tedy vím, co voda dokáže. Co si z toho mohu do hokeje vzít? Hlavně důraz na techniku. Abychom se posouvali v hokeji v dovednostech, musíme zásadně právě tu techniku zlepšovat.“

PRSKAVEC: „Jířa měl štěstí, že už od malička se kolem vody pohyboval, vše sledoval, zažíval tu atmosféru s námi, získával cit pro vodu. V tom měl velkou výhodu. Byl vždy o hlavu menší než vrstevníci, já ho uklidňoval, že musí být trpělivý, že to přijde. Hnacím motorem pro něj rovněž bylo, že se pořád dotahoval na ty lepší. Nejdřív na holky, pak na silnější a zkušenější kluky. A tak jsme pilovali techniku a zaměřovali se na detaily. Důležitá byla variabilita, různé tratě, nové způsoby průjezdů, těžké branky, přejezdy válců. Trénovali jsme proti ostatním dost navíc. Takže kombinace perfektní techniky, specifické vodácké síly, ne té z posilovny, chytrosti a taktiky je základ. Vodák musí umět jet rychle, ale taky zpomalit, trochu ušetřit síly a nechat se třeba vodou jenom nést.“

Nebál ses, že se strhne a vyhoří?

PRSKAVEC: „Chvillemi jsem měl obavy, jestli toho není moc. Ale i jak říká Marian Jelínek, že děcka, která se pro to narodí, máme nechat být.“

Někteří jsou sportem až posedlí.

PRSKAVEC: „Něco na tom je, takoví jsou v kolektivu až trochu zvláštní. Jiří měl tak trochu klapky na očích, viděl pořad jen ty branky. Ale pořad ho to moc bavilo, do ničeho jsem ho nemusel a nechtěl nikdy nutit. Bylo to vždy obráceně: on to chtěl, šlo to z něj. Byl taky blázen do videa, dokázal sledovat své jízdy hodiny a hodiny. Zajímavé je, že si pouštěl jen to, co se mu povedlo. Na tom se točil pořád dokola a podle mě si tak i budoval sebevědomí. Takže já to měl od začátku jako rodič i jako trenér mnohem jednodušší, pracoval jsem s extrémně dobrým materiálem. Víc jak trénování jsem mu vytvářel podmínky a nechal ho poznat prostředí.“

Lze srovnat podmínky pro kanoistiku v Kanadě?

PRSKAVEC: „V Kanadě jsme jezdili dva roky a zažili i krásné, divoké řeky, kde o trati rozhodovala příroda. Parádní zkušenost pro žákovského závodníka. Musí číst počasí, vodu, vlny, vítr mnohem víc než na kanále. Chytře makat i pádlovat, a to můžete dělat hodiny a hodiny. To je pro rozvoj kanoisty skvělé. Příroznost, nečekanost, volnost, prostor, aby sis to vyzkoušel sám. To by se vám hodilo i v hokeji. Když jsem viděl ty nádherné, velké přírodní ledové plochy.“

Jasně, zažil jsem je v Calgary i Ottawě. Mraky bruslařů, dětí a celých rodin přišly na řekách buď na předměstí či přímo ve městě. Dokonce led na řekách upravovali rolbou.

PRSKAVEC: „Taky jsme toho využili a jezdili v Ottawě na zamrzlých plochách. Mrzlo krutě, ale byla to paráda.“

RULÍK: „Já jsem zase zažil ve Švédsku, v Göteborgu, kde jsme hráli proti místní Frölundě, že tam měli volně dostupnou malou plochu, o velikosti jedné třetiny. A tam si mohli hráči v jakémkoliv věku, sami, bez trenérů, zkusit, co chtěli. Volnost, spontánnost. To se mi líbilo.“

PRSKAVEC: „Myslím, že i pro hokejisty je dobrý nacvičovat techniku na malém,

zhuštěném prostoru. My to máme trochu podobné. Poslední dobou často jezdíme na lehčí slalomovou dráhu v Brandýse, určenou pro děti. Všechno je malé, těsné. Tam se každá, téměř neznatelná chyba násobí. Projet takovou trať vyžaduje preciznost, vše je na centimetry. Není to o kondici, ale o technice na malém prostoru a v rychlosti.“

V Lulee a Linköpingu byly čtyři měsíce volně přístupné venkovní ledové plochy, kde se honili za pukem malí hokejisté nebo školáci. Spontánně, bez trenéra. Úžasné. V čem je hokej individuálním sportem?

RULÍK: „Určitě v přípravě mimo led. Každý hráč má jiný somatotyp, je jinak silově vybaven. A na ledě je to o kombinaci individuálních dovedností a kombinacího pojetí. U mantinelu, v osobních soubojích, v útoku i obraně v situaci 1-1, prosadit se, udržet se na puku, zvládnout šanci. V tom všem si musí hráč v té první fázi poradit sám.“

V čem je kanoistika týmovým sportem? Jezdíte hlídky tři lodí, připravujete se společně.

PRSKAVEC: „Řeknu to takhle. Když přijedeme na MS, snažím se, abych nepřivezl 10 individualit, ale tým. Jsme daleko, chybí fanoušci, aby nás hecovali. Když tedy jedou kajakáři, ti ostatní, co mají volno, fandí, běží podél vody, ukazují soudržnost a sounáležitost. Kolektivní podpora, fandění si navzájem je všude cítit a to pomáhá dosáhnout dobrých výsledků.“



Trenéři Omsku v sezoně 2002-03: asistent Radim Rulík a hlavní kouč Ivan Hlinka

Dost mi to připomíná atmosféru na olympiádě.

PRSKAVEC: „Ano, přesně tak. V Tokiu čekal náš basketbalový tým na trénink a hned zatleskali a povzbuzovali naše kluky, Krpálka a Jiří, kteří šli kolem. Všichni fandili všem. To nabíjí a pomáhá.“

Zařazujete ke klasické přípravě navíc individuální tréninky?

PRSKAVEC: „Ne, ne, je to zařazeno a naplánováno dopředu. Já připravuji tréninkový plán, který diskutujeme v dlouhodobějším horizontu. Všichni tři top závodníci mají stejnou kostru, já tam ale zařazuji specifika pro každého z nich. Čím vyšší, a excelentnější závodník, tím specifičtější plán pro něj mám.“

RULÍK: „U nás je klasický trénink v sezoně 45-50 minut, kde se klade důraz na plynulost a cvičení se provádí v obrovském tempu. Před tímto tréninkem se ale nacvičují například přesilovky v pětkách cca 15 minut. Po tréninku následují dovednosti (skills), většinou pro 10-12 hráčů, kteří mají v zápasech menší ice-time. Tady se nacvičuje krytí puku, střelba, dorážení, tečování, pohyb obránců po modré čáře. Pak se to rozdělí na obránce a útočníky, tam se procvičuje pohotovost v zakončení, rychlá orientace v předbrankovém prostoru. Tyto činnosti zaberou mezi 20-30 minutami.“

Vychováváte si v klubu budoucí trenéry? Zapojujete je do tréninku mládeže nebo je dokonce školíte? Belgický fotbalový svaz zorganizoval v roce 2019 školení trenérů licence A a B, do kterého se přihlásilo 19 hráčů reprezentace, včetně Kevina De Bruyneho.

RULÍK: „V Pardubicích to fungovalo, hráči se zapsali do rozpisu tréninků mládeže a chodili s nimi na led. Beru to jako výborný nápad a případný impulz do trénování.“

PRSKAVEC: „My máme dva programy. Jeden je Český pohár žáků, na něj jsou vybráni reprezentanti, kteří na ten závod jedou. Zaprvé je jejich přítomnost už něco, a pak působí i trochu jako mentoři. Druhý je napůl soukromý. Existují tréninkové kempy pro děti a na to jsou navázáni reprezentanti, kteří předávají již zkušenosti. Mně se líbí, co dělá Jiří →

INZERCE

 **T-MOBILE**
OLYMPIJSKÝ
BĚH 21/06/2023

HROMADNÝ START V 18:00 PO CELÉ ČR



CZECH
TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

ROZHOVOR

Hamza v biatlonu. Každému reprezentantovi, když se chystá ukončit kariéru, nabídne práci/pozici pro jejich sport. Není zaručeno, že z nich budou výborní trenéři, ale prošli si tím celý život, tak jim aspoň dá tu šanci. Je to strašně důležité, protože kde tyto sporty mají odborníky brát? Je jednodušší si je vychovat.“

Největší, nejbolestivější porážka?

RULÍK: „Mám to čerstvé, z letoška. Semifinálová porážka play off s Třincem. Chtěli jsme titul.“

Statistiky jsou neúprosné. Dopadli jste stejně jako mnoho vítězů dlouhodobé části soutěže před vámi. V NHL naposledy uspěli před deseti lety Chicago Blackhawks. Za poslední čtyři roky vypadli hned tři vítězové základní části v prvním kole, mezi nimi letos i Boston Bruins. U nás to nezvládly v posledních pěti letech Hradec Králové, Sparta, Liberec a Plzeň.

RULÍK: „Systém play off je podle mě u nás nastaven nešťastně. Ten, kdo se dostane do první čtyřky, pak čeká téměř dva týdny, jen trénuje, vypadne ze zápasového rytmu a čeká jej rozehraný, nažhavený a ještě ani ne unavený soupeř. Nejlepší týmy necháte v nejdůležitější fázi sezony vychladnout, ztratit rytmus. To bych změnil.“

PRSKAVEC: „U nás je to už dlouhodobější příběh. Jířa se jako patnáctiletý vrátil z Kanady, byl favoritem na juniorský titul mistra světa. Udělali jsme velkou chybu, prošli si trať a jelo se na jistotu. Že to bude stačit. A ouha, skončil jedenáctý a ani se nequalifikoval do finále. Velké zklamání, ale i lekce a výhra do budoucna současně. Jířa vždy trénoval a jezdil na hranici rizika, to mu je vlastní. Takže cesta jistoty byla zapomenuta a NIKDY už tak nejel. Musím podotknout, že to, co je pro někoho high risk, pro Jířu je jen risk. Je na takovou jízdu zvyklý, pořád v tom módu trénuje i závodí a do detailu zná všechny nástrahy na trati. Ze břehu to ale vypadá, že jede za hranicí rizika. K tomuto vítězství pak musím zařadit i olympijské zlato.“

Největší úspěch?

RULÍK: „Určitě titul s Litvínovem v extralize, pro klub první a zatím jediný titul. To jsem absolutně nečekal. Vážím si i nečekaného stříbra s U20 na letošním MS v Kanadě. Skvělá a aktivní hra po celý šampionát, vyhraná skupina, včetně skalpu domácí Kanady 5:2, vítězství nad favorizovanými Švédy v semifinále 2:1



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

a nádherné finále s Kanadou, které jsme prohráli až v prodloužení 2:3.“

PRSKAVEC: „A fandila spousta lidí. Kdo sleduje a fandí tak nadšeně v dnešní době juniorům v jakémkoli sportu na MS? Velký úspěch. Jak za starých dobrých časů.“

Kdybyste měli dostatek času, peněz a měli tu moc, co byste ve svém sportu změnili?

RULÍK: „Do 13 let co nejširší základna, což je taky otázka většího počtu zimáků. Od 14 let nahoru zajistit - jako to mají v severských zemích - profesionální podmínky pro trénink. Trenéry, fyzioterapeuty, kondiční trenéry, široký a profesionální realizační tým. Pokud budou podmínky pro rozvoj těchto hráčů, nebudou nám odcházet do zahraničí. Rovněž bych na-

stavil podmínky pro to, aby reprezentanti i extraligoví hráči měli možnost vystudovat FTVS nebo jiné sportovní školy.“

PRSKAVEC: „Víc trátí, aby náš sport byl přístupnější pro širší veřejnost.“

Z jakých rodin se rekrutují vaši malí závodníci?

PRSKAVEC: „Dnes to není ani otázka financí, ale oddanosti a zájmu rodičů. Děti musí dovážet na tréninky a závody. Skvělé je, když si vytvoří partu mezi sebou a pak společně jezdí na závody nebo se střídají v dovážení dětí na tréninky. Je to náročné, ale stojí to za to, nejsme jen sportovní kroužek.“

Jaká je vaše trenérská filozofie?

PRSKAVEC: „Vytvořit závodníkům co nejlepší podmínky a prostředí pro jejich růst a současně potlačit své trenérské

Nejtěžší porážka. Vyřazení Pardubic, nejlepšího týmu základní části extraligy, v rozhodujícím sedmém semifinále na domácím ledě proti Třinci bolí Radima Rulíka doteď.



„CHCEME DIKTOVAT TEMPO A PRŮBĚH ZÁPASU, TO JE TAKOVÝCH 80 PROCENT PŘÍPRAVY. VĚŘÍME VLASTNÍ HŘE A NA TO SE SOUSTŘEDÍME.“

RADIM RULÍK

Výborné rozhovory s trenéry z různých sportů, s úspěšnými sportovci, poučné články, pestré názory odborníků.“

RULÍK: „Určitě, mám to taky tak, čtu to poctivě. Rád si беру inspiraci z jiných sportů, třeba od Míry Beránka z fotbalu, moc mě to obohacuje.“

Navozujete záměrně obtížné nebo kritické situace v tréninku?

RULÍK: „Hodně nacvičujeme situace, které se stávají v utkání. Takže ne moc přesilové situace, jako je 2-1, 3-2, to bývá hodně populární. Já naopak zařazuji rovnovážné herní situace nebo 1-2, 2-3 a podobně. Víím, že v NHL, a ty to můžeš potvrdit, se trénuje hodně v přesilových situacích a několik cvičení stále dokola. Já se naopak snažím o pestré tréninky, cvičení hodně obměňuji.“

PRSKAVEC: „Já se snažím kritickou situaci navodit v tréninku rozmístěním tyčků tak, aby trať byla těžší, než pak bude samotný závod. Myslím, že to funguje.“

Nemůže to mít negativní vliv na techniku jízdy a styl projíždění branek?

PRSKAVEC: „To by mohlo, ale na to musíte mít cit, kam až obtížnost posunout,

aby nebylo zas až tak moc doteků anebo nesprávných projetí branek lodí a hlavou. Je třeba být i v těchto obtížných situacích důsledný a říci NE, tohle už je špatně.“

Takže závodníka na tom úseku vrátíš? Třeba několikrát, než to projede správně?

PRSKAVEC: „Ano. Jezdíme to po úsecích, třeba pět branek v časovém limitu 20 sekund. A to jedeme čtyřikrát, pětkrát. A to je tlak. A když to neprojde, jede znova, třeba desetkrát. Pak teprve postoupíme k dalšímu úseku. Tím pilujeme techniku a to je klíčové.“

RULÍK: „V hokeji to máme podobně. Trénujeme v určitých sekvencích a částech hřiště, třeba jen ve středním, jindy v krajním pásmu. A to pilujeme a několikrát opakujeme.“

Zastavujete nesprávně provedené cvičení často?

RULÍK: „Důslednost je klíčová. Někdy to zastavím a vrátím, chci ale rovněž, aby měl trénink pokud možno plynulost a tempo. Chce to cit. A vyžadují přesnost a správné provedení. Důslednost, důslednost, takhle to chci. Ti hráči to musí udělat správně. Pak je šance, že se to objeví v zápase.“

PRSKAVEC: „Nemůžeme to brát na lehkou, když se nejede správně, přesně a intenzivně. Pak si ten sportovec myslí: Aha, takhle je to v pohodě. Nemůžu jako trenér povolit, rozhodčí to pak v závodě ohodnotí padesátkou.“

Spolupracujete s psychologem?

RULÍK: „Hráči sami psychologa vyhledávají, pokud je třeba, mají na to i prostředky. Týmového nemáme.“

PRSKAVEC: „Pokud závodník chce, s psychologem se spojí. Naučí se třeba nějaké techniky, jak se zklidnit. V rozhodujícím okamžiku je tam ale závodník sám a musí se rozhodovat za své já. Myslím, že nejdůležitějším psychologem je trenér samotný.“

ego. Být ten vzadu, který je ale pro závodníka jistotou.“

RULÍK: „Vyzdvihnu to, že je vše třeba dělat naplno, s maximální intenzitou.“

Studujete odbornou literaturu?

Vzděláváte se?

