

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Úspěchu musíme využít

Jan Vacek

Trenér I.ČLTK
o výchově
tenisových talentů

**Markéta
Vondroušová**

wimbledonská
šampionka



**Karolína
Muchová**

finalistka
Roland Garros

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

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



FORTUNA



**VSAĎ SI A ZAŽIJ JÍZDU
S BONUSEM 6 000 Kč**



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.

ifortuna.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 9,
vychází 5. 9. 2023.
Samostatně neprodejně,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Karol L'huillier,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,
marketing: Patrik Kubečka,
e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,
Chief Customer Officer: Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 29. 8. 2023

TITULNÍ SNÍMKY SPORT: MICHAL BERÁNEK,
PROFIMEDIA.CZ

VE SPOLUPRÁCI:

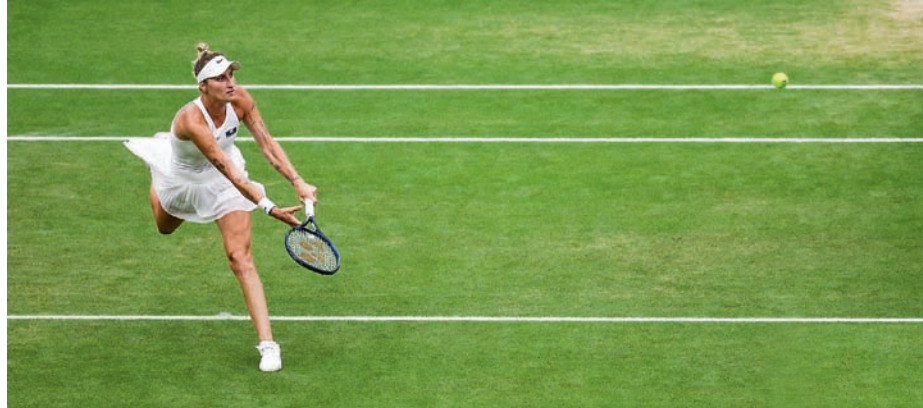


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Dril není sprosté slovo

Zarputile a dlouhodobě velebím český tenis, resp. české tenisové trenéry. Produkují úspěch nepřetržitě už od doby, kdy jsme jako kluci přes špagát a s jedním tenisákem bez chlupů napodobovali Kodeše a Kukala.

Tenisové prostředí od Valmezu až po Sokolov má svoje know-how, chrlí světové tenisty - pravda, teď více tenistky - jak na běžícím páse. Říkejte si, co chcete, český tenis má svoje oprávněné sebevědomí. A když to někdo umí, měli bychom se zajímat, jak to dělá. To je jeden z hlavních důvodů, proč jsme pro hlavní rozhovor zvolili Jana Vacka, špičkového trenéra pražského klubu I.ČLTK, odkud pochází aktuální wimbledonská vítězka Markéta Vondroušová.

Tvrdí se u nás, že trénink má mít hravou formu. To ví přece každý, jenže hravost se často mění za nezávaznost. Trénink ale znamená diskomfort. Šermuje se ve sportu slovem kreativita, ale základem kreativity je zvládnout řemeslo, a to bolí. Bez dobrého řemesla jste jako umělec, který neumí malovat, plácá na plátno barvy a zakrývá neumění předstíranou originalitou.

Řemeslo se buduje v herních a lidsky přijatelných podmínkách, ale drilem. To znamená obrovským počtem opakování, variabilitou a znovu a znovu pod časovým tlakem. Papouškování ve smyslu „musí je to bavit“ nám zatemnilo mysl. Vzniká dojem, že to má být pro děti pouze zábava. Zábavou se ovšem má stát nejen hra, ale i tvrdá práce. Hravost se zaměřuje za lehkomyšlnost a dril či přísnost se považují málem za sprostá slova. Zkuste nějakému dobrému tenisovému trenérovi vyprávět pohádku o tom, že se všechno musí dělat hrou a že to má hlavně bavit. To je samozřejmě pravda, ale pro dětský zážitkový sport. Ne pro vrcholový. Tenisový trenér vám rád vysvětlí, že pokud ty desetitisíce úderů nenamlátí dítě správně, nemá šanci se prosadit.

Ano, českému ženskému tenisu pšenka kvete. Ale jestli to není také o tom, že tenisté jsou odmala správně vedeni. Taky si za to řádně zaplatí. Ovšem chápou, případně jsou k tomu vychováváni, že pokud se chtějí prosadit, musí zaplatit i bolestí. Připadá mi, že Strýcová, Kvitová, Krejčíková a teď Vondroušová zaplatily osobním zaujetím pro tenis a ochotou trpět větší částku než ostatní. Proto jsou světové.

A tím se dostáváme k hlavnímu tématu čísla, které zpracoval Michal Ježdík pod názvem „Trenéři specialisté středem zájmu“ a v němž nás další basketbalový expert Jakub Kudláček zavádí do prostředí klubu NBA San Antonio Spurs. Mluví o významu a nezbytnosti development-trenérů v prostředí týmového sportu, které se extrémně individualizuje, což je mimochodem zase tak trochu o drilu.

Mluví se o tom, že jak se v NBA přidávají počty utkání, nelze už téměř navyšovat množství týmových tréninků. Nejeefektivnějším směrem je tedy individualizace přípravy hráčů. Stále se ale nesmí opomenout, že klíčem k úspěchu v soutěži je týmová spolupráce, kterou nemůžete nasimulovat v individuálním tréninku. Individuální příprava hráče tedy musí zapadnout do konceptu týmové přípravy. Podtrženo a sečteno, individualizace v týmových sportech a větší poptávka po individuálních trenérech před nás staví výzvu ptát se tenistů, jak to dělají.

Příjemnou četbu těchto i ostatních článků a pěkné babí léto.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



[Handwritten signature]

Zavedl bych koučink rodičů

Dvě dekády zpátky se tlačil do elitní padesátky světového žebříčku, zvládl i vystudovat vysokou školu. Pak se dal Jan Vacek na trénování, z Německa se nedávno vrátil na pražskou Štvanici do I.ČLTK, odkud letos vzlétly ke slávě Markéta Vondroušová a Karolína Muchová. Jak je možné, že český tenis pořád kvete? „Jsou tady lidé, kteří tenisu rozumí, a proto je základna poměrně široká,“ říká kouč, k jehož svěřencům patří i Filip Ladman, čerstvý mistr světa týmů do 14 let.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



SLING
ENGAGED FOR PERFORMANCE

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



Český tenis mapujeme již delší dobu, protože patří k nejúspěšnějším. Vy jste ze Štvanice, z klubu I.ČLTK, který reprezentují Karolína Muchová a také Markéta Vondroušová. Jaké byly wimbledonské oslavy?

„Markéta to načasovala úplně úžasně, protože jsme měli výročí 130 let existence klubu. Oslavy byly veliké, ale především v kruhu jejích blízkých. Já ani nevím, jak moc to osobně oslavila, ale hlavně doufám, že bude pokračovat v takových skvělých výkonech a moc se tomu nepoddá. To je vždy nebezpečí po takovém úspěchu, že začne mediální kolotoč a hráč nemá prostor se soustředit. Ale má kolem sebe skvělé lidi, výborného mentora Jirku Hřebce, který byl mnohokrát zmiňovaný, takže ti všichni vědí o tom, co jí v tomto směru hrozí, a věřím, že to bez problémů zvládne.“

Jak je možné, že v globálním sportu, který hraje celý svět, se padesát let držíte kontinuálně v tenisové světové špičce? Ani si nepamätují, že byste měli výpadek.

„Je pravda, že generační výměnu, především u dívek, zvládá tenis fantasticky. To je naprosto unikátní a nezdá se, že by to mělo skončit. Kdybych měl říct jednu věc, tak je to tradice sportu. To je něco, co ani za velké peníze nejde koupit. Jsou

TENISOVÝ TRENÉR

JAN VACEK

Narozen: 10. 5. 1976 v Praze
Hráčská kariéra (1999-2008): 61. místo na žebříčku ATP, 4. kolo Wimbledonu (2002), 2. kolo Australian Open (2004), vítěz turnaje Brasil Open (2001)

tady lidé, kteří tenisu rozumí, a proto je základna poměrně široká. Když se podíváte, odkud hráči jsou, jde většinou o malá města, a to je potřeba zachovat. Myslím si, že třeba v okolních státech se v malých městech ani nemají šanci tenis naučit. Podle mého názoru, pokud někdo pochází z bohatšího regionu, motivace u něj není taková. A ti, kteří pocházejí z periferií, nechci to říct pejorativně, mají obrovskou vnitřní motivaci, aby tenis hráli. Že se dostanou do center, do velkých měst, už to je pro ně silný motiv. Prostě v regionech jsou lidé, kteří tomu rozumí, kteří vědí, jak jim raketu „dát do ruky“, což je skoro to nejdůležitější.“

Volejbal má také tradici, obrovskou členskou základnu, silné regiony, odkud přicházejí děti, ale významné úspěchy se nedostavují. Mně z toho tedy vychází, že lidé nejen v hlavních

klubech, ale i v těch menších, rozumí tomu, jak tenis naučit. Je to tak?

„Musí to tak být. Já u toho nejsem, když je to učí, ale vím, kdo k nám do klubu přichází. Mívali jsme navázanou spolupráci s regionálními středisky, například v severních Čechách, odkud nám přišla Iveta Benešová nebo sestry Plíškové. Tam jsou trenéři, kteří tomu rozumí. Například paní Vodáková, která je to učila, má obrovskou zásluhu na tom, že se dostali tak daleko. Stejně tak Markéta Vondroušová je ze Sokolova. Zase jsem nebyl u toho, ale někdo tam musel být, kdo ji to naučil správně. Technika, kterou vidíte na turnajích na WTA, začíná tady. Přibližně do čtrnácti let se hráč učí správnou úderovou techniku, která se dále rozvíjí.“

Dokázal byste nám popsat cestu mladého nadějného tenisty nebo tenistky, jak vypadá její začátek v případě, že chce hrát na vysoké úrovni? Začátky v malém klubu, v různých sportech existují vrcholová centra, jako jsou Dukla, Victoria a podobně. Jak je to v tenise?

„Tady vždy byl systém nastavený komunisty, který se v devadesátých letech trochu rozpadl, ale navazovalo se na něj. Tréninková střediska mládeže do 14-15 let, pak jsou střediska vrcholového teni-

su, sportovní centra mládeže, Národní tenisové centrum. Ten systém je asi podobný jako v ostatních sportech. Rozdíl vidím v tom, že hráčů, a v této době především hráček, je hodně, takže mají s kým trénovat. Jsou tu samozřejmě také zkušení trenéři, ale tenis se hráči naučí, když ho mlátí mezi sebou. Tenis je hra. Je odvislá od fyzické kondice a dalších parametrů, ale pořád je to z velké části hra, a tu se učíte gamy, a především tím, že hrajete s dobrými protihráči. Pokud budete mít zemi, kde jsou tři lidi, tak i kdyby ta hráčka byla pohybově nadaná, tenis se naučí těžko, protože jí bude chybět konkurence.“

Kam na této mapě spadá I.ČLTK? To už je výběrový klub, kam se dostávají ti nejlepší?

„Na ČLTK je sportovní centrum mládeže. Máme dvě v Čechách, Sparta a ČLTK, a v Prostějově je třetí pro Moravu. To je ten vrchol. Pak jsou tréninková střediska mládeže a ty jsou i v regionech, menších městech, například v Plzni, Mostě, to je základna té pyramidy. Ale v tom nevidím nic převratného, to funguje i v jiných sportech.“

„HRÁČŮ, A V TÉTO DOBĚ PŘEDEVŠÍM HRÁČEK, JE HODNĚ, TAKŽE MAJÍ S KÝM TRÉNOVAT. JSOU TU SAMOZŘEJMĚ TAKÉ ZKUŠENÍ TRENÉŘI, ALE TENIS SE HRÁČI NAUČÍ, KDYŽ HO MLÁTÍ MEZI SEBOU.“

Vím, že jsou tu silná centra, k tomu přidejme i Přerov, kde má tenis obrovskou tradici, takže je mezi vámi i rivalita, ale ze všech center chodí dobří hráči. Co znamená pro váš klub, když máte najednou wimbledonskou vítězku?

„Při náborech i při skautingu je potřeba tohoto úspěchu využít. To už je trošku otázka na vedení, jak to uchopí, ale pevně doufám, že se ten potenciál využije.“

Malý tenista musí začít hodně brzy, ale kdy vy je zhruba dostáváte?

„Hráči se registrují v deseti letech ve velkých klubech. Do té doby je třeba je sledovat na baby tenise a dělá se to opravdu hodně intenzivně, mnohem víc než v mých mladých letech. Teď je o hráče opravdu boj, kluby mají skauting pro-

pracovaný. Sparta v tomto udělala velký kus práce a myslím si, že Štvanice by měla konkurovat a šlapat do toho, zvláště když máme takhle úspěšné hráče.“

Ale kdy vy je posbíráte do ČLTK?

„Když jdou v deseti letech do mladších žáků, tam je asi největší boj o hráče. Občas i v pozdějších letech, když třeba nejsou spokojení, tak odejdou do jiného klubu. O talenty je vždy zájem.“

ČLTK Štvanice, obrovská tradice.

V mém dětství se tam hrály Davis Cupy, Kodeš, Hřebec, Kukul - a jezdily tam vlaky. Jezdí pořád?

„Pořád, to je tradice. Negrelliho viadukt teď opravili, takže hned tak nespadne.“

Takže když se hrají turnaje, musí se respektovat, že tam jezdí vlaky?

→

MILIONY TADY A TEĎ

MEGA CASH 200 Kč

29 ŠANCI NA VÝHRU
HLAVNÍ VÝHRA 10 000 000 Kč
4x VÝHRA 1 000 000 Kč

SUPER CASH 100 Kč

20 ŠANCI NA VÝHRU
HLAVNÍ VÝHRA 5 000 000 Kč
2x VÝHRA 1 000 000 Kč

CASH 50 Kč

16 ŠANCI NA VÝHRU
HLAVNÍ VÝHRA 2 000 000 Kč
VÝHRA 1 000 000 Kč

Setři a vyhraj

SAZKA

HRAJ S ROZUMEM

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

„To nevnímáte. Na tom malém centru, kde se hrál Fed Cup, vám během zápasu klidně zastaví vlak, a hráč o tom neví.“

Nevím, jestli tehdy Newcombe s Laverem byli v pohodě, když jim tam hučely lokomotivy.

„Výhoda domácího prostředí...“

Rozvíjí se ten areál?

„Asi před čtyřmi lety jsme postavili nové ubikace pro hráče, takže teď to tam mají luxusní. Udělala se nová posilovna, rehabilitace a v nejbližší době budeme mít, doufám, nové betonové kurty, protože jsou potřeba. Hrají u nás špičkoví hráči, kteří se potřebují připravit na betonovou sezonu. Na Slavoji se postavily už dřív tři kurty, dohromady jich je sedm, takže areál se pořád rozvíjí.“

Když zmiňujete ubikace, hráči, které si stáhnete z regionů, dostanou zázemí od klubu?

„Už ve třinácti nebo čtrnácti letech tam máme hráče, kteří už musí sami fungovat. Není to jednoduché, ale ta možnost tam je. Bez toho to nejde. Už v tomto věku by měli trénovat dvoufázově, aby nezaostávali.“

Jaký je v tomhle věku jejich status?

Když hrají na turnajích, už si tím vydělávají, nebo je podporuje klub?

„Klub hráče samozřejmě podporuje. Z peněz od sponzorů, od svazu i z dota-

4

Čtyři české tenistky jsou momentálně v top 12 světového žebříčku.

Markéta Vondroušová (9.), Karolína Muchová (10.), Petra Kvitová (11.) a Barbora Krejčíková (12.).

cí. Asi víte, kolik stojí hodina s trenérem. Čili příprava je hrozně drahá, bez toho by to vůbec nešlo. Vybraní hráči platí buď symbolickou částku, nebo třeba neplatí vůbec nic, a ještě k tomu mají jako bonus ubytování. To je prostě nutné.“

Se Štvanicí je svázané jméno Jiří Hřebec. Já si ho pamatuji jako enfant terrible na kurtech, teď je hodně úspěšný trenér, a pokud jsem se správně dočetl, trénoval i vás?

„Jirka Hřebec je takový duch Štvanice. Prošla mu rukama spousta špičkových hráčů. Já jsem teď jeho kolega, ale mám k němu pořád obrovský respekt a často si spolu o tenise povídáme. Probíráme, jak hraje Markéta, ale i jiní hráči, co by bylo potřeba vylepšit, co chybí. Myslím si, že v každém zdravém klubu tato diskuse mezi trenéry probíhá.“

Jako hráč jste byl nejvyšš 61. v žebříčku ATP, ve Wimbledonu jste se dostal jednou do čtvrtého kola. Co jste, když na to kouknete jako trenér, dělal špatně, že jste ho nevyhrál?

„Já jsem se svojí kariérou spokojený. Většina trenérů mi v mládí tvrdila, že na profesionální tenis nemám, především z důvodů špatné techniky. Také mi vyčítali, že jsem studoval vysokou školu. Takže pokud to беру takhle, dalece jsem překonal všechna očekávání. Mrzí mě, že jsem se neudržel ve stovce déle. Spíš si myslím, že v momentě, kdy jsem se do ní dostal, jsem měl víc hledat a zlepšovat se. Nespokojit se s tím, jak hraju, ale hledat cesty, jak být ještě lepší. To víte, hráči si vás hned očihnou a máte to pak těžší. Například teď Lehečka hraje skvěle, ale soupeři už ho lépe znají a samozřejmě už se nebude posouvat tak rychle.“

Vy také učíte, jste lektorem na vzdělávání trenérů v tenisu, je to pravda?

„Vedl jsem trenérskou specializaci, dost mě to bavilo. Dokázal jsem tam přivést špičkové trenéry, jako byl Martin Štěpá-



FOTO: REUTERS

nek, Honza Hernych, Jirka Fencl, z kondičních trenérů Jarda Blažek, Michal Vágner, všichni špičkoví lidé. Bohužel to momentálně nepokračuje, nevím přesně proč. Ale myslím si, že k tomu mám trochu sklony a třeba se k tomu časem vrátím. Teď studuju doktorandské studium na FTVS a také trochu přednáším.“

Řekněte nám něco z trenérských tajů. V kolika letech musí dítě začít, aby se při dobrém vývoji dostalo do světové špičky? Nebo naopak, od kterého věku už to nejde stihnout?

