

COACH

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Aysim Altay

Mentorka, poradkyně
a koučka v oblasti
lidského chování

Kdo jsme?

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Tento výtisk je samostatně neprodejný

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

ZIMÁK

NEJOBĽÍBENĚJŠÍ
HOKEJOVÝ PODCAST

KAŽDÝ TÝDEN NA:

WWW.ZIMAKPODCAST.CZ



iSpott

PODCAST



COACH Tak jen, ať víte

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 5, vychází 7. 5. 2024.
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, Dagmar Šenfeldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
CEO Martina 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: 30. 4. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



Tentokrát to vezmu odjinud. Protože se ve vedení českého sportu mnohokrát za posledních 15 let přepřahalo, ministři školství a jejich náměstci pro sport se točili jak na kolotoči; následně vznikla Národní sportovní agentura, která má za krátkou dobu své existence rovněž už třetího šéfa, a protože docházelo v posledních měsících i ke vzrušeným diskusím o směřování Českého olympijského výboru, pod jehož křídly vychází i tento měsíčník, přivedlo mě to k napsání těchto řádek. Ale nejprve krátký pohled do minulosti.

Po pádu komunistického režimu a s ním spojené centralizované tělovýchovy a sportu se Česká republika, stejně jako mnohé další postkomunistické země, potýkala

s mnoha transformačními výzvami, které zahrnovaly i přeorganizaci řízení a podpory sportu. Po rozpadu centrálně řízeného systému sportu se v oblasti správy sportu objevilo významné vakuum. Každý sportovní svaz sice začal budovat vlastní strategii vertikálně, scházelo však a doposud schází horizontální propojení ve smyslu podpory odbornosti napříč sporty. A tak úspěchy za posledních 20 let jsou, čest výjimkám, často dosahovány díky obrovskému úsilí jednotlivců nebo skupin. Nejsou výsledkem práce systému, ale spíše individuálními, často rodinnými projekty.

V tomhle ekosystému vznikla v roce 2013 Unie profesionálních trenérů a záhy Česká trenérská akademie (ČTA) pod křídly ČOV. Měla od počátku tři zásadní ambice: podporovat odbornost, horizontálně propojit aktivity jednotlivých svazů a zvýšit prestiž trenérského cechu. ČTA nemohla převzít odpovědnost za odbornou přípravu trenérů, na to nemá mandát, ale svou činností zaplnila prázdné místo na sportovní mapě v Česku. Literárně řečeno, ujala se zanedbaného dítěte, které se bezcílně pohybovalo v tomto vakuu. Hlavní předností ČTA je, že funguje napříč sporty. Právě proto je na obálce tohoto časopisu už 8 let heslo: VZDĚLÁVAT, INSPIROVAT, SPOJOVAT.

I když jste pravidelnými čtenáři měsíčníku Coach, možná nevíte, že ČTA kromě toho vydala 40 odborných knih, které by nikdy nevyšly, protože nemohou být bestsellery na knižním trhu, a tím pádem nejsou atraktivní pro knižní vydavatele. Když ovšem sportovní svazy prostřednic-

tvím ČTA spojí síly, odeberou určitý počet knih, pak jsme v jiném filmu. Právě proto byly v posledních 10 letech vydány nesmírně důležité knižní tituly, na něž odborné prostředí tolik čekalo. Pak je tu mezinárodní odborné sympozium Mosty, konané dvakrát ročně a těšící se nesmírné oblibě trenérů. Jeho otcem rovněž není nikdo jiný než Česká trenérská akademie.

A vzdělávání trenérů? Jistě, náleží především sportovním svazům, jsou za něj zodpovědné, ukládají jim to jejich statuty. Ovšem když některé týmové sporty vzaly rozum do hrsti, rychle jim došlo, že je výhodné i zde sdružit síly. A tak basketbal, volejbal, florbal, hokejbal, softball a další vzdělávají obecný základ trenérské odbornosti společně. A kdo je dal dohromady? Opět ČTA.

A co Trenér roku? Tento atraktivní spektakl, který se odehrává formou divadelního představení, kdy se ocenění trenéři stávají zároveň herci na divadelních prknech? Na to si troufla zase jediné ČTA. A tahle parta, která za tím

stojí, není chladnou institucí, jsou to konkrétní lidé. Kromě mé maličkosti Michal Ježdík (basket), Michal Barda (házená), Sláva Lener (hokej), Tonda Plachý (fotbal), Jirka Nikodým (médiá, basket), kteří jsou pravidelnými autory v Coachi, ale i David Tománek (squash), Marek Chlumský (florbal), Ondra Foltýn (volejbal), Martin Kafka (ragby), kteří stojí tak trochu v pozadí a podílí se na jiných projektech.

Přestože Česká Trenérská akademie byla založena „odspodu“ zakládací listinou v roce 2013, výsledky její práce poukazují na to, jak jsou vzdělávání a rozvoj odbornosti důležité pro potenciální mezinárodní konkurenceschopnost. Trenérský projekt ČOV, existující již více než deset let, si vysloužil respekt ve sportovním prostředí. Tak jen ať víte, co tahle banda, jež spáchala i tento časopis, všechno dělá.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV




ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



N
per

Všichni trenéři se snaží pochopit, kdo jsou jejich hráči, spolupracovníci, co ovlivňuje jejich výkon a výkonnost. Nejsou to jen dovednosti, tělesné a fyzické dispozice, síla, koordinace, rychlost a vytrvalost. Minimálně stejně důležité je poznat typy osobnosti, druhy inteligence, co je součástí pravé a levé mozkové hemisféry a zda jsou propojené. Pak se daří snáze sestavit tým, hráčský i realizační, který bude soudržný, emocionálně stabilnější a nejspíš i dlouhodoběji úspěšný. O tom všem s velkou erudicí a vášní vypráví **AYSIM ALTAY**, expertka v oblasti lidského chování.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

nejzrádnější je funkcionismus

Jak osobnost ovlivňuje náš výkon

Co byste doporučila trenérovi, který vede tým, jenž je složený z mnoha národností a kultur?

„Vy víte, že pocházím z Turecka, tím znáte můj původ a základní rysy naší DNA. Kdo jsme a odkud jsme, ovlivňuje náš výkon a výkonnost. To platí pro každou oblast, sport nevyjímaje. Pokud byste chtěl jednoduchou metodiku na tak široké téma, zklamám vás. Mám ale jedno doporučení na začátek. Kdykoli se s kýmkoliv setkáte poprvé, hned ho nehodnoťte, nevnášejte nad ním soudy. Snažte se nejprve pochopit, jak váš hráč, svěřenec, kolega funguje. Získáte tím nástroje, s nimiž můžete pracovat. Než si uděláte úsudek, získejte co nejvíc informací.“

Jaké máme nástroje k pochopení a poznání sportovce, kterého vedeme?

„Jeden jsme zmínili v první odpovědi: poznejte co nejdůkladněji, odkud váš hráč pochází, co ho formovalo. Snažte se zjistit a pochopit, co ho motivuje být profesionálním sportovcem, co chce dokázat, jaká jsou jeho očekávání, co považuje ve svém repertoáru za své silné a slabé stránky, zda má znalosti, co má na hřišti v utkání, v soutěži, v závodě dělat, když se mu daří nebo nedaří. Sportovci by měli vědět, jaká jsou vaše očekávání. To je nutné porovnat s očekáváním sportovce hned na začátku spolupráce. Pokud se liší, není to výjimkou, je nutné je korigovat k oboustranné spokojenosti.“

Když se bavíme o elitních sportovcích, často zmiňujeme znalosti, přístup, dovednosti a návyky. Kterou z těchto čtyř oblastí je nejobtížnější ovlivnit, změnit?

„Určitě přístup. To je to, co nám jednoduše pomáhá formovat výkonnější jedince. Mimochodem, zkuste se podívat do vaší trenérské minulosti, kdo byli vaši klíčoví hráči a jaký byl jejich přístup. Znalosti můžete naučit, dovednosti také. Dají se naučit i návyky nebo je můžete časem změnit různými postupy. Ale přístup je něco, co se vytváří postupem času a zůstává silně zakořeněno.“

AYSIM ALTAY

- turecká mentorka, poradkyně a koučka v oblasti lidského chování, původní profesí počítačová inženýrka
- pracovala a pracuje s národními týmy a kluby (Besiktas Istanbul, Tofas Bursa, Brose Bamberg aj.) i se sportovci z individuálních i týmových sportů, kteří vyhráli MS nebo byli úspěšní na ME



Duše bojovníka. LeBron James je nepochybně velmi cílevědomý, je vždy připraven vzít odpovědnost na sebe.

Kdo nebo co ovlivňuje přístup?

„Když se narodíme, máme v sobě něco jako malého džina. To je ten přístup. Vyvíjí se v čase na základě toho, co prožil. Naše chování, činy, povinnosti ovlivňují i lidi, které na cestě potkáme. Ovlivňujeme se navzájem. Trenéři, učitelé a rodiče jsou nejkritičtějšími lidmi na tomto světě, kteří učí lidi jejich postojům a přístupu. Existuje šest důležitých složek sportovního výkonu. Většina trenérů ví, jak je trénovat. Lidé ale nejsou stroje. Mají pocity a emoce. Máme také pochybnosti, obavy. Jsme osobnosti. Máme své zvyky, máme své postoje a přístup. To vše a mnohem víc pak ovlivňuje náš výkon. A k tomu duševní stránka. Pak musíme být ve svém ideálním kokpitu, v němž líp řídíme naši mysl a svou duši, abychom podávali lepší výkony.“

Řídíme, nebo ovládáme?

„To není ovládání. Ovládání není to správné slovo. Potřebujeme řídit. Ovládání je něco jako mačkání nějakého knoflíku. Kdykoliv něco mačkáme, znamená to automaticky, že to bude do-

konale fungovat. Ale pokud se naučíme řídit, pokud se naučíme způsoby, jak řídit, pak to pro nás bude mnohem, mnohem snazší. Cesta tedy začíná od nás.“

Ve vztahu trenér – sportovec by bylo ideální umět zrentgenovat každého sportovce a poznat jeho vnitřní já. Co bychom tam viděli?

„V centrální části by byly naše geny. Ty obklopují podvědomí, dále od centrální části je pravá a levá část mozku, typy inteligence, vnitřní osobnosti, chování a jeho profily, včetně sociálního citění. Máme ale také svou vnější stránku, do níž řadíme řeč těla, tonalitu, hlas a slova. Takže posuzujeme lidi na základě našich představ, které vznikají z pozorování a poslechu. Mohou se k tomu přidat i další smysly. Naše vjemy doplňují prožitky, ale také informace z našeho podvědomí, z naší osobnosti, zkušeností a mnoho dalšího. Když někoho pozorujeme, vnímáme řeč těla, hlas, tón, slova, jak se obléká. To vše ovlivňuje naše vnímání. Mnoho vrstev kolem našich genů ovlivňuje naše vnímání.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Ale jaká je skutečnost? Jakým způsobem typy inteligence ovlivňují výkon?

„Například při vytváření dovedností. Naše dovednosti jsou velmi závislé na inteligentních typech a na pravé a levé straně mozku. Máme dvě mozkové hemisféry a ty ovlivňují naše mentální tendence. Pravá hemisféra je emociálnější a kreativnější, levá logičtější a organizovaná. Lidé, kterým se říká right-brained, pracují paralelně. Často dělají věci velmi rychle, dělají víc věcí najednou. Když dělají jednu věc, nudí se. Levá část mozku by jim kladla víc otázek, aby mozek pochopil hlubší souvislosti. Ptá se, proč je to takhle, dejte mi další informace, nějaké statistiky, dejte mi další vodítka, abych pochopil, proč se to děje a má stát. Když se například učíme novou doved-

nost a ptáme se ‚uvedte mi důvod, proč to musíme udělat‘, pak se jedná o tendence z levé části mozku.“

Jak máme vnímat podvědomí?

„Podvědomí je obrovská oblast, kde shromažďujeme informace, vše, co v životě prožíváme. Dokonce i videa a filmy, které sledujeme, knihy, které čteme.“

Co jsou to sociální styly?

„Zjednodušeně se jedná o typy chování. Například když budete sledovat svůj tým, někdo bude více společenský, extrovertní, jiný introvertní, někteří se budou hodně ptát, jiní vůbec. Někteří z nich budou velmi soustředění a budou s vámi udržovat oční kontakt. Když se zaměříte na učení nové věci, budou tací, kteří budou dělat něco jiného. Máte takové v týmu? Budete se ke každému chovat stejně? Pokud ano, uspějete? Pouhým pozorováním lidí, jejich sledováním můžete pochopit a předpokládat jejich pravděpodobné jednání a chování. Když víte, jací jsou, snáze je můžete motivovat, respektive jak je můžete motivovat. Pečlivým sledováním a monitorováním získáte velmi komplexní obraz, na jehož základě dokážete i předcházet problémům.“

Jak s tím souvisejí Belbinovy týmové role?