PRSKAVEC: „To jo, především co se týče fyziologie, výživy, fyzické přípravy. Čtu odborné články. Co je důležité: někde něco pochytím a hned se to snažím dostat do tréninku, do praxe. Nebojím se experimentovat. To trochu postrádám u mladších trenérů.“

RULÍK: „Mě hodně zajímá fyziologie, vše, co je dostupné od profesora Pavla Koláře. Organizoval skvělé semináře, kde proškoloval fyzioterapeuty v hnutí. Pro nás v hokeji hodně důležité, především z hlediska správného vedení kondice, otázky nepřetěžování, přesnosti a specifikace pohybu. Pro trénink a hru na ledě se nejvíc učím tím, že sleduji NHL, MS. A hodně pochytil sledováním tréninku soupeřů, nejlepších světových týmů.“

Čtete magazín COACH?

PRSKAVEC: „Samozřejmě. To je pro mě nejinspirativnější zdroj informací.“



Největší triumf. S Martinem Ručinským a historickým pohárem pro Litvínov před osmi lety.

INZERCE

Cesta k úspěchu vede přes trvalé hodnoty a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

Vidíš to tedy tak, že je efektivnější, aby s psychologem spolupracoval trenér? V zámoří to často funguje tak, že psychologa/mentora má realizační tým a tomu psycholog z pozorování zvnějšku doporučuje určité postupy, jak k hráčům přistupovat.

PRSKAVEC: „Přesně tak to vidím i já, už jsem takhle s psychologem spolupracoval. Taky někdy cítím, že když nejsem v pohodě, přenaším to na sportovce. Ne vždycky je trenér ve formě. Je dobré si to uvědomit a pracovat taky na sobě.“

Simulujete poslední tréninky směrem k utkání?

RULÍK: „Jsou tam dvě věci. Víme, co hraje soupeř, na to se musíme připravit. Třeba tým, že imitujeme napadání soupeře nebo jeho hru v oslabení. Ale raději se věnujeme procvičování našeho systému a hry, chceme diktovat tempo a průběh zápasu, to je takových 80 procent přípravy. Věříme vlastní hře a na to se soustředíme.“

PRSKAVEC: „My to máme trochu jinak. Ne jen den předem, ale máme takový týdenní rituál. Imitace sobotního závodu je většinou už v úterý. Ty ostatní dny se ladí, jezdí se jen části úseků, ve čtvrtek jsme dokonce bez vody, jen aktivujeme tělo.“

Dá se navodit tlak v tréninku, srovnatelný se závodem? Psychický tlak a odolnost?

PRSKAVEC: „Jo, to někdy děláme tak, že se postaví náročný úsek trati, třeba pět branek. A říkám: Nejedeme to jako

kafemlejnek několikrát dokola, jedem to pouze jednou. Jsi tady a teď, máš jeden pokus a teď to musíš zajet. Čistě, jinak jsi prohrál sázku, třeba o pivo. To je pro závodníka extrémní tlak, pracuje psychika, ale buduje se sebevědomí. Už v takovém typu tréninku jako trenér poznáš, který sportovec si nevěří a který ano. Jsou dva závodníci. Když jim daný úsek dám projet pětkrát za sebou, třeba to oba projedou dvakrát zcela správně. Ale když jim to dám projet jen jednou, ten psychicky silný to projede, ten druhý ne.“

Konkurence v týmu. Soupeří mezi sebou v tréninku, v závodech?

RULÍK: „Náš problém je, že do zahraničí odchází hráči už ve starším žákovském věku a dorostu. Cílem je Švédsko, Finsko a zámoří. Pak chybí konkurence uvnitř klubu. Na úrovni A-týmu záleží na filozofii klubu, jaké hráče přivede. V posledních letech jsme měli vždy o dva útočníky a dva až tři obránce navíc, a tak byl boj o místo v základní sestavě. Samozřejmě je těžší vytvořit konkurenci v absolutní kvalitě, třeba na přesilovky. Tu můžeme zajistit až na úrovni reprezentací všech kategorií.“

PRSKAVEC: „V tomto máme velkou výhodu. Musí se to vybalancovat, já mám například ve Victoria VSC klubu skupinu o třech závodnících, kteří jsou všichni mistři světa v posledních pěti letech, a konkurence je ohromná. Je taky fakt, že ne vždycky jsou top závodníci schopni jezdit spolu. Ale tito tři kluci už do toho

dorostli, mají zkušenosti, věk, nadhled, že to dají. Když ale Jířovi bylo 21 a Vítkovi (Přindišovi) o čtyři víc, tak v té době by to ani jeden nedal. Tehdy by to na ně bylo moc: mládí, rivalita, konkurence. Proto jsme měli tehdy elitní skupiny dvě. V jedné jezdil Jířa s Ondrou Tunkou a ve druhé Vitek s Vávrou Hradilkem. Na trénincích se viděli, jezdili stejné tratě i dávky, ale přeci jen, každodenní těsný kontakt ve čtyřech může někoho srážet. A bylo to tak lepší, vznikla zdravá konkurence. Dneska už jsou to vyzrálé osobnosti, něco vyhráli a dokážou si z toho vzít to nejlepší.“

Vsadíš se třeba o to, že budeš trať muset projet sám?

PRSKAVEC: „Teď už ne, ti kluci jsou dneska úplně jinde. Raději zaplatím to pivo po tréninku.“

Jak to vidíš ty, Radime, s upevňováním sebevědomí?

RULÍK: „Musí se stále pěstovat. Kluky hecovat v tréninku, na střídačce, pobízet je, aby se nebáli hrát v rychlosti. Když se daří dlouhodobě, je třeba neustále motivovat, aby se to nepřevalilo v sebeuspokojení. V tom je rozdíl a je to těžký.“

Jak zvládat vítězství, aby tým nevybočil z cesty a hráči byli stále zdravě hladoví?

RULÍK: „Pro nás byla trochu výhoda v tom, že snad každý zápas jsme museli jít nadoraz. Ne jen díky kvalitním týmům ze špičky, ale každý tým se na nás vždy chtěl vytáhnout. Tak jako na Spartu.“

PRSKAVEC: „S našimi nejlepšími závodníky je to dost jasné. Sami mezi sebou soupeří, motivují se. Pokud Jířovi vychází jízda podle plánu, vůbec si nepřipouští porážku, nepochybuje o sobě. Bere jen první místo.“

Jste před utkáním nebo závodem nervózní? Jak s tím zacházíte?

RULÍK: „To ne, ale vnitřní napětí tam musí být. Je to přirozené, množství zápasů, stále dokola.“

PRSKAVEC: „Já jsem nervózní, hlavně když jsem sám. Mezi kluky už ze mě naopak sálá klid a jakýsi nadhled. Někdo potřebuje uklidnit, jiný nabudit, myslím, že s tím dokážu dobře pracovat. Nejlepší závodníci vědí, co mají dělat. Spíš potřebují takovou vnitřní podporu a vědět, že za nimi někdo stojí. To málo mu může pomoci k tomu, aby byl aktivovaný pro možná nejlepší výkon.“

Poslední pokyny hráčům/závodníkům před zápasem/závodem - jak dlouho a co říkáte?



Uvolněný trenér Jiří Prskavec v improvizovaném vystoupení Pánská šatna

FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

„JÍŘA VŽDY TRÉNOVAL A JEZDIL NA HRANICI RIZIKA, TO MU JE VLASTNÍ. CO JE PRO NĚKOHO HIGH RISK, PRO JÍŘU JE JEN RISK. JE NA TAKOVOU JÍZDU ZVYKLÝ.“

JIŘÍ PRSKAVEC

RULÍK: „Tři věci. Stručně, jasně, zřetelně. Pokaždé něco jiného, podle soupeře, s tím, aby tomu věnovali patřičnou pozornost.“

PRSKAVEC: „Já to mám mnohem prostší. Říkám jen: Budu se ti koukat na ruce. Jinými slovy, aby mi ukázal, že to umí. Jinak ale mezi rozjížděčkou, semifinále a závodem o medaile, tam máme zhruba hodinu, rozeberu rychle video a s tím pak před poslední jízdou pracujeme. Vypíchnu například, které úseky soupeři jeli líp a proč, a kde jsou tedy rezervy.“

Dáváš pokyny ze břehu závodníkovi za jízdy? Jak koučujeteš?

PRSKAVEC: „To bych nic neviděl. Někde se lze dívat z tribuny v reálu, což je mnohem lepší varianta. Jinde musím sledovat obrazovku. Není to jako v hokeji, kde lze tým během zápasu koučovat.“

RULÍK: „Snažím se toho nejvíc nechat na přestávky o třetinách. Ve varu zápasu je to mnohem složitější. Ano, když je třeba zareagovat na změnu forčekingu soupeře, zasahují na střídače ihned. I na hráče křiknu, aby šel třeba agresivněji napadat, když vidím, že soupeř je statický. Většinou je to ale o hecování. Operativní pokyny hráčům na střídače během zápasu jdou rovněž od asistentů.“

Jak pracujete s videem? Používáte většinou pozitivní klipy?

PRSKAVEC: „Inspirujeme se nejlepšími klipy soupeřů a snažíme se to nejlepší a nejvhodnější překlomit na naši jízdu. A pak se koukat na naše nejlepší momenty. Současně s tím se upevňuje sebevědomí, o kterém jsme již mluvili. Všeobecně chci říct, že pokud má závodník problém,

INZERCE

JÁ & JÁ

Co tě dokáže nabudit?

RULÍK „Prohra. Je to hned nová výzva.“
PRSKAVEC „Souhlas.“

Co tě dokáže rozhodit?

RULÍK „Lži.“
PRSKAVEC „Neférové jednání okolí.“

Jaké uznáváš hodnoty?

RULÍK „Fair play.“
PRSKAVEC „Čistota sportu. Dávám absolutní ne doping.“

Tvoje nejsilnější stránka?

RULÍK „Pracovitost.“
PRSKAVEC „Jsem dělník slalomu.“

Tvoje nejslabší stránka?

RULÍK „Asi komunikace v klubu. Vyhodnotím si to a beru to jako výzvu.“
PRSKAVEC „Jsem hodně nervózní, dost často si to beru, v organizačních věcech nejsem moc systematický. Budu na tom všem pracovat.“

Proč jsi pro tým ten správný kouč?

RULÍK „Těžká otázka. Tak jo: jsem přísný, důsledný, snažím se být férový a snažím se vytvořit hráčům takové prostředí, aby se mohli zlepšovat a byli úspěšní.“
PRSKAVEC „Není to jen o výsledcích, ale budiž. Po deseti letech společné práce jsem dokázal dovést k absolutnímu vrcholu, k titulu mistra světa, tři závodníky - Kača Kudějová, Ondra Tunka, Jiří Prskavec. Tuhle zásluhu nemám u Vítka Přindiše, ten k nám přišel až vloni a už byl na úrovni.“

Jak bys definoval talent?

RULÍK „Talent je zrozen, ale potom svou pílí a pracovitostí to dotáhne na top úroveň.“
PRSKAVEC „Ideál je, pokud se skloubí talent a šikovnost s pracovitostí. Musíš se tomu oddat na 100 procent.“



Jsou chyby součástí výkonu?

RULÍK „Hokej je hra chyb. Speciálně u těch nejmenších patří chyba k jejich rozvoji. Hráče máme motivovat k tomu, aby si věci zkoušeli. Nejhorší je, když mají strach, že udělají chybu. V dospělejším věku se pak snažíme chyby minimalizovat. Já nevyčítám. Nechci srážet hráčovo sebevědomí, aby se bál si něco zkusit. Tady je důležité, aby hráč měl v trenéra důvěru. Je třeba s ním hodně mluvit, diskutovat, motivovat ho a ukazovat mu správnou cestu. Treba mu ukázat, jak to minule skvěle zvládl.“

PRSKAVEC „Jednoznačně - i díky věčně se měnícím podmínkám - je nutná tolerance. Ale je třeba problémové situace následně vyhodnocovat, nepřecházet je. Být pak důsledný a pracovat na tom.“

Společná charakteristika top sportovců?

RULÍK „Výborné herní myšlení. Dokáží se ve velké rychlosti správně rozhodnout. K tomu přichází pokora a pracovitost.“
PRSKAVEC „Chuť vítězit, sportem se neskutečně baví.“

Jaké knihy čteš a doporučuješ?

RULÍK „Posilování stresem od profesora Pavla Koláře.“
PRSKAVEC „Knihy od Mariana Jelínka, jsou tam pasáže a myšlenky, se kterými se hodně ztotožňuji.“

ALPINE PRO | SPORT TOWN | ČESKÝ OLYMPIJSKÝ TÝM
OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2009 - 2024

OLYMPIJSKÁ MERCHANDISINGOVÁ KOLEKCE

KOUPÍTE NA ALPINEPRO.CZ A SPORTTOWN.CZ

Jiří Přívratský
Kateřina Emmons

proberu to s ním a argumentuji. Pak, když to přijme a přizná, že ten problém má, začneme na tom pracovat a je šance to zlepšit. Jeden na jednoho, i s videem. Naopak, když cítím, že on to vidí jinak, efekt spolupráce včetně videa je mizivý a pravděpodobnost zlepšení malá.“

RULÍK: „Práce s videem se neskutečně posunula. Rozebíráme nejen zápasy, ale i tréninky. Veškeré týmové i individuální činnosti. Soupeře samozřejmě, ale především náš tým. Přesilovky, oslabení forčeking, založení útoku, vřazování. Video se snažím sestříhat do délky maximálně 15 minut. Negativní videa jen v situaci 1-1, nikdy před týmem.“

Berete si k srdci také něco z názorů sportovců? Diskutujete, jste partneři?

PRSKAVEC: „Samozřejmě, kolikrát nedávám radu, ale spíše otázku: Já to vidím takhle, myslíte si to taky? Oni jsou k vodě nejbliž.“

RULÍK: „Když je dobrá atmosféra, je dobrý nechat kluky taky promluvit.“

Neformální hovory mohou dát trenérovi hodně zajímavých informací, včetně jeho soukromí.

PRSKAVEC: „Určitě. Závodníci se také hodně svěřují masérům, fyzioterapeutům, je dobré se ptát i na jejich názor. Člověk prostě musí být vnímavý, otevřený.“

V týmových sportech je nejdůležitější herní intelligence, která je nadřazená „School smart“. Jak je to v kanoistice?

PRSKAVEC: „Selský rozum a rozhled je důležitý. Navíc tvrdím, že sportovci si dřív nebo později musí udělat školu. Minimálně maturitu, ale i vysoká škola se dá zvládnout. Dá to práci, třeba za cenu rozkladů, ale jde to. Jířa vysokou má, a to je dobře.“

Teamwork.

RULÍK: „Jasně. Chemie je důležitá, nehledě na hvězdy. Ty se musí obětovat pro tým. Hráči k sobě musí pasovat. Ve hře se to pak projeví v ohromné obětavosti, nasazení. Z toho pak vylezou osobnosti, hvězdy.“

Raná specializace a akcelerace dětí.

PRSKAVEC: „V mládí stoprocentně všeobecná příprava. Gymnastika, plavání, atletika. Dám vzkaz rodičům, aby umožnili dětem být venku, lézt po stromech, po skalách, jezdit na kole. Nejdůležitější pro malé děčko je právě to rodinné sportování v přírodě, když spolu jezdí na kolečkových bruslích, v zimě chodí na běžky. My s nimi v klubu pak v žákovském věku chodíme pravidelně



Stříbro z juniorského MS. V roce 2000 jako asistent Jaroslava Holíka dobyl zlato.

do tělocvičny, cvičíme, hrajeme basket, dospělejší si dají fotbal. Dalším vzkazem je, že sportování není kroužek, musí se tomu obětovat čas. Pravidelnost, dochvilnost a řád jsou základem.“

RULÍK: „Hokej bude stále komplexnější. Až do úrovně 8. tříd by měli hráči rotovat ve všech pozicích, jednou bruslí na pozici obránce, příště jako útočník. To je trend.“

Všestrannost, Teď jsem zaznamenal, že zkoušíte s Jiřím kanoi. Další Ester Ledecká?