„Dneska se začíná dřív než za našich dob. Děti začínají v pěti, šesti letech, i dřív. Pohybově by se to možná dalo stihnout později, pokud byste měli všeobecnou pohybovou průpravu, ale nejde to z jednoho prostého důvodu: už se pak nemáte jak dostat do klubu. Museli byste si všechno platit sami, strašně





Markéta Vondroušová zazářila na červencovém Wimbledonu, jako první nenasazená hráčka v open éře (od roku 1968) nejslavnější turnaj ovládla. Radost měli i v I.ČLTK.

těžko byste sháněli sparringy. Za mě je nicméně lepší, pokud do určitého věku, i třeba do dvanácti let, dělají děti víc sportů. Protože všestrannost se projeví, vytvoříte širší škálu pohybů. Doplnkové sporty, to bylo vždycky známé, pomáhají v pohybovém rozvoji. Raná specializace, která je teď v módě, nemusí vést k dobrým výsledkům. Může také přijít častější zranění. Nejsem příznivcem toho, aby se to u dětí hrotilo příliš brzy...“

Sleduji to na Spartě a srovnávám to se svým sportem. Zdá se mi, že děti toho v jedenácti letech technicky umí strašně moc. Že z hlediska technického

není rozdíl mezi Karolínou Plíškovou a jedenáctiletou holkou. Je rozdíl v síle, ve zkušenostech, ve vnímání hry. Ale technicky mi přijde, že už jsou děti hotové.

„V tomto je velký posun, speciálně holky dospívají dřív. Některé jsou už v raném věku prakticky profesionálky, trénují opravdu hodně. Obecně se dá říct, že do čtrnácti let by měl být hráč ohledně techniky prakticky hotový, protože se zavírá okno pro koordinaci a těžko už se cokoliv mění.“

Tuším, co znamená zavírané okno pro koordinaci, ale rozved'te to, prosím.

„Mám na mysli senzitivní období pro různé schopnosti. Zhruba od osmi do jedenácti let je stanoven zlatý věk motoriky, kdy děti jsou schopny napodobit a naučit se každý pohyb - bavíme se o pohybově nadaných jedincích. Koordinace se v tomto věku nejvíce rozvíjí třeba i pomocí doplnkových sportů. Samozřejmě se rychle učí i špatné návyky, ale od deseti pak pohyby zpřesňují a nejpozději ve čtrnácti letech už by dítě mělo umět celou škálu úderů.“

Barbora Strýcová říká, že tenis ji naučila zeď. Co vy na to? Pracujete se zdí?



INZERCE

Pilsner Urquell | **CZECH TEAM**

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

FANDÍME S VÁMI

18+ POUZE PRO STAŘŠÍ 18 LET
www.naplivosrozumem.cz



Jan Vacek
na kurtech
Flushing Meadows
při US Open před
dvaceti lety

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Přiznám se, že moc nepracuju. Víím, že už táta říkal, že (Vladimír) Zedník se to naučil na zdi. Moji hráči na zeď moc nechodí, cvičíme tak pouze voleje.“
Zedníka si pamatuju, ten měl strašnou ránu...

„Ano to je on. Na voleje je zeď super, doporučuji každému. Ale pracuje se s tím obecně málo.“

Kdo jsou vaši hráči?

„Na Štvanici jsem nastoupil před dvěma měsíci, mám hráče ve věku 14-16 let. Předtím, třeba v Německu v akademii, jsem dělal i s ATP hráči, takže je to změna. Hraju se šestnáctiletým Sebastianem Chodurou, vyhrál ITF nižší kategorie, má velmi dobrý potenciál se zlepšovat. Dále se čtrnáctiletým Filipem Ladmanem, který je třetí ve svém ročníku, velmi dobře hrál teď v Německu a v Prostějov slavil týmový titul mistrů světa do 14 let. A taky s patnáctiletým Davidem Brücknerem, který je prvním rokem v dorostu, což je vždy těžké období, protože se potkává s hráči o tři roky staršími. Byl také v reprezentaci do 14 let. V tomto věku je nejdůležitější rozvoj charakteru, osobnosti. Dospívání je složité období, trenér má

velký vliv, ale důležitou roli hrají i rodiče a sociální kontakty vsrstevníky.“
Řešili jsme zlatý věk motoriky, koordinaci, uzavírá se okno. A vy trénujete hráče mezi čtrnácti a šestnácti lety a říkáte, že už to není o technice. Protože už ji mají hotovou?

„Je samozřejmě ideál, když ve čtrnácti techniku už jenom rozvíjíte, ale vůbec neměníte. Technická příprava zabírá i nadále velkou část tréninku. Dělá se na ní prakticky pořád, ale mělo by to být už jenom ladění, ne předělávání. Dám příklad: změnit někomu držení v tomto věku je složitá věc a musí být strašně šikovný. Slyšel jsem, že Lukáš Dlouhý předělával držení v pozdějším věku, ale to je hráč od Boha, takže to je spíše výjimka.“

Rozvíjíte techniku dál i u dospělých hráčů?

„Pořád, to nekončí nikdy. Především na servisu se pracuje celou kariéru, protože tenhle úder se mění nejsnáze. Je sice koordinačně nejsložitější, ale provádíte ho stále za stejných podmínek. Naopak při výměnách je to taková rychlost, že vůbec nemáte šanci na techniku myslet. Jakkmile přestanete hrát instinktivně

a začnete přemýšlet, jak se napřahujete, tak to nemůžete dát do kurtu.“

No vidíte, to dělám já v 66 letech. Periferní vidění, které mám výborné z volejbalu, neuplatním, protože myslím přesně na ten náprah.

„To může být i důsledek stresu.“ (smích)
Jestliže je ve čtrnácti technika hotová nebo na dobré úrovni, na čem se v tomto období nejvíc maká?

„Je mnoho herních situací, které se hráči musí naučit. Když umí techniku, musí ji uplatnit za všech okolností a situací. To znamená například krátké či dlouhé balony, a vysoké především, protože hráči už mají v dorostu víc síly, dokáží víc rozrotovat a spousta míčů se hraje u ramen. Pokud je technika dobře založená, tak už ji upraví tak, aby to dokázali. Pokud je založena špatně, už to zvládnou jenom za určitých situací. A protože tenis je hra, tak chytrý hráč pozná, že soupeři například vadí nízký do forhendu, nebo vysoký do bekhendu - to vadí tedy skoro každému. Nejdůležitější je, aby se z hráče stal profesionál, tedy naučil se zodpovědnosti za svůj tenis, že svoje chyby nemůže na nikoho

házet. Jak jsem zmiňoval, správný rozvoj osobnosti je to hlavní.“

Ještě naposledy k technice. Přeložili jsme na ČOV do češtiny bibli motorického učení, Schmidta. A ten říká, že se vybuduje program, třeba na forhend, a pak už se rozvíjí varianty, podle vývoje situace. To je ten směr?

„Ano, pan Schmidt jako renomovaný vědec to popsal přesně, nemám co dodat.“

Pak je tu obrovský hit, že všechno se má trénovat hrou, všechno musí děti bavit. Nevím, jak u vás, ale když to vidím na Spartě, tak to vůbec není herní, ale obrovský dril. Říkám si, že to prostě musíte namlátit. Jak to vnímáte?

„Právě tenis je zajímavý v tom, že je individuální sport, tak nemůžete stejnou metodu aplikovat na dva hráče. Vůbec nevím, jak to děláte v kolektivních sportech, tam to musíte řešit nějak paušálně, ale to v tenise nejde. Někdo má výdrž a dokáže do balónu stokrát praštit a stokrát se na to soustředí. A někoho to po pěti úderech přestane bavit a je potřeba mu to daleko víc měnit. Ne, že by to bylo dobře, ale jsou hráči, kteří potřebují daleko víc změny, daleko pestřejší trénink. A někdo to prostě vydrží pilovat dlouhé minuty. Dobrý trenér ví, co je jeho hráč zač, a dokáže tomu trénink přizpůsobit. Bylo by to hezké, kdyby to šlo jenom hrou, ale pokud do míče nebouchnete tisíckrát, tak ten úder neumíte. Mě jako dítě také nejvíc bavilo hrát na malý kurt, ale časem jsem pochopil, že jenom s hrou si nevystačím. Také jsem se postupně naučil do tréninku zabrat a soustředit se na každý míč.“

Pravidlo 10 000 hodin?

„To jsou nějaká čísla, která se nedají paušálně aplikovat. Potože Federer se to, co se někdo naučil za týden, naučil za den, nebo rychleji. Pochopitelně ho to v určitý moment nebavilo, protože to bylo moc jednoduché. Myslím, že až v dospělosti ho to začalo bavit, protože konečně potkával lepší hráče.“

Trenéři na Spartě mi říkali, že dětem a hráčům prospívá, a že je to česká specialita, když hrají čtyřhru. Co na to říkáte?

„Čtyřhra je zábavnější, jste tam dva, můžete sdílet emoce. Tenis je v tomto někdy drsný, protože v singlu jste na všechno sám. V tomto směru to chápu, rozvíjíte další dovednosti, hrajete hodně voleje, hráči vydrží déle na kurtu, přidají si hodiny. Takže ano, je to fajn.“

Velkou součástí tenisového příběhu jsou rodiče. Jak moc řešíte kariéru s nimi?

„Někteří rodiče dítě v klubu nechají, mají důvěru v trenéra a sledují to jen občas. Jiní se o to zajímají hodně. Ale obecně je role rodičů nezastupitelná, obrovská. Třeba za mého mládí rodiče na turnajích trávili víkendy, dnes už to většinou nejde. Lidé nemají tolik času, ale bez rodičů by to nešlo. Respektuju to, že někdo věnuje celý svůj čas objíždění

„SNAŽÍM SE O TO, ABY HRÁČI NEJENOM RYCHLE, ALE I TECHNICKY SPRÁVNĚ K MÍČŮM BĚHALI, PROTOŽE POHYB JE ZÁKLAD TENISU.“

turnajů s dítětem a věnuje se tomu. Důležitá je komunikace trenéra s rodiči, já osobně bych zavedl koučink rodičů.“

To zní zajímavě.

„Představoval bych si, že pokud rodiče mají dotazy - třeba si někde přečetli, že se to v jiných klubech dělá jinak, a logicky se ptají, proč to tak neděláte - tak jim otevřeně vysvětlit filozofii klubu. Líbí se vám to? V pořádku. Nelíbí? Taky v pořádku, ale měnit kvůli vám filozofii nebudeme. Aby nevnikaly dohady a aby do toho rodiče nezasahovali. Základem je prostě otevřená komunikace. Na druhé straně, že si rodiče něco přečtou, znamená, že se zajímají, a to je pozitivní. Trenéři to někdy zbytečně vnímají jako ohrožení.“

David Kotyza říkal, že za silným příběhem stojí silný otec a jmenoval Richarda Williamse, fotbalistu Piotra Wozniackého i Jiřího Kvitu. Patrick Mouratoglou trénoval nějaký čas Serenu a psal o roztržce se starým Williamsem. Ale kde je ta mez? Když jde najednou rodič do první linie, co s tím? Máte s tím zkušenosti?

„Já ne, ale jsou hráči a především hráčky, kdy celou dobu koučuje rodič, a trenér je na druhé koleji. Já jsem o takovou práci zájem neměl. I toto je cesta, ale je zajímavé, že se to děje především u dívek.“

Na začátku jsme mluvili o tenisových centrech. Existuje něco jako česká tenisová škola?

„Všichni cizinci říkají, že máme dobré bekhendy. To můžu potvrdit, skoro nemáte Čecha se špatným bekhendem. Řekl bych, že česká škola existuje, ale je to spíš nevyzvozněné. Není to tak, že by si lidi přečetli českou příručku a učili českou školu. Je to spíš sdílená zkušenost, kterou všichni mají, a ta se vyvine v to, že to hráči takto hrají. Hodně o tom s trenéry debatujeme, jsou na to různé názory. Někteří říkají, že se moc nekazí, že u nás je důraz, aby

nebyly chyby, a pak nám to chybí, protože v určitém věku bychom měli hrát trošku odvážněji. Ale na druhou stranu nám tu hráči pořád rostou. A úspěchy a tradice tady pořád jsou. Obecně bych řekl, že rozdíl se s globalizací spíš stírají.“

Trošku cítím, že jste přísný trenér.

Zkuste se charakterizovat, co jsou vaše přednosti a slabiny.

„Nechci veřejně hodnotit, jestli jsem přísný, nebo nejsem. Držím si spíš odstup, protože člověk by si neměl kluky moc připouštět k tělu. To není úplně dobré, ale snažím se být empatický. V tomto věku má člověk někdy tendenci je sjet, protože máte pocit, že jsou líní a nemakají, jak si představujete. Může to mít i jiné důvody, mají osobní problémy, takže se snažím do nich vžít. Ale určitě by měl být trenér přísný. Při práci mě hodně baví hrát si s technikou, konkrétně s prací nohou, což se řešilo v akademii v Německu, kde jsem pět let trénoval. Snažím se o to, aby hráči nejenom rychle, ale i technicky správně k míčům běhali, protože pohyb je základ tenisu.“

INZERCE

ČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
NADACE



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBOR

Pomáhejte s námi
financovat sport
dětí a plnit
jejich sny

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

Karolína Muchová se jako nenasazená statečně bila ve finále červnového Roland Garros, světová jednička Iga Świąteková vyhrála 6:2, 5:7, 6:4



Bavili jsme se u mladých o doplňkových sportech, ale jaká je jejich příprava mimo kurty?

„Tenisová kondiční příprava je velmi složitá. V tenise se nedá plánovat. Nevíte, kdy se vrátíte z turnaje. Nemáte na půl roku dopředu řečeno, kdy budete mít bloky, kdy můžete trénovat. Je to velká improvizace. Snažím se v rámci času, co mám, udělat maximum. Respektive kondičním trenérům, se kterými spolupracuju, řeknu, že máme takový čas a co by měli udělat. Doplňkové sporty by si kluci v tomto věku měli vyhledávat. Nejsem trenér na osobní bázi, kdy bych dohlížel na 24 hodin jejich času, to v tomto věku nejde a ani to není nutné. Až ve vyšších kategoriích. Když jsem na kurtu, snažím se třeba, aby hráli na ‚malé‘, aby hráli vo-

leje, aby ty dovednosti rozvíjeli. Protože je to zábava a pořád do toho balonu mlátit může být někdy únavné...“

Takže na turnaji můžete strávit den, nebo čtrnáct dní, a máte připravené různé scénáře?

„Ano, ale teď se bavíme o tom vrcholu, kde to můžete dělat bez kompromisů, můžete hráči věnovat čas, máte k dispozici kondičního trenéra – i když třeba na dálku. Prohrajete v pondělí, jste v Americe a máte další turnaj za čtrnáct dní. Tak vám musí poslat program a vy ho splníte. Tenisový trenér by měl být ten hlavní. Jakmile to řídí kondiční, není to dobře. Komunikace musí být každopádně intenzivní.“

Dal jste mi dvě nahrávky, tak napřed tu aktuální, že trenér musí být první. To

si tedy také myslím, a proto: co říkáte intervenci kondičních, ale i mentálních trenérů?

„To se hodně probírá, tak k tomu mám co říct. Podle mě by tenisový trenér měl být i dobrý psycholog. Když jsme se bavili o Jirkovi Hřebcovi, ten tohle uměl výborně a měl mezi hráči přirozený respekt. Především s těmi dobrými to vždycky uměl. Ohledně mentálního kouče, vždycky každému doporučuju za ním zajít. Ovšem, aby to mělo smysl, měl by mentální kouč vidět zápasy. Měl by opravdu hráče sledovat intenzivně. Ne, že za ním jenom přijde. Takhle to nejde dělat. Na kurtu teprve poznáte, co je hráč zač, a dozvíte se dost často zajímavé věci.“

Bingo! A druhá věc, mluvil jste o pohybu, že se specializujete na nohy.



FOTO: REUTERS

42

Tolik grandslamů ve dvouhře ovládl český tenis. 27 díky ženám (Navrátilová, Mandlíková, Novotná, Kvitová, Krejčíková, Vondroušová), 15 zásluhou mužů (Lendl, Drobny, Kodeš, Korda).

Mohl byste říct jednoduché motto, které bychom poslali regionálním volejbalovým a tenisovým trenérům?

„To není ze mě, ale vždycky říkám, že jeden krok trvá kratší dobu než dva. Za mě, když jsem začínal hrát, se říkalo, že se musí dělat drobné krůčky. Což je samozřejmě pravda, ale když máte čas. A tenis se tak zrychluje, že když se kouknete na výměny dobrých hráčů, oni kroky šetří. Dělalí dlouhé kroky a musí se, i když je to složité načasovat, srovnat tak, aby zahráli kvalitně.“

Ale ztrácíte stabilitu...

„V tenise máte stabilitu pouze dynamickou. Stojíte jenom v momentě, kdy úder hrajete. Poslední krok by měl být normálně ještě o něco delší, protože brzdíte. Jdete z velké rychlosti a najednou musíte přibrzdit, odehrát úder a pak jste zase v pohybu.“

Líbilo se mi, že jste během kariéry zvládl i vysokou školu. Vyčítali vám, že jste nevsadil vše na jednu kartu. Co byste řekl svěřencům? Je možné v dnešním tenisu dostat se na špičkovou úroveň bez toho, že byste na jednu kartu vsadil?

„To je trošku moje téma. Jsem přesvědčený, že to lze. Spousta hráčů nám teď odchází na americké školy a dostanou tam šanci hrát tenis a zároveň studovat. Že mi to trenéři tehdy vyčítali, považují za známku toho, že společnost nebyla vyspělá. Ve vyspělé společnosti se podporuje každá aktivita. A na škole mi vyčítali, že hraju tenis. V tomto bychom se měli posunout a dát lidem šanci na obojí. Není možné vsadit na jednu kartu už ve čtrnácti letech, k čemuž, bohužel, systémem hráče nutí.“

To se možná trošku dostáváte i do dilematu na Štvanici. Na jednu stranu byste chtěl, aby talenti zůstali dál v klubu, ale třeba víte, že v Americe to dělají lépe.