„Tyto role - je jich devět - se členi do tří širších kategorií. Role zaměřené na my-

5

Pět překážek, které mohou sportovcům blokovat cestu k jejich cílům: nadměrné investice, perfekcionismus, strach z chyby a neúspěchu, očekávání a emoce.

trojrozměrného vidění. Někdy se to označuje jako speciální inteligence. Díky ní můžete třeba líp odhadnout, kam se odrazí minutá střela od obroučky, nebo dokážete spočítat úhel odrazu servisu v tenisu. Je to velmi důležitá schopnost kupříkladu pro rozehrávače v basketbalu nebo fotbalové střední záložníky. Ti dokážou na základě tohoto vnímání ve své mysli vytvořit správné odpovědi na řešení herních situací. Nad jejich činnostmi se nesčetněkrát rozplývají televizní komentátoři, často o nich říkají, že jsou o krok napřed. Kinestetika je také na této straně mozku. Její principy nám umožňují vnímat pohyb z různých pohledů. Díky ní nemusíte třeba vynakládat tolik energie jako vaši soupeři. Příkladem může být, když menší a lehčí hráč sníží své těžiště a upraví správně pravolevou

„MÁME DVĚ MOZKOVÉ HEMISFÉRY A TY OVLIVŇUJÍ NAŠE MENTÁLNÍ TENDENCE. PRAVÁ HEMISFÉRA JE EMOCIÁLNĚJŠÍ A KREATIVNĚJŠÍ, LEVÁ LOGIČTĚJŠÍ A ORGANIZOVANÁ.“

šlení, na činnosti a na lidi. Čím pestřejší složení rolí v týmu máte, tím efektivněji můžete pracovat. Zde jsou: inovátor, vyhledávač informací a zdrojů, koordinátor, usměrňovač, analytik, týmový hráč, realizátor, kompletovač a specialista.“

Často mluvíte o pravé části mozku. V čem je přínosná pro sportovce?

„Je tam například vizuální inteligence. Jejím prostřednictvím vnímáme a myslíme v představách, včetně například

a předozadní stabilitu, nenechá se pak zatlačit vyšším a těžším hráčem do podkošového prostoru.“

To je zajímavé. Co ještě?

„Hmat. Pokud máte tento smysl dobře rozvinutý, můžete líp chytit míč, například odražený balon ve výskoku, nebo líp držet raketu. Určitě jste slyšel, že sportovci mají pocit sněhu, pocit vody či basketbalisté výborné vnímání míče díky konečkům prstů. Nebo také emoční →

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPP od Nadace ČEZ

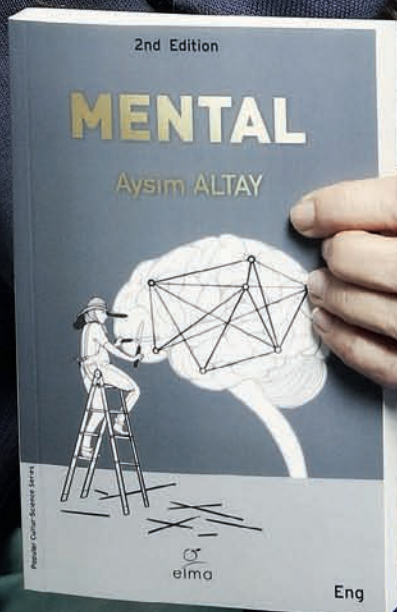
www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024



inteligence. Pokud ji máte vysokou, pak s největší pravděpodobností budete důležitou součástí týmu. V jakémkoliv oboru, včetně sportu. Jste ten nebo ta, kdo přispěje ke snazšímu řešení problémů ve vztazích, zejména problémů v komunikaci.“

Dá se to chápat tak, že v závislosti na sportu, který děláme, se může měnit, jaká část mozku je důležitější?

„Ano, zjednodušeně se to tak dá říct. Příkladem budou například plavci. Potřebují perfektně spočítat čas a opakování stejného nebo velmi podobného pohybu. To se děje v levé části mozku. Podobně jsou na tom běžci. Potřebují pracovat s časem. Levá část mozku je lepší v práci s časem. Lidé s dominantní levou částí mozku mají tendenci se učit věci logicky, postupně, krok za krokem, sériově. Častěji se také ptají, aby dostali odpovědi na otázku proč. Když jim to vysvětlíte a pochopí to, jsou schopni podávat skvělé výkony. Ve hrách naopak potřebujete vidět všechno kolem sebe, kombinovat, rychle hledat nová řešení nebo vybírat z naučených kombinací. Hráči potřebují kombinovat různé vlastnosti. To jsou schopnosti pravé části mozku. Mysl těchto lidí si také častěji klade otázku, zda jsou spokojeni. Jejich emoce se projevuje i tím, že si víc hrají a líp rozumějí hře. Ano, to je to správné spojení, rozumějí hře. Užívají si vypjaté situace. Často komunikují s diváky, s rozhodčími, někdy i se soupeřem. Velmi snadno svými projevy ovlivňují celý tým. Pokud je ale správně motivujete,



Manuel Neuer, opora Bayernu a německé fotbalové reprezentace, pracuje na spojení mezi pravou a levou hemisférou soustavně

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

a kreativitu. Tam se stává dominantnější pravá část mozku. Záleží tedy také na tom, kde žijete, v jaké skupině pracujete, jakého máte lídra a jak jsou nastavená pravidla fungování. Tedy i koncept hry.“

Co dělat pro to, abychom efektivně využívali obě hemisféry?

„Nejjednodušší a nejsnadnější způsob je hrát na hudební nástroj nebo žonglovat, prostě používat obě ruce, obě polo-

bude růst, mozek pracovat líp. Když to vztáhneme na vaše hráče, budou se líp učit nové věci, budou nacházet rychleji řešení herních situací, líp se orientovat v prostoru.“

Nabídnete konkrétní příklad cvičení?

„Velmi efektivní je každou částí těla dělat jiné cvičení. Například prsty jedné ruky mačkat míček a druhou driblovat nebo odbíjet míč. Můžete přidat i stoj na jedné noze. Dobré je rovněž přidat sledování videa nebo nějakého obrázku - a po určité době video zastavit nebo obrázek odejmout a zeptat se sportovce, jaké předměty si zapamatoval. Nejen jaké, ale také kde se nacházely. Potřebujete však také zlepšit, změnit nebo posunout vzorce chování sportovců, protože i ty ovlivňují jejich výkon a v konečném důsledku výkon a výsledek týmu, tím pádem celkový úspěch. Jsou profesionální sportovci nebo umělci, kteří neradi vystupují před publikem, svazuje jim to nohy a ruce. Musíte na tom pracovat už v mladém věku. Velmi dobrým příkladem jsou londýnské Královská hudební akademie a Královská akademie umění. Jejich studenti standardně ve škole trénují v učebnách, kde jim pouští z reproduktorů zvuky z hlediště.“

Co když máme svéhlavého sportovce, který nesouhlasí s našimi metodami.

„JAK EFEKTIVNĚ VYUŽÍVAT OBĚ HEMISFÉRY? HRÁT NA HUDEBNÍ NÁSTROJ NEBO ŽONGLOVAT, PROSTĚ POUŽÍVAT OBĚ RUCE, OBĚ POLOVINY TĚLA. MOZEK BUDE PRACOVAT MNOHEM LÍP.“

budou pro vás pracovat a hrát do roztrhání těla.“

Jaký poměr pravé nebo levé části mozku je v populaci dominantnější?

„Jedna z přijímaných statistik říká, že je to padesát na padesát procent. V dětství je ale větší dominance pravé části mozku. Avšak později, čím víc jsme svázáni pravidly, omezeními a restrikcemi, se přikláníme k levé části. Výjimky existují. Jsou například v jiných kulturách, v nichž se klade větší důraz na intuici

viny těla. Kdykoli se používá jedna polovina těla, procvičuje se opačná strana mozku. Takže když používáte obě části těla, mozek bude pracovat mnohem líp. I proto, že existuje spojení mezi pravou a levou hemisférou. Toto spojení se nazývá corpus callosum. Přes něj se přenášejí informace. Můžete začít jednoduchými cvičeními, v nichž zapojíte obě ruce, obě nohy i obě poloviny těla. Jakmile ale cvičení zvládnete, zařadte složitější variantu. Jinak se mozek adaptuje. Vaše mysl



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jak ho přesvědčit?

„K tomu je dobré něco vědět o stylech chování a lidských profilech. Osobně respektuji dělení do čtyř skupin – duše bojovníka, sociální duše, duše mírotvorce a duše myslitele. Podívejte se na svůj tým, na vaše hráče, vaše sportovce. Někteří jsou velmi cílevědomí. Orientovaní na dosažení cíle. Chtějí být neustále úspěšní. Jsou velmi soustředění. Málokdy se vzdají. Když je tým v těžké situaci, oni jsou vždy připraveni vzít odpovědnost na sebe. V týmu jsou trenér a já, bojovník. Mají odvalu. Nejsou ale dobrými motivátory, protože je nezajímá, co se stalo a co se děje kolem nich. Nedělají věci pro druhé, nestarají se o to, co je pro druhé prospěšné. Mírotvorná duše nevypadá jako vítěz, ale takové v týmu po-

třebujete. Bez nich nebudete mít v týmu klid. Rozumějí, že je důležité pochopit, jak se všichni v týmu cítí, jaké mají potřeby, vidí nejen každého hráče, ale také tým jako celek. Vytvářejí lepší prostředí a vztahy, často i mimo hřiště. Často jsou tito hráči kapitáni týmu.“

Čím se prezentují sociální a myslitelské duše?

„Sociální duše jsou ti, kteří jednají, jednají hodně a často. Řeší problémy, jsou schopni najít způsob komunikace téměř s každým, bez rozdílu věku. Když přijdou do šatny nebo na pracoviště, postupně si s každým promluví. Svým chováním a jednáním přirozeně předcházejí problémům. To je důležité. Takoví lidé by měli v týmu existovat, aby se udržela rovnováha a klid. Duše myslitele je ta,

Sociální duše jednají hodně a často. Řeší problémy, jsou schopni najít způsob komunikace téměř s každým, bez rozdílu věku. Jako třeba Sam Cane, ležící kapitán novozélandských ragbistů.

kteřá logicky uvažuje, analytická. Vytváří mnoho různých systémů a scénářů. Tito lidé milují systémy. Kladou si často otázky a potřebují na ně znát odpovědi. Cítí se dobře ve větším fungujícím celku. Věří ve vědu a vyžadují pravidla.“

Může trenér s dominancí pravého mozku ovlivnit hráče špatným nebo dobrým způsobem?

„Nejlepší je mít v trenérském týmu dva asistenty, jednoho s dominancí pravé části mozku a druhého s opačnou. Proč? Protože když něco učíte a vysvětlujete, dominantní pravá část rozumí líp stejné dominanci, stejné je to u levé dominance. Nevysvětlujeme si to ale tak, že když tomu tak není, dochází k nějakému poškození nebo k výraznému zhoršení procesu učení. Pokud byste pokračovali v ovlivňování pouze jedné části mozku, dojdete v určitém momentě do situace, kdy se zlepšování výrazně zpomalí nebo zastaví. Proč? Protože ovlivňujete stále jen jednu část. Pokud budete ,atakovat‘

„POKUD BUDE MÍT KAPITÁN KOLEM SEBE JEN TY, KTEŘÍ MAJÍ TAH NA BRANKU, MŮŽE MÍT TÝM VELKÝ PROBLÉM S VYROVNÁNÍM SE S PORÁŽKAMI. SKLÁDÁNÍ TÝMU JE ALCHYMIE, ALE VYPLATÍ SE TOMU DÁT ČAS A ENERGII.“

obě hemisféry, budou se líp zlepšovat. Moje odpověď tedy zní, že nebudete škodit, ale nebudete tak efektivní, jak byste mohli být.“

Je lepší, když kapitánem nebude mírotvůrce, ale někdo jiný?

„Podle mě by každý kapitán měl mít v sobě alespoň trochu mírotvorce. Mít však tým složený převážně z mírotvorců bych nedoporučovala. Nevznikne z toho velmi pravděpodobně vítězný tým. Mírotvůrce musí ale také chápat, že někteří spoluhráči mají rychlejší a ostřejší tah na branku, rychleji se rozhodují, rádi riskují. Jsou v tom lepší než on, mírotvůrce, a další spoluhráči. Mají víc vlastností vítěze. Pak jsou v týmu hráči, kteří se dokážou dostat z těžké situace, když například prohrávají nebo obdrží několik košů, branek či bodů v řadě. Nepanikaří, vrátí se k nacvičeným fungujícím vzorcům a jsou relativně klidní. Pokud bude mít kapitán kolem sebe jen ty, kteří mají tah na branku, může mít tým velký problém s vyrovnáním se s porážkami. Když je naopak nebudete mít, bude vám chybět jejich přirozený instinkt touhy po ví-

tězství. Skládání týmu je alchymie, ale vyplatí se tomu dát čas a energii.“

Jaké přístupy, vlastnosti potřebujeme mít v týmu zastoupené?

„Nechcete mít v hráčském ani realizačním týmu mnoho lidí s fixovaným myšlením. Určitě potřebujete mít dominantně zastoupené myšlení růstu. Tito lidé věří, že se mohou zlepšit, oni i tým,

svým přístupem. Pokud jste stoupencem procesu, jsme blízko plánování, periodizaci a monitoringu zatížení. Ochotu riskovat byste v týmu měli mít také, stejně tak „vlastnictví“, vzít věci za své. To jsou lidé, kteří vnímají tým jako svou rodinu, přijímají odpovědnost za něj a kontrolu nad procesem. Klíčové je ale mít v týmu správný mix přístupů.“

Existují překážky, na které byste chtěla upozornit?