PRSKAVEC: „Napadlo to Jiříu. Já jsem pro to v počátku nebyl. V kanoi se klečá a to je úplně něco jiného. Jířa si to ale prosadil, začal cvičit a já musím uznat, že je to dobrá myšlenka. Jde o pestrost. Teď se musí snažit mnohem víc, aby se dostal do špičky. V kajaku všichni automaticky očekávají prvenství a to je psychicky strašně náročné. Tady se jede od nuly, jako v žácích. Nová motivace, extrémně ho to baví a navíc jsme každý trénink o 40 pro-

cent natáhli. Klasický trénink na kajaku a k tomu singl na kanoi. Navíc teď musí mít silovější záběr a já to беру i jako prevenci zranění. Je to i skvělá specifická posilovna. Nelze to nazvedat v posilovně, musí se to nasahat a namakat ve vodě. Důležitý je cit pro vodu jako v plavání, trénink ve specifickém prostředí.“

Připravujete se někdy systematicky na komunikaci s médii a okolím?

RULÍK: „Myslím si, že s médii komunikuji dobře, ale zlepšit se chci v komunikaci uvnitř klubu, včetně vedení. Tady vidím rezervu. Pro trenéra je určité dobré víc vysvětlovat svou filozofii, kroky v tréninku, vytížení hráčů a podobně.“

PRSKAVEC: „My nejsme pod takovým tlakem jako hokej. Jsme malý sport, proto při pár kontaktech za sezonu udržuji komunikaci s médii spíše na úrovni kamarádství. To je pro nás velká výhoda.“

Tvrdá škola, nebo partnerské vedení pro maximalizaci výkonu na vrcholové úrovni?

PRSKAVEC: „Určitě partnerské a častá komunikace.“

V čem jste jiní trenéři než před dvaceti lety?

RULÍK: „Vyspěl jsem v komunikaci. Zachoval jsem si dynamiku, ale celková příprava a vedení utkání - myslím si - je z mé strany vyzrálejší. Díky zkušenosti vnímám věci jinak. I když se ne vždy dařilo, vždy tě to posouvá dál. Taky se snažím hledat chybu v sobě, ne okolo sebe. Hodně jsem zapracoval na tom, abych našel cestu k hráčům, a myslím, že v posledních letech s nimi mám skvělé vztahy.“

PRSKAVEC: „Dřív jsem určitě víc tlačil na pilu. Dnes už, díky zkušenosti, vím, že někdy míň je víc.“



Otec a syn, trenér a hvězda, Jiří a Jiří Prskavcovi. Olympijský šamponi.

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PAVEL MAZÁČ

Lidé a Země

Cesty vašich snů



AKTUÁLNÍ I ARCHIVNÍ
VYDÁNÍ OBJEDNÁVEJTE NA
WWW.IKIOSEK.CZ/LIDEAZEME



WWW.LIDEAZEME.CZ

JIRÍ BŘÍZA amatérsky vedl malé hokejisty, ale při cestě do USA objevil para hokej. Život i práci mu sport hendikepovaných namířil jiným směrem, než původně očekával. Po návratu domů do Studénky pomáhal místnímu týmu, aby dnes už 10 let vedl reprezentační mužstvo a letos se stal Trenérem roku v parasportu.

TEXT: JIRÍ NIKODÝM

Bud'te pánem své mysli

Jak jsem se stal trenérem para hokeje?

„Para hokej jsem poprvé pasivně vnímal při pobytu v USA, kde jsem zahlédl, že se dá takto sportovat i s hendikepem. Jel jsem do USA v rámci zdokonalení angličtiny. Při druhé nebo třetí návštěvě jsem si našel kamarády, kteří mi řekli, abych si vzal výstroj, že si zahrajeme mezi sebou pralesní hokej. A tam jsem viděl, že to zkoušeli kluci s hendikepem dolní poloviny těla a posadili se na sáně. Do té doby jsem trenérem nebyl, jen žákovském ‚zdravém‘ hokeji. Neměl jsem žádná trenérská očekávání, nikdy jsem to nedělal a netušil, že by někdy moje cesta vedla k para hokeji. Bylo pro mě příjemné zjištění, že tento sport existuje. Je hrozně fajn, že i kluci, kteří hrávali hokej a dopadli nešťastnou náhodou tak, jak dopadli, mohou pokračovat ve sportovní kariéře. Na FTVS jsme se sportu hendikepovaných částečně dotkli. A v USA jsem zjistil, že se hraje i na paralympiádě. Pak jsem po návratu ve Studénce, kde žiji, sledoval mistrovský zápas Studénky se Spartou. A když jsem viděl energii, kterou tento sport skýtá, s kluky jsem se spojil, začal každý čtvrtek docházet na jejich tréninky, pomáhal jim při tréninku - a tehdy vzplanula jiskra.“

Nejsilnější vlastnost a mé hodnoty

„Odolnost. Ta bude vítězit nad všemi faktory, které předurčí, aby tento sport u nás fungoval, protože v minulosti ta cestička nebyla vždycky růžová. Mezi sportovním a lidským životem se nůžky v naší společnosti rozevíraly. Ve sportu jsou zachovány hodnoty, které vás předurčují pro úspěch. Když to řeknu hnusně, můžete si koupit rozhodčího, ale je to krátkozraké. Ve sportu to je zaprvé být pánem své mysli. Zadruhé,

a nejen ve sportu, hodnoty v provázanosti sportovního a běžného života musí být v jednotě. A tam za nejdůležitější faktor považují poctivost, pracovitost a zachovat si pořád vášeň ke sportu. Nemůže to být pořád jen tvrdá práce, sport musí být stále hrou pro trenéry i hráče. Je třeba pořád míchat omáčku, abychom měli do dalšího dne chuť to dělat a nejen dřít, ale i se tím bavit.“

Má trenérská filozofie

„My jsme v našem sportu specifičtí, protože řešíme hodně věkovou rozličnost hráčů. Proto považujeme za nováčka člověka, který s para hokejem začíná. Někomu je 35 let, je po úrazu a v podstatě je na startu a má to stejné jako někdo mladý s vrozenou vadou. Tak se potkávají v šatně a začínají se sportem. Oba jsou na startovní čáře, předurčení dosáhnout mezinárodní kariéry a účastnit se akcí na úrovni reprezentace. Jak pracovat s takovými hráči v jedné šatně je hodně o psychologii. Specifikum spočívá i v tom, že řešíme různé hendikepy v šatně, takže i tam volíme osobitější přístup, přičemž do hry vstupuje i fyzioterapie. Ať jsou to 35letý člověk nebo osmiletý, nikdy nehráli hokej a osloví je para hokej, je pro nás nejdůležitější u nich vypěstovat lásku nebo vztah ke sportu. Tak, aby chápali vlastní seberealizaci, dopátrali se vlastního zdroje, sport žrali a zakousli se do něj. Na nás je, abychom zajistili pracovní stránku a cestu k vlastní seberealizaci, ale abychom se para hokejem dokázali také bavit, aby byla pro ně zábava spolu hrát.“

Empatie

„Empatie je hodně důležitá, ale opět se vrátím k té nadřazené vlastnosti, kterou je odolnost. Často si s trenéry



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

TRENÉR PARA HOKEJE

JIRÍ BŘÍZA

Narozen: 15. 1. 1976

Pozice: trenér reprezentačního týmu ČR v para hokeji

Největší úspěchy: zlato na mezinárodním turnaji v Turíně (2023), bronz na Para Hockey Cupu v Kanadě (2022), **MS:** 4. místo (2019), 5. místo (2021), **MS pool A:** 4. místo (2013), 7. místo (2015), **MS pool B:** 1. místo (2016), **ME:** 4. místo (2016), **Zimní paralympijské hry:** 5. místo (2014), 6. místo (2018), **kvalifikace (2017):** 1. místo, Trenér roku v para sportu 2022 podle České trenérské akademie ČOV



Nezáleží na věku. Na snímku si 45letý útočník Jiří Raul a 28letý parťák Václav Hečko poradili s ruským soupeřem.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

říkáme, že už máme za sebou některé mezníky ve vztazích trenér-trenér, trenér-hráč nebo hráč-hráč, ale vždycky nás něco mile překvapí, že se na sebe někdy koukneme a řekneme si, že to vydá za dvě vysoké školy v oboru psychologie. Je tam vysoký stupeň empatie a odolnost s některými aspekty pracovat trpělivě, protože u některých hráčů můžeme očekávat výsledky za půl roku a u jiných třeba za pět let. Nejsme velká země, a i když to zní zvláštně, nemáme zatím zastoupení ve válečných konfliktech, které by nám generovaly hráče. Naši para hokejisté pocházejí z různých životních příběhů, někteří byli před hendikepem hokejisté a jiní zase ne. My je musíme připravit po sportovní i lidské stránce, což představuje pro trenéra úplně jinou dimenzi, jak s takovým hráčem a hlavně člověkem pracovat.“

Osobnostní rozvoj

„Bez této složky zapojení ve svém životě bych asi u týmu dál nemohl fungovat. Osobnostní rozvoj je u mě na prvním místě. Nejen kvůli tomu, abych to dokázal předávat hráčům, ale abych dokázal zlepšovat sám sebe. Tady jsou šipky na obou stranách protisměrně

a dá se říct, co těm klukům dáváme, vrací se i k nám zpět, a my si toho vážíme.“

Motivace hráčů

„Záleží, jak k tomu člověk přijde, že se stane předurčeným, aby hrál para hokej. Jestli si úraz, kvůli kterému je hendikepovaný, způsobil sám, nebo to zapříčinil někdo jiný, nebo se s hendikepem narodil. Jsou to velice křehké aspekty, na jejichž základě s hráči pracujeme. Co se týká motivace, je to na jednu stranu jednoduché: kdo je k tomu předurčen a objeví náš sport, tak mu ‚nic jiného nezbyvá‘. Najde sport, který je navíc týmový, a může se dělit mentálně i fyzicky o všechny radosti a pracovní úkoly. Ale na druhou stranu se bavíme o tom, že ten člověk se dotkne bodu nula ve smyslu své existence. Přijdete o přátele, kamarády, partnery, máte jiné životní podmínky - a najednou přijdete do jakési nové rodiny. Když jim zavoní para hokejová šatna, tak je o motivaci postaráno. Pak je druhý stupeň motivace, ten výkonnostní. Hráči dostávají pomyslné zrcadlo, jakými charaktery jsou nebo byli před úrazem, nebo jakou prošli výchovou. A tam už se zapojuje sportovní motivace, která

má jiné parametry a kouzla a působí podobně jako na jiných úrovních sportu.“

Vlohy pro para hokej

„Může to být velice individuální. Projevuje se nám, že u většiny kluků, kteří hráli týmový sport jako fotbal, házenou, basketbal, mají všechny tyto sportovní hry dost společných jmenovatelů. Máme mezi sebou dost hráčů s fotbalovou minulostí, a tak se do značné míry projevuje jejich herní inteligence. Ale potřebujete i hráče-dělníky, kteří by byli vhodnější třeba pro individuální sport, ale oni objevují třeba v 25 letech kouzlo tohoto sportu a mnohdy objeví i nadání pro náš sport. Ve většině se potvrzuje, že kdo je bývalý hokejista, naučí se jezdit v saních a přenesou své hokejové dovednosti do hry. V USA a Kanadě, kde mají NHL, mají pro tento sport daleko větší předpoklady být úspěšní. Ale není to tak, že pokud jste nehráli před úrazem hokej nebo jiný týmový sport, že nebudete vynikat. Je potřeba, aby člověk dostal nabídku stát se para hokejistou, aby pak u toho zůstal. Nebo ho to znovu přivede ke sportu, který dělal před úrazem, přičemž potřeboval nakopnout, inspiraci, motivaci, aby mu ti další ukázali, že to jde, aby se mohl vrátit →

INZERCE

Karel
NOVÁK
malíř sportu



Výstava fotografií
Karla Nováka

Armádní muzeum Žižkov
U Památníku 2
Praha 3

18. května až 31. srpna 2023



zpět do sportu a naplňovat své sny a cíle. Před několika lety jsme měli dva úžasné objevy kolem dvaceti let. Měli i velice vhodné postižení, jeden jednostrannou amputaci a druhý dvojnásobnou. Už na prvním tréninku byli super, rozjeli se hned v saních a ostatní kluci byli nadšení, že mají nové výborné spoluhráče. A oba se po roce vrátili ke svým původním sportům a jsou v nich úspěšní - jeden jezdí na motorkách a druhý se věnuje kulturistice. Kdyby zůstali a hráli para hokej, byli by pro nás velkým přínosem. Uznali jsme s respektem jejich svobodnou volbu a moc jim přejeme.“

Síla českého para hokeje

„V porovnání s konkurencí, hlavně s lepšími týmy, pořád pracujeme a jdeme cestou, abychom všechno dostali na naši vlastní úroveň, jako pracují v USA a Kanadě. Naše cesta je o trpělivosti a chtěl bych ocenit u hráčů, kteří hrají dlouhodobě, což znamená 10-15 let, že se u nich projevuje touha se zlepšovat a být vzorem pro mladé, kteří nás postupně doplňují. Je nás akorát tak na soupisku a je důležité pilovat všechny články řetězu. Oceňuji, že máme oddanost a příslušnost držet náš sport, aby existoval a abychom trápili ty nejlepší na světě. Věřím, že během dvou, tří let budeme patřit k těm nejlepším i my. Oni budou muset dát do hry maximum a už nebude takový rozdíl ve skóre. Sledujeme oddanost sportovnímu tréninku, aby ti mladí dali starším energii, elán, nadšení, a ti starší, aby udrželi tu existenci a předávali cenné zkušenosti. Pro náš para hokej je i naprosto zásadní, že mohou spolupracovat

5

Na pátém místě skončila para hokejová reprezentace na posledním MS v Ostravě v roce 2021.

s trenérskými kolegy Jakubem Novotným a Jan Szturcem, protože máme více možností para hokej u nás rozvíjet, přičemž Jakub už od paralympiády 2022 v Pekingu převzal roli hlavního trenéra a spolu působíme již sedm let. Oba jdou v mých šlépějích a pozitivním způsobem ovlivňují mladou nastupující generaci sportovců. Mimo reprezentační tým se plně zapojují do rozvoje naší para hokejové mládeže, kde připravujeme mladé para hokejisty ve věku 8-15 let.“

MS 2019 v Ostravě

„Bylo to takové krásné zemětřesení. Na lavičce jsem se musel občas i štípnout, abych zůstal pro kluky dál trenérem. Energie mezi hráči, lavičkou a diváky byla tak propojená a bylo jedno, jestli jsme hráli my, Japonci nebo Korejci. Tam se sešla tak jednotná vibrace mezi těmi hodnotami, které hráči produkovali na ledě, a tím lidstvím všude okolo. Zaregistroval jsem spoustu diváků a známých, kteří nejsou velkými fanoušky hokeje, ale našli si cestu do arény přes své děti. Nebylo to o inspiraci jedním směrem, inspirace byla vzájemná. Tam se pálily mosty mezi světem zdravých

a světem hendikepů. Lidé mohli poznat, že život nekončí, když vám neslouží nebo chybí část těla, a to je velice důležité. Víme, jak to bylo před rokem 1989, kdy během školních let byli tito lidé zařazováni jinam. Bylo to neetické a špatné.“

Sdílení informací v para hokeji

„Není to všude stejné. Musím zmínit náš tým, který organizuje turnaje a mezinárodní rozvojové kempy. Dali jsme před třemi lety impuls, abychom sdíleli para hokejové know-how. Neexistuje žádný manuál, metodika, kniha, podle čeho a jak se pracuje. A my jsme se chtěli otevřít, abychom začali mezi trenéry sdílet para hokejové informace, aby se nůžky přivřely a konkurence se vyrovnávala. Aby to bylo nejen o těch, co sbírají zlaté medaile, ale i pro týmy, které doplňují světovou osmičku. A zabralo to. Při našem turnaji IPH Cup se nám každý rok v září nebo říjnu daří zvát tým USA nebo Kanady, kde oba soupeře přivítáme už o týden dřív, než začíná turnaj, a sdílíme společné tréninky. Dostali jsme se už do fáze, že si zahrajeme i přátelská utkání, kdy jsou hráči různě namíchaní a my jako trenéři máme hráče z Kanady, USA i naše. Zvolí se taktika a hráči si předávají zkušenosti nebo i poznatky a tipy, jak třeba pracovat v suché přípravě. Otevřeli jsme se a jsme rádi, že zareagoval i svět. Není to pevná platforma, kde může někdo studovat, ale v terénu si předáváme zkušenosti a informace na ledě s tabulkou a fixem. Velmi si cením toho, že se nám daří v našich rozvojových projektech pod hlavičkou IPC, kdy se snažíme dostat para hokej i do dalších zemí. Jezdím s dalšími kolegy jako trenér a mentor do zemí, kde jsou otevření myšlenky hrát para hokej. A jsou to velmi zajímavé země jako Izrael, Lotyšsko, Arménie nebo dokonce Austrálie. Každá další země, která se k nám přidá, přispívá k tomu, že para hokej je víc vidět a dostává se do povědomí lidí i v nehokejových zemích.“

Vliv para hokeje na vlastní život

„Vnímám to vřele a vážím si té role, že jsem se mohl účastnit této cesty. Je to pocitově velice smíšené. Kdyby totiž ti kluci zůstali zdraví, nic takového by mě nepotkalo. Nejde ani tak o změnu, je to o úrovni vnímání. Taková cesta je poznáním vlastní duše. Ale není to o mně, je to o součinnosti celého týmu. Ten proud jednoznačně vnímám jako obousměrný.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jiří Bříza sleduje para hokej v podání herce Jiřího Lábuse



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV

INZERCE



Patron MS Michal Bulíř
hokejista Bílý Tygři Liberec



GENERÁLNÍ PARTNERI



HOKEJBALOVÉ MISTROVSTVÍ SVĚTA JUNIORŮ A JUNIOREK V LIBERCI

28. 6. - 6. 7. 2023

Home Credit Arena - Svijanská Aréna

Vstupenky v prodeji na www.ticketportal.cz

www.liberec2023.cz

PARTNERI



Do trenérské Síň slávy za rok

EVŽEN GONSIOR

šachy (in memoriam)

Odchovanec opavského klubu se narodil 6. prosince 1931. V době studií se stal členem ŠK Aljechin Praha a od roku 1956 Slavie Hradec Králové. Zde coby hrající trenér získal v roce 1978 přebornický titul mistra Československa družstev. Byl mistrem FIDE, trenérem 1. třídy i rozhodčím. Dále nehrajícím kapitánem čs. reprezentačního družstva mužů na světových šachových olympiádách 1986 (Dubaj), 1988 (Soluň) a na ME družstev 1988. Vedl české mládežnické reprezentanty na mnoha MS a ME. Opustil nás 13. prosince 2022, cenu za něj převzala vnučka Pavlína Lieskovsky.