„Já neříkám, že lépe. Nejsem přesvědčený, že vzdělání je tam lepší než v Čechách. Co vím, tak první dva ročníky tam mají to, co tady máme na střední škole. A zadruhé spouště hráčům tamní tenisový systém nemusí vyhovovat. Ale minimálně mají zázemí, trenéry. Ať

to dělají jakkoliv, dělají to profesionálně. Mají možnost si den naplánovat tak, že mohou dělat obojí, což tady není. Přicházíme tímto o lidské zdroje, protože spousta lidí v Americe zůstane, a hodili by se nám, protože jsou to aktivní lidé, kteří se nebojí jít do světa. Takže by bylo potřeba, aby je stát přitáhl a udržel.“

Jsem toho názoru, že pro top sport to skoro nejde. Nedovedu si představit, že by Jágr studoval vysokou školu.

A Satoranský nemá ani maturitu, protože musel jít v šestnácti do zahraničí. V individuálním tenisu si člověk může čas naplánovat líp, ale je možné být v šestnácti světový tenista a při tom studovat vysokou školu? Tomu věříte?

„Ne. Já to trošku poupravím. Během studia to nejde. Nemáte šanci. Pořád tomu tenisu nedáváte zdaleka všechno. Ale ti lidé dostudují, trvá to čtyři roky, a pak ještě mají šanci.“

Jako gympl?

„Ne, já mluvím o vysoké. Gympl samozřejmě můžete studovat dálkově, ale i tak bych si představoval, že by tu byly střední školy, které by umožnily, aby se dalo skloubit obojí. Ale bavím se o tom, že hráči do 23 let dostudují, hrají ne na úplně špičkové úrovni a potom se do toho vrhnou. Máte hráče jako Steve Johnson, James Blake, Chris Woodruff z naší éry, vyjmenoval bych jich třeba deset, kteří se dostali do padesátky. Pochopitelně, nebudou asi první na světě, ale pro mě je ta jejich cesta cennější. Nesmíme zapomínat na to, že ti hráči ve třiceti skončí, a co se zbytkem života, pokud nebudou mít vystudováno? Samozřejmě, můžou se stát trenéry, je to fajn kariéra. Ale pokud mají něco vystudovaného, možnosti jsou úplně jiné.“

Jste dobrým dokladem toho, kde český tenis je. Že nejste jenom nastrelovač míčků, ale trenér, který o všem hluboce přemýšlí a do sportu obecně vidí.

„Nevztahoval bych to pouze na sebe. Každý dobrý trenér musí mít přirozenou inteligenci. Tenis je hra a bez inteligence to nejde dělat.“ □

INZERCE

Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

Důležitá je výkonnost i pokora

Útočník Jakub Voráček odehrál v NHL včetně play off 1107 zápasů, brankář Ondřej Pavelec 402, oba jsou mistry světa. Vladimír Šmicer vyhrál fotbalovou Ligu mistrů s Liverpoolem, tituly v Česku a ve Francii, nastoupil ve finále EURO. Teď hraje celoročně a třikrát týdně hokej. V rámci charitativních akcí Legendy na greenu v Mariánských Lázních a utkání bývalých i současných hvězd NHL v Litvínově jsme si povídali o talentu, tréninku i atmosféře v kabině.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Co jsou tři nejdůležitější faktory pro to, aby ses dostal do NHL nebo Premier League?

VORÁČEK: „Sebevědomí, štěstí, pracovitost. A musí se to sejít dohromady.“

ŠMICER: „Musíš mít talent. Vše ostatní se dá nadřít, natrénovat. Vyndal bych z toho štěstí. To přijde jen, když máš talent, fyzickou, pracovitost a k tomu sebevědomí, jak říká Kuba.“

VORÁČEK: „To se ti to říká, tobě říkají celý život Štístko.“

Dá se říci, kolik procent talentu a píle musíš mít?

VORÁČEK: „U každého je to jinak. Jágr, McDavid, Pastrňák, Matthews mají

Jakub Voráček zvládl v NHL 15 sezon za Columbus a Philadelphii, v roce 2010 slavil titul mistra světa v Německu



spoustu talentu a k tomu ohromnou pracovitost. Stejně tak ve fotbale Ronaldo. Messi naopak podle mě má tolik talentu, že tomu ostatnímu nemusí zas dávat tolik. A nakonec to všem vyjde stejně. Jsou skvělí.“

Když už jsi v základním kádru, jak se udržíš v nejlepší lize na světě?

PAVELEC: „Musíš pokračovat v tom, co tě tam dostalo. Určitě je to o sebevědomí. U brankářů je to trochu jinak, měsíc chy-

táš skvěle, super, ale pak tě pár špatných zápasů může poslat na střídačku nebo na tribunu. Třeba pak měsíc nechytáš. Čím víc dobrých zápasů a stabilních výkonů, tím víc sebevědomí získáš. U nás je to jen o výkonu. Strašná konkurence.“

VORÁČEK: „Je rozdíl, jak dlouho jsi v lize. Když začínáš, jeden špatný týden tě může rozhodit a přemejšlíš. Výhodou je, když už máš podepsáno na 6-7 let, pak tě týden, měsíc a dá se říci ani rok

„OD MLÁDÍ JSEM V SOBĚ MĚL VŠEOBECNÝ ZÁKLADY, HRÁL JSEM SPOUSTU SPORTŮ A HER. Z TOHO JSEM PAK CELOU KARIÉRU ČERPAL.“

JAKUB VORÁČEK

nerozhodí. Víš, že to přijde, že to v sobě máš. Mně se ještě nestalo, že bych se do pohody a formy na ledě nevrátil. Musíš si držet psychickou pohodu. Najdeš si třeba něco jinýho, co tě baví a uklidní. Je to o hlavě, neužíváš se tím, že to na ledě nejde. Pak tě nakopne třeba jeden šťastnej odraz puku do branky a jsi zpátky.“

PAVELEC: „Já to měl jinak. Nedokázal jsem odhadnout, jestli dobrý zápas nebo šňůra zápasů přijde. A naopak. U gólmanů je to nevyzpytatelný.“

Pomohou ti spoluhráči, když se nedaří?

VORÁČEK: „Když máš pokoru, spoluhráči ti pak pomohou. Jsi pořád stejný a lidi

kolem tebe to vnímají. Když se daří, jsi pokornější, když se nedaří, stejně tak.“

PAVELEC: „Důležitý je chování vůči ostatním. Dlouhodobě. Pokora, pomoc hráčům, druhému i třetímu gólmanovi, pokud zrovna nechytá. Oni ti to vrátí.“

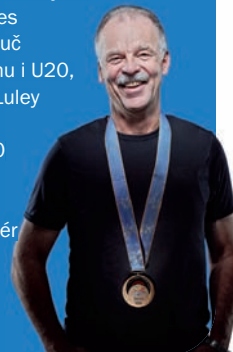
ŠMICEK: „V Premier League, a Liverpoolu speciálně, musíš mít výkonnost. Jinak nehraješ. Tečka.“

Dělal jsi něco jinak už jako hodně zkušený hráč? Pracoval jsi na sobě víc?

VORÁČEK: „Já to měl naopak. Pracoval jsem pak méně. Naučil jsem se odpočívat. Mentálně i fyzicky. To vyplývalo z toho, že jsem měl jako mladý široký záběr a měl hodně natrénováno. Od mládí jsem v sobě měl všeobecný základy, hrál jsem spoustu sportů a her. Z toho jsem pak celou kariéru čerpal. Dnešní děti bruslí 12 měsíců v roce, což je podle mě kravina, místo toho, aby rozvíjely i ostatní sporty a s tím spojenou koordinaci a pohyb. Rodiče na své děti tlačí a ty jsou pak v 25 letech úplně vyčerpaný, fyzicky i psychicky. Takže zpátky k otázce, ať už je to ke konci sezony nebo konci kariéry, já jsem s únavou neměl problém. Byl jsem, hlavně psychicky, odpočatý a hrál dobře.“

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)



ŠMICEK: „Jsou věci, kterým věříš, když už jsi ve své kariéře dál. K tomu přidáš novinky, zkusíš nové trendy. Výživa, nová cvičení, mentální záležitosti. Vše jsem si na sobě vyzkoušel. Chceš logicky reagovat na nové trendy. Co fungovalo, to jsem pak dělal. Ani to moc nemusíš vyhledávat, ono si tě to najde samo, pořád kolem tebe něco nového lítá. Mě tenhle přístup a impulsy baví, přicházejí trenéři, mají nápady, nová cvičení, střelby, metody. Proč to nevyzkoušet.“

V čem je jiná NHL a Premier League z roku 2010 a 2023?

VORÁČEK: „Úplně ve všem. Rychlost bruslení a práce s pukem. Je mnohem víc hráčů se skvělou technikou, kteří sami vzali puk a rozhodli zápas. Dřív jich bylo pět nebo deset, teď víc jak třicet.“

ŠMICEK: „U nás jsou hráči rozhodně atletičtější. Neřekl bych, že mají lepší kopací techniku. Co se hodně změnilo, jsou herní systémy. Dřív to bylo klasicky 4-4-2, teď se systémy mění. Hráči jsou schopni hrát na víc postech, jsou variabilnější. Dřív jsi hrál jedno místo, a když ti to nešlo, trenér tě vyndal. Teď máš možnost se chytit třeba jako levý, pravý záložník, pravý bek a podobně.“

VORÁČEK: „Myslím, že v hokeji je volnost ještě daleko větší než ve fotbale. Rotace hráčů při přesilovce už byla před deseti lety, když jsem začínal, hrál jsem taky na beku. Ve hře 5-5 záleží, jak šikovný hráče trenér má a jak to pak poskládá. Když má dobrý hráče, využije je na víc postech.“

PAVELEC: „Fyzická připravenost brankářů je nyní úplně jiná. Dříve v testech pravidelně končili na chvostu, dneska fyzické testy vyhrávají. Jsou dobří už od 18 či 20 let.“

Vladimír Šmicer pomohl Liverpoolu ve slavném finále Ligy mistrů 2005 s AC Milán gólem na 2:3 a trefou v rozstřelu. Zahrál si i ve finále EURO 1996 ve Wembley.



Ondřej Pavelec
odchytal v NHL
11 sezon v Atlantě,
Winnipegu a New
York Rangers a byl
součástí zlatého
týmu na MS 2010



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„DŮLEŽITÝ JE CHOVÁNÍ VŮČI OSTATNÍM. DLOUHODOBĚ. POKORA, POMOC HRÁČŮM, DRUHÉMU I TŘETÍMU GÓLMANOVÍ. ONI TI TO VRÁTÍ.“

ONDŘEJ PAVELEC

Proč jsi začal hrát hokej nebo fotbal oproti jiným sportům?

VORÁČEK: „Šlo mi to nejlíp. Hrál jsem i fotbal až do 13 let, pak to vyhrál hokej.“

ŠMICER: „Já moc jinou možnost neměl. Sice jsme u nás na vesnici měli i přírodní kluzák, kde jsme hráli hokej, hrál jsem i házenou a tenis. Ale fotbal jasně vyhrál, bavilo mě to. Hráli jsme ho celoročně, měli jsme v zimě i halu.“

PAVELEC: „Přestože jsem v létě hrál i fotbal, u mě to byl hokej od začátku. Ségra hokej hrála, vzala mě na zimák a bylo to. Na jiné sporty jsem kopyto, takže to bylo jasné. Všechno si musím vybojovat.“

Co máš na hokeji nebo na fotbale nejraději a proč?

VORÁČEK: „Dobřej drink ve vířivce po vyhraném zápase. Není nic lepšího než

relaxovat ve vířivce ještě dvě hodiny po zápase. Skoro všichni ostatní pár minut po zápase už jsou oblečení a musí domů, musí si dát šejk. Oni vůbec nenasajou tu nádheru, když už nás je v kabině třeba jenom pět a povídáme a rozebíráme třeba nějaký šance, jsi uvolněnej, v pohodě, to se nedá vynahradiť. Kolem kustodi sbírají zpocený prádlo. Tam se navozují vztahy, máš pohodu, tam se dělá kabina.“

ŠMICER: „Já jsem si jako ofenzivní hráč užíval, když se mi povedla nějaká akce, klička. Když jsem vzal balon a povedlo se mi to. A lidi ti zatleskali. Pak se cítíš skvěle, proto to děláš.“

PAVELEC: „Pro mě je to týmovost. Platí to vlastně pro všechny týmové sporty. Když se nedaří, někdo tě z toho vytáhne, druhému se nevede, tak mu pomůžeš.“

Má to pravidla. Kdo chce fungovat v kabině, musí se podřídit pravidlům kabiny.“

VORÁČEK: „Ve fotbale to ale tak moc není, aby se naložilo devět borců do vířivky a hodinu kecali, co?“

ŠMICER: „V cizině to tak není. Ve Francii ještě docela jo, ale v Anglii, v Liverpoolu, tam je to hodně individuální, malinký partičky tří, čtyř hráčů. Ale my jsme si to vynahradiť a užívali v národáku. Tam ta česká kabina fungovala stejně jako v hokeji, jak to říká Kuba. I ve Slavii. Tam jsme společně chodili i na předzápasové večere. Nemuseli jsme, ale chodili jsme.“

Jsi týmový hráč, to se ví.

VORÁČEK: „Je to všechno součást celého procesu. Vyhráváš jako tým, prohráváš jako tým. Jasně, jsou i v týmu individualisti, ale to o moc přicházej. Jde nás třeba patnáct společně na večeri, a jeden řekne, že si radši dá room service. Ano, jde nám o výsledky na ledě, ale k tomu patří společné zážitky. Když jdeme někam mimo hokej společně, to si pak pamatujeme.“

Když někdo nehraje pro tým, jak to řeší kapitán nebo lídr týmu?

VORÁČEK: „Záleží na tom, kdo to je, musíš ho nechat trochu rozkvést. Dáš mu třeba nějaký indicie, aby držel hubu nebo dělal něco jinak. A když on se na tebe kouká a odsekává ti, no tak to má potom problém. Já jsem vždycky lidi dával dohromady, a tak stáli při sobě. Pak spoluhráči pochopí, když někoho na střídačce chytne za triko. Když třeba udělá dva debilní fauly za sebou, klidně přeběhnu na druhou stranu střídačky a řeknu mu: Hele, ještě jednou, a přetáhnu tě hokejkou přes palici. To stačí. Všichni to vidí a ví, o co tady jde.“

ŠMICER: „Já to měl tak, že jsem vždycky měl nějakou roli v týmu. Pokaždě jinak. V Liverpoolu jsem bojoval o triko, za hvězdy byli jiní, ti to v kabině řídili. Ve Slavii i v národáku jsem patřil do rady starších, jak říkáte ‚core‘, ale k tomu se musíš propracovat zkušenostma, věkem. Pak přijde do týmu hráč jako Erich Brabec, rozený tahoun, lídr, a ještě ho ta pozice baví. Tak jsi rád, že to dělá on, protože víš, že je v tom lepší.“

VORÁČEK: „Nejhorší je, když k týmu přijde nový trenér a někomu to dá. To může být problém. Nemůže to být třeba mladý, byt talent, komu nejde o tým. Všude, kde bylo dobré, zdravé a silné core, byl úspěch. Tým je prostě nejdůležitější.“

Pokračování příště. □

SKATEBOARDING



RYCHLOBRUSLENÍ



INLINE HOKEJ



INLINE ALPINE



FREE STYLE



KRASOBRUSLENÍ



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



INZERCE



Pojď hrát hokejbal a staň se mistrem světa!

Více informací na webu hrajhokejbal.cz a hokejbal.cz

[cesky.hokejbal](https://www.facebook.com/cesky.hokejbal)

[hokejbal](https://www.instagram.com/hokejbal)

Šetřete za energii
při fandění u TV

GRUNDIG



Úsporná Grundig TV >

In-line rychlobruslení je dynamický a poutavý sport, v němž se při závodě pořád něco děje. V Česku máme mladíka, který si loni i letos podmanil juniorské mistrovství Evropy. Ale **METODĚJ JÍLEK** na zimu začal měnit kolečka za bruslení na ledě. Tréninkově zkouší short track a v klasickém rychlobruslení má i olympijské ambice.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Kolečka mi pomohla na ledě

Začátky a první trenér

„K in-line bruslení jsem se dostal asi někdy v pěti letech, když jsem šel s rodiči na závod Běchovická korunka. Tam si mě našla trenérka Dana Štěpánková a nabídla mi, jestli bych nechtěl bruslit u nich v klubu RTS, který se dříve jmenoval In-line talent. Tak jsem tam začal bruslit, bavilo mě to, protože je to úplně jiný sport než všechny ostatní, a tak jsem pokračoval. Bylo to taky hodně kompetitivní, a to mě na tom asi bavilo nejvíc. Trenérka Štěpánková mi dala důležité základy.“

Pavel Zajpt a táta

„Je těžké popsat, kdy přesně se pro mě stává bruslení vážnější záležitostí. Ale řekl bych, že to začíná v období kadetské kategorie. Trefilo se to u mě do časů covidu, kdy se vesměs dva roky nezávodilo, ale dá se říct, že to mohlo být tak v roce 2019. Souvisí s tím i to, že nemám jen jednoho trenéra. Důležité bylo, že jsem v oddílu trénoval s Pavlem Zajptem, který je jedním z mých trenérů dodnes, a i hlavním trenérem mého současného klubu RTS Praha. Potom mě postupem času začal trénovat i táta, který se mi teď věnuje asi nejvíc, a mohu ho označit za mého hlavního trenéra. Udělal si trenérský kurz a plánuje všechny tréninky s Pavlem, vymýšlejí je pro mě společně. Nejprůnosnější pro mě bylo, když jsme trénovali s Pavlem techniku a naučil mě bruslit víc pokročile. Věnoval se mi opravdu hodně a teď mi vymýšlí s tátou tréninky těsně před důležitými závody jako třeba mistrov-

ství Evropy nebo světa, abychom dobře vyladili formu. Táta a Pavel Zajpt sestaví tréninkový plán, pak si volají a konzultují, jestli někde trénink přidají, nebo naopak uberou, nebo zvolí úplně jiný typ tréninku.“

Vztah s tátou-trenérem

„Bylo to nejdřív trochu složitější, ale už jsme našli rovnováhu, která nám vyhovuje. Není to tak, že skončí trénink a už se nás bruslení netýká. Probíráme to i doma. Mě ten sport hrozně baví, takže mi to vůbec nevádí a jsem za to rád.“

Short track

„Jsou to asi dva nebo tři roky, kdy jsem začal jezdit i na ledě short track, kde v BZK Praha trénuje Jindřich Pařík. Míváme společné tréninky s klubem v Benátkách nad Jizerou a trenérem Jarmilem Hružou. Je to pro mě složitější a na ledě nejezdím zatím tak dobře jako moji vrstevníci, protože oni jezdí na rozdíl ode mě odmalička. Přijde mi těžší přejít z ledu na kolečka, i když teď už samozřejmě ne tolik jako dřív. Na začátku to byl poměrně velký problém. Trvalo mi třeba týden až dva, než jsem se zase cítil úplně komfortně, a to jsem měl třeba trénink na kolečkách každý nebo skoro každý den. Ale čím častěji měním led a kolečka, tak je to snazší. K tomu jsem si přidal i rychlobruslení na klasické dlouhé dráze, které je víc podobné bruslení na kolečkách než short tracku a cítím se na ní komfortněji. Technika je podobnější, a také už jsem se svými časy dostal na mistrovství světa.“

Rozdílnosti v trénincích rychlobruslení, short tracku a na kolečkách

„Short track jsem bral v první řadě jako zimní přípravu na léto, protože je to akčnější na nohy než bruslení na kolečkách. Na short tracku jsem i trénoval o dost víc. Před tréninkem jsme měli rozcvičku s posilováním, po tréninku zase posilování. Ale ne s činkami, dělali



IN-LINE BRUSLENÍ, RYCHLOBRUSLENÍ METODĚJ JÍLEK

Narozen: 11. 6. 2006

Kluby: RTS Praha (in-line bruslení), BZK Praha (rychlobruslení)

Úspěchy: 2x juniorský mistr Evropy (2022/in-line), 3x juniorský mistr Evropy (2023/in-line), 13. místo na MSJ (2023/rychlobruslení, v závodě s hromadným startem), 3x vítěz Evropského poháru (2018, 2022, 2023), mnohonásobný mistr ČR



Metoděj Jílek v čele závodu in-line rychlobruslení. Tam to zná, na kolečkách se stal dvojnásobným juniorským mistrem Evropy.

jsme dřepy, výskoky apod. Na kolečkách se v ostré sezoně rozcvičím, pak odjedu trénink, po němž se vyklusám, a mám po tréninku. V sezoně mám hodně závodů a tréninky jsou před ježděním a po něm o posilování ochuzeny. Určitě mi in-liny pomohly i pro rychlobruslení na ledě. Kdybych na kolečkách nejezdil, tak nejsem vůbec tam, kde teď. Byl to dobrý začátek pro led. Ten pohyb je v podstatě stejný.“

Vytrvalec, nebo sprinter?