„Zmíním pět překážek, které mohou sportovcům blokovat cestu k jejich cílům: nadměrné investice, perfekcionismus, strach z chyby a neúspěchu, očekávání a emoce. Na všechny si musíte dávat pozor, ale perfekcionismus je tím nejzáradnějším. Hlavně ve sportovních hrách nejde fungovat bez chyb. To platí i o trenérech. Proč? Protože trenér perfekcionista může požadovat, aby každý detail byl proveden správným způsobem. Pokud to tak být v jednom případě není, může se trenér až pomínout, což pak ovlivňuje celý tým. Ne každý svěřenec jeho reakce dokáže hodit za hlavu. Pak přirozeně následuje strach z neúspěchu. Kdo má nej- →

150

Aysim Altay má magisterský titul v oboru neurověda, spolupracovala s více než 150 institucemi.

a jsou ochotni podstoupit kroky na cestě ke zlepšení. Líp si také uvědomují, že součástí této cesty jsou chyby a porážky. Je jim také jasné, že důležitý je proces, jehož kvalitu jsou připraveni ovlivňovat

INZERCE

Thomapex Mistrovství České republiky školních týmů v šachu 2024

24. - 26. června 2024 Kongresové centrum Zlín

ŠACHOVÝ SVAZ ČESKÉ REPUBLIKY

KNIHY DOBROVSKÝ

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI - TOMAS BATA UNIVERSITY

My-Chess

Thomapex stavební & design

ŠACHOVÉ e4e5 ZBOŽÍ

v ŠACHY DO ŠKOL

MATH ESSO UNIKÁTNÍ PEXESO

zlín.

Zlín kraj bez hranic kraj

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

ROZHOVOR

Mírotvorná duše rozumí, že je důležité pochopit, jak se všichni v týmu cítí, jaké mají potřeby. Jako nizozemský atlet Liemarvin Bonevacia, když utěšoval zničenou Femke Bolovou po ztrátě kolíku ve smíšené štafete na loňském MS.

větší strach z neúspěchu? Bojovník. Chce být vždy úspěšný, dosáhnout cíle, bojí se odmítnutí.“

Máte nějaký příklad?

„Představte si zdravotní sestru, která je orientovaná, zaměřená na cíl. Rozdává úkoly, kontroluje je, chce, aby úkoly byly splněny včas a perfektně, uvědomuje si svou roli a sílu funkce. To vše nám může pomoci k dosahování výborných výkonů. Ale pokud rozdávání úkolů a pokynů jde daleko za hranice únosnosti, a musíme zmínit, že hranice každého jsou jiné, co se v týmu stane? Její kolegyně a kolegyně, ve sportu spoluhráči nebo hráči, budou v konečném důsledku proti ní. Nestane se to najednou, ale v konečném součtu to bude většina nebo všichni.“

Jak s tím naložit?

„Být kreativní, nápavitý, přirozeněji motivovat, individualizovat přístup, být více empatický, zajímat se o okolí spolupracovníků, dělat svou práci s láskou, být připraven pomoci. A jak se říká: nabíjet okolí svou energií a vášní. To vše nám pomáhá být úspěšní. Pozorně naslouchejte. Zajímejte se o pocity svých kolegů. To vše pomáhá být dobrým spoluhráčem, kolegou. Je také potvrzené, že lidé, kteří uvádějí věci na pravou



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

míru, jsou velmi respektováni a pomáhají jednotlivcům dlouhodobě udržovat vysokou výkonnost a zlepšovat výkon týmu. Překážkou může být i přílišná emocionalita a výkyvy v emocích. V těžkých momentech se vyplatí být analytický, realistický, nepropadat panice, nebýt příliš emocionální. Pak můžete mít situaci pod větší kontrolou.“

možná i méně. Mým úkolem je vytvořit takovou soustavu cvičení, která přispěje k udržení plné koncentrace po delší dobu, a k tomu postupně odstranit problémy spojené s prožitky z nehody.“

Doporučujete víc rozvíjet dominantní inteligenci (hemisféru), nebo naopak věnovat se rozvoji té méně dominantní?

„Když se narodíme, máme určitou kombinaci typů inteligence. Jednou z otázek, kterou si kladou vědci zabývající se lidským chováním, je, zda máme víc pracovat na rozvoji dominantních inteligentních typů, nebo na těch méně dominantních. Nad tímto tématem není shoda. Někteří se přiklánějí k soustředění se na rozvoj dominantních inteligentních typů, protože nám to dá šanci stát se v oboru špičkovým odborníkem, guru v této oblasti. Například když máme vyšší sluchovou inteligenci, proč nebýt špičkou v nějaké hudební disciplíně? Podobné je to v případě lepší vizuální inteligence nebo hmatu. Pokud ale nedáte také prostor k rozvoji těm nižším dominantám, můžeme se ochudit o některé části svého života, protože nebudou dostatečně vyvinuté. Dobré je, že existují testy hodnotící různé druhy inteligence. Díky nim se můžete dozvědět, jak jsou na tom například vaše děti. Mnoho se ale dá pochopit a poznat také pečlivým pozorováním.“ □

„NABÍJEJTE OKOLÍ SVOU ENERGIÍ A VÁŠNÍ. POZORNĚ NASLOUCHEJTE. ZAJÍMEJTE SE O POCITY KOLEGŮ. TO VŠE NÁM POMÁHÁ BÝT DOBRÝM SPOLUHRÁČEM, KOLEGOU.“



Dá se pomoci každému, koho máte v týmu?

„Nemusí to vyjít, ale měli bychom se o to pokusit. Zvláště v situacích, kdy pro daného jedince je sport jednou z mála nebo jedinou činností, která jej udrží na ‚správné‘ cestě životem. Může se jednat ‚pouze o jednoho‘ člověka. Pracuji s jezdcem auta, který závodí v rallye. Je to pro něj důležité. Než jsme začali spolupracovat, měl nehodu. Nehoda v tomto sportu může mít krucíální důsledky, v nejhorším případě i ve formě smrtelného zranění. Důvodem nehody bylo, že ztratil kontrolu nad svou koncentrací. Jen na vteřinu,

Zlatá evropská liga 2024



16.-18.05.2024
Teplice

16.05. 17:00

 Rakousko Vs.
 Česko

17.05. 17:00

 Rumunsko Vs.
 Rakousko

18.05. 17:00

 Česko Vs.
 Rumunsko



#EuroLeagueW

Předprodej v síti
Ticketportal.



Koučink týmu během

V Česku už je po klubové sezoně a pozornost se upíná k mistrovství světa, kde trvá vyřazovací fáze jenom čtyři dny. V NHL potrvá play off až do konce třetího červnového týdne. Je to nesmírně náročná a dlouhá cesta.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Zajímá vás, jak se připravují trenéři? Je složité získat od nich citlivé informace z tréninku, zápasů, obzvlášť v play off. Nikdo vám jen tak neřekne, jak vede tým v závěru sezony, jaký systém mu funguje, na které hráče sází. Ale někteří jsou přeci jen ochotní sdělit své zkušenosti, pokud se jedná o poznatky z minulé či předminulé sezony. Jsou to trenéři, kteří se letos do závěrečných bojů neprobojovali nebo momentálně zastávají jinou pozici. Sdílností překvapili i současní kouči Peter Laviolette z New York Rangers a Jon Cooper z Tampa Bay Lightning. Některé myšlenky z nich dokázal dostat novinář Scott Burnside, o jiné se trenéři sami podělili na seminářích nebo při každodenních rozhovorech s médii.

Svému týmu při play off vštěpí jasný herní plán, dokonale znají silné i slabší stránky hry soupeře, připraví svou checking line na jejich nejlepší hráče, promyšleně vedou tréninky a porady. Svůj tým koučují, hráče povzbuzují a pobízí, korigují i pokárají. Za mužstvo se ale bijí a dokážou se za jeho momentální výkonnost kdykoliv postavit a mediální tlak přenést na sebe.

Hlasový projev a chování

To, jak se pohybuje trenér na střídačce a jak komunikuje s hráči, vám řekne hodně o identitě týmu. Je to něco, čeho si musí být vždy vědomi. „Myslím, že nejsi normální člověk, pokud nejsi nervózní,“ řekl Cooper. „A když někdo říká, že není,



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

namítám, že je to blbost. Ale jsou různé stupně nervozity. Určitě je to vzrušující. Pro ten pocit přeci hrajet celý rok, takže za mě: vzrušení i nadšení. To přichází zhruba hodinu před zápasem, kdy je vše hotovo a jen čekáte, až zápas začne. Jakmile vhodí puk, spadne to z vás. Jste vtaženi do hry. Právě hra samotná vás dokáže uklidnit.“

V utkání, v sérii přijdou chvíle, kdy se trenéři pro své hráče snaží získat nějakou výhodu nad soupeřem. Třeba i tím, že občas střídají ostrá slova kolem sebe. Nejenom hráči, ale i trenéři do sebe občas zajedou. Jeden si stěžuje, že jeho tým dostává hodně trestů, jiný obviňuje, že někteří hráči manipulují rozhodčí během šarvátek, čímž záměrně přiměje trenéra z druhé lavičky, aby reagoval.

Není to tak, že by trenéři na sebe ze střídaček křičeli, ale těmito hláškami se snaží získat aspoň něco navíc pro svůj tým, ovšem v rámci pravidel. Trenéři vědí, kam až mohou ve vzájemném slovním napadání zajít. Když budou za hranou, čeká je pokuta v desítkách tisíc dolarů. Pryč jsou časy, kdy se trenéři snažili dostat na druhou lavičku a tam si to vyřídit, nebo se po rvačce na ledě pokusili dostat do protější šatny.

Zkušenosti „zevnitř“

Trenéři i hráči mají svou pověst, nejžádanější jsou ti, co se se svým týmem pravidelně probojují do play off. Počítají se vítězná kola a trofeje, u hráčů body. Největší hodnotu mají ti, co dokážou zvládat zápas číslo sedm. Teď, anebo

play off



Stanley Cup naposledy získali hokejisté Vegas Golden Knights. Do play off se probili i letos

nikdy. Každý trenér, každý hráč si tím musí projít. Jsou zcela jinými osobnostmi, mají jiné sebevědomí, když už si to zažili, nebo pokud jdou do play off úplně poprvé. Matadoři, kteří mají za sebou mnoho zápasů ve vyřazovacích sériích, odtrénovali množství sedmých zápasů a především ti, kdo vyhráli Stanley Cup, již mají ostruhy. Přehled, rozvahu, nepanikaří, nemění svůj styl. Věřící si. Přesto se pořád, každým zápasem, učí. „Učíš se o všem,“ řekl Laviolette. „Jednou z největších výzev, kterou si vezmete z play off, je, ať to skončí výhrou nebo porážkou, zůstat vyrovnaný. Ani moc nahoře, ani moc dole. A soustředíte se rychle na další den.“

„Když jsem začínal vést tým v play off, v prvních letech, například pro-

ti skvělému Detroitu jsme platili daň za nezkušenost. Nebyli jsme dost vyzrálí a oni nás svou zkušeností, vírou v sebe sama v závěru série prostě přemohli. Byli lepší úplně ve všem,“ říká Barry Trotz, mnohaletý úspěšný trenér a nyní GM Nashville Predators. „Na konci každé sezony jsem se hodně ptal na naši práci a hledal odpovědi na to, co se s týmem stalo, že zase prohrál sérii. Často jsem slyšel, že potřebujeme lépe ovládat své emoce. Pro trenéry je to někdy těžší. Protože hráčům neustále říkáte, že to a zase tohle musí udělat. Ve skutečnosti procházíte stejným procesem jako hráč. Taky si stále říkáte:

je ovlivnili a strhli z cesty, kdy se musí soustředit na svůj vlastní výkon.“

Jak se nachystat

Na co zaměřit tréninky a jak moc informovat hráče o herních detailech? „V době play off jsou všichni tak nějak vytočení,“ řekl Cooper. „Oba týmy jsou na tom stejně, lidé si myslí: Panebože, to je neuvěřitelně náročné. Ve skutečnosti je to trochu jinak. Jakkmile odehrajete s týmem první a druhý zápas, už vás opravdu žádná překvapení nečekají. Každý ví, co ten druhý dělá. Není to tak, že by byly systémy kompletně přepracovány a hráči

„JEDNOU Z NEJVĚTŠÍCH VÝZEV, KTEROU SI VEZMETE Z PLAY OFF, JE, AŽ TO SKONČÍ VÝHROU NEBO PORÁŽKOU, ZŮSTAT VYROVNANÝ. ANI MOC NAHOŘE, ANI MOC DOLE.“

PETER LAVIOLETTE

tohle musím. Ale je to těžké, protože to obvykle hodnotíte a kritizujete vy, sám hodnotíte svou práci. Je dobré to slyšet od někoho jiného.“

Jak znám Barryho, musí to být zpětná vazba od někoho z jeho trenérů nebo někoho, koho respektuje.