FOTO: LUBOMÍR DOUDĚRA, BARBORA REICHOVÁ/ČOV



VÁCLAV SVOBODA

paracyklistika

Trénoval například šestinásobného paralympijského vítěze Jiřího Ježka i další medailisty, Michala Starka a Jiřího Boušku nebo Květu Úchvatovou a další české parasportovce. Je také zakladatelem cyklistického oddílu Slavie a Jiří Ježek o něm hovoří jako o zakladateli české paralympijské cyklistiky vůbec. Na paralympijských hrách byl Svoboda (narozen 19. listopadu 1942) coby reprezentační trenér v Barceloně 1992, Atlantě 1996, Sydney 2000 a Aténách 2004.

Síň slávy České trenérské akademie / jméno / sport / uveden v roce

Rudolf ČERNÝ	atletika	2022	Zdeněk ŠVÁB	stolní tenis	2020	Josef PEŠICE in memoriam	fotbal	2019
Svatopluk ŽÁČEK	box	2022	Stanislav VYZINA	gymnastika	2020	Luboš HILGERT	kanoistika	2019
Zdeněk SLÁMA	ragby	2022	Jiří ZÍDEK st.	basketbal	2020	Václav DRBOHLAV in memoriam	jachting	2019
Petr TOPIARZ	jachting	2022	Stanislav FRÜHAUF	běžecské lyžování	2019	Petr PŘIKRYL	plavání	2019
Petr LACINA	badminton	2020	Milan JANOUŠEK	biatlon	2019	Ludvík VYHNANOVSKÝ in memoriam	stolní tenis	2019
Zdeňka SCHINZELOVÁ	moderní gymnastika	2020	Jan KARGER	basketbal	2019			
Ladislav ŠKORPIL	fotbal	2020						

2022 vstupují!

ZDENĚK ERET

vzpírání

Vzpírat začal v roce 1959 (narozen 28. února 1942 v Praze) a vedl si skvěle. Z nominace pro olympijské hry v Tokiu 1964 ho ale vyřadila zlomenina zápěstí. Závodní kariéru mu ukončila vážná autonehoda, při které si zlomil několik obratlů. Od vzpírání však neodešel a začal studovat trenérství. V roce 1986 převzal funkci ústředního trenéra vzpírání ČSSR, ve které pracoval až do konce roku 1989. Po rozdělení Československa nastoupil jako sekretář nového Českého svazu vzpírání. Pracoval ve všech organizačních výborech ME a MS pořádaných na území Československé a České republiky od roku 1978. Je spoluautorem publikací pro školení trenérů, lektorem, trenérem a rozhodčím 1. třídy.



MILAN DOLEČEK

veslování

V Praze se narodil 30. listopadu 1957, ale vyrůstal v Neratovicích, kde začal závodit za TJ Spolana. Odtud se dostal do Dukly Praha, kde odsloužil i vojenskou základní službu. Na olympijských hrách 1980 v Moskvě byl s osmou čtvrtý, v roce 1988 v Soulu pak osmý na čtyřce s kormidelníkem. Po ukončení aktivní kariéry se začal věnovat trénování. Vedl svého syna Milana, ale především Ondřeje Synka, kterému pomohl k pěti titulům mistra světa, pěti titulům mistra Evropy a třem olympijským medailím. V současné době působí jako trenér v Dukle Praha a společně s Ivou Uhlovou vede skupinu nepárových veslařů.

Jindřich KOZUBEK	skoky na trampolíně	2019	Ludvík WOLF	judo	2018	Svatopluk HENKE	cyklistika	2017
Miroslav NEKOLA	volejbal	2019	Josef ŠILHAVÝ	atletika	2018	Jiří ADAM	moderní pětiboj	2017
Jaroslav HOLÍK in memoriam	lední hokej	2019	Jaroslav NAVRÁTIL	tenis	2018	Milan BUREŠ	atletika	2017
Miroslav POSPÍŠIL	basketbal	2019	Vladimír MIKO	stolní tenis	2018	Josef NALEZENÝ	plavání	2017
Emil BRZOSKA	vzpírání	2019	Josef FUKSA	rychlostní kanoistika	2018	Zdeněk REMSA	skoky na lyžích	2017
Jaromír ŽÁK	cyklistika	2018	Jiří BERAN	šerm	2018	Milan MÁČALA	fotbal	2017
			Marta NOVOTNÁ	stolní tenis	2017	Vladimír VŮJTEK	lední hokej	2017



Ocenění nově přijatým členům trenérské Síně slávy předávali herec Martin Dejdar a Lucie Urválková, místopředsdkyně představenstva pojišťovny Uniqa

LUBOR BLAŽEK / basketbal

Pražský rodák (28. února 1954) začínal jako trenér mládeže. Jako asistent Jana Bobrovského pomohl národnímu týmu žen k evropskému stříbru (2003) a titulu mistryň Evropy (2005). V letech 2009-15 už pod jeho vedením Češky zazářily na domácím mistrovství světa 2010, kde senzačně získaly stříbrné medaile. Dále v roce 2011 braly 4. místo na mistrovství Evropy, na olympijských hrách 2012 v Londýně skončily sedmé. V roce 2015 navázal u reprezentace jako sportovní ředitel. Na klubové úrovni působil ve Spartě Praha (muži a ženy), německém klubu Lotus Mnichov a dlouhodobě u žen v USK Praha, kde jako hlavní kouč získal tři ligové tituly.

Síň slávy České trenérské akademie / jméno / sport / uveden v roce

Kamil ODEHNAL	zápas	2017	Ladislav SOUČEK	kanoistika	2016	Jan KUKAL	tenis	2015
Jan BOBROVSKÝ	basketbal	2017	Eduard KRÚTZNER	ragby	2016	Josef MASOPUST	fotbal	2015
Pavel KORDA	tenis	2016	Zdeněk CILLER	běžecké lyžování	2016	Petr NOVÁK	rychlouslení	2015
Stanislav NEVESELÝ	lední hokej	2016	Jaroslav BAŽURA	kanoistika	2015	Míla NOVÁKOVÁ	krasobruslení	2015
Miroslav KVÁČ	atletika	2016	Luděk BUKAČ	lední hokej	2015	Aleš PODĚBRAD	atletika	2015
Jozef JARABINSKÝ	fotbal	2016	Vojtěch ČERVÍNEK	cyklistika	2015	Pavel ŘEŘÁBEK	volejbal	2015
Lubomír DOBRÝ	basketbal	2016	Václav FIRTÍK	biatlon	2015	Jaroslav STAROSTA	veslování	2015
Josef AUGUSTA	lední hokej	2016	in memoriam					

LUDEK PROCHAZKA

fotbal

Pochází z Berouna, kde se narodil 11. května 1955. Od roku 1974 se zabýval sportovní výchovou především dětí a mládeže, a to v různých rolích – od studenta Fakulty tělesné výchovy a sportu, přes zájmového a později profesionálního fotbalového trenéra u různých věkových skupin. Vedl ty nejmladší ve fotbalových školičkách, ale i prvoligový tým dospělých. Například v letech 2005 a 2006 působil jako hlavní trenér mládeže AC Sparta Praha. Je také autorem řady odborných publikací.



FOTO: BARBORA REICHOVÁ/ČOV



JIŘÍ KYNĚRA

plavání

Jeden z neúspěšnějších trenérů českého plavání. Znojemský patriot (narozen 15. března 1958) vychoval celou řadu úspěšných reprezentantů, například mistry Evropy dospělých a juniorů Květoslava Svobodu, Kristýnu Kyněrovou, Pavlu Chrástovou, Olgu Šplíchalovou. Šest z nich startovalo na olympijských hrách, kterých se jeho svěřenci účastnili nepřetržitě v letech 1992 až 2008.

Jaroslav ŠÍP in memoriam	basket	2015	Marie ČERMÁKOVÁ	plavání	2014	Zdeněk PECKA	veslování	2013
Michal VACHUN	judo	2015	Jan VRABEL	atletika	2014	Zdeněk POMMER	volejbal	2013
Pavel DOLEŽEL	cyklistika	2014	Karel BRÜCKNER	fotbal	2014	Dušan UHRIN st.	fotbal	2013
Ivan HLINKA in memoriam	lední hokej	2014	Pavel PETERA in memoriam	basketbal	2014	Zdeněk VÁŇA	atletika	2013
Bedřich DVOŘÁK	kanoistika	2014	Josef DOKTOR	kanoistika	2013	Jiří VÍCHA in memoriam	házená	2013
Jiří ZERZÁŇ	házená	2014	Karel GUT	lední hokej	2013	Miroslav VONDŘIČKA	basketbal	2013
			Vladimír HEGER	basketbal	2013	Pavel VRŠECKÝ	cyklistika	2013

Hned z první SMS, kterou jsme si vyměnili, jsem poznal, že **ALEŠ SUK** je ryzí sportovec. Pozdrav skol na konci zprávy není v jeho případě prázdným slovem, což následně poznáte z každé jeho věty. Původně běžec na lyžích vychoval řadu výrazných osobností jako Evu Adamczykovou (Samkovou) nebo Karolínu Erbanovou a právem se mu dostalo ocenění Trenér objevitel.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Základem je nářad'ový tělocvik



TRENÉR OBJEVITEL

ALEŠ SUK

Narozen: 8. 9. 1946

Kariéra: jako trenér se specializoval na běžecké lyžování, ale trénoval i sjezdaře, skokany na lyžích, sdruženáře či atlety, pracoval i jako učitel tělocviků a výtvarné výchovy na ZŠ ve Vrchlabí. Jeho rukama prošli mj. snowboardistka Eva Adamczyková (Samková, zlato na ZOH 2014), rychlobruslařka a hokejistka Karolína Erbanová (bronz na ZOH 2018, resp. bronz na MS 2022), biatlonista Michal Krčmář (stříbro na ZOH 2018) nebo běžkyně na lyžích a atletka Karolína Grohová (2x na ZOH). 13 jeho svěřenců se stalo trenéry, z toho tři na profesionální úrovni.

Láska ke sportu

„Děda byl kantor, táta byl kantor a já jsem taky kantor. Aprobace tělesná výchova eventuelně s výtvarkou předem určila, že se budu jako syn tělocvikáře ubírat stejnou cestou. Dělal jsem skoro všechny sporty. Pomohla mi všestrannost a nářad'ový tělocvik. My jsme chodili, já od první třídy až do maturity, na hodiny Sokola v Jaroměři i v Turnově. Dnes už je Sokol někde jinde a ten nářad'ový tělocvik se vytrácí. I když si myslím, že jako základ je naprosto zásadní pro všechny sporty.“

Trenérské začátky

„Psal se rok 1962, kdy jsem chodil v Turnově do druhého ročníku na gymnázium, a táta bral nás pár šikovných kluků na závody v běhu na lyžích. Ale netrénovali jsme, jen závodili. Přišli jsme mezi Krkonošáky, dostávali jsme od nich hrozné nálože a mně pořád vrtalo hlavou proč. Jednou jsem jel docela těžký dorostenecký závod asi na 8 km a byl asi po polovině trati v koncích. Po dojetí do cíle jsem si říkal, že takhle to dál nejde. Kolem nás v Turnově byla spousta dětí, já si z nich udělal takovou partičku a začal je trénovat. Bylo mi šestnáct a už jsem si hrál na trenéra.“

Učitel a trenér

„Vystudoval jsem tehdejší ITVS, dnes už FTVS, v kombinaci tělocvik - ruština a udělal si trenérský kurz. Stal jsem se

licencovaným trenérem C, po absolvování vysoké školy trenérem s B licenci, a nakonec trenérem A licence. Měl jsem štěstí, že jsem v Turnově dál trénoval děti, a bylo skvělé, že z nich pak vzešly dvě reprezentantky, včetně mojí sestry Zuzany. Na obchodní akademii v Turnově jsem učil tělocvik, a ještě jsem stále amatérsky trénoval turnovskou partu. Jezdili jsme druhou ligu a dorosteneckou ligu, kdy jsme byli dokonce sedmí v republice. Blížila se mi třicítka a oslovil mě Ilja Matouš, který vedl juniorskou reprezentaci, jestli bych mu nedělal asistenta. Následně jsem dostal nabídku dělat ve Středisku vrcholového sportu metodika, na což jsem kývnul. V pololetí jsem skončil ve škole a přestěhoval se ještě jako svobodný pán do Vrchlabí. Tam jsem si vzal za manželku svoji žákyni z ekonomické školy, počali jsme děti a začal jsem trénovat v Dolní Branné, kde byli sjezdaři, běžci na lyžích, sdruženáři, skokané, měli jsme na triku i atlety v Jablonci a ve Smržovce sáňkaře. Na amatérské bázi se nám podařilo v Branné vychovat řadu skvělých sportovců.“

Všestrannost

„Všestrannost a zkoušet víc sportů znamená, že škála pohybových dovedností je výrazně širší, než když si dítě vybere v sedmi letech třeba plavání a plave a plave. Tam je právě otázka prožitků, propriocepce, dynamické rovnováhy, že to dělá jen



Pane kolego, pozor! Aleš Suk za smíchu Evy Adamczykové kárá Martina Dejara.