„Jsem asi spíš na dlouhé tratě, ale to neznamená, že bych nepotřeboval rychlost. Ta je na kolečkách hodně důležitá, protože se jezdí sice závody na 10 kilometrů, ale jsou to eliminační nebo bodovací závody, kde se bez zrychlení neobejdete. Nikdy nezajedu takové výsledky jako vyloženě sprinterů na kolečkách, ale nejzdím sprinty úplně špatně. V short tracku jsem závody ještě nejel, ale v budoucnu bych si nějaký chtěl zkusit. V zimní přípravě kombinuji bruslení ještě s kolem, kdy najíždím objemy. V short tracku ale nejde jezdit moc dlouho a dlouhé tratě. Tam si nohy moc neodpočinou. Tím, že se pořád jezdí do zatáčky, jsou neustále ve velké zátěži. Zatímco na kolečkách nebo na ledě na dlouhé dráze se člověk sklouzne, a trochu si vlastně odpočine. Proto se tam jezdí takové dlouhé vzdálenosti.“

Ambice na ledě

„Jezdil jsem na ledě všechny dlouhé tratě a vyjel si kvalifikační čas na mistrovství světa juniorů 2023 na 3000 metrů. Na finále Světového poháru jsem jel trojku, která se ale na MSJ nejede, a proto jsem jel v Inzellu 5 kilometrů. Právě na 5 km jsem si vyjel už i seniorský limit, takže bych čistě teoreticky mohl jezdit i na seniorské světáky. Byla to moje první sezona a v té další bych se chtěl rychlobruslení věnovat o dost víc a být častěji na ledě. Taky jsem se teď na kolečkách dostal do týmu Tým arena geisingen v Německu, kde je úžasná trať na kolečkové brusle. Trénuje tam hodně sportovců, včetně olympioniků, z různých částí světa jako Nový Zéland, Švýcarsko nebo Dánsko. Chtěl bych se na ledě posunout co nejdál a mám v plánu dostat se na olympiádu.“

Konzultace k technice

„Táta se snaží sbírat zkušenosti všude, kde může. Byl jsem za jinými trenéry, kteří mě učili techniku, třeba jen na jeden den, ale ne že bych s nimi trénoval delší dobu. Na začátku jsem byl v Polsku v Tomaszowě, kde jsem si domluvil trénink se SMS Zakopane a díval se na mě jejich trenér. Technika není ještě dokonalá, protože nejzdím tak dlouho a kvůli škole nebylo ani tolik času. Cítím, že na dlouhé dráze se musím vyjezdít, a mám poměrně jasno, jak bych měl jezdit. Docela vím, jak by technika měla vypadat, a potřebuji toho co nejvíc

najezdit a sžít se s ledem a dlouhou dráhou. Nejde třeba zkoušet jezdit podle nějakého nejlepšího bruslaře. Každý má odlišnou techniku, sobě přizpůsobenou, tudíž si ji musím tak nějak najít sám. Když se objeví nějaká chyba, tak mě trenér na ni upozorní, ale jako klíč vidím, abych se pořádně vyjezdil, a to je teď nejdůležitější.“

Taktika v in-line závodech

„Taktika v závodech na kolečkových bruslích je velice složitá. Když jsem byl malý, trenér mi radil, jak mám v závodech jezdit. Ale teď si taktiku určuji sám a vždycky jdu do závodu s plánem, co bych chtěl a jak bych to měl udělat. Nechávám to hodně otevřené, protože při závodě se můžou věci tak rychle změnit, že si toho třeba ani nevšimnete. Takže vesměs jezdím závod skoro bez plánu, jenom s tím, že bych chtěl vyhrát, a vždycky reaguji podle toho, jak se závod vyvine.“

Závody s hromadným startem na ledě

„Určitě se na to chci hodně specializovat. Už jsem to jednou jel na juniorském MS, skončil jsem třináctý. Připadalo mi, že se v tom balíku pohybuji dobře, že mi to šlo. Akorát jsem v tu dobu ještě neměl lepší výkonnost.“

V budoucnu sám trenérem?

„Do toho se mi nechce, neplánuji to. Ale uvidíme, třeba se to někdy změní.“ □

Po mnoho let byly role těch, kteří se podíleli na přípravě týmového výkonu, pevně stanoveny. Ve většině případů byl za všechny aspekty tréninkového procesu zodpovědný jeden hlavní trenér nebo velmi malý tým pracovníků v čele s hlavním trenérem. V posledním desetiletí však došlo k výrazným změnám v koncepci a realizaci tréninků na vrcholné úrovni.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



Michael Malone je podepsán jako hlavní kouč pod historickým triumfem klubu Denver Nuggets v NBA. Pomáhá mu ale devět asistentů a víc než deset dalších specialistů ovlivňujících výkon hráčů.

Trenéři specialisté středem pozornosti

Steve Kerr
se členy
nejužšího vedení
realizačního
týmu Golden
State Warriors
v NBA

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Výkony hráčů jsou nyní ještě pod větším drobnohledem než kdykoli předtím. Na klubové i reprezentační úrovni se stále častěji objevují pozice jako trenér se zaměřením na útok, na obranu, trenér individuálního rozvoje, silově-kondiční trenér, videoanalytik a další pozice.

Kluby fotbalové Premier League nyní zařazují do realizačních týmů trenéra pro vzhazování nebo trenéra odpovědného za přechod z mládežnické kategorie do seniorského týmu. Fotbalové reprezentace mají specialisty odpovědné za standardní situace, basketbalové týmy zase specialisty na střelbu nebo rozvoj dovedností. Naprostým standardem jsou v ledním hokeji, fotbale, házené, ale i dalších brankových sportovních hrách trenéři brankářů. Když fotbalové výběry Anglie v roce 2017 vyhrály mistrovství světa mužů do 17 a 20 let, věnovali se trenéři specialisté odděleně fázím hry v držení míče a bez míče. Naprostými unikáty jsou realizační týmy v americkém fotbale, které čítají i více než dvě desítky trenérů specialistů. Vzhledem k tomu, že počet specializovaných pozic ve hře neustále roste, lze říci, že role trenéra specialisty je na vzestupu.

Velmi často se také proto v současnosti setkáváme s dělením trenérů na specialisty a generalisty. Specialisté se věnují

jedné či několika věcem do hloubky, generalisté mají přehled o všech aspektech individuálního a týmového herního výkonu, ale primárně se soustředí na koučování sportovce nebo vedení týmu v utkání.

Integrované postupy

Častým omylem je, že trenéři specialisté pracují izolovaně od ostatních částí tréninkového procesu. Přestože se často jedná o individuální spolupráci jeden trenér - jeden sportovec nebo práci v malých skupinách, stěžejní je efektivní integrace do tréninkového procesu. Thomas Gronnemark, trenér Liverpoolu pro vzhazování, k tomu dodává: „Práce s vzhazováním zpoza postranní čáry je v Liverpoolu nedílnou součástí herního stylu a tréninku, a tak by to mělo být.“

Rozvoje „inteligence vzhazování“, ale i dalších specifických činností lze dosáhnout pouze vytvářením realistických herních situací v tréninku. Důležité jsou vztahy mezi hráči, vnímání prostoru a času, ale také oční kontakt, signály těla a čtení řeči těla. „V mé filozofii nevíte, kdo má míč přijmout, protože existuje mnoho různých možností,“ říká Gronnemark. „To se samozřejmě rozvíjí v malých základních cvičeních, ale rovněž v malých hrách nebo ve větších herních cvičeních, která využívají různé zóny. A samozřejmě nemůžete očekávat, že budete mít dokonalé vztahy po týdnu nebo po mé jedné návštěvě u týmu. Je třeba na tom pracovat.“

Trenéři specialisté z různých sportů velmi často spolupracují, vzájemně se obohacují, a to má vliv na jejich způsob práce. Najdou se i méně obvyklé inspirace, jako třeba činnost lučištníků v římské armádě, kteří stáli v bitvě v čele vojska, nastříleli šípy na protivníka a pak se v chaosu vraceli skrz zbytek útočící armády. K tomu, jak lučištníky dostat skrz řady vojáků zpět, sloužily různé systémy.

87,3

Tolik procent oslabení ubránili Boston Bruins v poslední sezoně NHL. V play off klesli na 75 procent, i proto vypadli hned v prvním kole.

Standardní situace

Dalším příkladem s jedinečnou zkušeností a metodikou je bývalý bankéř Gian-

I specialista je někdy překvapen

„Před několika lety připravovala Mezinárodní házenkářská federace změnu pravidel, aby místo brankáře mohl bez omezení hrát další hráč v poli. Jako obvykle měla být změna nejdříve otestována na mistrovství Evropy juniorů. Zúčastnil jsem se tehdy ME jako trenér brankářů švýcarského výběru. Chtěli jsme nové pravidlo hojně využívat, protože jsme tušili jeho taktický potenciál. Po zisku míče vyběhne brankář na střídačku a místo něj nastoupí do útoku sedmý hráč; tým tedy hraje proti obraně soupeře neustálou přesilovkou. Po vstřelení branky či ztrátě míče se brankář na hřiště zase rychle vrátí.

Hráli jsme na ME sedm na šest úspěšně proti většině soupeřů, až jednou můj brankář vyběhl a na střídačce mi zasupěl do ucha: ‚Já už nemůžu, jsem úplně vyřízený!‘ Okamžitě mi



MICHAL BARDA / házená, trenér brankářů reprezentací Švýcarska a USA

v zápalu hry jako trenérovi a bývalému brankáři vystřelil adrenalin: jak mi může dvacetiletý hráč v polovině utkání říct, že už nemůže? Jak je vůbec trénovaný? Dělalí jsme v přípravě něco špatně?

Utkání jsme vyhráli, ale v šatně mi to celé začalo vrtat hlavou. V hotelu jsem si pak vzal papír a tužku, udělal si statistiku utkání a spočítal zatížení gólmanů. A došel jsem k výsledku, že v našem systému hry musí nyní brankář

proti svému dřívějšímu zatížení při střídání absolvovat přibližně osmdesát dvacetimetrových sprintů navíc! Cože? Kilometr a půl ve sprintu navíc? Za jediné utkání?

Nechtěl jsem tomu věřit, přepočítával jsem to třikrát kolem dokola a vždycky došel ke stejnému výsledku. Přípravu brankářů jsme tehdy ještě během ME okamžitě změnili a za rok odešel ten samý gólman hrát na farmu bundesligových Fuchse Berlín.

Dříve podprůměrní Švýčari mají dnes v německé bundeslize deset hráčů a brankář Nikola Portner je dvojnásobným vítězem Champions League. Nové pravidlo zcela změnilo hru brankáře a přineslo úplně jiný zátěžový profil! Hodně jsem se tehdy za své pozdní prozření zastyděl a hodně jsem se tou zkušeností naučil.“

INZERCE

24. 9. — 1. 10.

BRNO
OSTRAVA
PRAHA
TŘEBÍČ
BLANSKO



MARTIN ERAT

JAN ŽELEZNÝ

MARTIN CERVENKA

AMBASADOŘI



EUROBASEBALL
2023

www.eurobaseball2023.com

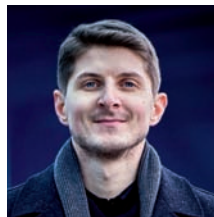


Najděte průsečík mezi individuální přípravou a týmovou spoluprací

„Jedním z průkopníků spolupráce s trenéry specialisty ve sportovních hrách byl Michael Jordan, jenž začal v 90. letech spolupracovat s osobním trenérem Timem Groverem a vydrželo jim to po celou Jordanaovu kariéru (později Grover pracoval i s Kobem Bryantem). Ostatní hráči viděli, že tato spolupráce měla úspěch, a pochopili v této cestě příležitost nejen ke zlepšení, ale také ke zvýšení své ceny na trhu. Začali se stále víc a víc objevovat experti na různé druhy specifické přípravy a vznikat podobné týmy, jako měli a mají hlavně tenisté.“

První reakce klubů NBA byly velmi rozpačité a podrážděné. Vadilo jim, že jejich hráči mimo sezonu pracovali se svými osobními týmy mimo klubové prostředí a bez možnosti do procesu zasahovat. Relativně brzy se ale v klubech začali ptát, proč tomu tak je, proč hráči trénují jinde. Odpověď je relativně jednoduchá – hráči se chtějí zlepšovat a zlepšují se kdekoli, kde je to možné. Reakce na sebe nenechala dlouho čekat a kluby začaly nabízet hráčům alternativu v podobě specialistů začleněných do svých realizačních týmů, aby hráči už neměli důvod jezdit jinam.

V současné době je situace taková, že kluby mají své týmy trenérů a expertů a stejné nebo podobné mají i někteří hráči. Vy jako klub musíte najít cestu, aby byli všichni spokojeni a fungovalo to. Koordinovat tyto dva štáby, ujasnit si, co jsou priority, domluvit se, aby některé kroky v přípravě nešly proti sobě, to je v současné době klíčové. V amerických klubech napříč sporty se tedy vůbec neřeší, zda mají mít hráči své týmy složené z různých specialistů, ale jak jejich týmy koordinovat s klubovým



JAKUB KUDLÁČEK
/ **basketbal,**
ředitel
mezinárodního
skautingu
Charlotte
Hornets

realizačním týmem, aby byla spolupráce co nejefektivnější.

Jednou z možností, jak tuto situaci řešit, je příklad generačního talentu Victora Wembanyamy, 2 metry a 24 centimetrů vysokého 19letého Francouze, jehož získali v červnovém draftu jako číslo 1 San Antonio Spurs. Wembanyama se díky spolupráci se svým kondičním trenérem konzistentně vyhýbal zraněním a podával výjimečné výkony. Spurs nabídli tomuto osobnímu trenérovi pozici a kontrakt ve svém trenérském týmu. Tím pádem nemusí situaci vůbec řešit a strachovat se, co jejich hráč a jeho trenér dělají „za zády“ klubu, a zároveň mají dalšího experta ve své kanceláři.

Druhým kritickým místem je, že basketbal je týmový sport, jenž se extrémně individualizuje. Jedná se o správný směr. Přidávají se počty utkání a nelze už téměř navyšovat počet týmových tréninků. Nejefektivnějším směrem je tedy individualizace přípravy hráčů. Stále se ale nesmí opomenout, že klíčem k úspěchu v soutěži je týmová spolupráce, kterou nemůžete nasimulovat v individuálním tréninku. Individuální příprava hráče tedy musí zapadnout do konceptu týmové přípravy. Nebezpečí tak číhá v určitém sterilním laboratorním prostředí individuální přípravy, jež je velmi odlišné od toho, co se děje v utkání, kde proti sobě stojí dva týmy a je mnoho proměnných.“

ni Vio, trenér standardních situací italské mužské a ženské fotbalové reprezentace. Statistiky ukazují, proč je tato oblast specializace tak důležitá: 30-35 % gólů padá z rozehrávání standardních situací. Když k tomu přidáte výstupy z tříleté studie o Premier League, které říkají, že pouze 2,2% rohů vede ke gólu, znamená to, že ve více než 97% případů k překonání brankáře nevedlo.

Práce na tomto aspektu by se mohla stát velkou výhodou. „Věnovat čas zlepšení zahrávání standardních situací by mohlo být stejně výhodné jako mít dalšího útočníka. Ne všichni jej ale mají,“ poznamenává Vio. „Pokud se nám podaří zlepšit se, byť jen o několik procentních bodů, mohlo by to znamenat, že v sezoně vstřelíme o 15 až 20 gólů víc. Což je jako mít důležitého útočníka. Raději bych byl dalším útočníkem se znalostmi, které nyní mám, než trenérem standardních situací.“

I v tomto případě se ukazuje, že efektivita trenéra specialisty je úzce spojena se spoluprací s hlavním trenérem a ostatními členy realizačního týmu. Každý střípek jejich práce musí zapadat do celkového konceptu hry, a tím pádem i tréninkového procesu. „Myslím, že je to jedna z největších kvalit Roberta Manciniho,“ vysvětluje Vio. „Nejenže koordinuje, ale také velmi snadno chápe, co děláme. Rovněž vyniká ve schopnosti zapojit nás a dát nám odpovědnost. Opravdu se cítíme být jeho druhým týmem, jenž vede. Tím prvním jsou hráči.“

Nový trenérský model

V řadě amerických sportů se prosazuje myšlenka skupinového koučování, která je založena na faktu, že hra se neustále mění. Je kostrbatá a neuspořádaná, není lineární. Střídají se útok a obrana, a vždy proti vám vystupuje soupeř.