„V mé první celé sezoně v roli hlavního trenéra jsme měli pohodových 101 bodů. V prvním zápase play off jsme dvakrát vedli o gól, pak museli dvakrát dotahovat, abychom si vynutili prodloužení. Ale pozdě, prohráli jsme. A pak i další tři zápasy v řadě. To byl sešup,“ vzpomíná Jon Cooper, trenér Tampa Bay. „Co si z toho pamatují? Že jsem byl zdrcen. Byli jsme smetení. A bylo to něco, co se mi předtím opravdu nestalo. Hrajete šest měsíců v kuse, a za šest dní jste venku. Lidé mluví o tom, jak dlouhé je play off. Ale když takhle rychle vyhubíte, je to naopak. Důležité je, abyste se jako trenér nevzdal převzetí odpovědnosti. Museli byste mít zatracené ego, abyste se na sebe nepodívali do zrcadla a neřekli, že jste se na té porážce podíleli,“ řekl. „Myslím, že ve svém prvním roce v základní části a v play off jsem byl příliš emocionálně zaujatý a jezdil na vlnách. Nahoru, dolů. Úspěch, neúspěch. Můžete sice takhle jezdit a drtit to, ale nemyslím si, že je to dobře. Poslouchejte rozum, buďte klidný. Musíte být tím, kdo řídí loď. A když jsou věci v play off emocionálně vypjaté, nemůžete to hráčům nechat pocítit, protože byste

nevěděli, kdo je kdo.“

Někteří trenéři zkrátí tréninky nebo je úplně zruší. Zkracují se schůzky, snažíte se vypilovat maximálně jeden nebo dva specifické prvky, na které chcete, aby se hráči soustředili. Například vzhazování v obranném pásmu nebo založení útoku pod tlakem. Během základní části trenér dává někdy hráčům čas na vydechnutí, bez velkého koučování. V play off to tak není. Hráči chtějí své slyšet, protože ve sdělení bývá útěcha, i když je stručná. „Ve hře je tolik malých detailů a jsou tam úkoly. A vy v tom chcete být se svými hráči,“ zdůrazňuje Cooper. „Po mně to hráči chtějí. Chtějí vědět, co mají dělat, kde a kdy to mají dělat, protože je to uklidňuje. Nechtějí hádat. A tak je úkolem nás trenérů zajistit, aby se v tomto ohledu

SLAVOMÍR LENER

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

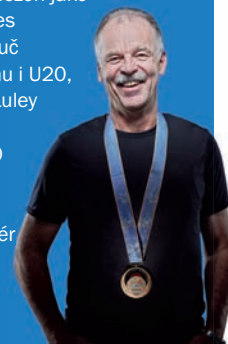




FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jon Cooper dovedl hokejisty Tampa Bay ke dvěma Stanley Cupům v letech 2020 a 2021. V letošním play off nestačili Lightning na rivaly Florida Panthers.

cítily dobře. Hráči nakonec rozhodují zápasy, ale trenéři v tom mají prsty.“

Dobrá postřeh měl Dave Tippett, dlouholetý trenér v NHL, když byl u LA Kings: „Pamatuji si, že tým byl příliš zahlcen přípravou na soupeře v prvním kole. A to bylo špatně. Vzpomínám si, že jsme tým až trochu moc připravili na Detroit Red Wings. Nepřehánějte situaci.

Pokud hrajete dobře, připravte herní plán a nepřemýšlejte o tom tolik. Je to taková stará paralýza analýzou.

Když se začnete příliš připravovat, máte pocit, že mluvíte příliš o druhém týmu a ne o vaší hře.“

Bez radikálních změn

Neexistuje žádný univerzální plán pro plánování utkání pro play off ani pro to, jak se trenéři prezentují svým týmům. Pokud chcete během play off provádět změny, dělejte je rychle a rozhodně. Pokud je trenér nervózní nebo přehnaně emotivní, jeho tým pravděpodobně tyto atributy převezme.

„Do série jdete s plánem, ale ten se často mění. Nemusí být totiž ten správný, zmiňuje Laviolette. „Nemluvíme o velkých změnách. Jde například o přesuny hráčů v sestavě, o tom, kdo bude bránit nejlepší hráče soupeře. Naši kluci prošli několika bitvami a mají na sobě nějaké jizvy. Umí se do toho zakousnout, protože toho zažili strašně moc, a zkušenosti z play off, to je to dobrá věc.“

Nejtěžší realita koučování v play off? Někdy uděláte všechno správně, a přesto se něco spikne a překazí plány, poctivou přípravu i úsilí. Náhodná branka, špatně odpískaný faul, dva hráči se nešťastně srazí... Takto marginální záležitost může změnit průběh zápasu, série i běh historie. A také kontrakt trenéra. Něco nemů-

žete ovládat. Potřebujete i trochu štěstí a všechny ty věci okolo. Je známo, že trenéři jsou na základě výsledků v play off vyhazováni. Nemá to nic společného s kvalitou herního plánu nebo systému. To se prostě stává. A lidé chtějí změnu, protože tým vypadnul.

Pozitivní přístup

„Zřetelně si pamatuji rozhovor, který jsme měli jako trenérský tým, než jsem šel k mužstvu před prodloužením rozhodujícího zápasu play off,“ vybavuje si Mike Sullivan, trenér Pittsburgh Penguins, s nímž vyhrál dvakrát Stanley Cup, ale teď se do play off podruhé za sebou neprobojoval. „Řešili jsme, co týmu říct, a museli jsme se ujistit, že hráče uklidníme. Zafungovalo to. A byla to jedna z věcí, že jsme tak k týmu přistupovali celou sezonu. Vedli jsme spoustu rozhovorů o naší hře, a že se stanou dobré i špatné věci, a u všeho záleží, jak zareagujeme. Nemůžeme změnit, co se stalo. Musíme se těšit na to, co bude. Máme skvělou příležitost. Jde o teď. Pojdme hrát. Řeč k týmu musí být krátká, stručná, se záměrem pokusit se inspirovat.“

Komunikují mezi sebou trenéři NHL? Sdílejí si zkušenosti a pěstují kamarádství? Ano, ale především, když už je po všem, o prázdninách. Ideál. Emoce jsou fuč a máte na takové popovídání náladu a chuť. Když Washington (Barry Trotz) vyřadil Tampa Bay (Jon Cooper) na cestě ke Stanley Cupu, mluvili oba trenéři toho léta o tom, jak to všechno šlo. Podobný rozhovor se odehrál poté, co Tampa Bay prošla naopak přes New York Islanders (Trotz), aby vyhrála Pohár. „Mluvili jsme o našich týmech a o tom, co se nám proti sobě dařilo a co ne,“ řekl Cooper. „Toho se u spousty trenérů nedočkáte, ale Barry je otevřený chlap a myslím, že já taky, a nebojíme se sdílet věci mezi sebou.“

Vždy je důležité jeden od druhého co nejvíc nasát. Koučování je jen o jednání s lidmi. Hráči jsou starší, zkušenější, dialog může být jiný. Ale cíle a způsoby, jak toho dosáhnout, zůstávají podobné.

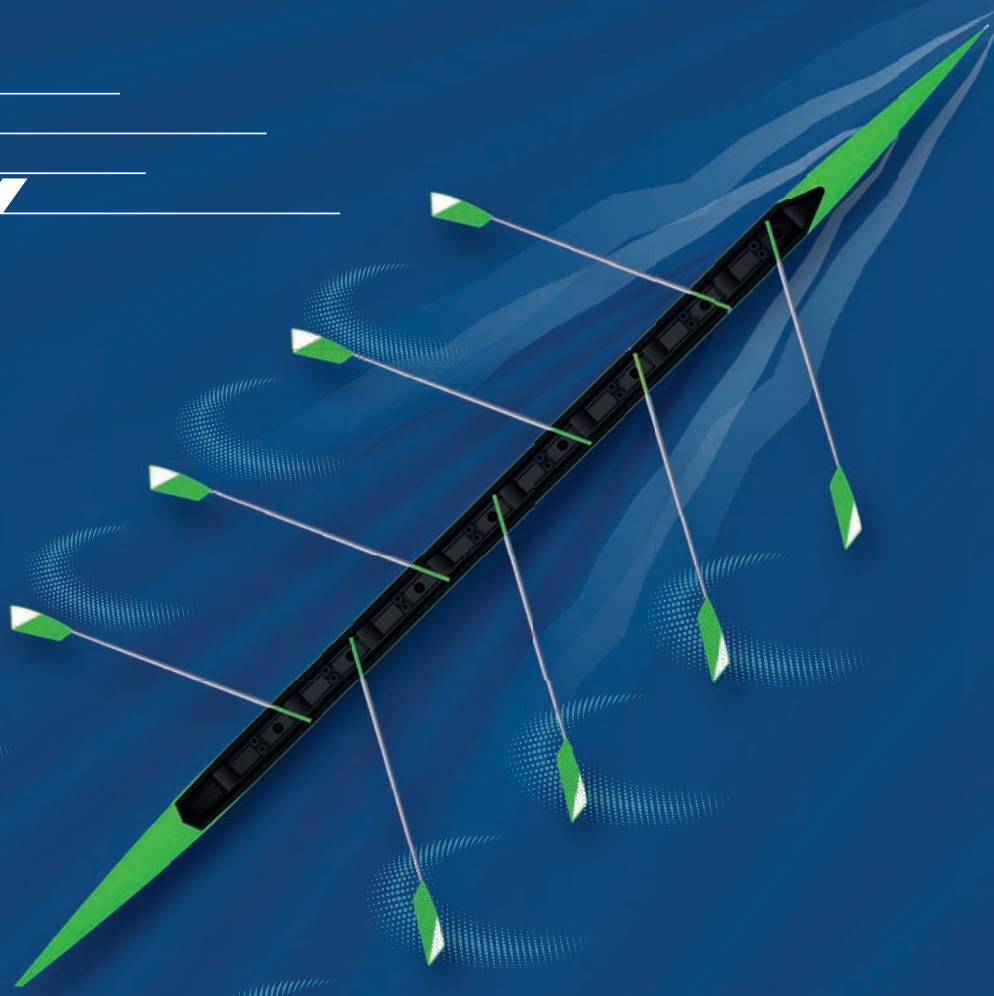


111. primátorky

111. PRIMÁTOR KY
LEGENDÁRNÍ VESLAŘSKÝ
ZÁVOD NA VLTAVĚ

31. 5. – 2. 6. 2024

NÁPLAVKA RAŠÍNOVA
NÁBŘEŽÍ, PRAHA



Český
Veslařský
Svaz

INZERCE

LÍDŘI ZÍTRKA STUDUJÍ DNES




ACADEMY
BOLKA

Rozvíjej se! Zapoj se do vzdělávacích a dalších akcí pro trenéry.



MAREK BENEŠ vyrostl v jednoho z nejlepších světových florbalistů a oporu Tatranu Střešovice, s nímž třikrát vyhrál domácí Superligu a letos i vytoužený evropský Pohár mistrů. Na cestě na vrchol ho provází jako zásadní trenér jeho táta Luděk, zajímavě ale hovoří i o trenérech ve Švédsku nebo u reprezentačního týmu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Od hokeje na florbalový vrchol

První sport, první trenér

„Začínal jsem hrát hokej na Slavii, od brzkého věku. Tak brzkého, že si ze Slavie konkrétní jména trenérů nepamatuji. Poté jsem přestoupil do Letňan, kde jsem hrál zhruba do 9. třídy. Z trenérů na mě měl nejvíce pozitivní vliv pan Petr Jindra. Zároveň můj poslední trenér v Letňanech (nebudu jmenovat) byl jedním z důvodů, proč mě hokej přestal bavit.“

Proč vyhrál florbal

„Právě v době, kdy jsem měl v hokeji trochu krizi, kterou zapříčinila kolize se školou, obecná časová náročnost a už výše zmiňovaný trenér, začal můj táta trénovat florbal na Chodově. Kategorie to byla o něco starší, než jsem já, přesto jsem s ním začal chodit na tréninky. Zhruba rok jsem tak fungoval v módu

kombinování obou sportů. Nakonec vyhrál florbal, přestože jsem ze začátku opravdu nebyl moc dobrý.“

Jaký vliv měl táta, bývalý hráč

„Zcela zásadní. Zároveň je potřeba říct, že přestože začal trénovat florbal, snažil se mě udržet u hokeje a varoval mě před možnou unáhleností rozhodnutí s ním skončit. Po nějaké době však zjistil, že to nemá cenu, a plynule přešel na podporu ve florbalu, kde to měl ještě více pod kontrolou z pozice mého trenéra.“

(Ne)výhody mít za trenéra tátu

„Jelikož jsem na to byl od začátku mé florbalové kariéry zvyklý, tak jsem to ani tolik nevnímal. Určitě nám pomohlo, že jsem se rychle zlepšoval. Po nějaké době už nikdo moc nemohl pochybovat



FOTO: TATRAN/MATYÁŠ KLÁPA

FLORBALISTA

MAREK BENEŠ

Narozen: 26. 10. 1997

Kariéra: TJ JM Chodov, Tatra Střešovice (2011-?)