v jednom sportu. Když si vezmete profil Karolíny Erbanové, Evy Samkové, Karolíny Grohové, tak dělaly v mládežnickém věku minimálně 6-8 sportů. A já si myslím, že tyto tři by mohly reprezentovat republiku nejen ve sportu, ve kterém sbíraly mezinárodní úspěchy. Třeba Karolína by byla špičkovou atletkou sedmibojařkou. Natolik byla disponovaná, rychlá a výbušná. A v sedmiboji je jen osmistovka, která není sprinterská, ale ona by nějak zvládla ty dvě minuty uběhnout. Ovšem v dálce, výšce, hodu oštěpem a na překážkách by absolutně dominovala. Ona uměla v 8. třídě 160 cm do výšky, aniž by se to učila. Šedesátka za 8 vteřin, 495 cm do dálky a hodila 55 metrů míčkem. Přitom hrála hokej! Když jsme ji vzali na krajský přebor na atletické závody, vyhrála tam kdeco. V tu ránu tam byli z Hradce, jestli by za ně nechtěla dělat atletiku

mezi ženami, a ona chodila teprve do 8. třídy.“

Od zábavy ke skutečnému trénování

„Bylo to v době, kdy jsem se jako metodik snažil zprostředkovávat nejnovější poznatky. Spojil jsem se s informačním a dokumentačním střediskem vrcholového sportu na Strahově, kde pracoval i Emil Zátopek. Potřeboval jsem věci, které se týkají vytrvalosti, ale i pro skokana na lyžích a sdruženáře dynamiky a výbušnosti. Nechal jsem si je překládat z angličtiny a němčiny, ruštinu jsem si překládal sám. Ta naše středisková knihovna měla 520 titulů, které se zabývaly jenom tréninkovou prací, a k tomu ještě stovky přeložených článků. Tam už jsem se o tréninku dozvěděl opravdu hodně. A když jsem pomáhal trenérům, kteří jezdili na různé akce, tak jsem místo nich dočasně

trénoval jejich svěřence. Až po roce 1989 se zrušil vrcholový sport a všechno přestalo fungovat. Ale ve Vrchlabí ještě byli závodníci, kterým jsme zajišťovali internát, zaměstnání, trénování a kondiční přípravu. Tak jsem měl na starosti vedle běžců i sjezdaře, protože jejich trenéři nás opustili do Lichtenštejnska a Švýcarska a my tam měli dva sjezdaře, kteří půl roku trénovali s námi běžci. Byli jsme taky u nás v 90. letech první, kteří jsme začali trénovat podle počítače. Dokázali jsme stanovit velikost zátěže v tréninkové jednotce podle takových věcí jako bazální teplota, osobní pocity, tepová frekvence apod. Pocity hrály velkou roli, protože se závodník učil poslouchat svoje tělo a podle toho se určovala tréninková struktura. A někdy se prostě řeklo podle ukazatelů, které byly dole, že sportovec nebude mít žádnou zátěž. Ukazovalo se, že se může blížit choroba nebo je na hranici nějaké tréninkové únavy, a dva dny se →

□ TRENÉR OBJEVITEL

netrénovalo. A když byla odezva výborná, tak se třeba jezdilo v tréninku i 50 km. Fungovalo to několik let a na tomto systému vyrostl i můj první olympionik Ondra Valenta, který běžel v Lillehammeru 1994 a ve 20 letech vyhrál jako nejmladší Jizerskou padesátku.“

Úspěchy v různých sportech

„Dělali jsme speciální výběry, chtěli najít disponované jedince a poskytnout jim podmínky v druhu sportu, ke kterému jsou předurčení. Vybrali jsme si děti, že jsme si je předem roztřídili na školách ve 4. třídě a pozvali jsme jich 50-60 na motorické testy, které jsme měli odzkoušené a postihovaly úrovně základních tělesných vlastností, rychlosti, obratnosti, pohyblivosti, vytrvalosti a síly. A k tomu jsme přidali lékařské vyšetření. Vyhodnotili jsme si to, nasměrovali je ke sportu, který byl pro ně vhodný. Ty budeš běžec, ty sjezdař, ty hokejista a ty atlet. Věděli jsme, že máme děti s 95procentními dispozicemi pro daný sport.“

Karolína Erbanová

„Karolína začínala na sjezdovkách, ale moc ji to nebralo. Sjezdovala, protože byla ve Špindlu. Táta byl u horské služby a maminka měla za sebou kariéru ve společenských tancích, takže na tom byla pohybově taky velice dobře. Karolína, když jí něco šlo, to dělala 25 hodin denně. Když přijela na prázdniny k babičce, od svítání do setmění s hokejkou a tenisákem pořád bušila o zed', protože ji to hrozně bavilo. Když jí ale něco nešlo, hned toho nechala. Hrál hokej s kluky, podle pravidel mohla být o dva roky starší, a v obraně hrála ve vrchlabském týmu prim. Když prohrávali, vzala puk, projela celé hřiště a dala gól. Kvůli sprostým a neurvalým tatínkům spoluhráčů ji ale maminka z hokeje jednoho dne vzala pryč. Věděl jsem, že Petr Novák hledá k Martině Sáblíkové a Andree Jirků třetí do party. Tak jsem mu zavolaal a přivezl Karolínu na soustředění do Harrachova. Měla obyčejné hobby brusle a šla na trénink na Souš. Ostatní holky tam jezdily 45 km v hodině a Novák ji vyzval, aby ukázala, jak jezdí. Kouká na ní a ptá se: Kdo tě naučil ovládat vnější hranu? Ona na něj koukala a zeptala se: Co to je? Měla to z hokeje. Zůstala tam, nějak to dala, začala s nimi trénovat a posouvat se až k olympijské medaili v Koreji 2018.



Zlatá olympijská jízda Evy Samkové v Soči 2014. O čtyři roky později v Pchjongčchangu navázala snowboardcrossařka bronzem, ve sbírce má i dva tituly mistryně světa.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jenže problém byl, že dostávala stejné tréninky jako Sáblíková, která na rozdíl od sprinterky Karolíny byla vytrvalkyně. Karolína byla v 15 letech v Nizozemsku a jela tam na nějakém trenažéru, kde všechny šokovala a kroutili nad ní hlavou, protože takové výsledky na onom trenažéru nikdo nikdy nezajel.“

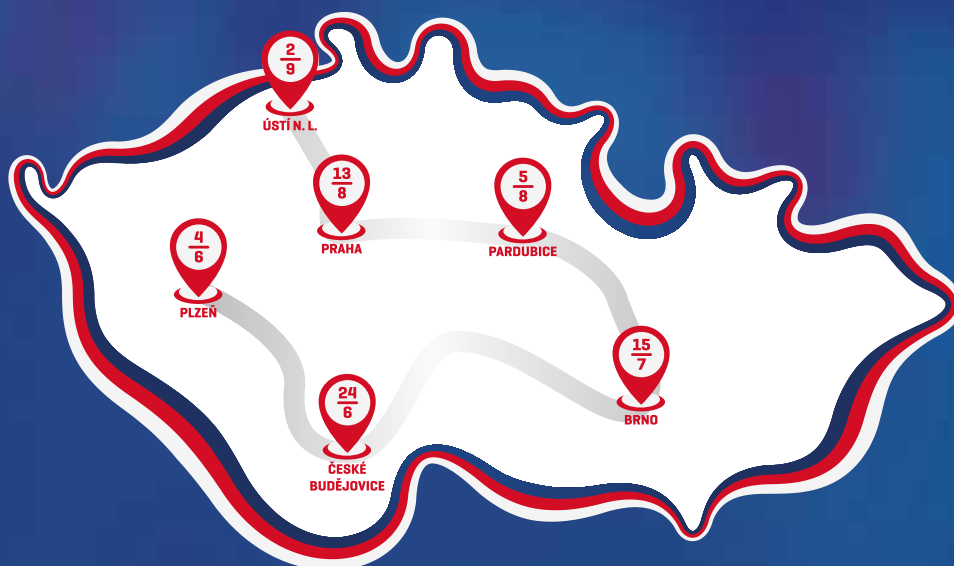
Eva Adamczyková (Samková)

„Eva dělala deset sportů. Evina máma se přestěhovala do Vrchlabí, protože tam byl dobrý horolezecký oddíl. Vzala si za manžela nespořtovce, který byl z hudební rodiny, ale měl zvláštní talent odpozorovat pohyby a naučil Evu jako malou holku na prkně, i když na něm v životě nestál. Eva dostala v šesti letech pod stromeček prkno. Byli s tátou v Herlíkovicích a malá Samková pořád padala. A táta říká: Zítřka ti ukážu, jak se vykrajuje na prkně oblouk. Eva koukala na něj a on se díval na kluky, kteří to už uměli. Táta si půjčil prkno a hned jí to ukázal, i když byl muzikant a dobře zpíval - Eva má po něm také hudební nadání. Máma jednou přišla, že jí dá ke mně na běžky. A já jí říkám, že Eva potřebuje napětí, adrenalin, vzruch a musí dělat acyklický sport. Nemůže dělat cyklický

sport jako běh nebo kolo, to ji nebude bavit. Dozvěděl jsem se, že má zraněné nohy, flákat se nebude a na sjezdovky ji máma nepustí. Rok byla u mě, trénovala běžky a stala se pak ve štafetě mistryní republiky v přespolním běhu lyžařů. Měla i vytrvalost, jezdila divokou vodu, lezla po skalách, jezdila na koních, hrála míčové hry, dělala atletiku. K čemu přičichla, všechno jí šlo a neměla žádné zábrany. Když byla přesvědčená, že má jiný názor, řekla, že se jí do toho nechce. Ale po nějakém vysvětlování to akceptovala a udělala to.“

Recept na úspěch

„Emerich Rath řekl, že sport je poctivá práce v hávu radostném, a to platí dodneška. Jedna věc je všestrannost. A taky musí trenér vědět, kdy má dítě senzitivní období, aby se ve správný okamžik rozvíjela obratnost, za dva roky pak rychlost, speciální tempo. Dneska chce většina trenérů medaili už ve 14 letech, ale to nejde, a pak sportovec v 16 letech skončí. Všechny ty holky měly spoustu zranění, zlomené nohy, operovaná ramena, kolena, ale protože jsou všestranně rozvinuté, tak se ze všeho bleskurychle oklepou.“ □



LETNÍ SÉRIE OPEN AIR TURNAJŮ JE ZPĚT!

STREETFLOORBALL.CZ



TRENÉR ROKU 2022

Na jevišti divadla Ypsilon se výborně bavili vyznamenaní trenéři, herci zdejšího souboru i Zdeněk Haník a Michal Ježdík, strůjci nápadu nezvykle pojatých ceremoniálů České trenérské akademie





3 kritická místa při přechodu z mládežnické kategorie

DR. DAVID SCOTT

sportovní psycholog / University of New Brunswick
a Montreal Canadiens



„Když mladý sportovec přechází na vyšší úroveň, do profesionálního sportu, dochází k mnoha změnám.

Aby byl tento přechod úspěšný, musí sportovec nejen stále nacházet zábavu, potěšení a pocit samostatnosti v rámci svého sportu, ale musí si osvojit tři důležité vlastnosti: pokoru, dobré návyky a soustředění na proces.

Za prvé. Sportovci musí být vlastní pokora. Aby se mladý sportovec zlepšoval, musí mít nejen vášně pro svůj sport, ale také vášně pro to, aby se zlepšoval. To vyžaduje, aby mladý sportovec zůstal pokorný a přijal/akceptoval, že se má ještě hodně co učit, že ke zlepšení může být

nutná změna a že jeho sebekázeň bude jeho největším přínosem při snaze o zlepšení.

Za druhé. Motivace je nestálá, přichází a odchází, jednou je nahoře, jednou dole. Dobré návyky vedou k rozvoji psychické odolnosti, která mladému sportovci umožňuje dodržovat rozvrh nebo herní plán a překonávat výzvy a rozptýlení. Dobré návyky podporují ‚odvahu‘ a mnozí věří, že odvaha je předpokladem úspěchu číslo jedna.

Za třetí. Držte se procesu a výsledek se dostaví sám. Mladý sportovec musí pochopit, že soustředění se především na výsledek vede ke stresu, nižšímu sebevědomí a strachu z neúspěchu. Zaměření se na proces umožňuje mladému sportovci rozvíjet dovednosti a schopnosti, které mohou ovlivnit výsledek, podporuje růstové myšlení a umožňuje mladému sportovci kontrolovat to, co může kontrolovat.“



Přechodu sportovce do PRO sportu?

CHRISTIAN GAJAN

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



„Tři základní charakteristiky přechodu z mladého hráče k profesionálnímu hráči jsou: 1) vyspělost fyzická a technická, 2) vyspělost

mentální, 3) schopnost mít pod kontrolou vnější prostředí.

Ad 1) Podle aktivity je tento přechod více či méně přirozený. Ohledně ragby, které dobře znám, rozměr střetu a taktické mistrovství ve vysoké intenzitě vyžaduje dle jedince velmi progresivní integraci

a velmi inteligentní doprovod (adaptace, sledovanost) ze strany realizačního týmu.

Ad 2) Právě toto kritérium je určující pro úspěch této etapy. Rozdíl mezi slabým a silným je již v této fázi daný. Je možné ho zlepšovat, posilovat, ale již nikoliv podstatně změnit.

Ad 3) Prostředí profesionálního sportu může být pro jedince utlumující a neblahé. Je potřeba dát sportovci ‚klíče‘ skrze vhodné vzdělání (médiá, realizační tým, vlastníci týmů, rodinný rámec, agenti atd.). Na všem výše uvedeném se musí pracovat PŘED přechodem do profesionálního sektoru. Jedná se o jednu ze záruk úspěchu.“



JAN VOPAT

lední hokej / scout St. Louis Blues pro Evropu



„Kritická místa vidím tato: 1. Fyzická a biologická (ne)vypěstlost mladých sportovců, schopnost se fyzicky a silově vyrovnat dospělým sportovcům. Někteří jsou připraveni v 17 letech, některým to trvá rok a některým 3-5 let, což může být v daném přechodu kritické.

2. Mentální vypěstlost, po letech strávených mezi vrstevníky zvládnout přechod mezi dospělé, kde může být věkový rozdíl i 15 let a více. Také psychická odolnost, schopnost zvládat utkání/soutěže před plnými tribunami, ustát napětí a tlak v kritických momentech nebo přehnaná nervozita samozřejmě ovlivňují výkony a rozvoj sportovce.

3. Také ustát výhody a nástrahy profesionálního sportu, jako jsou příjem peněz, popularita apod.. Nepodlehnout a nevydat se špatným směrem, jako jsou porušování životosprávy, špatná tréninková morálka, arogance atd.“

JIŘÍ WELSCH

basketbal / člen VV ČBF, vedoucí úseku chlapců CZ.Basketball, druhý Čech v NBA



„Vnímám tři kritická místa při přechodu mladých hráčů do profesionálního basketbalu, specifická pro české prostředí. Fyzická nepřipravenost na seniorský basketbal, kdy naši obecnou pozdější biologickou vypěstlost podporujeme nedostatečným kondičním rozvojem hráčů na úkor výsledků v mládežnických kategoriích. Nízké

povědomí o tom, co obnáší být profesionálním sportovcem, kdy hra nebo sport přestávají být pouhou zábavou a stávají se zdrojem obživy. Tento druhý bod bych spojil s třetím, a sice nefungující generací starších hráčů, kdy veteráni neumí být veterány v pozitivním slova smyslu a neumí ukázat přicházející vlně mladíků, jak být opravdovým profesionálem.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Obecně podle mého názoru platí, že klíčovým prvkem přechodu z mládežnické kategorie do PRO sportu je vnitřní motivace, která souvisí s tříbením a vyjasňováním si životních hodnot a cílů v daném věkovém období. Dospívající sportovec se snaží vyvážit osobní zodpovědnost a vztah ke sportu se vzděláním, rodinou, zábavou i s potřebou

ekonomické autonomie. Důležitou roli hrají i zvládnání rizika a neúspěchu a akceptace principu odložené odměny, tj. koncept ‚delayed gratification‘. V České republice volbu ještě dále ztěžuje specifické vnímání výkonu a úspěchu v české společnosti obecně, nejen ve sportu. To pro řadu talentů zároveň znamená (často předčasné) rozhodování, zda z České republiky neodejít do zahraničí.“

MARTIN STRAKA

lední hokej / majitel HC Škoda Plzeň, vítěz ZOH, mistr světa, 954 zápasů v NHL



„1. Základem je správný a náročný trénink. Pracovat s týmem a navíc sám. Na ledě týmový trénink, skills a kondice. Mimo led s týmem a sám navíc speciální kondice.

2. Důležitá je hlava. Se současnými hráči musíte hodně mluvit.

Nesnášejí tolik kritiku, jako jsme ji přijímali my. Musíte si k nim najít cestu. Nejlépe ve třech – manažer, trenéři a hráč. Vysvětlovat jim, jaký je plán. Pomoci jim pochopit, že musí mít správný ice-time. Když ho nedostanou v A-týmu, dohrají si ho v juniorce nebo na farmě.