V basketbale, v němž dochází asi k nejintenzivnějšímu koučování od postranní čáry, se v poslední době střídají trenéři, kteří dirigují svůj tým na hranici hřiště, jeden řídí útok, druhý obranu, jiný například řeší oddechový čas. Stejným způsobem vedení týmu v utkáních prošel tým Španělska, loňský mistr Evropy, pod vedením hlavního trenéra Sergia Scariola.

„KLÍČOVÉ KOMPETENCE PRO TRENÉRA SPECIALISTU JSOU OTEVŘENOST A ZVÍDAVOST. MUSÍ AKCEPTOVAT, ŽE NEZNÁ ODPOVĚDI NA VŠECHNY OTÁZKY. POZORNOST VĚNUJE DETAILŮM.“

Autové vzhazování může být ve fotbale nečekaně silnou zbraní. V Liverpoolu i na dalších chytrých adresách se podle toho zařídili a najali pro výuku specialisty.



Ten stál u postranní čáry pouze ve fázích, kdy jeho družstvo útočilo.

Vše ale začíná v tréninku. Pokud přijmete myšlenku skupinového koučování, musíte její principy zařadit do tréninku. Při jakémkoliv herním cvičení je úkolem trenéra vedoucího pěti, která nemá míč v držení, aby maximálně znesnadnil situaci týmu, jenž je v držení míče. Cílem je, aby si trenéři navzájem ztížili podmínky, protože to dělají soupeři v utkání. Je to pravý opak toho, co je tradičně k vidění. Za normálních okolností by se asistent trenéra snažil pomoci, aby trénink fungoval a útok běžel, jak je v plánu.

Pokud chcete, aby byl každý aspekt integrovaný, můžete začít už od rozcvičky, v níž hráče rozdělíte na jednotlivé pozice do skupin a tyto skupiny se věnují klíčovému cvičením a tématům spojeným se záměrem tréninku. Poté se skupiny opět spojí. Stále se vzájemně ovlivňují a vyměňují. Procesy se tedy spíše ztěžují, než usnadňují. Hráči se musí neustále adaptovat, předvídat a hledat řešení.

Kouč v utkání i trenér pro individuální rozvoj

Když v roce 2020 nastoupil Matt Crocker do pozice sportovního ředitele fotbalového Southamptonu, myšlenka

1037

Tolik hráčů s 84% úspěšností rozdal v uplynulé sezoně Premier League gólman Ederson z Manchesteru City. Brankáři už dávno jenom nechytají.

integrovaného specializovaného trenérství byla jednou z jeho priorit. Ve výběru do 18 let a B-týmu zavedli do praxe myšlenku trenéra, jenž vede utkání a vytváří a spolupodílí se na dodržování herního konceptu, a trenéra pro individuální rozvoj.

Trenér, který vede utkání, je zodpovědný za naplňování klubové filozofie herního plánu, přípravu hráčů na utkání a zajištění správné koncepce tréninků. Trenér pro individuální rozvoj je zodpovědný za individuální plány rozvoje hráčů. Přestože se tyto dvě role překrývají, jsou jasně vymezeny oblasti odpovědnosti pro trénink a den utkání. Trenér pro individuální rozvoj vede proces, v němž se dívá na to, co musí každý hráč udělat, aby si mohl obléct dres, který má

před sebou, což je samozřejmě dres prvního týmu.

V den utkání je úkolem trenérů pro individuální rozvoj dívat se na hru úplně jinými očima než trenér, který utkání vede. Dívají se na klíčové jednotlivce. Mohou si vybrat dva, tři nebo čtyři hráče, na něž se ve hře specificky „laserově“ zaměří a poskytnou zpětnou vazbu přímo jim. Zatímco trenér, jenž vede utkání, se dívá na výkony týmu a styl, který klub vyznává ve filozofii prvního týmu. Pokud jsou o poločas potřeba udělat taktické úpravy k vylepšení výkonu, udělá je. Oba trenéři však musí opravdu úzce spolupracovat.

Vzhledem k tomu, že se tradiční role kouče stále mění, bude v budoucnu k efektivitě koučování zapotřebí širší škála dovedností a znalostí. Klíčové kompetence pro trenéra specialistu jsou otevřenost a zvědavost. Musí akceptovat, že nezná odpovědi na všechny otázky spojené s danou sportovní hrou. Musí být dostatečně pokorný a empatický, aby se dokázal ptát, zkoumat a učit se, ať už od hráčů, nebo ostatních kolegů trenérů expertů z oblasti aplikovaného výzkumu. Pozornost věnuje detailům. Musí být také schopen spojovat poznatky z biomechaniky, pohybové vzorce či kogni- →



Kondiční specialista Matt Little má obří podíl na výdrži Andyho Murrayho, Ivan Lendl dohlíží na jeho tenisové údery a sebedůvěru

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

tivní funkce. Je expertem, který je velmi otevřený a chápe, že řešení může být i v psychologické rovině.

Otevřená mysl hlavních trenérů

To, jak hlavní trenéři přijmou příliv trenérů specialistů, bude i v budoucnu představovat výzvu a příležitost. S větším počtem specializovaných pracovníků, které je třeba řídit, a s mnoha informačními toky, jimž je třeba porozumět a jež je třeba využívat, se budou dovednosti požadované od budoucího hlavního trenéra nadále vyvíjet.

Hlavní trenér už zdaleka není pouze trenérem hráčů. Je koučem dvou týmů. Tím druhým je realizační, složený z různého počtu specialistů, kteří musí mít jasnou roli a odpovědnost. Všichni musí spolupracovat a respektovat nastavenou koncepci klubu či reprezentace.

Vývoj v oblasti specializovaného koučování je stále teprve na začátku. Pokud si vzpomenete na dobu, kdy vše dělali hlavní trenéři mající u sebe jednoho asistenta, někdy ani toho ne, bylo pro ně velmi obtížné na detaily zacílit. Nyní máte trenérský štáb o více lidech, tudíž se každý z nich může zaměřit na určité věci či situace a společně toho zvládnou víc.

Neměl by jim utéct jediný detail. Čím víc zdrojů informací máte, tím víc přichází potřeba větší srozumitelnosti a komunikace ze strany hlavního trenéra. S přibývajícím počtem trenérů musí všichni přenášet na hráče stejné poselství. Čím víc lidí je zapojeno, tím je to obtížnější, protože musíte komunikovat a diskutovat mezi sebou. Musíte také mluvit stejným jazykem. Pro některé věci je několik výrazů, a ne všichni je mohou znát. Nebezpečím je také množství informací,

jež se mají dostat od analytiků k trenérům a od trenérů k hráčům. Tou největší výzvou pro hlavního trenéra je dostat každý dílek do celkové skládačky a nenechat je jako pohozené, samostatně plující součástky. Klíčové je mít jasnou vizi a vědět, jak do sebe všechny zapadají. Aby to fungovalo, budou si muset hlavní trenéři osvojit širší škálu „měkkých“ dovedností.

Časy trenéra superhrdiny, jediného člověka, jenž je aktivní, ustupují. S rozvojem trenérů specialistů, dat a aplikované sportovní vědy se role hlavního trenéra mění a vyvíjí. Mít vynikající komunikační dovednosti je naprosto klíčové, ale tato komunikace není pouze jednosměrná. Hlavní trenér musí vytvořit prostředí, které naslouchá. Naslouchat je totiž to nejtěžší, když máte jen málo času a je na vás vyvíjen takový tlak.

Hlavní trenéři musí skutečně naslouchat hráčům a spolupracovníkům, pokud jde o přichozí informace, a využívat úroveň odborných znalostí, jimiž jsou obklopeni. Nemohou být skvělí ve všech prvcích procesu, tudíž filtrování všech informací je klíčové. Stejně tak musí hlavní trenéři znát svůj slepý úhel, sdílet ho se

„ČÍM VÍC ZDROJŮ INFORMACÍ MÁTE, TÍM VÍC PŘICHÁZÍ POTŘEBA VĚTŠÍ SROZUMITELNOSTI A KOMUNIKACE ZE STRANY HLAVNÍHO TRENÉRA.“



80,24

Tolik procent bodů z prvního servisu získal letos na turnajích ATP polský tenista Hubert Hurkacz. Nejlepší Čech Jiří Lehečka je na 25. místě (73,02 %).

spolupracovníky a projevit určitou míru zranitelnosti. Pokud tohle hlavní trenér dokáže, myslím, že z týmu spolupracovníků kolem sebe vytěží mnohem víc.

Brankář? Hráč v bráně

Fotbal již dlouho využívá služeb trenérů specialistů, asi nejvíc a nejdéle trenéra brankářů. Nicméně s tím, jak se mění role brankáře, musí se měnit i související trenérské metody. „Role trenéra brankářů se změnila, protože se mění hra,“ vysvětluje Frans Hoek, jenž během téměř 40leté trenérské kariéry pracoval pro Ajax, Barcelonu, Bayern, Manchester United, Galatasaray a národní týmy Polska a Saúdské Arábie. „Dnešní brankář je podle mého názoru hráč v bráně a dělá vše, co dělají hráči v poli. Jediný rozdíl je v tom, že brankář smí podle pravidel používat ruce a paže uvnitř velkého vápna. Pokud jim sundáte rukavice, brankáři

Komunikace a vztahy jsou klíčem k úspěchu

„**S**ilově-kondiční trenér by měl být v našem sportu nedílnou součástí trenérského týmu. Bohužel tomu tak ve většině týmů ještě z různých důvodů není, ale pevně věřím, že brzy nastane doba, kdy silově-kondiční trenér bude pevnou součástí každé squashové organizace, jako je tomu u nás v SCS.

Dřív se hráči připravovali samostatně, bez hlubších teoretických znalostí zásad sportovního tréninku. Opakované běhy na 400 metrů s minimálními odpočinky nebyly výjimkou, zatímco silový trénink byl spíše ojedinelý. Postupem času se objevili tzv. specialisté propagující ‚funkční trénink‘. Ti ale často řídili fyzickou přípravu hráčů bez bazálních znalostí z fyziologie, stavby tréninku či periodizace. Až v poslední době vstoupili do našeho prostředí silově-kondiční trenéři specialisté, kteří mají potřebné zkušenosti a znalosti o squashi i silově-kondiční přípravě. Společně se squashovými trenéry vycházejí z potřeb a podstaty naší hry, každého jednotlivého hráče a také jeho plánu na danou sezonu nebo i víc let dopředu. Do popředí se tím pádem dostaly význam síly, explozivita, agility a schopnosti opakování krátkých intervalů maximálního úsilí.

Vnímám roli silově-kondičního trenéra jako propojovací článek mezi hráči, trenéry a realizačním týmem. Mým úkolem není pouze zlepšit hráče po fyzické stránce, ale také sledovat jeho celkovou tréninkovou a soutěžní zátěž, objektivní a subjektivní stav organismu připravenosti na trénink, to vše v úzké spolupráci s fyzioterapeuty a dalšími členy trenérského týmu.

Všechny tyto informace sdílím hlavnímu trenérovi a následně společně se stavujeme nebo upravujeme tréninkový



ONDŘEJ UHERKA
/ squash,
silově-kondiční
trenér, Squash
Club Strahov
(SCS)

plán. V žádném případě nepodceňujeme subjektivní pocity hráčů, jež nám sdělují každé ráno přes aplikaci. Díky tomu můžeme ihned reagovat a například přidat, ubrat nebo změnit obsah a formu tréninkových prostředků. I tyto informace sdílíme všem členům realizačního týmu. Středobodem je pro nás sportovec, jeho zdraví a prevence zranění. Díky využití bezimpaktních modalit dochází i k prodloužení hráčské kariéry.

Klademe také velký důraz na to, aby sportovec rozuměl účelu každého tréninku. Stejně tak je však důležité pochopit, že každý sportovec je jiný, a tím pádem musíme víc individualizovat přístupy. Někdo potřebuje podněcovat, někdo zase brzdít a zdůrazňovat důležitost odpočinku či jiných stravovacích návyků. Komunikace a vztahy jsou klíčem k úspěchu. Velkou výzvou je plánování a periodizace tréninku, jež musí brát v potaz termíny a místa konání turnajů, v jistých případech i nepředvídatelnost termínové listiny, věk hráče, jeho cíle a mnoho dalších faktorů.

Práce silově-kondičního trenéra již dávno není jen o zvedání činek. Stává se čím dál víc holističtější. Vyžaduje znalosti z různých oborů, efektivní komunikaci s hráči a realizačním týmem, vzdělávání se, empatii, schopnost adaptace, leadership nebo také systematickosti a zároveň připravenost na změnu.“

INZERCE

AKTIVNÍ ZÁŘÍ

23—30/9/2023
Evropský týden sportu — aktivnicesko.cz

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR

Aktivní ČESKO

#BEACTIVE

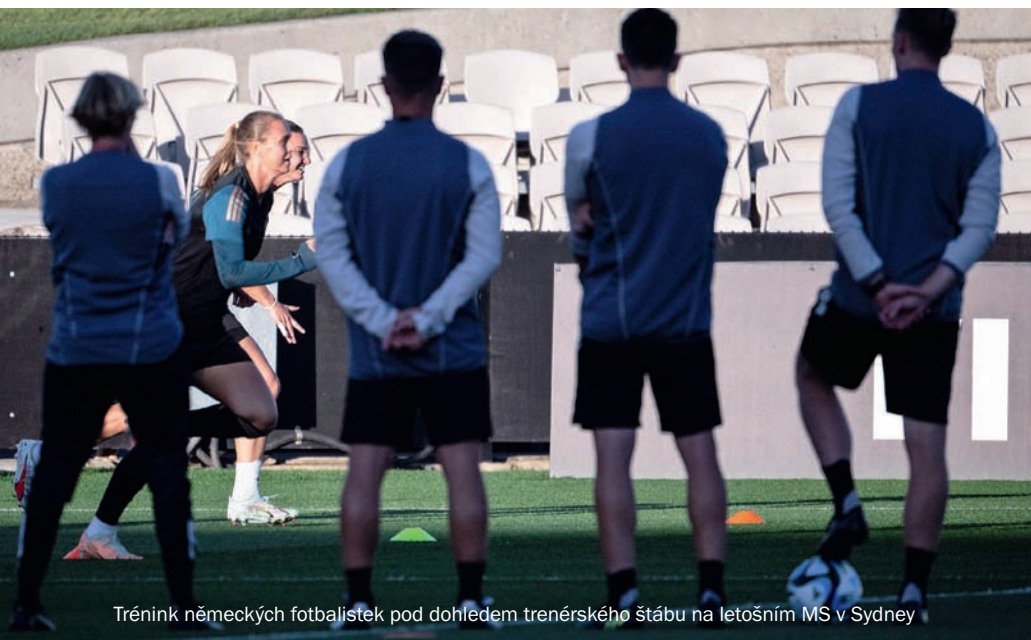


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Trénink německých fotbalistek pod dohledem trenérského štábu na letošním MS v Sydney

vypadají velmi podobně jako hráči v poli, jen mají svůj specifický úkol.“

Když se například podíváme na Manchester City a roli brankáře v týmu Pepa Guardioly, vidíme, jak gólman musí být efektivní, a tím pádem, co vše musel přidat do dovednostního rejstříku. V týmovém tréninku na to není čas, někdy ani prostor, a bez specialisty by byl tento proces mnohem delší a kostrbatější. Aby podpora těchto změn byla efektivní, je třeba udělat ještě mnoho práce.

„Když se podíváte na trénink brankářů, v některých případech zatím nevidíte příliš velký vývoj. Často se však stává, že brankář a trenér brankářů si víceméně vytvářejí vlastní jednotku. Pokud ale pracujete s brankáři odděleně, nemáte s týmem nic společného, nemáte žádné spoluhráče, s nimiž byste mohli spolupracovat, a ani žádné soupeře,“ říká Hoek. „Začlenění brankářů do tréninků v poli není nová myšlenka, ale jde o přístup, který musí jít ruku v ruce s nejnovějšími trendy ve hře, aby byl efektivní. V okamžiku, kdy postavíte brankáře do herní situace, potřebujete jako trenér brankářů kompetence běžného tre-

néra a také své specifické znalosti o hře v bráně. Což znamená, že musíte vědět, jak útočit, bránit, přepínat a jak může brankář pomoci spoluhráčům. Je to tedy mnohem komplexnější situace s jiným druhem specializace.“

Další klíčovou součástí role trenérů specialistů je způsob, jakým jsou informace od něj předávány hlavnímu trenérovi. Klíč je ale v rukou hlavního trenéra. Musí vytvořit takové prostředí, v němž je požadováno otevřené sdílení informací od specialistů. Ti jsou pak vnímáni jako důležití objektivní poradci poskytující nejlepší možné rady založené na faktech, nejen na subjektivních pocitech.

Mnoho trenérů specialistů, které jsme oslovili, řeklo, že v začátcích pracovali spíše na emocích, pocitech a intuici. Teď je využívají také, ale dokážou je mnohem lépe popsat. Všichni se však shodují, že je využívají také, ale dokážou je mnohem lépe popsat. Všichni se však shodují, že je nesmírně důležité, aby v roli specialisty nepřemýšleli jen o hráči, který strčil gól, chytá míče nebo o jeho silově-kondiční stránce, ale šířejí o daném sportu, chápali celkový obraz týmu a herního konceptu. Až poté budou vnímáni jako plnohodnotná součást trenérského štábu.