Největší úspěchy - Pohár mistrů: zlato (2024), bronz (2015). **Superliga:** 3x zlato (2015, 2023, 2024), stříbro (2022), bronz (2017). **MS:** stříbro (2022), bronz (2020)



FOTO: ČESKÝ FLORBAL/MARTIN FLOUSEK (2)



o tom, proč mě táta staví atd. Nemyslím si, že by se někdy stalo něco zásadního. Samozřejmě každá rozepře byla o něco emotivnější než u ostatních hráčů. Ale k těmto rozepřím skoro nedocházelo.“

Nezásadnější trenér v Tatranu

„V mládežnických kategoriích to byl opět táta, který mě do Tatranu při jeho přestupu vzal s sebou. Pak jsme v podstatě přešli do mužské kategorie, kde nastala generační obměna, a několik sezon jsme se trápili. Nicméně právě v této době se pokládaly základy současných úspěchů. Zhruba polovina současného kádru ta léta zažila, a byla tak součástí pádu na dno. Právě kontinuální práce trenérů zejména s mladými hráči je základním stavebním kamenem současného Tatranu. Největší vliv tak na to měl táta, Milan Fridrich a určitě také Jiří Jakoubek. Ti všichni se během této generační obměny zasadili o zapracování mladých hráčů do A-týmu a jejich následný rozvoj.“

Trenéři v Pixbo Wallenstam

„Během mých dvou sezon v Pixbo jsem zažil až neuvěřitelný kontrast mezi trenéry. První rok byl hlavním trenérem Thomas Andersson. Strašně fajn chla-

pík, který sice možná nebyl největším expertem přes taktiku (na to měl své asistenty), ale byl opravdový vůdce. A co bylo nejdůležitější: věřil v konstantní práci v lajnách, což mi extrémně vyhovuje. Lajny byly takřka celou sezonu stejné. Výsledek? Druhé místo po základní části. Play off se bohužel kvůli covidu zrušilo. Druhou sezonu byl trenérem Tim Wiklund, a to byl přesný opak. Neustálé míchání sestavou, týden co týden jiní spoluhráči v lajně. Výsledek? Deváté místo a tím nepostup do play off.“

Time-out v režii hráčů

„Asi narážíte na situaci ze závěru ligového finále, že jsme si při posledním time-outu v základní hrací době sami řekli, co a jak hrát. Je to naprosto běžné. Šlo totiž o standardku, a ty má každá lajna svoje, trenéři je většinou nevymýšlí. To je ve florbalu běžná praxe.“

Finské vlivy Petriho Kettunena

„Myslím, že první část jeho působení u naší reprezentace byla trochu střetem dvou světů, což nevedlo k úplně ideální atmosféře a vyústilo to až k bojkotu části hráčů. Řekl bych však, že to národnímu týmu velmi prospělo, byl to takový restart. Zároveň i Petri si zvykl na náš

přístup a druhá část jeho působení byla super. Tým si ho oblíbil a vyšel z toho i úspěch v podobě bronzové medaile.“

Nejsilnější stránky Jaroslava Berky

„Určitě práce na detailech a komunikace. Realizační tým národního týmu je široký a má dobře rozdělené kompetence. Já třeba na řešení každého detailu moc nejsem, ale nevdám mi se přizpůsobit a zároveň vidím, že některým hráčům to velmi pomáhá. Komunikace je velmi zásadní. Jarda Berka sbírá podněty a myšlenky od všech a na všechno, což mu pomáhá vidět situaci z více stran a učinit vhodné rozhodnutí.“

Kdo mě nejvíc posunul sportovně a lidsky

„Budu se opakovat, ale po sportovní i lidské stránce to byl určitě táta. Provázel mě vlastně celou kariérou a formoval mě. Zároveň je teď velmi příjemné mít se s kým o florbalu pobavit, i když už není trenérem.“

Já jako trenér

„Zatím se v tom příliš nevidím, ale kdo ví.“

□

Fenómén krik

Engineered in Germany Continental TYRES Engineered in Germany Continental



et

TYRES Engineered in Germany

Continental TYRES

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

NRMA

Asi každý z mé generace (narodil jsem se uprostřed 70. let) měl v ruce kriketový míček při házení v rámci školního tělocviku. Pro drtivou většinu to bylo poprvé, kdy jsme zaznamenali slovo kriket, a pro skoro stejnou většinu také naposledy. Přitom se jedná o sport, který na světě sledují miliardy fanoušků a který se v roce 2028 představí na olympijských hrách v Los Angeles.

TEXT: TOMÁŠ FOŘTER

Mimochodem: kriketák, se kterým jsme kdysi ve škole házeli, ani nebyl skutečný kriketový míček. Byla to jakási napodobenina, uzpůsobená pouze k házení. Měla sice stejně jako opravdový kriketový míček kožený povrch a podobný rozměr, ale konstrukce i hmotnost míčku byla jiná. Míček na kriket je vyroben z korku, kolem nějž je pevně omotán provázek a na povrchu míčku je kůže sešitá dvěma výraznými švy po obvodu.

Díky svému původu v Anglii a postupnému šíření do světa prostřednictvím britského vlivu je kriket dodnes nejpulárnější na území Commonwealthu. Mezi nejsilnější země vedle Albionu tradičně patří Austrálie, Nový Zéland, Jižní Afrika a Západní Indie (společenství malých karibských států jako Jamajka, Barbados, Antigua a Barbuda, Dominika, Granada, Guyana, Trinidad a Tobago a další). V průběhu zejména druhé poloviny 20. století došlo k obrovskému nárůstu popularity v zemích indického sub-kontinentu a mezi velmoci tak dnes patří i Indie, Srí Lanka, Pákistán, Bangladéš nebo Afghánistán.

„Když jsem šel na střední školu, tak jsem měl dvě možnosti – kriket, nebo atletiku,“ vzpomínal legendární sprinter Usain Bolt,



111

Nešťastné skóre, protože napsané tři jedničky vedle sebe připomínají branku bez „špačků“, což znamená, že byl pálkař vyautován. Tento stav se taky označuje Nelson podle novozélandského týmu, který v roce 1874 prohrál zápas a v obou směnech dosáhl právě skóre 111.

osminásobný olympijský šampion a světový rekordman v bězích na 100 a 200 metrů. „Můj táta, který byl velkým fanouškem kriketu, mi řekl, že v atletice je na Jamajce lepší systém, tak by bylo lepší věnovat se atletice. Tam stačí umět jen rychle běžet, zatímco dostat se do národního týmu v kriketu je daleko složitější. Ale kriket byl vždycky moje první láska.“

Kriket se hraje i v zemích, kde nemá takovou tradici. Dokladem je jeden z poradců letošního MS: USA. Členy ICC (Mezinárodní kriketová rada) je dnes 105 zemí ze všech kontinentů. Na žebříčku mezi muži aktuálně vedou ve všech třech hracích formátech hráči Indie a ženam vládou Australanky.

Podobně jako třeba v baseballu můžete sledovat parádní odpaly, skvělé nadhazy nebo vynikající zásahy hráčů v poli. V čem se oba sporty především liší? V baseballu má vnitřní pole čtvercový tvar, body naskakují obíháním met. V kriketu je ve středu hřiště úzký pruh s brankami na obou koncích a body se sbírají přebíháním mezi brankami. Všichni musí umět skvěle házet a chytat míček a také rychle běžet, občas je nutné skočit na závěr rybičku, aby se pálkař dostal do vy-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Virat Kohli (vpravo) je legendou indického kriketu. Na loňském domácím mistrovství světa ale neodvrátil národní tragédii: Indové podlehlí ve finále Australanům.



mezeného území dřív než míček od polářů. Ti se naopak snaží pálkaře vyautovat.

Jedním z velkých kouzel kriketu jsou dramatické koncovky zápasů. V nejdleší formě hry mohou hráči v poli strávit i několik dní. Velmi důležitá je jejich celková kondice, schopnost dokázat se soustředit v pravou chvíli, a to po velmi dlouhou dobu. Kriket tak vyžaduje sportovní všestrannost. Díky tomu, že každý může mít lepší předpoklady pro některou ze základních herních činností, je sportem pro všechny.

„Kriket je jediný sport na světě, kde i když jste v něčem úplně hrozní, tak stejně musíte jít a dělat to,“ řekl Harsha Bhogle, slavný indický televizní komentátor kriketu.

V kriketově tradičních zemích se jedná o jeden z nejpobulárnějších sportů, ale s jeho oblíbeností v Indii se nedá nic srovnat. Tam kriket není sportem, ale náboženstvím. Sachin Tendulkar, rekordman v počtu přeběhů v Test zápasech (mezinárodní utkání, která obvykle trvají pět dnů), je považován téměř za boha. Aktuální hvězdy Virat Kohli, Mahendra Sin-

gh Dhoni, Rohit Sharma, Ravichandran Ashwin nebo Jasprit Bumrah patří mezi nejobletovanější celebrity v nejlidnatější zemi na planetě (1,4 miliardy obyvatel), jejich věhlasu se tam těžko můžou rovnat esa jiných globálních sportů.

Kriketové stadiony jsou velikostí srovnatelné s největšími fotbalovými. K nejslavnějším patří Lord's a Oval v Londýně, MCG v Melbourne, SCG v Sydney, Eden Gardens v Kalkatě nebo Wankhede v Mumbaí. Ten největší v indickém Ahmadábadu, pojmenovaný po aktuálním ministerském předsedovi Naréndrovi Módím, má kapacitu 132 000 diváků.

Kriket se hraje i v Česku (první oficiální zápas v roce 1997), byť se jedná o velmi malý sport. Věnují se mu zejména lidé pocházející ze zemí s dlouhou kriketovou tradicí. I v reprezentační sestavě, stejně jako v dnešním vedení Českomoravského kriketového svazu (založeném v roce 2000), najdete česká jména jen občas. Možná i to je důvod, proč se u nás kriket nikdy víc nerozšířil, na rozdíl od jiných sportů s kořeny na jiných kontinentech. Příláká zařazení u nás málo zná-

mého sportu do olympijského programu nové české fanoušky?

„Kloním se k názoru, že kriket je ta nejskvělejší věc, jakou kdy Bůh na zemi stvořil. Rozhodně lepší než sex, i když sex také není tak špatný,“ prohlásil Harold Pinter, anglický dramatik a nositel Nobelovy ceny za literaturu.

Hlídaní špačků

Zkusme si ještě trochu detailněji přiblížit kriketová pravidla. Hrají proti sobě dva týmy o 11 hráčích (hádejte, kde se inspiroval v počtu hráčů fotbal). Jedno z družstev pálkuje (batting), druhé je v poli (fielding). Pálkující tým má na hřišti dva hráče, soupeř v poli všech jedenáct.

Uprostřed travnatého hřiště, které má tvar oválu nebo elipsy a je ohraničené po obvodu silným lanem, se nachází pruh tvrdě uvalcované země (pitch) o délce 22 yardů, na kterém se odehrává to nejdůležitější ze hry: souboj mezi nadhazovačem (bowler) a pálkařem (batsman). Na obou jeho koncích je branka (wicket), jež se skládá ze tří dřevěných →

□ TÉMA

sloupků (stumps), které jsou zaražené do země a na nichž jsou horizontálně položena dvě krátká dřívka - „špačky“ (bails). Tuto branku pálkař chrání před nadhazovačem a snaží se míček odpálit tak, aby stihl se spoluhráčem přeběhnout mezi brankami. Pokud se jim to povede, získají pro svůj tým 1 přeběh. Zápas vyhrává tým s více přeběhy.

Tým v poli se snaží naopak pálkaře vyautovat. Způsobů, jak toho dosáhnout, je celá řada. Nejčastější je zachycení odpalu přímo ze vzduchu některým z hráčů v poli (stejně jako v baseballu nebo softballu). Další varianty? Když se nadhazovači podaří nadhodit tak, že pálkař nedokáže odpálit a míček zasáhne branku, ze které při tom odletí „špačky“. Pokud pálkař nezasáhne míček pálkou a zabrání míčku v zasažení branky jinou částí těla (nejčastěji nohou), je také vyautován.

Obvyklý je i takzvaný run-out. K vyautování dojde, když tým v poli dokáže srazit branku dřív, než k ní pálkař při pokusu o získání přeběhu doběhne. Může se to přihodit tak, že někdo z polařů zasáhne branku hodem míčkem (direct hit), nebo míček hodí „strážci branky“ (wicket-keeper), který při nadhozu stojí vždy za odpalujícím hráčem - ten může branku shodit, pokud má míček v rukavici (ty má jako jediný z polařů, ostatní míček chytají do holých rukou). Možností vyautování je ještě víc. Pokud je vyautováno deset z jedenácti pálkařů, končí směna (innings) a týmy si své role vymění.

Odpaly do všech směrů

Tým, který je v poli, vyšle do hry svého nadhazovače, který vždy odhází sadu



161,3

Nejrychlejší změřený nadhoz v km/h zaznamenal Shoaib Akhtar z Pákistánu.



6 nadhozů (1 over), a to vždy ze stejné strany hřiště. Poté pokračuje druhý nadhazovač, ale z druhé strany hřiště. Každý tým má kapitána, jehož role je daleko významnější než v jiných kolektivních sportech.