3. Pokud to jde, dát hráči v A-týmu takovou roli, jakou má v juniorce. Musíte pro to mít cit a třeba i během zápasu mu roli upravit. Když je talent a šikovný hráč, dám ho klidně na přesilovku, jako teď 16letého Adama Jiříčka. Raději ale doma, venku bývá vyvíjen větší tlak od soupeře i od diváků. Ostatní mladí dostanou většinou šanci ve třetí nebo čtvrté pětce.“

CARLOS FRADE

basketbal / Alba Berlín, trenér se zaměřením na individuální rozvoj hráčů



„Na začátek poznámka pro upřesnění: mé odpovědi se týkají většiny hráčů, nikoliv supertalentů typu

Dončić, Ricky Rubio apod. Pro ně existují jiné standardy a jiné důvody. Udělat tento krok ve správný čas a ze správného důvodu. Díky tomu totiž hráč zapadne do týmu. Není to tak, že existuje plán klubu a tento krok je jeho součástí, že hráče posunou nahoru, aby zaplnil místo. Nevěří však, že to zvládne (například kvůli pravidlu o lokálních hráčích v mnoha zemích). Také existuje přirozená tendence snažit se dělat věci příliš rychle. Hráči potřebují čas, zejména ti nejvyšší, obvykle fyzicky dozrávají později než rozehrávači a křídla. Klíčové je pochopit, že každý člověk potřebuje a má jinou dobu zrání. Že se někomu něco povedlo, neznamená to, že to bude stejné i u jiného člověka. Vytvořte prostředí, kde existuje rovnováha mezi neusnadňovat a umožňovat.

Musí mít pocit, že je to těžké, ale dosažitelné.

K tomuto kroku pomáhá trenér, který hráčům nabízí možnost dělat chyby a hrát beze strachu. Ne všichni trenéři jsou takoví. Mnoho hráčů je přehnaně sebevědomých, když jsou lepší než ostatní na mládežnické úrovni, ale to se změní, když postoupí na vyšší úroveň proti dospělým.

Hráč musí být připraven zejména z fyzického a obranného hlediska. Aby mohli růst, musí po fyzické stránce splňovat minimální požadavky, které jim umožní konkurovat starším hráčům, a schopnost bránit jim zaručí, že jim bude měřeno spravedlivě. Většina trenérů jim bude těžko dávat minuty, pokud nebudou schopni nabídnout minimální úroveň obranných standardů.

A pak je tu hledisko pochopení hry. Základní znalosti a povědomí o dění na hřišti jsou nezbytné. To přichází s procesem a trpělivostí na učení skrze předchozí kroky na mládežnické úrovni. Týmy a kluby vynakládají spoustu úsilí, do něhož je v průběhu let zapojeno mnoho lidí na všech úrovních.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního scoutingu Charlotte Hornets z NBA



„Za nejkritičtější místa pokládám následující:
1. Špatné načasování zapojení, kdy hráč už není full time s juniorským týmem a zároveň je zapojen v PRO týmu v módu ‚postav se do rohu, buď zticha, a hlavně nedělej chyby‘.

Na této fázi toho moc pozitivního nenacházím (kromě nějaké prvotní zkušenosti) a spíše ji považuji za škodlivou a pro správný rozvoj neefektivní – kvůli nedostatku tréninku/ utkání a malé stimulaci sebevědomí. Často jsou ještě hráči takto zapojeni mimo svoji budoucí pozici, hlavně aby ‚nepřekáželi‘.

2. Další zapojení považuji za problematické, pokud tým řeší moc svých problémů a nemá ‚energii a čas‘ na rozvoj hráčů. V momentě, kdy má družstvo starosti třeba s případným sestupem do nižší soutěže, delší šňůrou porážek atd. V tomto momentě se mladý a čerstvě zapojený junior stane ‚starostí s pořadovým číslem 18‘ a bohužel v naprosté většině mezinárodních PRO týmů nemáme zdroje a čas, aby někdo v týmu udělal z rozvoje takového hráče svoji prioritou. Tím pádem se jeho rozvoj stane pouze okrajovou záležitostí... Toto považuji spíše za systematický problém.

3. Najít správný balanc mezi tím, jak dát mladým hráčům příležitost, ale zároveň jim nic ‚nedarovat‘, aby se naučili, že si vše mají zasloužit.“

LUKÁŠ KUBINEC

florbal / asistent trenéra reprezentace U23, šéftrenér Slavie Plzeň



„1) Čas. Florbal není profesionální sport a zároveň je třeba na vrcholové úrovni trénovat 5-6x týdně. Z toho vyplývá, že nejlepším obdobím pro hraní florbalu je období studia

na vysoké škole. Pokud hráč po střední škole nepokračuje ve studiu, musí mít štěstí na zvolenou pracovní kariéru. V opačném případě může být velmi brzy psychicky i fyzicky vyčerpán.

2) Budoucí odměna. Co budu dělat, až ukončím kariéru? To je otázka, kterou řeší většina hráčů vycházejících z juniorské kategorie. Každý z nich si musí dobře zvážit, zda roky v produktivním věku bude věnovat hraní florbalu, nebo budování pracovní kariéry. Hráčů, kteří se žijí florbalem, je stále málo, a i ti si samozřejmě musí odpovědět na stejnou otázku.

3) Adaptace ‚do nové kabiny‘. Zatímco při přechodech v mládežnických kategoriích, které jsou ve florbalu dvouročnickové, přišel hráč do starší kabiny vždy zpravidla s polovinou současných spoluhráčů, do mužské kabiny už tomu tak není. Soupiska A-týmu není nafukovací a pojme odhadem 1-3 hráče. Může se tedy stát, že kultura v nové kabině způsobí problémy se začleněním a hledáním role v týmu.“



INZERCE



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně



Záštitu nad turnajem převzali: Ing. Radim Holíř, hejtmán Zlínského kraje, Ing. et Ing. Jiří Korec, primátor statutárního města Zlína, prof. Mgr. Milan Adánek, Ph.D., rektor Univerzity Tomáše Bati

PAVEL CHADIM

baseball / trenér mužské reprezentace



„ČAS, KOLEKTIV, UPLATNĚNÍ.

• Ne všichni jsou schopni a ochotni obětovat sportu naprostou většinu svého volného času.

• Zvláště v kolektivním sportu může být fixace na podobně staré spoluhráče brzdou dalšího rozvoje, zvláště je-li mladý sportovec ve starším kolektivu sám či nedostatečně přijat.

• Není-li dostatečně kvalitně vyvinut systém postupného zapojení mladíků, hrozí, že sedí na lavičce a klíčová utkání hrají zkušení prověřeni starší hráči.“

JIŘÍ RYŽUK

lední hokej / hlavní trenér mládeže HC Energie Karlovy Vary



„O úspěšném přechodu hráče z mládežnické kategorie do profesionálního sportu rozhodují dle mé zkušenosti především následující

faktory: 1. Láska ke svému sportu, touha hrát na profesionální úrovni a víra, že tohoto cíle lze reálně dosáhnout. 2. Schopnost adaptability na konkurenční prostředí, které je v profesionálním sportu, ve srovnání s juniorskou kategorií, diametrálně odlišné. 3. Celková mentální, fyzická, dovednostní a taktická připravenost sportovce, která vyhovuje nárokům profesionálního sportu.“

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér reprezentace mužů



„Přechod sportovce do profesionálního sportu podle mě nelze ustát bez mentální odolnosti. Změna vnímání sportování z aktivity, která mi přináší zábavu, sociální vazby atd., na aktivitu, která je zdrojem obživy, je obrovský krok. Jako kritické vidím:

1) Nyní jsem za svůj výkon 100% zodpovědný sám. Pokud potřebuji něco, nějakou část své hry zlepšit, musím se o to postarat sám. To znamená najít si odborníky, trenéry a jít za cílem.

2) Postarat se sám o sebe a trávit čas sám. Obzvlášť pokud je první profesionální angažmá v zahraničí, je klíčové přijmout, že čas, který jsem byl zvyklý trávit s kamarády a rodinou, bude nyní čas, který trávím převážně sám. To je pro mladé hráče a hráčky velký skok.

3) Zdraví a regenerace. Tělo nemládne a zraněný hráč týmu nepomůže. Důležitost péče o vlastní zdraví je klíčem k dobré kariéře.“

PETR BOLESLAV

šachy / manažer reprezentace



„Zásadním momentem je přechod do světa dospělých. Zkušenosti a vyspělost hry hráčů, kteří se již delší dobu pohybují na profesionální úrovni, jsou pro de facto všechny nováčky studenou sprchou. Přichází procitnutí, po němž si všichni uvědomí, že doteď to byl ve všech ohledech

začátek a nyní začíná ta opravdová dřina. Nastává čas vytvořit kolem sebe profesionální tým, což pro mnohé není vůbec jednoduché, a zvláště v začátku se může jednat o značnou finanční zátěž. Zde je určitě velmi kritické místo, kdy se může slibně rozjetá kariéra značně zbrzdit a následně být příčinou, proč se v budoucnu nedosáhne nejvyšších met. Třetím kritickým místem bych označil stav hráčova fyzického fondu a jeho návyky směrem k tréninkům fyzicky. Na profi úrovni se extrémně zvýší výdej energie a fyzických sil, což vyžaduje opravdu zcela jiný přístup. Harmonogram tréninků fyzické kondice a taktéž regenerační postupy by se měly stát přirozenou součástí hráčovy denní rutiny.“

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí Úseku trenérů a vzdělávání FAČR



„1. Působit v klubu, jenž má pevně stanovenou koncepci založenou na hodnotách, které podporují výchovu mladých hráčů i na té nejvyšší výkonnostní úrovni. Je potřeba, aby kluby pomáhaly

mladým hráčům při přechodu z mládeže do profesionálního sportu dospělých i v oblastech mimo hřiště. Příkladem může být práce s mentální složkou hráče, nutriční návyky, finanční gramotnost, individuální rozvojový plán a další.

2. Trenér, který dá hráči prostor, čas a příležitost. Klíčové je, aby trenér budoval důvěru mezi sebou a hráčem, založenou na transparentní, upřímné, pravidelné a oboustranné komunikaci.

3. Dostatečná úroveň připravenosti ve všech aspektech výkonu. Mezi hlavní bych zařadil mentální odolnost překonávat překážky a silnou vnitřní motivaci pro dosahování cílů skrze potřebné kroky, které k nim vedou. Dále vysokou úroveň adaptability v oblasti technicko-taktické, kondiční, mentální a sociálně-emoční.“

TOMÁŠ BRTNÍK

plavecké sporty / metodik svazu



„Plavci přecházejí z juniorské kategorie do dospělých po dokončení sekundárního vzdělání. Profesionální sport ve smyslu podávat vrcholné výkony v mezinárodním srovnání a současně mít možnost se živit výhradně

sportem, je v ČR dostupný pouze pár plavcům. Jediným parametrem, který se při vstupu do profesionálního plavání posuzuje, je výkon. Rozhodující je tedy dosáhnout relativně vysokého výkonu v juniorském věku s perspektivou ho dále zlepšovat. Velký význam vidím v tréninkové a závodní historii plavce. Absolvoval vyvážený trénink odpovídající věku? Má dostatečně vybudovanou kapacitu organismu podstoupit vrcholový trénink? Není příliš předčasně specializovaný? Mají jeho výkony stále vzestupný trend? Přecházející plavec musí být zodpovědný a samostatný. Neřeší totiž už jen svůj trénink, ale i všednosti života. A do třetice považuji za kritické nabídnout takovému sportovci odpovídající podmínky pro přípravu a závodění – vzdělaného trenéra, velmi dobré tréninkové zázemí a profesionální smlouvu.“

PŘEMEK PANUŠKA

veslování / metodik ČVS, dřív 15 let hlavní trenér české a 4 roky německé reprezentace



„Chybí průběžná spolupráce trenérů mládeže a dospělých na procesu přechodu sportovce do dospělé kategorie, často čekáme až na faktický moment přechodu. Z hlediska schopností a dovedností sportovce je to pak velký výkonnostní skok. To logicky vyvolává u sportovce obavy. Známou skutečností je, že mládežnická družstva produkují dostatek závodníků/ hráčů, ale v týmech dospělých je pak zařazen pouhý zlomek z tohoto počtu. Tento jev je v podstatě dlouhodobou záležitostí a reálně snižuje motivaci většiny sportovců pokoušet se o pokračování ve sportovní činnosti v dospělé kategorii. Z hlediska dlouhodobého rozvoje talentu juniorského sportovce ještě není možné přesně predikovat výkonnost v dospělosti. A tak trenér musí hodnotit perspektivu velmi uvážlivě a také v souvislosti s důležitými ‚životními‘ kroky, hledáním sociálního zařazení sportovce – maturita, přijímací řízení na univerzitu, osobní vztahy nebo vstup do zaměstnání.“

INZERCE

JAN PECHA

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



„Musíme si uvědomit, že v každém sportovním odvětví je věk přechodu mezi profesionály různý, zároveň vývoj každého sportovce se také může lišit – je individuální. Například v tenise se věk začátku sportovní přípravy pohybuje kolem 5 let, do první světové stovky se ti nejlepší dostávají kolem

18 let (dívky o něco dříve) a věk dosahování nejvyšší výkonnostní úrovně je mezi 20 až 30 lety u mužů i žen. Nicméně jako tři kritická místa bych vybral: biologický věk, škola a finance.

Biologický věk je klíčový pro možnost prosazení se mezi nejlepšími, hovoříme přece o velmi úzkém výběru světové populace. Snahou každého sportovce je maximalizovat svůj potenciál – kombinací vrozených předpokladů a absolvovaného tréninku, a to s ohledem na vlastní (ontogenetický) vývoj. Škola je zásadním bodem při rozhodování se o budoucím životě každého sportovce. Řada úspěšných juniorů zvládne sice maturitu, nicméně zvládnutí univerzitního studia a profesionální sportovní přípravy není snadné. Uvědomění si a rozhodnutí, že sport se stává a měl by být řadu let de facto ‚prací na plný úvazek a jediným zdrojem příjmu‘, není pro mladého (i když nadějného) sportovce snadné!

Peníze pak umožňují potřebnou přípravu zejména z kvalitativního hlediska (cestování po turnajích, kondiční a mentální příprava, fyzioterapie, regenerace, lékařské prohlídky). Při přechodu do profesionálního sportu u většiny sportovců končí podpora středisek, naopak náklady na přípravu stále velmi rostou. Sportovní funkcionáři si tento problém uvědomují a tendence je dostávat právě do této oblasti stále více finančních prostředků.“

□

PRAŽSKÝ BASEBALLOVÝ TÝDEN

21.6. – 24.6. EAGLES
PARK

ČESKO | AUSTRÁLIE | RAKOUSKO | BBJO GLOBETROTTERS

VSTUPNÉ ZDARMA | ČESKÉ ZÁPASY NA ČT SPORT PLUS | VŠECHNY ZÁPASY NA STAYLIVE

#BASEBALLCZECH



PRAGUEBASEBALLWEEK.EU

Trenéřská výzva II

Minule jsme se zabývali Coach's challenge v NHL, dnes si vezmeme inspiraci z ostatních zámořských Major Professional Leagues. Hráči čelí v zápasech extrémním nárokům a událostem, ve kterých si nejsou vždy jisti. Je tu však podpůrný tým a trenér, který je vede, koriguje, ale i podpoří třeba tím, že na sebe vezme zodpovědnost a vyzve rozhodčí k přehodnocení a zvrácení situace, do které se hráč dostal.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

VNHL byla uplatněna Coach's challenge teprve před několika lety, vůbec první byla již před desetiletími NFL. Tato možnost se nabízela díky televizi, která nejoblíbenější sport za Atlantikem začala pravidelně vysílat již po druhé světové válce. Challenge byla v NFL realizována po téměř desetiletém testování v roce 1986. NFL je v Americe vždy první.

NFL

Trenéři amerického fotbalu mají dvě výzvy za zápas. Pokud trenér uspěje dvakrát, dostane třetí výzvu. Rozhodují setiny vteřiny, centimetry, kdy se trenér musí rozhodnout bleskově a zvrátit verdikt rozhodčího, například, jestli byl touchdown. A jde třeba o finále konference a vy neúspěšnou challenge můžete poslat svůj tým domů, nebo naopak postoupit dál. To vyžaduje neskutečnou souhru mnoha lidí a rychlé, chytré i riskantní rozhodnutí hlavního trenéra.