„HLAVNÍ TRENÉR MUSÍ VYTVOŘIT PROSTŘEDÍ, V NĚMŽ JE POŽADOVÁNO OTEVŘENÉ SDÍLENÍ INFORMACÍ OD SPECIALISTŮ. TI JSOU PAK VNÍMÁNI JAKO DŮLEŽITÍ OBJEKTIVNÍ PORADCI.“

KRITICKÁ MÍSTA

- Prostor pro osoby bez potřebných zkušeností a odbornosti, podobně jako tomu bylo v minulosti například v oblastech výživy a mentální přípravy.
- Nedostatečná komunikace mezi jednotlivými specialisty a celým realizačním týmem. Stále je nutné vnímat sportovce a tým z holistického pohledu (komplexní porozumění všem aspektům).
- (Ne)jasně vyřčená očekávání. Od trenéra specialisty se očekává, že bude mít zvláštní odborné znalosti v určité oblasti a také schopnost pracovat v týmu. Pokud si jeden z nich bude dělat, co chce, nebo se rozhodne dělat věci po svém, místo aby jednal v nejlepší zájmu týmu, je katastrofa nevyhnutelná. Informace musí být efektivně sdíleny.
- (Ne)uvědomění si, že hlavní kouč je koučem dvou týmů, hráčů a realizačního týmu. S tím jsou spojené potřebné kompetence hlavních trenérů, které musí být nedílnou součástí vzdělávání trenérů. Mezi nejdůležitější kompetence patří podíl na vytváření prostředí založeném na vzájemné důvěře, komunikace, charakter, leadership, follower-ship, strategie a plánování, empatie, vášeň, vidět celkový záměr, sdílení poznatků, emoční a sociální kvalita.
- Ne každý je ochoten a schopen tyto změny zaznamenat, natož přijmout a přizpůsobit se. Ne každý respektuje, že největší prostor ke zlepšení výkonu týmu je v individualizaci přípravy.
- Data se již hojně využívají, ale ne propojeným způsobem. Když například používáte GPS k měření uběhnuté vzdálenosti nebo běhu s vysokou intenzitou, vidíte věci velmi malým okénkem. Díky propojení s videozáznamem budeme mít brzy přístup ke kompletním údajům o hráči (fyzickým, psychickým, technickým i taktickým) a budeme tak moci lépe řídit tým a rozvíjet jednotlivé hráče. Klíčová bude selekce informací a jejich efektivní sdílení.
- Pokud řídíte lidi, dokonce i tým lidí, musíte jim někdy dát prostor, aby mohli bojovat, pokud jim chcete pomoci růst.
- (Ne)uvědomění si, že lídři musí řešit náročné situace. Ti nejlepší lídři jsou obvykle skvělí řešitelé problémů.
- Hlavní trenéři, vedoucí pracovníci a manažeři dnes musí svou každodenní práci sladit s mnoha „a“, například s plněním cílů a strategickým myšlením. Dalším „a“ je zaměření se na vlastní rozvoj, ale najít si na něj čas se snáze řekne, než udělá.



11. – 15. 10. 2023

EUROPE YOUTH SERIES CZECH OPEN PLZEŇ

Sportovní hala Krašovská



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Město Plzeň



PLZEŇSKÝ KRAJ

JOOLA



PLZEŇSKÁ
TEPLÁRENSKÁ
Více než energie



SD sped



INZERCE

Mistři Evropy v softballu!

Češi slaví po šesté v řadě a podvanácté v historii evropský titul.



Čeští softbalisté pod vedením Jaroslava Korčáka vyhráli na Evropě všech devět utkání a ukázali dominanci ve všech směrech. Pálkaři si připsali celkem 24 homerunů a skórovali 98 bodů. Čeští nadhazovači inkasovali pouze pět bodů proti a rozdali 85 strikeoutů.

@czechsoftball

**CZECH
SOFTBALL**

#czechsoftball

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MIROSLAV JANSTA

basketbal / předseda svazu



„Pozitiva: „Přináší zkušenosti z jiného kulturního a sportovního prostředí a zároveň je to určitá vstupní autorita, kterou využít může, nebo prohospodaří. Není provázaný s místním prostředím.“

Mezinárodní autorita směrem k rozhodčím, komisařům a organizátorům.

Kritická místa: Neznalost prostředí – není spasitelem, ale člověkem, který „naladí“ často složité vnitřní vztahy mezi hráči a funkcionáři. Pokud se nezvládnou pozitiva, překloupí se do negativ a může to být horší než angažování domácího trenéra, viz Stramaccioni ve fotbalové Spartě.“

Angažmá zahranického trenéra: pozitiva a kritická místa?

Španělský trenér Diego Ocampo se v létě ujal
národního týmu basketbalistů, kde nahradil po deseti
letech úspěšného izraelského kouče Ronena Ginzburga

Finský kouč Kari Jalonen okamžitě po nástupu pomohl loni českému hokeji k první medaili z mistrovství světa po desetiletém čekání. Na bronzovou radost však letos nenavázal a výkonný výbor českého svazu ho odvolal.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

SLAVOMÍR LENER

lední hokej / bývalý trenér reprezentace, české U20, Sparty, Linköpingu, Luley, Düsseldorfu, v NHL asistent u Calgary Flames a Florida Panthers



„Pozitiva: Obecně řečeno, počet špičkových zahraničních trenérů je mnohem větší než počet domácích. Musí však být najati opravdu jen ti nejlepší, nikoliv ‚druzí‘ nejlepší. Ti nejlepší jsou odolní a přizpůsobiví. Mohou vybírat hráče nehlédě

na klubovou příslušnost, nemají v tomto směru žádné závazky z minulosti. Minimalizují zásahy zvenčí, nebudou rozptylováni přáteli, mentory, kluby, manažery, úředníky a administrativou. Vnesením svých odborných znalostí mohou pomoci zvýšit úroveň taktiky, kondice a technických dovedností hráčů. Ovlivní oblast výživy a sportovní psychologie. Významný dopad mohou mít v oblasti sportovní vědy a analytiky, prostřednictvím implementace sofistikovaných sledovacích systémů, biometrického monitorování a nástrojů pro analýzu videa.

Kritická místa: Zahraniční trenéři, jakkoli dobří, nejsou zaručenou cestou k lepším sportovním výkonům. Potlačí se nutnost vychovat si trenéry z vlastních řad. Přivádění trenérů z jiných zemí snižuje pravděpodobnost růstu vlastních, talentovaných trenérů. Je pravděpodobné, že se bude hrát na okamžitý výsledek a nedá se dostatek příležitostí mladým talentům z U20, jaký by jim mohl dát trenér, jenž měl s mladými úspěch a vychoval individuality. A je těžké předvídat, jaký nakonec bude vztah mezi hráčem a nově najatým trenérem. K tomu musíme brát v potaz radikální rozdíl v kultuře a jazyku, výsledek je ještě nepředvídatelnější. Někteří hráči z důvodů jazykové bariéry nebo sociálního studu raději kontaktují asistenta trenéra.“

ONDŘEJ ZDRÁHALA

házená / předseda svazu



„Pojal jsem otázku tak, jak jsme nad pozitivu a kritickými místy přemýšleli před jeho angažováním. Česká házená angažovala k mužské reprezentaci španělského a k ženské reprezentaci

norského trenéra. U negativ jsme uvažovali pouze nad dvěma kritickými místy. Pozitiv vidím daleko více, ale pokusil jsem se napsat čtyři hlavní.

Pozitiva, která se nám potvrdila: Know-how – španělská a norská házenkářská škola určují trendy. Jsou přínosem nejen pro hráče a hráčky v reprezentaci, ale také při vzdělávání našich trenérů.

Kontakty v zahraničí – kvalitnější příprava s top týmy v Evropě, pro hráče a hráčky větší možnost dostat se do top týmů v Evropě. Nadhled – trenéři jsou bez vazeb v Česku a rozhodují se pouze podle toho, co vnímají jako správné. Absolutní profesionalismus.

Negativa, která jsme brali v potaz před angažováním a která se nepotvrdila: Jazyk – ne všichni hráči a hráčky jsou jazykově vybaveni. České prostředí není připraveno na zahraniční trenéry – je to spíše o osobnosti trenéra než o předsudcích.“

IVETA VACENOVSKÁ

stolní tenis / předsedkyně trenérsko-metodické komise



„Zkušenosti z oslovení zahraničního trenéra či kouče máme ve stolním tenise především u reprezentace. Hlavním přínosem jsou vždy zkušenosti a odbornost trenéra,

jenž byl v minulosti úspěšný, má vypracovaný systém, jak s hráči pracovat a dosáhnout maximálních výkonů. Další velmi důležité faktory jsou z mého pohledu respekt a motivace, které angažováním nového zahraničního trenéra přicházejí. Aktuálně působí od ledna v národním centru stolního tenisu čínský trenér, jenž má skvěle zvládnutou techniku úderů, vidí stolní tenis jiným pohledem. Učí spoustu nových dovedností nejen hráče, ale zároveň předává zkušenosti také trenérům. Jako překážka může být u mladých hráčů jazyková bariéra, na druhou stranu mohou mít velkou motivaci učit se a zdokonalovat v cizím jazyku. Další překážkou může být prostředí, kultura a socializace. Mezi Asií a Evropou jsou velké rozdíly, ne vždy se dají aplikovat stejné metody na naše hráče. Jako poslední bod bych zmínila, že je třeba kvalitní trenéry dostatečně finančně ohodnotit, což není úplně jednoduché.“

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / hlavní trenérka reprezentace dívek U15



„V pohledu angažování zahraničních trenérů převažují dle mého názoru pozitiva. Kromě zásadního know-how v přínosu do tréninkových metod a procesů vidím jako hlavní výhodu nový pohled na domácí scénu. Čerstvé, profesionální oči a zkušenosti kouče/koučky přinesou domácím možnost, jak zlepšit vlastní fungování a také kulturu. Kritickým místem může být složitější seznamování se s prostředím a možnostmi trénování v Česku, typicky univerzita versus kluby. A také zachování kontinuity, což souvisí s délkou angažmá. Komplikace mohou nastat také u přenosu některých myšlenek kvůli jazykové bariéře.“

MAREK PAKOSTA

volejbal / předseda svazu



„Pozitiva: Konkrétně v našem sportu se jedná o přínos vyšší kvality, než je obvyklé u většiny českých trenérů, jak šestky, tak beach. Nezátíženost vazbami v našem sportu, lepší výchozí pozice pro případné změny koncepce a využití nových trendů. Kritická místa: Riziko izolovanosti, pokud se nesestaví realizační tým tak, aby kompenzoval neznalost prostředí či česká specifika. Obvykle vyšší finanční náklady, ale kompenzované větší kvalitou či potenciálem trenéra. Doprovodný komentář: Požadavky na styl práce jsou jiné u pozice reprezentačního týmu (3–4 měsíce) a trenéra klubu (8–9 měsíců), kde je větší prostor pro koncepční práci.“

FILIP ŠUMAN

místopředseda ČOV, bývalý předseda Českého florbalu



„Základním pozitivem je, že zahraniční trenér s sebou přináší vysokou odbornost. S tím je spojeno i to, že díky příchodu zahraničního trenéra máte větší možnost změnit zavedenou praxi, přinést zcela nové impulsy

a přimět prostředí, aby se někam výrazněji posunulo, protože u zahraničního trenéra to zpočátku všichni akceptují a vlastně to i očekávají. Velkou výhodou je, že trenéra, jenž přichází ze zahraničí, všichni vnímají jako nezávislého. Většinou nemá vytvořeny silné vazby na jednotlivé hráče, elitní kluby a má určité období, kdy mu tato nezávislost umožňuje řešit věci jinak, bez předsudků okolí. Kritickým místem je jednoznačně omezenější schopnost plnohodnotně komunikovat se všemi hráči, klíčovými lidmi z klubů a svazu. Jazykové bariéry postupně padají, ale bohužel tu stále jsou. Může se to projevit i v rámci trenérského týmu, pokud svaz či klub propojí zahraničního trenéra s českými členy realizačního týmu. Hodně záleží na mentalitě samotného trenéra a jeho komunikačních schopnostech a na tom, jak dokáže ve vhodné míře pochopit českou mentalitu a zvolit vhodný způsob práce s českými hráči. Obecně trenéři z některých zemí očekávají větší vyzrálou českých hráčů a jejich větší schopnost sebmotivace.

Propojování českého prostředí se zahraničními zkušenostmi je extrémně důležité. V některých sportech to platí asi ještě více než v jiných, ale čím více dokáže český sport zůstat otevřený, tím se zvýší jeho šance být konkurenceschopný.“

DAVID TOMÁNEK

squash / Squash Club Strahov, team principal, člen rady ČTA ČOV



„Velice zajímavá otázka, na niž je možné reagovat z mnoha úhlů. Mohu nabídnout letmý pohled z našeho klubového prostředí, které je dost specifické a asi není typickým vzorkem českého klubu. Dvě třetiny našich hráčů jsou ze zahraničí

a čeští hráči vládnou výbornou angličtinou, nemusíme tedy řešit jazykové bariéry. Totéž platí o realizačním týmu, v němž jsou hlavní trenér, mentor/asistent, psycholog ze zahraničí a asistent hlavního trenéra, silově-kondiční trenér a fyzioterapeuti Češi, kteří jsou velmi dobře jazykově vybaveni. Čeští členové realizačního týmu mají zároveň zkušenosti ze zahraničí a nehrozí tak, že by došlo ke ‚kulturnímu šoku‘.

Pozitiva: Obohacení o know-how ze ‚zahraniční školy‘. Zahraniční networking – přímé propojení na jiné organizace, federace, kluby v zahraničí či potenciální nové lidské zdroje. Obecně rozšíření zorného pole. Nezátíženost vztahy uvnitř sportovní komunity – nahlíží na situace a lidi bez předsudků, alespoň v prvních letech působení.

Kritická místa, jež vnímáme spíše v období před přijetím zahraničního trenéra: Náročnost na odhad profilu trenéra. Tomuto je potřeba věnovat zvýšené úsilí. Trenér by měl být adaptabilní na kulturu organizace, ale i obecně místo, v němž bude žít. Toto zjistit může být obtížné. Dál zmíním náročnější onboarding – formality spojené s administrativními úkony, jako je například povolení k trvalému pobytu nebo zajištění pojištění, také vyžaduje zvýšenou proaktivitu vedoucí k životní asimilaci trenéra/spolupracovníka v naší zemi. A neznalost místní mentality či kulturních jinakostí, které zpočátku mohou vyústit k vzájemnému nepochopení.“ →

ZDENĚK HANÍK

místopředseda ČOV, bývalý předseda Českého volejbalového svazu a reprezentační trenér



„V první řadě si myslím, že prorůstání se zahraničím ve všech etážích sportu je naprostá nutnost. Jak na úrovni odborného sdílení, tak na úrovni personální, a to hráčské, trenérské i funkcionářské. Sport, který odmítne infiltraci zahraničního prvku, je izolovaný. Mám vlastní zkušenost, protože jsem sám byl trenérem v zahraničí a jako předseda volejbalového svazu jsem naopak zval trenéry ze zahraničí k českým národním týmům. Když to zpětně hodnotím, jsem toho názoru, že jsem je krom národních seniorských týmů měl zvat i k mládeži. A zkušenosti jsou následující:

Trenér v cizí zemi to má vždy velice těžké, protože se okamžitě dostává do nepřízně domácích trenérů, kteří to vnímají jako útok na vlastní prestiž. Čili negativní zkušenost byla v tom, že došlo k minimálnímu prorůstání mezi zahraničním trenérem reprezentace a klubovými domácími trenéry. Když jsem pak některé zahraniční trenéry vyzval, aby na semináři prezentovali své názory, stavěli se k tomu rezervovaně s argumentem, že dveře na jejich tréninky jsou otevřené, ale jen minimum trenérů možnosti sledovat je a diskutovat využilo.

Positivním vkladem je to, že od doby, kdy na českou půdu pronikli zahraniční trenéři, se začala měnit kultura trenérské profese. To se projevovalo třeba i v tom, že zahraniční trenéři tlačili i na nás jako vedení svazu a dožadovali se lepších podmínek pro práci. Chtěli například, aby pro ně byl v každém městě lékařský servis, trvali na tom, že chtějí trénovat jen v halách, v nichž je možno postavit tři hřiště, vyžadovali, aby měřicí technika, například pistole na měření rychlosti letu míče, byla k dispozici na každém tréninku, chtěli lepší servis pro hráče a tak dále. To беру jako největší přínos. Pokud by se toto zajímavé téma mělo seriózně analyzovat, vyžadovalo by to samostatný článek.“

PŘEMEK PANUŠKA

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



„Velmi silně jsem pociťoval pozitiva zahraničního angažmá, když jsem působil v Německu: Jednoznačně zvýšení odbornosti ve vedení tréninkového procesu, nový pohled i přenos informací. Určitě vysoká objektivita při utváření systému sportovní přípravy, i při tvorbě zásadních rozhodnutí. Snaha o pochopení a vnímání ‚pohledu zvenčí‘ je pro domácí trenéry jistě velmi přínosným motivem. A kritické momenty, tentokrát při začlenění cizince do českého sportovního prostředí: Odborníka ze zahraničí vnímáme spíše jako ‚nekalou‘ konkurenci a prakticky předem odmítáme jeho názory. Nechceme měnit zaběhlé stereotypy ani přemýšlet a případně přehodnocovat své postupy! V neposlední řadě je ještě stále závažnou bariérou jazyková vybavenost našich domácích trenérů.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Pozitiva: Zahraniční trenér může nastolit novou, pro české prostředí téměř až ‚out of the box‘ kulturu a přinést pro nás netypický open mindset. Může přinést nové trendy, které jsou v mnoha sportech v zahraničí často na lepší úrovni, například ve složení realizačního týmu, specialistů, aplikování přístupů a poznatků ze sportovní vědy, používání nových technologií atd. Může pracovat nezátížen v Česku tradičními žabomyšími válkami a pro nás tolik typickou negativitou.