Kapitán ve spolupráci s trenérem vybírá 11 hráčů, kteří k zápasu nastoupí, a v průběhu řídí hru týmu. Rozhoduje o pořadí, v jakém půjdou pálkaři do hry, a v poli zase rozhoduje o nasazení a délce nasazení (spell) jednotlivých nadhazovačů. Velmi důležité je rozestavení hráčů v poli, které také řídí kapitán vždy podle konkrétního nadhazovače a pálkaře a jejich charakteristiky i podle taktiky a vývoje hry. Každá pozice hráče v poli má své vlastní tradiční označení.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Londýnský kriketový stadion Lord's připomíná největší fotbalové arény

Nadhazovači se dělí na dvě základní kategorie. Rychlí nadhazovači (fast bowlers) se snaží pálkaře překonat rychlostí nadhozu, ale i tím, že míček v letu zatočí (swing). Ti nejlepší ho dokážou zatočit na obě strany, a to až na úplném konci letu míčku těsně před dopadem na zem před pálkařem, aby byl čas na jeho reakci co nejmenší. Maximální rychlosti nadhozu bývají přes 150 km/h. Druhou kategorií nadhazovačů jsou takoví, kteří míčku udělují rotaci (spin bowlers). Ti se snaží pálkaře překonat tím, že míček po odrazu od země díky rotaci více nebo méně změní směr. Rychlost nadhozů je nižší a dosahuje většinou hodnot mezi 80 a 100 km/h.

Pálkaři mohou míček odpálit do všech směrů (360°) a také se o to snaží. Aby byl směr co nejméně předvídatelný.

Na pravidla dohlíží na hřišti dva rozhodčí a díky rozvoji technologií je součástí zápasů na nejvyšší úrovni možnost odvolání ke třetímu rozhodčímu, který sporné situace posuzuje u videa.

V čem je kriket podobný tenisu: v případě špatného počasí, pokud prší nebo je po dešti mokro, se prostě nehraje.

První placení profesionálů

Další pálkovací hry, které jsou v některých částech světa populárnější a známější (baseball nebo softball), byly inspirovány kriketem. Nejstarší zmínky pochází již z poloviny 16. století, což z kriketu dělá jeden z vůbec nejstarších sportů. Jednalo se původně o dětskou zábavnou hru, která vznikla na jihovýchodě Anglie. V polovině 18. století vznikla první oficiální pravidla a během první poloviny 19. století se kriket stal v Anglii národním sportem. Do týmů jednotlivých hrabství byli najímáni nejlepší hráči, a kriket je tak prvním sportem, ve kterém se objevili placení profesionálové.

Díky významnému britskému vlivu ve světě se hra postupně šířila do zemí, které patřily do britského Společenství národů.

Historicky nejstarším a tradičním formátem hry je tzv. Test kriket. Hrává se v tradičním bílém oblečení s červeným míčkem. Jedná se o mezinárodní, obvykle pětidenní zápas, ve kterém soupeři odehrají 2 směny na pálce a 2 směny v poli. Domácí zápasy v tomto formátu se označují jako „prvotřídní“ (first class). Hra většinou začíná v 11 hodin dopoledne. Po dvou hodinách následuje pauza na oběd, která se tak skutečně jmenuje (lunch break) a trvá 40 minut. Následuje druhá dvouhodinová část hry. Po ní následuje další přestávka, tentokrát na čaj (tea break), která má 20 minut. Potom se hraje třetí dvouhodinová část a hra končí okolo 18. hodiny.

Výsledkem Test zápasu může být vítězství jednoho z týmů, pokud dokáže v obou směnech vyautovat kompletní tým soupeře (20 autů) a získá při tom víc přeběhů než soupeř. Pokud se jednomu nebo oběma týmům nepodaří vyautovat 2x kompletní tým soupeře, zápas končí nerozhodně (draw). Teoreticky může dojít i k remíze (tie), kdy oba týmy vyautují 2x soupeře a získají stejný počet přeběhů, ale to se z dosud odehraných 2537 mezinárodních Test zápasů stalo jenom dvakrát.

Tradičním formátem soutěží jsou série zápasů mezi dvěma zeměmi. Ty →



Jasprit Bumrah, hvězdný indický nadhazovač

Pálky se vyrábějí ze dřeva bílé vrby, protože má nejlepší kombinaci pevnosti a pružnosti



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

se obvykle skládají ze dvou až pěti zápasů hraných s přestávkami několika dnů. Nejslavnější je Ashes, souboje mezi odvěkými rivaly Anglií a Austrálií. Jejich série se koná každé dva roky s pravidelným střídáním pořadatelství. Název Ashes pochází z roku 1882, kdy Anglie poprvé prohrála s Australany doma. V novinách The Sporting Times následně vyšel posměšný nekrolog, který oznamoval smrt anglického kriketu a byl zakončen větou: „Jeho ostatky budou zpopelněny a popel (ashes) odvezen do Austrálie.“

Při následujícím turné do Austrálie anglický kapitán Ivo Bligh v žertu prohlásil, že popel získají zpět, čímž vzniklo

3

Jen tři nadhazovači v historii Test zápasů vyautovali všech 10 hráčů soupeře v jedné směně. Angličan Jim Laker (1956), Ind Anil Kumble (1999) a Novozélandčan Ajaz Patel (2021).

označení pro sérii, ke které patří i malinová urna (zhruba 10 cm vysoká), která je předávána vítěznému kapitánovi na konci série a je jednou z nejznámějších sportovních trofejí.

V 50. letech minulého století byla hra v Test zápasech stále více defenzivní (hlavní není skórovat co nejvíc přeběhů, ale neztratit branky), výsledná skóre byla většinou nízká, zápasy častěji končily nerozhodně a hra nebyla tak atraktivní pro diváky, jejichž počty začaly povážlivě klesat. Aby byl tento trend přerušeno, začalo se v 60. letech experimentovat, a tak se hrálo pouze na jednu směnu a s omezeným počtem overů. Tento formát se po nějaké době ustálil do podoby, kdy se hraje v každé směně na 50 overů (300 nadhozů). Díky tomu se celý zápas odehraje za jeden den. Tento formát si rychle získal popularitu a právě v něm se hraje i MS.

V roce 1973 se v jednodenním formátu konalo první MS žen a o dva roky později první mužské. Od té doby se akce koná vždy jednou za čtyři roky. Posledními šampiony v ženách (2022) i mužích (2023) jsou týmy Austrálie.

Po roce 2000 se začala šířit ještě kratší varianta hry, kdy v každé směně má tým jen 20 overů (120 nadhozů). Tzv. Twenty20 nebo T20 zápasy trvají zhruba 3 hodiny a jsou plné útočných úderů pálkařů, protože hlavním cílem je získat v co nejkratším čase maximum přeběhů. Nemusí tolik řešit ztrátu branek, protože zápas není tak dlouhý a k vyautování všech členů týmu během 20 overů nedochází příliš často. I v tomto formátu se konají mistrovství světa, dokonce každé dva roky.

Nejkratší forma hry je samozřejmě nejlépe uchopitelná a atraktivní pro televizní vysílání a s jejím rozšířením došlo ke vzniku řady národních soutěží (turnajů). Největší a nejznámější z nich je Indian Premier League (IPL). Turnaje se většinou odehrají v rozmezí 4-8 týdnů a mají formát základní části a následujícího play off. „Mým cílem není být lepší, než někdo jiný, ale být lepším, než jsem býval sám,“ opakuje legenda Mahendra Singh Dhoni, bývalý kapitán Indie a ve 42 letech stále platný hráč v IPL.

Po obrovském komerčním úspěchu IPL vznikly obdobné soutěže i ve všech



V Indii je kriket náboženstvím, takhle se lidská řeka vinula na zápasy MS. Na prostředním snímku vidíte sestřelené „špačky“. Dole se natahuje jeden z polářů po odpáleném míčku.



dalších největších kriketových zemích. V nejkratším formátu T20 se bude soutěžit (muži i ženy) také na OH 2028 v Los Angeles. Formáty s omezeným množstvím overů se hrají v barevném oblečení s bílým míčkem.

CR7, LM10 a Kohli

Díky Indii, nejlidnatější zemi planety a jejímu obřímú trhu, je sledovanost kriketových zápasů obrovská. Světový šampionát patří na přední příčky v žebříčku sledovanosti vrcholných sportovních akcí. Ten poslední loni v Indii sledovalo na všech platformách 2,6 miliardy diváků a přímo v hledištích bylo na 48 zápasech 1,25 milionu diváků (průměrně 26 tisíc). Pro srovnání: při fotbalovém MS 2022 v Kataru sledovalo 64 zápasů v ochozech 3,4 milionů diváků (průměr 53 tisíc).

Sledovanějšími sportovními akcemi jsou pouze MS ve fotbale, letní olympijské hry a Tour de France. Už zmiňovanou Indian Premier League loni sledovala téměř půlmiliarda diváků. Kriket je možné sledovat na televizních stanicích zemí, kde je populární, v Evropě například na britském kanále Sky Sports.

O popularitě kriketu vypovídá i pohled na žebříček sportovců s nejvíce sledujícími na Instagramu. Tomu vévodí fotbalové božské duo Cristiano Ronaldo a Lionel Messi, ale na třetí příčce je s 266 miliony sledujících indická kriketová superstar Virat Kohli. Ten kraluje i žebříčkům nejlépe vydělávajících hráčů kriketu, letos si přijde na 36,2 milionu dolarů. Elitní desítka hráčů si vydělá přes 20 milionů dolarů.

Nejlukrativnější soutěží je indická IPL, australská hvězda Mitchell Starc má smlouvu na 2,98 milionu dolarů, a to za soutěž, která trvá pouhých šest týdnů. Díky tomu, že ligy se termínově nepřekrývají, mohou hráči působit i ve více soutěžích v různých zemích.

Ve světle uvedených dat o celosvětové popularitě kriketu není velkým překvapením, že byl loni Mezinárodním olympijským výborem vybrán jako jeden z nových sportů pro Hry 2028 v Los Angeles. MOV si od toho samozřejmě slibuje zvýšenou sledovanost OH zejména na indickém sub-kontinentu. Troufnu si tvrdit, že z nově zařazených sportů bude globální sledovanost kriketu na OH určitě nejvyšší a bude atakovat čísla tradičních olympijských sportů. □

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

Echo z Londýna

Řada velkolepých panelů a prezentací, zajímavých lektorů a příležitostí k navázání kontaktů. To byl způsob, jak oslavit 15. ročník International Sports Convention v Londýně. Konference zprostředkovala klíčové poznatky pokrývající nejoblíbenější témata v oblasti sportu, jako jsou přenosy sportovních akcí včetně OTT a sport digital, značky a sponzoring, zapojení fanoušků, významné sportovní události jako prostředek cestovního ruchu, ženy ve sportu, integrita nebo řízení. Zde jsou poznatky, které spojuje jedna touha: posunout sport o další krok vpřed.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE

**Šampioni
fandí
šampionům**



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



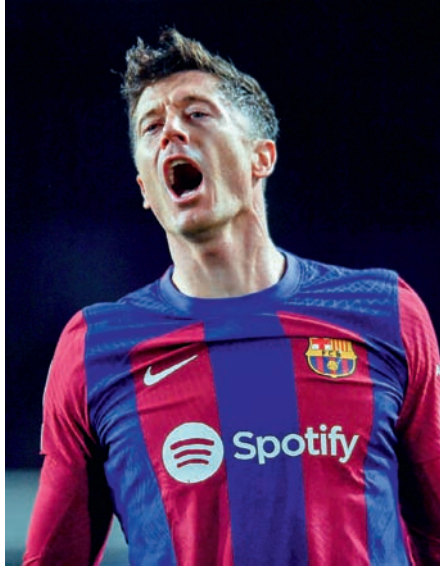
Peníze v anglickém fotbale

Základní otázkou panelu bylo, zda je čas uvažovat o nezávislé regulaci peněz v anglickém fotbale. Nejprve nám byly představeny alarmující statistiky o finanční situaci klubů v anglických soutěžích, z nichž vyplývá, že 55 % klubů v prvních pěti profesionálních ligách jsou technicky insolventní.

Christina Philippouová, ředitelka University of Portsmouth, uvedla, že kluby se nakonec dostanou do nucené správy, což má dopad nejen na všechny, kteří jsou do nich zapojeni, ale také na jejich místní komunity, a dodala: „To je to, co je rovněž nutné napravit.“

Nastal tedy čas na diskusi o finanční udržitelnosti ve fotbale? Je známo, že potřeba zřízení nezávislého finančního regulátora je dokonce projednávána na vládní úrovni Velké Británie. Samozřejmě si umíme představit, že jsou původní návrhy vlády přijímány velmi rezervovaně. Nicméně kategorické odmítnutí zřízení nezávislého regulátora nezaznělo. Možná i proto, že dlouhodobě je současná situace neudržitelná. Premier League a její kluby momentálně redistribuují peníze do fotbalového hnutí tak, že 50 % směřuje klubům druhé nejvyšší soutěže (Championship). Kluby, které zkrachují, jsou však většinou v pyramidě soutěží níže. Pokud se na to podíváme v kontextu anglické reprezentace, tak jejich 10 z 11 hráčů na posledním EURO pocházelo z „malých“ lokálních klubů. Peněz za nákup a prodej hráčů se jim ale dostane minimálně.