Dwane Casey, kouč týmu Detroit Pistons, napadá verdikty rozhodčích v NBA nadměru úspěšně



Dlouho před každým zápasem trenér a datový analytik týmu celé hodiny prověřují všechny možné úhly kamery, které by mohly ukazovat různé pohledy na přehrávání kritických situací. Dívají se do historie vysílání, kdy bylo použito 40 nebo ve finále Super Bowlu dokonce 100 úhlů z kamer.

Nejlepší ve výzvách jsou historicky Dallas Cowboys (48,1 %) a Philadelphia Eagles (46,6 %). V Super Bowlu je nejúspěšnější Andy Reid z Dallasu, ve své dlouhé kariéře vyhrál 68 ze 137 výzev (49,6 %). Současná super čísla Nicka Sirianniho z Eagles dokonce vykazují 60 % úspěšnosti.

V NFL má většina týmů jasně stanovený postup sdělování informací hlavnímu trenérovi, ten rozhodne, zda hodit na hřiště červený praporek a vzít si challenge. On musí být komplexně připravený, má široký záběr, přehled, je extrémně pohotový a rozhodný. Je takovým živým počítačem. Pracuje v nesmírně hlučném a naléhavém prostředí. Hráči vehementně obhajují svůj pohled na hru, dav burácí ve snaze ovlivnit roz-

hodnutí a vaši asistenti nahoře váhají. Vše musí být chytře a současně řízeno, to vše při reakci na soupeřovy protitahy. Je na to 20 vteřin.

MLB

V baseballu systém výzev přijali téměř před 10 lety a udělali to správně. Ze všech úhlů videa se ujišťují o správném rozhodnutí. Úspěšnost bývá kolem 50 % případů. Technologické centrum v New Yorku čítá desítky obrazovek, počítačů a další video a telefonní technologie, které je v kterýkoli den spojují s 15 různými městy.

Jaké situace lze v MLB napadnout? Zde jsou nejčastější: 1) běžec na metě je dotykem out, 2) hra na první metě, 3) homerun, 4) nelegální držení pozice na metě, 5) nadhazovač trefí pálkaře, 6) odpálený míč OK, nebo foul, 7) běžec zapomene šlápnout na metu. Kdy může být tedy situace rozporována? Centrum v New Yorku má tři možná rozhodnutí:

- **Potvrzeno** – rozhodčí rozhodl správně na hřišti



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

neúspěšných). 2. Běžec, tedy baserunner, minoucí metu (83 %). 3. tečování, dotyk, tedy tag-up (81 %).

NBA

Soutěž neustále hledá drobné změny pravidel, aby se zlepšila kvalita basketbalu pro fanoušky, trenéry a hráče. Většina se shoduje, že jednou z nejpozitivnějších změn byla právě implementace trenérské výzvy.

Na základě testování v nižší soutěži G-League a letní lize NBA začali od sezony 2020-21 trenéři NBA gestem, kdy krouží ukazováčkem, žádat výzvu jednou za zápas. Pro zahájení challenge si musí hlavní trenér vzít time out. Proces kontroly trvá přibližně 90 sekund, ale někdy i víc, což narušuje dynamiku a prodlužuje čas utkání. Primárním zájmem ligy je udržet zápasy pod 2 hodiny a 15 minut. Vyzvat lze: 1) foul mimo míč, 2) foul proti jednomu z hráčů svého týmu, 3) míč v zámezí nebo nedovolené bránění koše (goaltending). Konečná rozhodnutí činí vedoucí štábu na hřišti. Centrum NBA v Secaucus (New Jersey) rozhoduje o všech ostatních. Pro zvrácení verdiktu musí existovat jasné vizuální důkazy.

Postupně se frekvence výzev snížila na tři z každých pěti zápasů. Zpočátku byli všichni ve spěchu, ale časem se vše neskutečně srovnalo. Nejlepší trenéři na světě se naučili, jak challenge správně používat a najít v tom určitý rytmus. Zprv musí rychle identifikovat hru a mít dostatek jistoty. Pokud tomu tak není, někdo na lavičce se podívá na záznam, aby situaci překontroloval. To vše musí být provedeno do 30 sekund, kdy rozhodčí povoluje challenge. Ve druhé řadě obvykle sedí asistenti trenéra nebo pracovníci videotechniky s iPady nebo jinými tablety v ruce a často mohou poskytnout klíčové poznatky při rozhodování, zda vyzvat, či ne.

Jen velmi málo trenérů NBA mělo úspěch jako headcoach Dwane Casey z Detroit Pistons, který dal v minulé sezoně 12 výzev ve 30 zápasech a osm z nich vyhrál, což je úspěšnost 66,7 procenta. Casey je závislý na asistentech a analytikovi Sammym Gelfandovi. Nevynáší ukvapené soudy a má dobrý cit pro načasování a selekci.

„V dokonalém světě trvá přehrání klipu 5 až 10 sekund a pak máte dalších 5 až 10 sekund na to opravdu rychle situaci prohlédnout a rozhodnout. Nenapadáme

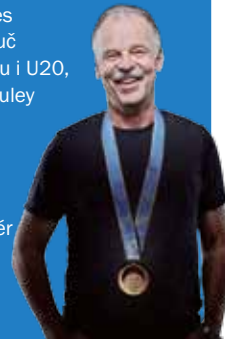
„NBA CHCE BÝT TRANSPARENTNÍ, PROTO ROZHODČÍ ZKOUMAJÍ KONTROVERZNÍ SITUACE ZE VŠECH ÚHLŮ A MNOŽSTVÍM KAMER. AMERIKA JE TÍM TYPICKÁ. VŠE CHTĚJÍ DOTÁHNOUT AŽ K DOKONALOSTI.“

JIŘÍ WELSCH,
BÝVALÝ HRÁČ NBA

výrok rozhodčího proto, abychom vyzývali. Vyzýváme, když to chceme udělat správně. Naší filozofií není hazardovat kvůli hazardu,“ řekl Gelfand. Ten má u sebe na lavičce notebook, na kterém sleduje zápas. Takže když dojde k pochybnému rozhodnutí, vezme si alespoň 10 sekund na zkontrolování videa, než dá Caseymu signál požádat o výzvu. Většina trenérů vyzývá až v pozdějších fázích zápasu. Někteří to používají, když byl nebo mohl být povolán klíčový hráč za třetí nebo čtvrtý foul v první půli. Rozdílné strategie mezi trenéry udělaly ligu zajímavější. Coach's challenge byla všeobecně velmi dobře přijata, rozhodně vedla k větší přesnosti. Od příští sezony by mělo dojít ke změně a trenéři si udrží své výzvy, pokud budou úspěšní. A upřesnění: v Coach's challenge má v NBA svá specifika, v jiných amerických či evropských basketbalových soutěžích jsou pravidla odlišná.

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)



- **Zůstává** – přehrání videa nestačilo ke zvrácení rozhodnutí na hřišti
 - **Anulováno/převráceno** – jasný důkaz, rozhodčí učinil špatné rozhodnutí
- Počet povolených výzev.** Týmy mohou vyzvat až 2 situace, ale musí být správné. Pokud jsou neúspěšné, ztratí možnost vyzvat jakoukoli situaci. Důležitá je strategie. Manažer může napadnout téměř každou situaci na hřišti, mimo „subjektivních“ výzev, jako jsou švihy, let míče a údery.

Proces žádosti o výzvu. Na žádost o výzvu má manažer/kouč 20 sekund. Manažer může vejít na hřiště nebo dát signál rukou s žádostí o přezkoumání.

Role replay rozhodčích. Zkoumají všechny možné úhly videa ze hry, aby bylo učiněno správné rozhodnutí. Toto předá rozhodčímu na hřišti, který pak oznámí verdikt hráčům a fanouškům.

Míra úspěšnosti výzev. Nejúspěšnější: 1. Zásah, narušení, vběhnutí, chycení míče divákem (66 %). 2. Situace na 1. metě (63 %). 3. Nucený aut, tedy force-out (52 %). Nejméně úspěšné: 1. Kolyze na domácí metě, tedy homeplate (92 %

Trenér zahradníkem

Steve Kerr je basketbalová legenda s devíti prsteny pro šampiona NBA. Pětkrát slavil jako hráč (Chicago a San Antonio), čtyřikrát v roli trenéra (Golden State). Americký kouč je obdivovatelem fotbalového Liverpoolu a Jürgena Kloppa a netají se zájmem o zkušenosti kolegů i z jiných sportů, kteří vedou elitní týmy a jednotlivce. Klopp je také bývalý hráč, z lavičky dovedl klub z Anfieldu na vrchol Ligy mistrů i Premier League, předtím dobýval německé trofeje s Dortmundem.

Oba pracují pro organizace, jež jsou převážně vlastněny americkým kapitálem, oba se intenzivně vzdělávají a oba charakterizují nadstandardní vztahy s hráči, které se opírají o vzájemný respekt.

Oba se v posledních letech angažují ve sdílení svých zkušeností s vedením hráčů různých věkových kategorií v týmech majících ambici zvítězit v soutěžích, v nichž startují. Pokud bychom trenéry rozdělili do dvou základních skupin, a to generálů a zahradníků, Klopp i Kerr patří do té druhé.

Oba zastupují skupinu trenérů, koučů a manažerů, kteří preferují otevřenou a upřímnou komunikaci s hráči i realizačním týmem, stejně jako kladení důrazu na soutěživost a radost.

Koučování neznamená kontrolování

My trenéři si často myslíme, že musíme vše kontrolovat. Koučink ale není kontrolování, je to vedení, určování směru, kudy půjdeme, nebo také hledání hráčů, kteří jsou schopni a ochotni hrát vedle velkých hvězd, s pokorou i odvahou.

Steve Kerr k tomu dodává: „Když jsem přišel k Warriors, řekl jsem hráčům na prvním přípravném kempu, že chceme být lepší v útoku, mít méně ztrát, mít lepší pohyb míče. První trénink byl ale šílený, jako helter skelter (chaotický), nahoru dolů, šílený zmatek. Po tréninku jsem se sám sebe ptal, jak to všechno mohu kontrolovat, to přece nejde? Když hráčům budu stále říkat, kam a kudy

mají běžet, mnohdy to ani nejde - musí se vyhýbat soupeři, číst situaci, vnímat spoluhráče. Rychle mi došlo, že všichni musí participovat na tom, kudy půjdeme, jakou cestu zvolíme, nejen my trenéři, ale také hráči - všichni. O co se snažím já, je kontinuálně komunikovat a vysvětlovat naši vizi, kterou hráči přenášejí do konkrétních situací na hřišti.“

Hraj se svobodnou myslí

Dnes můžeme vědět o soupeři i o svém týmu téměř vše. Je to ale mnohem více informací, než kolik jich můžeme hráčům předat. Každý hráč je schopen absorbovat jiné množství a rovněž nechceme zahltit jejich krátkodobou paměť, kterou využívají v utkání při řešení herních situací. V konečném důsledku většína informací a dat zůstane v trenérském týmu a sportovním úseku.

Jürgen Klopp k tomu na konferenci pro trenéry řekl: „Hráčům poskytujeme minimum informací z celkového balíku, jež máme. Ne proto, že bychom si je chtěli nechat pro sebe, ale proto, že musí hrát fotbal. A fotbal je hra, kterou musíte hrát s pocitem svobodné mysli.“

Netradiční je i Kloppův přístup k posílání Liverpoolu: „Když přijde nový hráč, na začátku mu nedáváme žádné informace. Je to ve stylu ‚ať si hraje‘, dozvíme se tak o něm, co dělá přirozeně. Snáze pak najdeme, co chceme upravit, co ponechat, co mu chceme zakázat a podobně. V prvních dnech se o hráčích dozvíte mnoho a snáze víte, jak s nimi zacházet a jednat.“

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



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 lígách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.



Jürgen Klopp si umí najít cestu k liverpoolským hvězdám i náhradníkům, na snímku s útočníkem Darwinem Núñezem

proč jsem tak energický. Tím prvním je můj charakter. Už jsem ale mnohem klidnější, než jsem býval. Ten druhý je, že jsem pro hráče tak trochu rezervní nádrž, když cítím, že hladina energie klesá," vysvětluje. „Chci, aby věděli, že jsem s nimi stále, v dobrém i ve zlém, že je můžu v každý moment pochválit i napopnout podle toho, co v daný moment potřebují. Jsem radši, když se na mě zlobí a říkají si, že to bylo moc intenzivní. Myslím si, že hráči potřebují něco jako odpověď, jak vnímám, co dělají, jak to chápou. Potřeboval jsem to jako hráč také. Můj problém je, že mám stejný výraz, když hráče kritizuji i když je chválím. Zatím to akceptují.“

Nejsme vlastníky týmů ani hráčů

Naší odpovědností je dát hráčům všechny potřebné nástroje, aby byli úspěšní a dosáhli svého individuálního maxima. Toto se dříve spojovalo jen s trenéry dětí a mládeže. Klopp i Kerr tento slogan přenesli do profesionálního sportu.

„Je to koncept, jenž jsme v rámci projektu Player Development Project hodně prosazovali. Za vším je myšlenka, že koučování a vedení týmu je úzce spojeno s trenérovým egem,“ popisuje Kerr. „Ve skutečnosti hrají samotnou hru hráči, my jim jen pomáháme. Úkolem trenérů je postrčit hráče správným směrem, ale neřídít je jako počítačovou hru ovládanou joystickem. Oni sami určují svůj osud.“

Individuální koučink

O hráčích se hodně dozvíte také v neformálních rozhovorech jeden na jednoho. Musíte se ale věnovat v každý moment sezony všem hráčům v týmu. Společným cílem je, aby všichni dělali věci správně, byli na správném místě ve správný čas.

Klopp do této komunikace zapojuje všechny z realizačního týmu. Kdo a s kým bude mluvit, včetně zpětné vazby, si rozdělují na poradách. Všichni hráči musí mít pocit, že jsou důležití pro tým, jeho vývoj a pro výsledek.

Kerr komunikuje často s hráči jeden na jednoho, stranou od spoluhráčů, ačkoliv obsah sdělení může pomoci celému týmu. Mnohdy sdílí podobný obsah, avšak formou, jež je šitá na míru tomu, s kým mluví. Za důležité považuje, aby si trenér udělal čas na to, aby se s jednotlivci podělil o osobní poselství, nejen o týmovou taktiku nebo proslov před týmem.

Jaký to je pocit být takto koučován? Velmi pravděpodobně: Trenérovi na mně záleží natolik, že si najde čas promluvit si jen se mnou, mezi čtyřma očima, v zápalu sezony, v zápalu hry.

Jaký vztah musí mít trenér se svým hráčem (sportovcem), aby s ním takto komunikoval? „Vytváří se v průběhu četných interakcí při tréninku, neformálních rozhovorech, videorozborech, v letadle, v autobusu a při utkáních,“ říká Kerr. „Nelze ho aktivovat jen na den utkání a rozhodně ne pouze pro kamery.“

Tento styl komunikace je nutné aplikovat s hráči již v mládežnických kategoriích. Jedná se o investice do osobnostního rozvoje hráče, které jsou stejně důležité jako rozvoj dovedností nebo kondice. Vzpomínám si na zajímavý příběh, který jsme slyšeli v diskusi v rámci kulatého stolu o cestě Sira Bobbyho Charltona. Jako dorosteneček Manchesteru United měl pocit, že jeho mládežnický trenér Jimmy Murphy natolik investoval do jeho osobního rozvoje, že nabyl dojmu, jako by měl svého osobního trenéra.