Kritická místa: Jazyková a kulturní bariéra – například nepochopení naší kultury ‚piva‘ v týmových sportech. Nebezpečí rychlého vyhoření – když narazí open mindset přístup na prostředí, které se brání pokroku a inovaci (closed mindset). Neschopnost adaptace trenérské knowledge a přístupu na charakteristiky a specifika našeho prostředí a kultury, kdy občas copy-paste přístup ze zahraničí (‚u nás v zahraničí se to tak dělá‘) bez nějaké modifikace není tím ideálním fungujícím řešením.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Norský trenér Bent Dahl vede od loňských prázdnin české házenkářky

PETR DITRICH

baseball / předseda svazu



„Pozice zahraničních trenérů a expertů je daná pozicí a úrovní rozšíření sportu v jednotlivých regionech. Ve většině sportů je na čele Evropa. Pro baseball to neplatí, ten má historické kořeny v USA a je silně zastoupený také v Asii. Klíčové jsou v tomto ohledu profesionální ligy, kdy především Major League Baseball a japonská Nippon Professional Baseball představují obrovský sportovní a obchodní projekt. Každý z profesionálních týmů má obrovské zázemí a několik úrovní, včetně trenérů. Prvním pozitivem pro baseball je dostupnost zahraničních trenérů. Je jich hodně a Česko se stává zajímavou destinací, nabídek je hodně. Dalším pozitivem je velká zkušenost, již mohou zahraniční trenéři přinést. Jedná se zejména o poslední novinky týkající se materiálů a technických vymožeností. Pozitivem je také přirozený respekt, možnost dobré motivace pro tým, zvláště když se podaří mít v realizačních týmech dobře zapracované české trenéry. Hlavním kritickým místem je neznalost hráčů a jejich historie. Sdílení statistik a videí pomáhá jen částečně. Musíte vědět, jak se hráči chovají v určitých okamžicích a jak fungují v rámci týmu. To se těžkou diagnostikuje, aniž byste byli s hráči v častém kontaktu. Krátkodobé pobyty při tréninkových kempch a turnajích nemusí být dostačující. Trenéři většinou přicházejí z profesionálního prostředí a mají jinak nastavená měřítka pro podmínky a prostředí. Je pro ně problém sžít se s českou realitou. Většina hráčů pracuje či studuje a nemohou trénovat každý den. Hráčské kádry týmů jsou limitované a většina hráčů nemá tak jednoznačnou specializaci na pozici. Určitým negativem je jazyková bariéra, samozřejmě menší pro trenéry ovládající angličtinu, ale hodně limitující pro trenéry mluvící španělsky. To vyžaduje těsnou spolupráci s realizačním týmem. Částečným problémem je rovněž specifická česká mentalita. Neplatí to univerzálně, ale největšího úspěchu jsme dosáhli až s českým hlavním koučem. Určitě tomu ale pomohli zahraniční asistenti v realizačním týmu, kteří měli zkušenosti z předchozího působení a tým znali.“

EVŽEN POSPÍŠIL

šachy / předseda trenérské komise



„Angažování zahraničních trenérů je zajímavá alternativa, jak poznat jiné metody tréninku a v našem případě často i špičkové zahraniční hráče. Tuto možnost využíváme při práci s nejtalentovanější mládeží a výjimečně i pro reprezentaci. Hlavní výhodou je rozšíření možností v oblasti metodiky tréninku, atraktivita pro mladé talenty a celkově i zvýšení zájmu či úsilí v tréninkovém procesu. V našem sportu nyní, v povoidové době, hojně využíváme on-line tréninky, což spolupráci se zahraničními trenéry značně zjednodušuje. Díky všeobecné znalosti angličtiny u mladé generace není už jazyková bariéra překážkou, a tak jedinou nevýhodou mohou být vyšší náklady spojené s angažováním zahraničních trenérů. Domnívám se, že s postupující globalizací se bude využití zahraničních trenérů spíše zvyšovat.“

Dánský kouč Brian Priske proměnil úvodní sezonu na lavičce fotbalové Sparty v ligový titul, který Letná slavila po devíti letech



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

VERNER LIČKA

fotbal / garant profesionálního fotbalu, prezident UČFT



„Pozitiva: Úspěšný první kontakt zahraničního trenéra rozvlí poklidnou hladinu ‚českého rybníčku‘, zaktivizuje pozornost a zájem prostředí, trenéři reagují na první impulsy. Zahraniční trenér přináší jinou kulturu myšlení, komunikace, nové impulsy k zamyšlení, které vytvářejí u trenérů ‚stav nejvyšší pohotovosti‘. Na odlišný úhel pohledu, vyhodnocování problémů, situací a zejména netradiční přístup jejich řešení velmi pozitivně reagují samotní hráči. Kritická místa: Po úvodním ‚sluncem zalitým období‘ seznamování se a adaptace obou stran přicházejí všední dny přenosu prvních zkušeností do každodenního praktického života. Na efektivnost procesu spolupráce zahraničního trenéra v českém prostředí mají zásadní vliv ‚okamžitě očekávané výsledky‘, a to nejen od vedení klubu, ale i od sportovní veřejnosti. Řeší se forma a obsah medializace zahraničního trenéra.“ □

Volejbal byl prvním týmovým sportem, který se v Česku rozhodl angažovat zahraničního trenéra. Argentinec Julio Velasco otevřel dveře i pro další experty z ciziny, kteří se snaží zlepšovat český volejbal. U ženského týmu aktuálně už pátou sezonu působí energický řecký trenér **JANNIS ATHANASOPOULOS** a z každého jeho slova je cítit, jak volejbalu totálně propadl.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Závislost na jednom hráči? Ne!

Proč jsem se stal trenérem?

„Jako mladý jsem byl blázen do volejbalu. Hraju ho opravdu rád. Nikdy jsem nebyl velký hráč. Dotáhl jsem to do druhé ligy v Řecku, a když mi bylo, myslím, 31 let, jeden starý trenér mi navrhl, abych se stal jeho asistentem v ženském týmu Olympiacosu. Říkal jsem mu: Ne, nechci. On na to: Věřím, že můžeš být opravdu dobrý a můžeš mi pomoci. A pak, po deseti dnech schůzek, mě přesvědčil. Takhle jsem se začal stávat trenérem a pomalu se mi to každý den líbilo víc a víc. Až do té chvíle jsem nikdy nepřemýšlel o tom, že bych se mohl stát trenérem. Byl jsem bankéř, pracoval jsem 10 let v bance.“

Moje nejsilnější vlastnosti?

„Věřím v komunikaci se svými hráči. Jsem velmi vášnivý, velmi trpělivý a vždy se snažím hráčům naslouchat.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Nemám jen jednoho člověka, snažím se sbírat vlivy ze všech stran. Možná něco uvidím v praxi dorosteneckého týmu a líbí se mi to, tak se toho snažím využít. Možná uvidím jednu věc od jednoho amerického týmu, jednoho brazilského týmu. Obecně se snažím brát to, o čem věřím, že je pro mě nejlepší, a jak to může lépe ovlivnit můj tým.“

Moje trenérská filozofie?

„Volejbal je týmový sport. Nikdo není nad týmem. Chci, aby mé týmy vždy bojovaly spolu, a nelíbí se mi, když jsou týmy závislé pouze na jednom hráči. Tým je nade všemi

a bez ohledu na to, co děláme, vyhráváme, prohráváme, vždy se musíme chovat jako tým a bojovat všichni společně.“

Nejlepší rada, kterou jsme kdy dostal?

„Jeden starý řecký trenér mi řekl, když jsem dostal nabídku stát se poprvé hlavním trenérem, ať to vezmu. Řekl jsem mu, že mám sice tuto příležitost, ale mám dojem, že nejsem připraven. A on mi odpověděl: Pokud jednou ve své kariéře věříš, že jsi připraven, je čas s trénováním přestat. Dokonce, i když ti je pětadesát a myslíš si, že jsi připravený trénovat, tak je čas přestat.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Je to každý den něco, kdy musím být nepřijemný na hráče nebo na lidi kolem. Myslím, že je každý den náročný. Nejtěžší rozhodnutí bylo, když jsem dal výpověď ve Stuttgartu, mém prvním klubu, kde jsem byl hlavním trenérem. Byl jsem tam sedm let. Posunuli jsme klub na jinou úroveň, do evropské špičky. V tisku byl článek, v kterém se mi nelíbilo prohlášení našeho prezidenta, a následně jsem šel podat rezignaci. Nebylo to příjemné pro nikoho, pro klub ani pro mě.“

Kdy jsem si řekl: tohle se mi vážně povedlo?

„Když skončí sezona a hráči mi pošlou zprávy nebo pohlednice. To je pro mě ten největší úspěch. Bez ohledu na to, že nejde o trofej. Zatím jsem nebyl trenérem tolik let, ale nějaké trofeje už jsem získal. Ale o tomhle to není. Je to o poutu, které máte s hráči, s týmem, i tím realizačním.

Včerejší noviny nikdo nečte. Máte úspěch, super, ale už je po všem. Musíte jít dál, všichni chceme čerstvé zprávy. Soustředím se tedy na další den. To je život. Nikdo si nebude pamatovat, co jsi dělal minulý rok. I proto jsou pro mě opravdu důležité všechny vztahy, které si na této cestě udržuji.“

Co dělám, když za mnou hráčky nebo tým nestojí?

„Určitě s nimi diskutuji. Možná někdy jdu z cesty a snažím se jim naslouchat, jak jsem řekl na začátku. Pokud moji cestu nepřijmou, určitě se s nimi pokusím mluvit ještě jednou. Teprve potom, když nebudou chtít, nebo já nechci, se musíme dohodnout. Nebo odejdou. Nebo budeme pokračovat tak, jak si myslím, že je to pro tým nejlepší.“

Dělám rozdíly mezi mladými a staršími hráčkami?

„Snažím se, aby to tak nebylo. Vždy se najdou hráčky, které jsou schopny některé věci přijmout snáz. Některé zase reagují jinak, když na ně tlačíte. Není to o mladých a starých. Musíte najít na každou hráčku správný klíč a to, co ji přiměje tvrději pracovat v těžkých i dobrých momentech. Snažím se na tom pracovat. Vnímám to i tak, že každý den se dozvídám o člověku něco nového.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Mnohokrát! Ale proto jste trenér. Musíte dát na svůj instinkt, možná o věcech diskutovat - a pak se musíte



VOLEJBALOVÝ TRENÉR
JANNIS ATHANASOPOULOS

Narozen: 24. 8. 1978 v Aténách

Pozice: trenér české reprezentace žen

Trenérská kariéra – vše ženské týmy:

Olympiacos Pireus (asistent 2011-13), VK Agel Prostějov (2013-14), Allianz MTV Stuttgart (as. 2014-17, hlavní trenér 2017-21), Vasas Obuda Budapešť (2021-?), reprezentační tým ČR (2019-?)

Největší úspěchy: mistr Německa (2019), mistr Maďarska (2023)

rozhodnout, co považujete za nejlepší a co je vaší filozofií. Dám vám jeden příklad, protože je vtipný. Letos jsme hráli v maďarské lize o postup do finále. Našel jsem správnou sestavu, hrajeme nejlepší volejbal a přichází ke mně moje hráčka. Ptám se jí, co se přihodilo, že v posledních dvou týdnech nejde do míče jako obvykle. A ona mi řekla: Trenéře, jsem ve čtvrtém měsíci těhotenství. V tu chvíli to pro mě bylo velmi náročné. Určitě jsem z ní měl velkou radost, ale postavila mě před velkou výzvu, protože právě ona byla naší jedinou nahrávačkou. Vzpomněl bych si i na další podobné věci, ale tohle je něco, kdy opravdu nevíte, co dělat.“

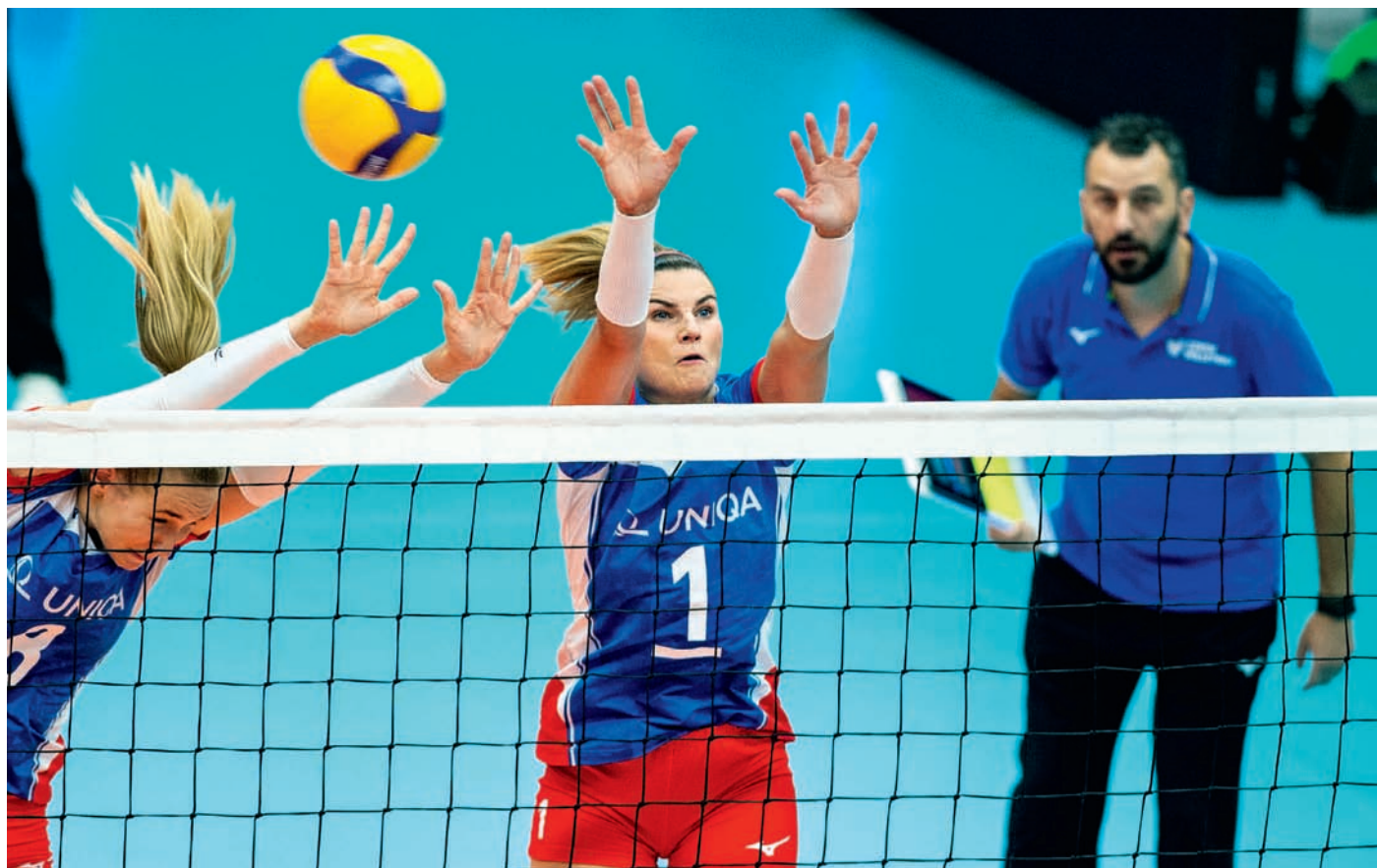
Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Vzdělání je samozřejmě velmi, velmi důležité. A zkušenost je obrovská pomoc. Když jsem byl jmenován hlavním trenérem, byl jsem opravdu nervózní, jak budou vypadat moje tréninky. Připravoval jsem si cvičení na první tři měsíce, abych byl po dvou měsících připraven. Po dvou dnech jsem tyto papíry, všechny mé poznámky, zahodil. Koučování je o přizpůsobování se každou sekundu, každou minutu. Takže vám můžou pomoci zkušenosti. Ale také je to o učení a o tom, jak můžete

hráči něco předat. Takže se každý den snažím zlepšovat. Když mám čas, vždy se dívám na zápasy, a pokud najdu prostor k dalšímu posouvání, mohu být pro své hráče lepší a cennější. Vždy mám v hlavě, co chci dělat v příštím tréninku. Třeba se ale ráno probudíte a máte dvě zprávy. Jeden hráč je nemocný, druhý má zase jiné problémy. Se zkušenostmi to zvládnete, ale nikdy byste se neměli přestat vzdělávat.“

Jak těžké je pracovat v zahraničí?

„Pamatuji si můj první trénink s českým reprezentačním týmem v roce 2019. Hráčky si nejspíš myslely, že na palubovku přišel mimozemšťan, protože nebyly tak otevřené, hlasité, nemluvily tolik. A jak víte, jsem Řek. Můj temperament je trochu jiný. Věřím, že teď, po mnoha letech, mě opravdu znají. Znají mou cestu a možná spolu i diskutují a mluví s těmi mladými. Talentů je hodně, ale musíte hráčky přesvědčit, že cesta k úspěchu existuje, a pokud vám budou věřit, budou vás skutečně následovat až do konce. Jsem opravdu rád, že pracuji v České republice, mám rád českou mentalitu. V Německu je to jiné. Něco hráčkám řekneš a ony to udělají jako nějaký robot. Čechům, věřím, musíte ukazovat, že toto je správná cesta, →



a když vás budou následovat, jsou skvělí. Doufám, že jsem to vysvětlil správně a pochopíte, co tím myslím.“

Jak vybírám členy realizačního týmu?

„Měl jsem velké štěstí na lidi, které máme v reprezentačním týmu. Je opravdu důležité, aby měl každý rád volejbal, musíte mít v sobě vášeň. Jsme s většinou z nich pět let. Všichni jdeme stejným směrem, máme stejné myšlenky. Mnohokrát máme různé názory, ale když jste dobří, milí lidé a o věcech spolu diskutujete, vždy najdete řešení. Jako v našich rodinách. Kolikrát se hádáme, ale pokud jsou všichni milí, pokorní, vždy se snažíte najít správné řešení. Znal jsem už dřív mého polského asistenta Mateusze Zarczynského, působícího v Německu. Byl tam hlavním trenérem a diskutovali jsme o tom. Věřil jsem, že by se mohl velmi dobře hodit do našeho trenérského týmu. Další můj asistent Martin Hroch. Měl jsem na něj spoustu referencí, mluvili jsme spolu a dohodli se, je to také skvělý trenér. A všichni ostatní, kteří přicházejí do realizačního týmu, jako by viděli, jaké pouto nás spojuje a funguje to. Když potřebuji mít dobrou

komunikaci s hráči, musím to tak mít i s kolegy. Rozhodně to není one-man show a opravdu chci, aby to tak bylo. Většinu rozhodnutí společně diskutujeme. Finální rozhodnutí je na mně, ale snažím se vyslechnout další názory.“

Jak vybírám hráčky do národního týmu?

„Není to lehké, když nemůžu na vlastní oči sledovat zápasy a tréninky. Jak jsem říkal na začátku, byl jsem tak trochu blázen do volejbalu. Takže hodně sleduji. Než přijedu za národním týmem, sleduji mnoho zápasů. Většinu hráček jsem znal, hlavně ty, které hrály v zahraničí. Momentálně jich ale nemáme v cizině tolik. Hodně sleduji videa, statistiky, ptám se na charakter hráček. Občas jim zavolám. Poslední roky zveme velké množství hráček. Chodím se dívat na mládežnické kategorie i na jejich národní týmy, teď jsem byl sledovat v Brně tým do 22 let, minulý rok zase výběr do 16 let. Až budou mít tréninkové kempy a já budu mít čas, budu sledovat, jak se chovají. Zveme i mnoho mladých hráček. Letos i loni v první části sezony Zlaté ligy jsme viděli, jak fungují v seniorské reprezentaci. Martin Hroch

je perfektní, hráčky v Česku vidí a má je pod kontrolou. A samozřejmě mluvím i s některými dalšími trenéry, abych se zeptal na jejich názor z české ligy.“

Hlavní kvality českých hráček ve srovnání se světovou špičkou?