Klíčové je, aby se Premier League finančně dařilo. Tím se zvyšuje pravděpodobnost, že se bude dařit i celému ekosystému. Nicméně distribuce zisků není ideální. Největším problémem je výdajová stránka. Platy hráčů jsou enormní a v roz-



poru s ekonomicky racionálním řízením klubů. Jde spíše o efektivní řešení finanční distribuce příjmů a efektivní nakládání s nimi. Liam Scully, ředitel menšího klubu Lincoln City, přidal zajímavé sdělení: „Kluby, které dosahují zisku a fungují udržitelně, jsou kluby, které sestoupily do nižší soutěže.“

S relativně radikálním návrhem přišel Niall Couper, ředitel FairGame, jenž potvrdil, že na každého majitele je vyvíjen tlak, aby zvyšoval výdaje na platy hráčů. „Musíme to změnit, obrátit to. Model rozdělování by měl odměňovat kluby, které jsou dobře vedené.“

Vše výše zmíněné poukazuje nejen na naléhavost situace, ale také na potřebu širší reformy, která zajistí dlouhodobou finanční stabilitu, možná nejen anglického fotbalu.

Co spojuje hudbu a sport

Hudba a sport, zdánlivě odlišné sféry lidského zájmu, avšak s hlubokými kořeny emočního prožitku a marketingového potenciálu. Jedním z klíčových prvků spojujících obě oblasti jsou emoce. Mají moc dotknout se lidí na hlubší úrovni a vytvářet silné spojení s určitými událostmi nebo značkami. To je důvod, proč sportovní or-

ganizace, například Barcelona, uzavírají strategické dohody s hudebními platformami, jako je Spotify. Trendem se ukazuje spojení klubu s relativně neznámými umělci, kteří jsou na začátku kariéry, ale už rezonují na lokální scéně mezi mladými posluchači. Tímto spojením dochází k využití „síly“ hudby k posílení vlastní značky a rozšíření klubové fanouškovské základny.

Zavedení audio identity, do níž patří klubové hymny, hudební doprovody během utkání či programu před a po něm (a další formy), pomáhá posílit asociace mezi určitou sportovní událostí a její zvukovou identitou. Tento prvek má za cíl nejen zvýšit emocionální propojení s fanoušky, ale také oslovit nové, zejména mladé publikum.

Mladší generaci, která se více identifikuje s životním stylem spojeným se sportem než s klubismem v tradičním pojetí, jak ho známe, spíše osloví umělec z jejich generace, jenž je autentický, má vztah k regionu, klubu nebo komunitě. Ukazuje se, že na základě těchto propojení je snazší si vytvořit trvalejší vztah s fanoušky, mnohdy na „osobní úrovni“, a tím i vztah ke klubu, s nímž je umělec asociován.

Pro umělce je spojení se sportovními organizacemi příležitostí k širšímu zviditelnění, ale také k posílení vlastní autenticity a věrohodnosti. Tato spolupráce však nese i rizika, jedním z největších se ukazuje soulad hodnot umělce a sportovního klubu. I přes kritická místa může tato kombinace přinést oběma stranám mnoho výhod, včetně nových možností komunikace s fanoušky a rozvoje mladých talentů na hudebním poli. Je potřeba zmínit i ekonomický faktor. Pokud by chtěl klub spolupracovat s již známými umělci, musí si připravit mnohem štedřejší kontrakt.

Ve světě, kde se marketing stává stále sofistikovanějším a konkurence sílí, představuje spojení hudby a sportu inovativní přístup, který může zvýšit atraktivitu sportovních událostí a posílit jejich zážitek pro fanoušky.

FIFA, zapojení fanoušků a technologie

Explozivní růst pořizování dat za posledních 15 let lze shrnout do jediné statistiky: od roku 2008 se počet používaných fotoaparátů v chytrých telefonech na celém světě zvýšil o 4000%, z přibližně 40 milionů na víc než 1,5 miliardy. To bylo úvodní sdělení od Nicholase Evanse, →



REFLEXE

vedoucího oddělení fotbalového výzkumu a standardů FIFA. I díky tomu generování dat stále nabírá na síle a jejich vývoj by měl změnit způsob, jakým sportovní odvětví přemýšlí o příbězích, které může vyprávět.

Díky novým technologiím a umělé inteligenci máme obrovské množství informací spojených s výkonem týmů i jednotlivců z každého utkání. Od vest s GPS na těle, rozborů biomechaniky pohybu až po sledování rozhodovacích procesů v herních situacích. Další, relativně novou variantou je volumetrické sledování výkonu (ve 3D prostoru), které zachycuje údaje vytvořením síťové rekonstrukce činnosti každého hráče.

Zatímco sledování pomocí GPS přináší 600 000 datových bodů za utkání, volumetrické sledování jich poskytuje za stejné období 60 miliard. Tento exponenciální nárůst dat je konzistentní na hřišti i mimo něj. Každou minutu se na YouTube nahraje 500 hodin obsahu, zatímco digitalizace reálných zážitků a prožitků mimo hřiště znamená, že se shromažďují oceány informací prostřednictvím zvukových záznamů, pohybu fanoušků na akcích a sociálních sítích.

Vzhledem k tomu, že vývojové cykly v oblasti technologií se obvykle pohybují kolem 12 až 18 měsíců, je pro odvětví, jako je sport, téměř nemožné držet krok s tak častými změnami. Podle Evanse existují dva způsoby řešení.

Prvním je pochopit, co bude následovat, protože výpočetní technika přechází od zpracování informací ke skutečné umělé inteligenci, jež je nezbytná pro pochopení obrovských objemů dat. Potenciál těchto systémů povede k otázkám pro lidi, kteří jsou spojeni s výkonem v utkání a rozvojem hráčů. Například trenéři se učí, kdy mají důvěřovat umělé inteligenci při posuzování vývoje mladých sportovců.

Druhým přístupem je přehodnocení toho, jak získaná data ze sportovních výkonů využít do nástrojů pro zapojení fanoušků. Tyto produkty se dělí na dvě základní skupiny. První ukotví fanouška do křesla nebo pohovky, odkud něco, většinou pasivně, sleduje. Druhé, tzv. pull-based, jsou vytvořeny s cílem přimět fanoušky, aby se vedle pasivní účasti zú-

INZERCE

Ženy v akci. Takhle příkladně zabojovaly o míč basketbalistky týmu UConn v šampionátu NCAA.



částnili něčeho aktivně: přišli do hlediště, zúčastnili se tréninku, přišli si zahrát do fanzóny nebo chodili pravidelně hrát fotbal s kamarády.

Zatímco trenéři by mohli využívat nástroje poháněné AI k navrhování taktických změn nebo střídání, fanoušci by mohli využívat služby napojené na sportřebitelské generativní produkty AI, které nabízejí personalizovanější zážitky. Automatizované komentáře by mohly poskytovat taktické poznatky nebo také informace o životaschopnosti jejich sázek během hry.

„Všechny tyto a mnoho dalších kroků budou nákladné a technické náročné, ale výsledky, zejména ve spojení s umělou inteligencí, by mohly být transformační.

Čím více dat generujeme, tím těžší jsou pro organizace rozhodnutí, co si ponechat,“ doplnil Evans.

Dovolu mi doplnit, že skutečná velká data přicházejí. Jejich sílu lze využít jak pro hráče, tak pro trenéry i fanoušky. Otázkou pro sportovní odvětví je, jakým způsobem je využít. Kudy vede cesta vpřed, aby nezanikla žádná z entit sportovního ekosystému, jako je například sport dětí a mládeže.

Ženy ve sportu

Panel s názvem Ženy ve sportu se snažil ocenit a vyzdvihnout průkopnice, které v posledních letech pomohly změnit sport. Většinou ty, které uspěly ve sportovním prostředí, získaly zkušenosti v jiných

Jsme
hrdým partnerem
správného stravování

BILLA



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2024 - 2027



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

odvětvích. Žen ve vedoucích pozicích ve sportovním průmyslu je stále nedostatek. Pokud jsou, objevují se v omezenějším spektru funkcí, jako je marketing, PR a lidské zdroje. Jinými slovy, jsme teprve na začátku cesty k dosažení větší rovnosti v počtu žen a mužů. Existuje mnoho cest k větší diverzifikaci. Podle Jenny Morrisové, ředitelky City Football Leadership Institute, je vzdělávání zásadním nástrojem jak z hlediska přípravy žen na role ve sportu, tak z pohledu pomoci demystifikovat toto odvětví a zdůraznit, kolik různých typů kariér je k dispozici.

Diskutující se rovněž shodli na hodnotě společenství. Brigit Leeová z investičního fondu Mercury 13, který se zabývá ženským sportem, řekla: „Společenství je nástroj, který může bojovat proti systémové misogynii.“

Nastínila, jak je důležité dodat mužům ve sportovním odvětví sebevědomí, aby mohli mluvit jménem žen, i tehdy, když

v místnosti žádné nejsou. Toto společenství může mít i jiné formy včetně mentorství a reverzního mentorství, které může ženám v různých fázích profesní dráhy nabídnout podporu a nové perspektivy. Když se Sarah Lewisová zamýšlela nad svou obtížnou kandidaturou na post předsedkyně Mezinárodní lyžařské federace (FIS), kde se jí předchůdce snažil pokazit její kampaň a s pochybnou záminkou ji odvolal z dlouholeté funkce generální sekretářky, hovořila o tom, jak je důležité být velkorysý v přístupu k příležitostem pro mladší ženy.

Z diskuse mimo jiné také vzešlo, že na snahu žen etablovat se ve sportu se již nepohlíží jako na hru s nulovým součtem, což je termín používaný v teorii her, kdy jeden hráč získá, co druhý ztrácí, tudíž spolupráce v těchto situacích nemá smysl. Diskutující ženy se rovněž shodly na tom, že kvóty mohou být ve správném kontextu užitečné, zejména pro prolomení pra-



MICHAL JEŽDÍK

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

covních kultur, v nichž dominují muži, ale že klíčem k funkčnímu procesu je pečlivý výběr kvalifikovaných kandidátek.

Co ale skutečně mění sportovní odvětví a tím i postoje, je prudký růst ženského sportu jako komerční nabídky. To vede lidi k tomu, aby se dívali dál než jen na konvenční mužský sportovní model a zavrhnli některé staré představy typu, že publikum je především mužské, nikoliv smíšené. „Sponzoři mohou najít nové cesty k širšímu spektru koncových zákazníků, jakmile se jim otevře cesta k možnostem a realitě rozmanitější fanouškovské základny,“ prohlásila Sarah Lewisová.

Větší rovnost přinese i společenské výhody, jak na profesionální úrovni, tak na úrovni občanů. Jenny Morrisová poukázala na studii organizace Youth Sports Trust týkající se generace Alpha, tedy lidí narozených přibližně mezi lety 2010 a 2025. Bude to technologicky nejzdatnější generace v novodobé historii, která se připravuje na pracovní místa, jež se budou vyvíjet rychleji než kdykoli předtím. „Jeich digitálně orientovaný život však s sebou nese riziko omezenějšího sociálního rozvoje,“ řekla Morrisová. „Nápravou pro ně může být sport. Zapojení v něm umožní dívkám a chlapcům získat měkké dovednosti, které budou potřebovat pro šťastnější a zdravější budoucnost.“ □

Nejinspira

ve

JIŘÍ PRSKAVEC

kanoistika / trenér vodního slalomu



„Inspirativních žen ve sportu je celá řada, ať už na poli sportovním, trenérském nebo funkcionářském. Společným rysem je především láska ke sportu a vášeň, s jakými činnost vykonávají. Za všechny bych rád vyzdvihl paní **Natálii Hejkovou**,

trenérku basketbalistek ZVVZ USK Praha. Jako kouč je žena na pravém místě a je inspirací pro mnoho z nás.“

MIROSLAVA FOUSKOVÁ

vedoucí úseku ženského fotbalu FAČR



„Pro mě je to **Martina Sáblíková**, držitelka 150 medailí v rychlobruslení. Absolutní legenda ve všech směrech, navíc neustále hladová po úspěchu a velmi pracovitá. Stále patří ke světové špičce i přesto, že začíná být na startovní listině jedna z nejstarších.

Dokázala se prosadit ve sportu, v němž k výkonu neměla optimální podmínky jako například její největší soupeřky z Holandska nebo Německa.“

BEIJING 2022

tivnějšší žena sportu?