Rezervní nádrž

Klopp je velmi aktivní při koučování u postranní čáry. „Existují dva důvody,



Steve Kerr utěšuje Stephena Curryho, ikonu klubu Golden State Warriors i celé NBA

FOTO: REUTERS

Trenér před bojem i v boji

Milý trenérský kolego! Posledně jsme si řekli, že možnosti trenéra ovlivňovat výkon svěřence v soutěži jsou v různých sportech odlišné a s tím souvisí i nástroje ovlivňování. Připomeňme si znovu, že nástroje se liší zejména podle toho, zda jsou používány před (na obrázku vlevo) nebo v průběhu zápasu či závodu (vpravo) a jestli je uplatňována spíše psychologická (nahore) nebo taktická intervence (dole). Opakujeme, že ve slově „taktický“ je obsaženo i kus psychologického, především v podílu kognitivních funkcí na taktickém jednání.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

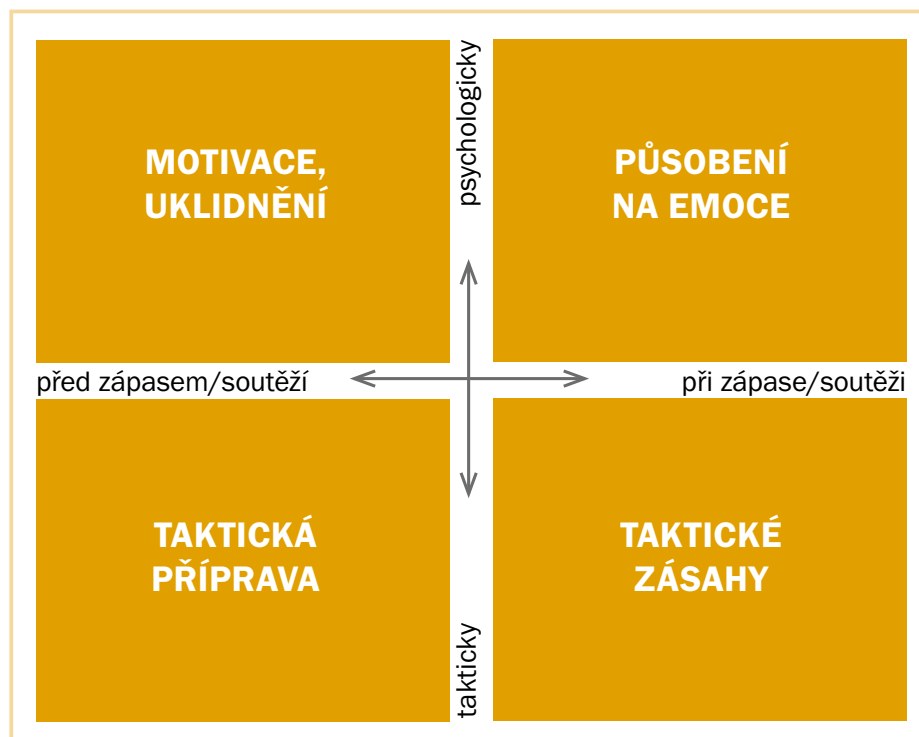
PŘED BOJEM

Ostříme zbraně

Pro tvoje psychologické působení na výkon před soutěží má největší vliv vnější motivace. Její působení je krátkodobé, což je z hlediska aktuálního výkonu výhodné. Formy tohoto působení jsou rozmanité a mohou se v různých sportech významně lišit. Jejich spektrum vede od motivačního proslvu v kabině přes důvěrný rozhovor se sportovcem až třeba k pouhému dotyku, pohledu do očí, gestu či posušku. Nepřímo motivačně působí také prostředí, přítomnost diváků, mediální zájem nebo třeba státní hymna před začátkem klání.

Nezapomeňme, že někteří sportovci mívají tendenci uzavírat se do vlastního světa, do svých představ, pocitů, vlastního emocionálního nastavení, třeba formou poslouchání oblíbené hudby. Měl bys dobře zvážit, jak dlouho před soutěží do tohoto individuálního světa sportovce vstupovat. Potíže, jakým můžeš čelit, ukazuje citát z praxe tenisového trenéra Sereny Williamsově:

„Musíš se mnou mluvit. Před dnešním zápasem jsi jistě byla obzvlášť nervózní. To je součást sportovního života. Není to



problém. Ale pokud nevím, jak se cítíš uvnitř, nemohu ti pomoci. Mohl jsem tě uklidnit. Mohl jsem tě lépe psychicky připravit. Neudělal jsem nic z toho. Musíš mi tyhle věci říkat, a podle toho společně zajistíme, aby se to už znovu neopakovalo.“

PATRICK MOURATOGLU



Další citát ze vzpomínek významného fyzioterapeuta připomíná, že fyzické a psychologické aspekty výkonu tvoří dualitu, kterou nelze rozpojit a vnímat izolovaně:

„Mirka Knapková na OH 2012 byla po ranní projížďce rozhodnuta, že veslařské finále nepojede. Limitovala jí bolest. Dokonce poslala zástupce, aby ji odhlásil. Sedli jsme si na snídani a celou věc v klidu bez emocí ještě probrali. Bylo strašně důležité vysvětlit, že se zdravotně nemůže nic závažného stát, a když to nepůjde, tak to může kdykoliv vzdát. Jistotu, že jde o zranění, které jí nemůže do budoucna ohrozit, jsem potřeboval získat také u sebe. Tím byl můj postoj autentický. Ona tím ztratila vnitřní oba-

vu, strach, který ji výrazně limitoval v jejím rozhodnutí a který byl i v propojení s případným neúspěchem.“

PAVEL KOLÁŘ



Vybíráme zbraně

V mnoha individuálních soutěžích, jako je lyžování nebo plavání, je taktická intervence před závodem poslední možností působení na sportovce, protože v závodě už to není možné. Může mít klíčový význam, poněvadž určí charakter závodu. To je třeba příklad instrukce trenéra snowboardcrossařce Evě Adamczykové o taktice jízdy při Světovém poháru.

„Já jsem říkal: Evko, já si myslím, že nejlepší by bylo, kdybys prostě vyrazila později, a v cílové rovině je předjedeš. A Evka reagovala: To je dobrý nápad. Já jsem musel vědět, že ona to vezme za své, že tomu bude věřit a vyrazí sekundu a půl po nich...“

MAREK JELÍNEK



V týmových sportech jsou typické předzápasové taktické porady či grafické vizualizace, jež se odehrávají někdy den před zápasem nebo krátce i v den zápasu. Případně se v tréninku prakticky modelují očekávané situace přímo na hřišti. Zde jsou pro tebe, trenéra, důležité dvě věci.

Zaprvé jde o to, aby se svěřenec s tvým taktickým plánem ztotožnil, což dokládá i zmíněný případ Adamczykové, nebo popis taktické přípravy na zápas proti Rusku respektovaného hokejového trenéra.

„Jejich hru jsme znali dokonale, a především jsme věděli, že každé vyloučení nás může zbavit šance na vítězství. Proto jsme apelovali na vlastní disciplínu a zvláště Frantovi Musilovi jsme vtloukali do hlavy, že nemusí přizabít každého Rusa, co se mu připele pod ruce. On, jak viděl červenou barvu, myslel, že má v ruce sekeru.“

LUDEK BUKAČ



Mimo jiné i proto se moudří trenéři zajímají o názor zkušených hráčů, jak potvrdil fotbalový kouč Arsène Wenger: „Ptejte se hráčů na jejich zkušenosti ze hry, ale nenechte si mluvit do finální nominace a taktiky.“

Zadruhé bys měl zvážit, kolik taktických pokynů hráč pod tlakem po vstupu do zápasu v hlavě udrží. Zvláště v důležitých zápasech by jich nemělo být moc, aby hráč nebyl zahlcen informacemi. Těsně před utkáním by se měly jen připomenout v podobě jednoduchých taktických hesel. Efekt taktických intervencí před zápasem je omezený i tím, že se během souboje může ráz hry vyvíjet či měnit.

Na mistrovství Evropy ve volejbale 2001 jsem vytvořil slogan, který jsem používal před každým zápasem. Zněl: Z našeho servisu si nezhrají. Znamenalo to, aby hráči servirovali na hranici rizika, tak, že buď způsobí servisem soupeři zásadní potíže, nebo ho zkazí a nenechají soupeře hrát. Prostě destrukce útočných možností soupeře. Samozřejmě jsem nechtěl, aby kazili, ale byl jsem přesvědčen,

že jejich technická výbava byla na takové úrovni, že se nejednalo o žádný hazard, nýbrž o to, abych odbrzdil jejich odvahu provádět něco, co na tréninku bez problému zvládají. Jednalo se tedy o taktickou radu a zároveň psychologické posílení.

Taktické instrukce před soutěží nechtě mají tři ctnosti: jsou srozumitelné, přijatelné a není jich moc. Sleduj, zda jsou svěřenci ochotni se s tvou taktikou ztotožnit. Při klíčových soutěžích věř spíše osvědčeným postupům, nesnaž se hráče oslnit převratnými novinkami, protože hrozí, že tím jenom zvýšíš napětí.

V BOJI

Respektuj jeho svět

Podmínky pro uplatnění psychologických nástrojů při vlastní soutěži se opět velmi liší. Od sportů, kde nejsou možné vůbec (třeba plavání), přes takové, kdy →

INZERCE

**110.
pri-
má
tor-
ky**

**Legendární veslařský
závod na Vltavě**

**3. - 4. června 2023
Rašínovo nábřeží**

www.veslo.cz



České veslování / Czech Rowing



czechrowing



Český
Veslařský
Svaz

se dějí pomocí povzbuzení či útržkovitých motivačních zvolání (atletika nebo judo) až ke sportům, kde existují oddechové časy, střídání či přestávky, kdy může trenér k hráčům přímo mluvit. I zde by sis měl uvědomit, zda působíš u sportovce na racionální složku, nebo se pokoušíš vyvolat konkrétní emoci.

Psychologické působení se někdy s taktickým prolíná. Jako trenér ovšem můžeš využít vlivu situace či prostředí a dát průchod emocím, které jdou přirozeně ze sportovce samotného. To pěkně ilustruje příklad výškařky Mileny Rezkové-Hübnerové, nečekané olympijské vítězky z Mexika 1968. Při závodě si mezi skoky četla Tři muže ve člunu a měla mrazeny v zádech. „To bylo dobré znamení,“ vzpomínala. O triumf se prala se dvěma Ruskami, dva měsíce po okupaci. „Já jsem v srpnu 1968 bydlela na Vinohradské třídě, naproti rozhlasu. Všude tanky, měla jsem hrozný strach. Vybavilo se mi to a řekla jsem si: Musíš to skočit, i kdyby sis měla nohu od zadku urvat.“

Nicméně i tak platí, že bys měl být velmi vnímavý k pocitům sportovce a respektovat jeho pojetí soutěže, jak naznačují slova halového mistra světa ve vrhu koulí:

„Čím větší závod, tím více stoupá nervozita. Nejvhodnější je uzavřít se do své bubliny a nenechat si narušit vnitřní svět. Lidé z okolí mají tendenci pomoci nějakou radou. To je na škodu. Sportovec by měl udržet režim, v němž je navyklý žít, a nepokoušet se o nějakou změnu ve snaze něco vylepšit. Prostě nechť nadstandard, ale standard. A trenér? Mlčet! Zlato. Už nic převratného neporadíš. Rituály jsou často pomocnou berličkou, protože sportovec je na place sám, trenér je daleko.“

REMIGIUS MACHURA



Každopádně vždy dobře působí na sportovce, když dokážeš navenek vyzařovat klid, ať už povzbuzuješ, uklidňuješ nebo dáváš taktické pokyny.

Snaž se vnímat soutěž očima sportovce. Dej mu právě to, co v dané chvíli potřebuje. Někteří potřebují svůj klid, jiní očekávají tvoji psychickou podporu, další taktickou radu, kterou ale vnímají jako psychologickou oporu, ve smyslu „trenér mi to řekl“. Vnímej a maximálně využívej impulzy, které vycházejí ze sportovce.



Ole Gunnar Solskjaer, trumfově eso trenéra Alexe Fergusona ve finále fotbalové Ligy mistrů 1999

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Slova, nebo činy?

I v oblasti soutěžní taktiky platí, že musíš rozlišovat, zda máš či nemáš šanci takticky působit na sportovce během klání. Především v týmových hrách má trenér k dispozici pouze činy, slovy zmůže pramálo. Může však udělat velká rozhodnutí, kterými beze slov rozhodne utkání, jako sir Alex Ferguson ve finále Ligy mistrů v roce 1999, kdy jeho Manchester United prohrával s Bayernem Mnichov až do uplynutí základní hrací doby. Ferguson poslal na hřiště Teddyho Sheringhama (67. minuta) a Oleho Gunnaara Solskjaera (81. minuta). Oba vstřelili góly v nastaveném čase, první v 91. minutě, druhý v 93. minutě a United otočili na 2:1.

Tenisový kouč Mouratoglou naznačuje, že taktické a psychologické zásahy se neustále prolínají. Taktická informace v sobě nese psychologický účinek, a naopak psychologická intervence může způsobit změnu taktiky, a hlavně každé slovo může nastartovat i ničit! „Bál jsem se, že kdybych dal Sereně technické nebo taktické pokyny, zaměřil se pouze na ně a zapomene, co je nejdůležitější: vyhrát. Proto jsem jí odpověděl: pokud ti bude zabýjet druhé podání, potřebuješ prostě lépe podávat. Nehraješ míče dostatečně tvrdě. Jsi příliš měkká.“

Trenér Bukač přiznával, že v rozhodujících fázích klání trenér často není tím, kdo drží v rukou taktovku dějin: „Památný zlatý gól tak připadl Martinu Procházkovi (MS 1996). Takové okamžiky jako rozdílová trefa dvacet vteřin před kon-

cem třetí třetiny už jdou vyloženě na vrub hráčů. A náhody. Jako trenér můžete pomocí bench-coachingu manipulovat s vývojem utkání, ovlivnit rytmus a tempo hry, strategie či pustit nějaký útok na jinou formaci soupeře. To jsou vaše nástroje, jež se zkušenostmi učíte používat. Ale minutu před koncem finále mistrovství světa za srovnaného stavu posíláte na led kluky, u nichž předpokládáte, že si poradí a neudělají chybu. Jestliže vám některý z nich v takovou chvíli vystřelí zlato, víte, že jste to nijak neovlivnil.“

V každém případě je zřejmé, že ani úspěšné ovlivňování našich svěřenců v situacích klidných i vypjatých není pro nás, trenéry, nic jednoduchého a pravděpodobně se nevyhneme ani omylům. Vždyť i v životě velkých trenérů se vyskytují rozhodnutí, která jsou vnímána jako kontroverzní nebo dokonce chybná.

To je případ jinak veleúspěšného basketbalového trenéra Gregga Popoviche: v poslední minutě šestého zápasu s Miami Heat se kouč San Antonio Spurs rozhodl, že stáhne výborného obránce Tima Duncana. Bez něj na hřišti Miami dokázalo poslat zápas do prodloužení a vyhrálo.

Upřímně odhadni, co jsi během soutěže schopen reálně ovlivnit a co nikoliv. Hledej v sobě schopnost, kdy poznáš, zda nastala situace pro tvoje rozhodnutí, nebo necháš svobodnou vůli hráčům na hřišti. Zvažuj, zda budeš působit na emoce, nebo na rozum. Podle toho vol činy i slova.

JEZDILA TAKÉ U NÁS

Simca 1301



KLASSIK

NAVÍC:

- SE ZAJÍMAVOU KAROSERÍÍ
Hudson Eight Special Sport Saloon
- OSTROVNÍ SPECIALITY
Odpružení Hydrolastic a Hydragas
- PÁN FERRARI
Luca di Montezemolo
a dalších 100 stran legendárních vozů

PRÁVĚ V PRODEJI



Aktuální i starší vydání kupujte na
ikiosek.cz/autotipklassik

PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ



FIBA
WOMEN'S
EUROBASKET
ISRAEL · SLOVENIA



NÁRODNÍ TÝM ŽEN NA EUROBASKETU

15. - 25. ČERNA 2023
IZRAEL | SLOVINSKO



UTKÁNÍ SKUPINY B

15. 6.	14:00	ITA - CZE
16. 6.	11:15	CZE - BEL
18. 6.	17:00	CZE - ISR

VŠECHNA UTKÁNÍ ŽIVĚ
NA ČT SPORT

GENERÁLNÍ PARTNER:

Tipsport

HLAVNÍ PARTNERÉ:

SKUPINA ČEZ | BENOZIA | HYUNDAI | KOSPO-COSHA

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER:

Česká televize

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNERÉ:

Radiožurnál | iDNES Premium | DNES

PARTNERÉ:

MÁSONÍ SPOROVNÍ AGENTURA | molten | HIRONIDO | OPS | Nike | BASKETBALL | encana | CRYSTAL

MEDIÁLNÍ PARTNERÉ:

marketup | BIO MEDIA

CZ BASKETBALL