„Pokud chceme být upřímní, tak máme problém. Nejsme tak dobří, abychom od roku 2014 měli tým do 19 let na mistrovství Evropy. Podařilo se nám ale postoupit na evropský šampionát v příštím roce v nové kategorii do 22 let. Myslím si, že je to dobrý krok kupředu, protože pokud vidíte všechny špičkové evropské týmy, tento nový projekt sledují, například Itálie, Nizozemsko, Belgie, Polsko, Německo. Všechny tyto země se řídí tímto modelem a je pro ně důležité, aby se mladé hráčky naučily stejnou techniku blokování, obrany, útoku, přihrávky atd. Všechny mají stejné technické kvality, a když přijdou do seniorské reprezentace, jejíž systém znají, neztrácíme čas učením základních věcí. To je jedna věc, které jsem si všiml. Češi byli ve volejbale jeden z nejsilnějších národů na světě, ale právě teď to není ono. Stačí se podívat

na žebříček. Chybí nám hodně vysokých hráček a nejsme dobří na příjmu. Věřím, že všichni v České republice se chtějí posunout o krok vpřed. Česká liga bohužel není jednou z nejsilnějších v Evropě. Proto radím všem hráčkám národního týmu, pokud mají možnost jít hrát do zahraničí, aby šly do silnějších lig. V týmu mají trenéra, druhého i třetího trenéra, skauting, fyzioterapeuty, lékaře. Bohužel víte, pokud znáte českou realitu, že ne všechny kluby takto fungují, takže pak celý týden v tréninku nepracujete profesionálně. Potřebujete hrát těžká utkání, jaká byste mohli hrát ve Francii, Německu, v trochu lepších ligách. S tím se snažíme najít mladé dívky, které se chtějí intenzivně věnovat volejbalu, a změnit to, protože si myslím, že nám chyběly dvě, tři generace, kdy jsme neměli špičkové hráčky, řekněme ve srovnání se zeměmi, o kterých jsem mluvil. Můžu říct, že jsme skvělí, nejlepší. Ale bohužel právě teď výsledky ukazují skoro deset let, že ani jeden tým mládežnické kategorie se nedostal na mistrovství Evropy. Taková je realita.

Snažím se být k mým hráčkám upřímný, o to se snažím vždy, a to i v rozhovoru. Takže evidentně jsme dělali něco špatně a alespoň věřím, že z tohoto projektu, který Český volejbal zahájil, můžou mít prospěch všichni.“

Jaké jsou klíčové faktory přípravy týmu na turnaj typu mistrovství Evropy?

„Každou takovou akcí se učím. Letos jsme se s reprezentačním manažerem panem Javůrkem a realizačním týmem rozhodli trochu jinak. Chtěli jsme hrát před mistrovstvím Evropy náročnější přátelské zápasy. Takže jsme začali s Maďarskem, poté jsme hráli s Belgií, proti níž jsme odvedli opravdu dobrou práci, ale pak jsme jeli do Bulharska, které hraje Ligu národů a odhalilo mnoho našich slabín. Prohráli jsme všechny tři zápasy. První nebyl vůbec dobrý. Druhý byl mnohem lepší. A do třetího jsme opět dali všechno, co jsme měli, ale nestačilo to. Bulharsko dokázalo najít každou naši slabinu a prosadit se. Takže teď máme čtyři dny, abychom se ujistili, že vše připravíme, abychom byli připraveni na šampionát

(rozhovor se uskutečnil 13. srpna - pozn. red.). Věřím, že když hrajete se silnějšími soupeři, je to mnohem lepší, protože vidíte své limity. Kdybychom hráli se slabším soupeřem a vyhráli 3:0, na evropský šampionát bychom jeli spokojeni, ale až přijde těžká chvíle, věděli bychom, jak zareagovat? Snažili jsme se do první části reprezentační sezony přivést mladší tým. Poslali jsme i některé hráčky pryč, protože třeba tři roky neměly volno. Například Gabriela Orvošová loni hrála finále polské ligy, byla na mistrovství světa, je to mnoho let v řadě. Přijela, viděl jsem ji a byla velmi, velmi unavená, všude cítila bolest. Takže s námi zůstala jen na úvod a poté jsem jí dal měsíc pauzu. Hrajeme v podstatě 365 dní v roce a na hráčky nikdo nemyslí. Věřím, že sportovec musí mít aspoň měsíc pauzu od jakékoli aktivity, pečovat o své tělo. Ale jak? Jako by se volejbalový kalendář zbláznil. Snažím se tedy v první části reprezentační sezony přivést mladší hráčky, naučit je systém, abychom viděli, jak to zvládají. Ale jsou tam s nimi i starší hráčky. Opravdu věřím, že můžeme na mistrovství Evropy hrát dobře.“ □

INZERCE

ve spolupráci s Českou trenérskou akademií ČOV

” Korda Sebastian

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

” Francouz Pavel

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

GAMMELANER

NEUROVISION TRAINING

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

PŘIDEJ SE K NAŠEMU VÍTEZNÉMU TÝMU

SPOUPRACUJTE SE ŠPIČKOVÝMI ODBORNÍKY, PŘIPOJTE SE K TÝMU TĚCH NEJLEPŠÍCH, NAŠE SLUŽBY MŮŽETE NAJÍT I V PORTFOLIU CENTRA POHYBOVÉ MEDICÍNY PAVLA KOLÁŘE



Co drží tým pohromadě



SOUHRA

V minulém dílu jsme se dostali od vztahu trenér - hráč k interakci trenér - tým. Řekli jsme si, že tvým úkolem, vážený kolego, je vytvořit podmínky pro spolupráci v týmu a doporučil jsem ti, abys svoji snahu postavil na dvou pilířích.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Prvním pilířem, který drží tým pohromadě, je sdílení. Díky němu se členové týmu snadněji sjednotí na vnitřních pravidlech, jimiž se budou vztahy v týmu řídit, ale taky na herních systémech a stylu hry. Sdílení je jednou ze základních sociálních potřeb člověka. Ať už sdílíme své myšlenky, pocity, zkušenosti, je to způsob, jak budovat a udržovat vztahy s ostatními.

Druhým pilířem jsou role. Zmíněné sdílení totiž nesmí potlačit rozmanitost osobností. Schopnosti a osobnosti lidí nemusí být stejné. Dokonce je pro tým výhodné, pokud se jeho členové v jednotlivých rysech a schopnostech odlišují, a to se uplatňuje v přidělování různých rolí v týmu. Vzpomínáte na příklad, jak trenér Phil Jackson mistrovsky pracoval s tak rozdílnými osobnostmi jako Michael Jordan a Scottie Pippen v Chicago Bulls?

Sdílení

Dnes se podrobně podíváme na první pilíř. O tom, zda budou členové týmu sdílet myšlenky, cíle a hodnoty, rozhodují především vlivy, které můžeš mít coby trenér pod kontrolou. Především musí být cíle dostatečně atraktivní a ambiciózní, ale zároveň při vynaložení společného úsilí pro hráče zvládnutelné.

Určitě je lepší výkon opřít o hodnoty, kterým tvoji hráči skutečně věří, než

vytvářet vzdušné zámky z hodnot, které hráči ve skutečnosti nesdílejí, a proto je v klíčových chvílích nepovznesou k lepšímu výkonu.

Sdílení je dále posilováno, když nastane vnější tlak. Pokud tým, tedy všichni jeho členové, vnímají tlak jako společné ohrožení, nasměruje se soutěžení ven z týmu. Všichni pak společně čelí tomuto tlaku a do týmu přirozeně vstupuje spolupráce. Bez vnějšího tlaku může působit „volná konkurenční energie“, již hráči vkládají do soutěžení a sporů mezi sebou.

Zajímavě o vnějším tlaku mluvil slavný portugalský fotbalový trenér.

„Jsem připraven. Čím větší je tlak, tím jsem silnější. V Portugalsku říkáme, že čím větší loď, tím silnější bouře. Naštěstí pro mě jsem vždycky seděl na velkých lodích. FC Porto bylo v Portugalsku hodně velkou lodí, Chelsea v Anglii a Inter Milán v Itálii byly velkou lodí. Nyní jsem v Realu Madrid, který je považován za největší loď na planetě.“

JOSÉ MOURINHO, aktuálně kouč AS Řím

A je tu ještě jedna věc. Pokud jako trenér porovnáš hráče mezi sebou, podporuješ tím soutěžení uvnitř týmu. Tento způsob však sdílení nepřeje – nejlepší přeci může být jen jeden. Naopak, pokud hráče hodnotíš podle jejich rolí v týmu,

vytváříš prostor pro sdílení a vzájemnou pomoc, protože nejlepší může být každý ve své roli.

Chceš-li v týmu podporovat sdílení, namíchej koktejl z ambiciózních cílů, zvládnutelného vnějšího tlaku a příležitosti být nejlepším ve svěřené roli pro každého.

I když jsou pro sdílení vytvořeny podmínky, nemusí k němu dojít, pokud vážne komunikace mezi tebou a hráči. Je samozřejmě tvojí odpovědností, vážený kolego, podporovat takovou komunikaci, která sdílení nebrání. Sdílí se na úrovni rozumu, citů a hodnot. To první většinou solidně umíme, na to druhé příliš nemyslíme a o tom třetím často ani nevíme. Co se pak týká způsobu, můžeme komunikovat slovy (rozum), tónem řeči (city) a pohyby těla či dotykem.

Komunikaci, jako nutnému předpokladu sdílení, už jsme věnovali značnou pozornost, především v prvním a ve druhém patře. Musíme porozumět sami sobě, abychom mohli pochopit druhé. Dobře někomu naslouchat, což je předpoklad porozumění, znamená dát mu především tři komunikační dárky:

- prostor, aby mohl promluvit (minimálně tím, že jej nebudeš přerušovat)



- jistotu, že jsi mu naslouchal (třeba tím, že shrneš, jak jsi jej pochopil)
- pocit, že jeho názor respektuješ, a to i když s ním nesouhlasíš

Ale jsme ve sportu, kde je klíčovým sdílením pohyb. Běžná pohybová komunikace, kterou známe ze života jako neverbální, je tu totiž ještě významnější a obohacena například kombinacemi a systémy ve hře, což si lze představit jako pohyb vojska na bojišti a strategii boje vůbec.

Ještě o něco víc než souhra

Týmový sport je vzrušující tím, že zde dominuje řeč těla. Můžeme to nazvat akční sdílení. Jeho základem je souhra a iniciativa jednotlivých hráčů ve prospěch týmu, soulad mezi nimi při činnostech v utkání. Spolupráce a vypomáhání jsou mantrou týmového výkonu. V tomto směru týmové úsilí podněcuje atmosféra vzájemné potřeby.

Herní nezištnost a soudržnost se projevuje souvztažným pohybem hráčů, což je neklamný znak ochoty ke spolupráci.

Anglický ragbista Joe Marchant přelstil souhru velšských soupeřů v přípravě na mistrovství světa

FOTO: REUTERS



Jinými slovy spolupráce třeba v hokeji nebo ve fotbale se ukáže nejen včasnou přihrávkou, ale i tím, že se spoluhráči k převzetí přihrávkou iniciativně pohybem nabízejí.

Přihrávka je klenotem komunikace, na její kvalitě a na schopnosti hráčů přihrávku přijmout a zpracovat je třeba přednostně pracovat. Souhra je krásným druhem solidarity, kdy hráči →

INZERCE



**POWERSKIN
ST NEXT**

Nová generace
závodních plavek.



WWW.ARENASHOP.CZ

□ PSYCHOPROSTOR TRENÉRA

respektují nároky dané situace (pohyb a přihrávání) v očekávání, že tento respekt bude vzájemný.

„Hybnou pákou součinnosti a spolupráce je hráč s kotoučem a přihrávka. Přihrávka útočnou činnost racionalizuje pouze tehdy, je-li včasná. Včasnost, technika přihrávky a příjmu jsou stavebními kameny spolupráce a potažmo soudržnosti týmu. Dovednost rychle zpracovat obtížný příjem patří k technicky nejnáročnějším dovednostním úkolům.“

LUDEK BUKAČ

Bingo! Principem spolupráce je, že spoluhráči chápou herní situaci jednotně. To je přeci jednou z nutných podmínek sdílení, jak se o tom zde bavíme. Hráč s míčem, třeba v basketbalu, vkládá do řešení myšlenku a je tedy lídrem situace. Nic by však nezmohl, kdyby ho hráči bez míče nepodpořili nezištným pohybem bez míče. Pokud se tak děje, společně přeměňují situaci jeden na jednoho v přečíslení a v šanci vstřelit koš.

Pro každého hráče je navíc důležité, aby měl v proměňující se situaci relativní svobodu rozhodování v rámci taktických pokynů daných trenérem pro herní systém družstva. Komunikace se spoluhráči vyžaduje vzájemné porozumění a společný jazyk. Nejsou to jenom slova. Je to „jazyk pohybu“, jímž hráč dává najevo svůj záměr i pochopení druhého. Důležitým prostředkem komunikace mezi hráči je i dotyk. Je různě ritualizován, poskytuje hráčům blízkost, pocit sounáležitosti i symbolickou ochranu.

Pokud bychom měli shrnout tyto řádky, pak sdílení v týmových hrách znamená něco víc než souhru, je spolu-myšlením, spolu-cítěním a vzájemně harmonizovaným pohybem.

V týmových sportovních hrách se komunikuje především pohybem. Podporujte a oceňujte iniciativní a nezištný pohyb hráčů bez míče či puku. A pracujte na tom, aby hráči vnímali herní situace stejně.

HŘIŠTĚ, ŠATNA NEBO HOSPODA

Soudržnost týmu se utváří na hřišti, ne mimo něj. Atmosféra v šatně či v hospodě může soudržnost podporovat, ale není jejím tvůrcem. Tvůrcem soudržnosti je společný výkon.



Ve vysoce interakčních hrách (basketbal, hokej, volejbal) nemůže sociální sdílení předurčovat úspěšný výkon. Jinak řečeno, dobrá parta sama na solidní výkon týmu nestačí.

„Vždy jsem mezi hráči hlásal, že mít rád jeden druhého není povinné. Máte obrovská ega. Je těžké, abyste byli spolu po delší dobu ve stejné místnosti, aniž by někdo někomu nelezl na nervy. Ale to je v pořádku. Pokud jeden druhého respektujete za to, jak zvládá svou práci, pak můžete jít na hřiště a hrát kolektivně.“

PHIL JACKSON

„Potřebuju s parťákem na hřišti cítit absolutní důvěru, porozumění a svým způ-

sobem i spirituální spojení. Nemusíme být nejlepší kámošky mimo hřiště, ale na písku tohle musí fungovat.“

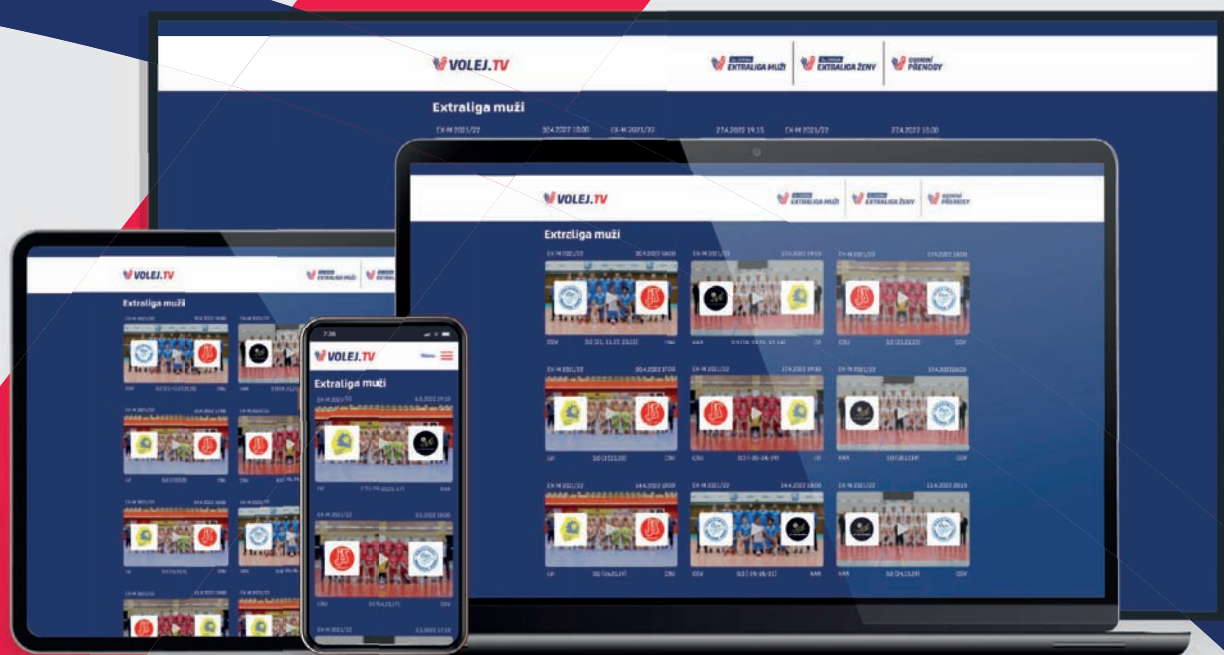
MARKÉTA NAUSCH SLUKOVÁ

Podtrženo a shrnuto, vše je vyjádřeno na obrázku a v závěrečném sloganu.

Pamatujte na to, že soudržnost týmu se utváří na hřišti, ne mimo něj. Atmosféra v šatně či v mimosportovních aktivitách týmu může soudržnost podporovat, ale není jejím tvůrcem. Tím tvůrcem je společný výkon na hřišti.

A příště už o druhém pilíři spolupráce – o rolích. □





**NEJLEPŠÍ VOLEJBAL
SLEDUJTE ŽIVĚ NA**



VOLEJ.TV



O₂ TV

Celá hokejová extraliga živě



Jedině v O₂ TV můžete poprvé v historii hokejového vysílání sledovat každý zápas svého klubu. Živě či ve zpětném zhlédnutí, podle toho, kdy máte čas a chuť.

Na měsíc zdarma

O₂