LUKÁŠ TOMEK

šéfredaktor deníku Sport a iSport.cz



„**Martina Navrátilová**, tenistka. Velkou inspirací pro ostatní může být nejen její úžasná sportovní kariéra, ale i postoje v osobním životě, v němž musela překonat obrovské překážky. Odejít ještě jako teenagerka ze své země a od rodiny do neznáma, aby mohla naplno využít svůj sportovní potenciál. Najít odvahu jako jedna z prvních sportovních ikon mluvit otevřeně, a přitom bez zbytečných póz, o své sexuální orientaci. Porazit opakovaně zákeřnou nemoc. A stále při tom všem zůstat sama sebou. Odvážná, přímočará, svobodná, úžasná, a i dnes angažovaná Martina Navrátilová. Nemusíte s ní vždy souhlasit, ale musíte ji obdivovat.“

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Nejinspirativnější ženou ve sportu je pro mne už po mnoho let **moje žena**. Inspirovala mne, abych v mládí

opustil vyhlídku teplé projekční kanceláře a vydal se riskantní cestou vrcholového sportu, pro který jsem objektivně neměl moc předpokladů. Inspirovala mne uvěřit, že mohu patřit k nejlepším na světě. Inspirovala mne, abych v době, kdy jiní končili, odešel do nejlepší soutěže světa, kde v té době směl hrát v každém týmu jediný cizinec. Jiný zahraniční gólman tehdy v německé bundeslize nechytal, všichni hledali bombardéry. Inspirovala mne, abych měl odvahu snít a plnit si své sny, a neváhala se pro to vzdát těch vlastních. Inspirovat znamená vdechnout a ona mi vdechla můj život. A jen tak mimochodem mi jako lékařka na té cestě život několikrát zachránila.“

KATEŘINA MAŘÍKOVÁ

baseball / česká reprezentantka



„Nemám žádný ženský idol, pro mě jsou inspirativní všichni sportovci bez výjimky. Ale vzpomínám si, že

jsme se na VŠ v historii sportu učili o atletce **Wilmě Rudolphové**. Narodila se předčasně, měla spoustu dětských nemocí včetně dětské mozkové obrny. Díky své pili se z toho dostala. Přes basketbal se až v 16 letech dostala náhodou k atletice a na olympijských hrách v Římě získala tři zlaté medaile. Chci tím říct, že je skvělé, že ani u žen nemusí záležet na nemocech, věku a mohou překonat všechny překážky, které jsou jim kladeny do cesty.“

MIROSLAV JANSTA

předseda České unie sportu a České basketbalové federace



„**Martina Navrátilová** a **Barbora Špotáková**. Oběma se podařilo naplnit svůj potenciál na maximum, i když jejich cesta nebyla vždy jednoduchá. Martina překonala emigraci, odloučení od rodiny, stejně tak předsudky a stereotypy a v posledních letech i zákeřnou nemoc. Její život po kariéře je stejně intenzivní a inspirativní jako

její kariéra. Barboru zdobí nejen zlaté medaile z olympijských her, mistrovství světa a Evropy, světový rekord a obdivuhodně dlouhá sportovní kariéra, během níž překonala nejedno zranění. V neposlední řadě všem ukázala, že je možné skloubit mateřství a kariéru špičkové sportovkyně.“

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

pozemní hokej / trenérka extraligového týmu mužů HC President a hlavní trenérka dívčí a chlapecké reprezentace do 16 let, vedoucí komunikace společenské odpovědnosti Microsoft



„Neumím ukázat na jednu ženu, ale vím, co inspirativní ženy spojuje: odvaha být sama sebou, ustát pochybování o sobě, když se nedaří a okolí vám nepřeje, nevzdat se při prvním neúspěchu a věřit ve svoji vlastní cestu a autenticitu. To vše musí být podpořeno touhou být stále lepší, ať už se jedná o sportovní trénink nebo vzdělávání. A aby mohla být žena úspěšná, potřebuje k sobě dobrého životního parťáka, který ji bude podporovat a akceptovat fakt, že možná nezapadá do společenských stereotypů.“

@milena moulisová, @nicole štáva, @sofie gierts, @luciana aymar, @adela lehovcova, @simone biles, @eliska junkova.“

PŘEMEK PANUŠKA

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



„Moje inspirace od **Barbory Špotákové**: úchvatné nejsou jen olympijské medaile nebo fantastický

světový rekord, ale krásným příběhem je láska ke sportu i délka sportovní kariéry. A obrovským příkladem je spojení sportu, rodiny i vysokoškolského studia! Myslím, že Barboře přes to všechno zbyl i čas na obyčejné člověčí záliby, na upřímnou radost ze života.“

JIŘÍ KEJVAL

předseda Českého olympijského výboru



„Bez většího přemýšlení je to **Věra Čáslavská**. V životě čelila těm nejtěžším zkouškám a ve všech dopadla

na výbornou. Dokázala být světovou legendou ve svém sportu, byla nekompromisní ve svých životních a morálních postojích. Navíc byla laskavou osobou, která vždy nabídla pomocnou ruku. Často na ni vzpomínám a přemýšlím, jak moc osobnost Věrky Čáslavské českému sportu chybí.“

LUCIE ŠAFÁŘOVÁ

tenis / čtyřnásobná vítězka Fed Cupu, olympionička, pětinásobná grandslamová vítězka ve čtyřhře, finalistka Roland Garros v singlu



„Pro mě je nejinspirativnější ženou v našem sportu **Billie Jean Kingová**. Postavila se proti všem názorům a mužům, aby vytvořila

ženskou tenisovou tour. Nikdo jí nevěřil. Její utkání proti muži (1973 – Battle of the Sexes vs. Bobby Riggs) ve Wimbledonu je legendární. Hlavně díky ní mohou ženy hrát tenis na tak vysoké úrovni.“

DANIEL NOVÁK

prezident Českého florbalu



„Pokud se na položenou otázku nebudu dívat jen optikou sportovních výsledků, líbí se mi například profil **Šárky Strachové**, která

má za sebou velmi úspěšnou sportovní kariéru a aktuálně pomáhá kultivovat sportovní prostředí jako předsedkyně Českého klubu fair play. Zároveň její názory zaznívají na půdě řídicího orgánu Českého olympijského výboru, jehož je členkou. Budu držet palce dalším sportovkyním, aby jejich ambice po skončení své sportovní kariéry byla i v určité kultivaci českého sportovního prostředí.“

MAREK PAKOSTA

volejbal / předseda svazu



„**Kerri Walsh Jenningsová**, držitelka tří olympijských zlatých a jedné bronzové medaile. Nejvýraznější hráčka beachvolejbalu

v historii, inspirující sportovkyně a matka tří dětí, která dokázala skloubit obě role na 100 procent. Leading by example, úžasná ambasadorka beachvolejbalu.“



DAVID TOMÁNEK

squash / principál Squash Club Strahov



„Je velice obtížné vybrat z obrovského množství inspirativních žen ve sportu tu jedinou. Zabrousím o 64 let zpět, kdy na olympijských hrách

v Římě 1960 získala atletka **Wilma Rudolphová** tři zlaté medaile v bězích na 100 a 200 metrů a ve štafetě 4x100 metrů. Narodila se 23. června 1940 v USA. Byla nejmladší z 22 dětí. Její dětství bylo obtížné, protože se narodila předčasně a trpěla řadou vážných nemocí, včetně dětské obrny, která jí způsobila trvalé poškození nohou. Přesto se nevzdala. Díky podpoře rodiny, vytrvalému cvičení, vlastnímu odhodlání a nezlomné vůli začala nad svými nohama postupně získávat kontrolu. Její nezdolnost byla korunována již zmíněnými medailemi z olympijských her. Její příběh symbolizuje sílu lidské vůle a odhodlání.“

KATEŘINA NEUMANNOVÁ

olympijská vítězka a mistryně světa v běhu na lyžích, referentka Armádního sportovního centra Dukla



„Nad touto otázkou jsem se musela více zamyslet, vlastně neumím pojmenovat jednu ženu, která

by byla nejinspirativnější. Umím ale pojmenovat vlastnosti, které by měla mít, a tím se nějaké jméno určitě ukáže. Vždy jsem obdivovala sportovní osobnosti (nejenom ženy), které svých úspěchů dosáhly dlouhodobou prací, bez použití nedovolených prostředků, měly jasné názory a osobnostní postoje a na sportovním vrcholu vydržely delší období a ovlivňovaly více než jednu sportovní generaci. Třeba **Martina Navrátilová**? Ale našla bych jich určitě víc.“

MICHAL BROULÍK

hokejbal / hlavní trenér ženské reprezentace



„Nemám vysloveně jednu ženu, kterou bych mohl označit jako pro

mě nejinspirativnější. Tak jako se učíme celý život, čerpáme inspiraci od jiných, od každého něco jiného, tak stejně to mám i já. Pozornost a obdiv si zaslouží každá žena, která dokáže skloubit rodinný život s vrcholovým sportem. V historii československého a českého sportu je několik žen, jež se staly vzory pro budoucí generace, kdy i mnohy z těžkých podmínek dokázaly dojít až na vrchol.“ →

INZERCE



T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH

19/06/2024

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ



LENKA KŮSOVÁ

manažerka ženského šachu



„Jednoznačně **Judit Polgárová**. Jsem aktivní sportovkyně a stejně jako Judit ráda měřím síly ve sportu s muži.“

Judit je nejúspěšnější šachistka v historii, od 15 let velmistryně. Byla jedinou šachistkou, která se zapsala do top 10 světového žebříčku, kdy její nejlepší umístění bylo osmé místo. Dokázala hrát vyrovnané partie s nejlepšími šachisty světa, a dokonce porazit i Garryho Kasparova. Setkala jsem se s ní v Londýně a Budapešti a je to neskutečně skromná a inspirující žena.“

KATEŘINA KAINOVÁ

kolečkové bruslení / česká reprezentantka



„Nejinspirativnější ženou ve sportu je pro mě **Martina Šablíková**. Je to žena, která jde do všeho naplno,

do každého závodu či tréninku. Je vytrvalá a cílevědomá, přesně taková, jaká by měla žena ve sportu být. I přes všechny úspěchy je to skromný a hodný člověk, který dokáže každému vytvořit úsměv na tváři.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / trenérka reprezentace juniorek a předsedkyně reprezentační komise



„Dovolím si vybrat dvě osobnosti, velmi inspirativní sportovkyně. Z našich krajin je to jasně **Věra Čáslavská**, pro její

nezlomnou vůli a rovný přístup ke světlym i méně světlym stránkám života a sportu. Věnovala se i diplomacii a politice, což bylo z hlediska energie a odvahy podobně náročné jako příprava na velké závody. Ze zahraničí je to dosud aktivní hráčka softballu, japonská nadhazovačka **Yukiko Uenová**. Trojnásobná olympijská medailistka, jež ve věku 40 let dovedla svůj tým v nervy drásajícím finále v Tokiu až ke zlatu. Vítězství pak věnovala hlavní trenérce Reiko Utsugiové. Yukiko je inspirací pro svoji pracovitost a skromnost, neboť je to softballová superstar, ale vystupuje neokázale. Těším se, že bude trenérkou a bude možné ji sledovat v dalších rolích.“

ANTONÍN „TONY“ BRABEC

ragby / manažer soutěží a vzdělávání



„**Ester Ledecká** je nejinspirativnější žena ve sportu u nás. Nikoliv proto, že její táta hrál na studiích ragby. Všestrannost, tréninková píle a úspěchy v obou disciplínách z ní dělají výjimečnou sportovkyni. Nerad bych však opomenul oštěpačku **Barboru Špotákovou**. Inspirativní je, jak dlouho se dokázala udržet ve vrcholovém sportu.“

Z českého ragby bych vyzdvihl **Věru Gärtnerovou**, která kombinuje sedmičkové ragby a basketbal, díky němuž má výborný přehled, periferní vidění, rychlé reakce a samozřejmě cit pro míč.“

IVETA VACENOVSKÁ

stolní tenis / olympionička, předsedkyně trenérsko-metodické komise



„Z mého pohledu není třeba chodit daleko do zahraničí, protože u nás máme mnoho skvělých sportovkyň, které jsou inspirativní nejen díky sportovním výkonům. Uvedu mého vítěze: **Barboru Špotákovou**. Sledovala jsem s úžasem celou její krásnou kariéru, během závodů jsem jí vždy velmi fandila a mám krásné vzpomínky na sledování olympiády

v Pekingu doma u televize, kdy jsem skákala po posteli a řekla si, že se na tu olympiádu chci opravdu jednou dostat. Bára je pro mě osobnost, správný vzor, bojovnice, motivátor, pozitivní žena, umí pracovat s emocemi při úspěchu i neúspěchu, dokázala se vrátit na vrchol po mateřství a našlo by se toho určitě mnohem více. Jako třešničku na dortu mám setkání a povídání s Bárou na olympiádě v Londýně 2012 a můžu především říct, že působí jako skromná, obyčejná žena, což je u sportovce sympatické.“ □

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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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



www.dynaoptic.cz

INZERCE

SUPERFINÁLE EXTRALIGY MUŽŮ

WWW.PING-PONG.CZ/SUPERFINALE

● 1. ČERVNA 2024

● HALA LOKOMOTIVY PLZEŇ



arena
sport

Moc nechybělo a **FILIP PROCHÁZKA** by v Podkrkonoší baseball nakonec nehrál. Vášně a nadšení ale budoucího trenéra mládežnických reprezentačních družstev u jeho osudového sportu udržely. Udělal dobře, se svými týmy už dosáhl na tři evropské medaile.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Hledám atlety s dobrou hlavou

Proč jsem se stal trenérem?

„Studoval jsem aprobaci tělocviek - zeměpis na učitelství na Fakultě tělesné výchovy a sportu. Bavil mě sport a tam pak můžete studovat specializaci trenérství. Od 12 let jsem dlouho hrál baseball. Byl to můj sport číslo 1, ačkoli jsem dělal všechny možné sporty, které jsme pak ještě na fakultě rozvíjeli. A bavilo mě při studiu svou specializaci na trenérství zlepšovat a věnovat se jí. Když jsem ještě hrál, zároveň jsem trénoval mládežnické kategorie a už se poohlížel směrem k trénování po skončení aktivní kariéry.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Nehodnotil bych se podle nějaké jedné vlastnosti. Určitě ale zapálení a asi velmi silně hodnotím mentální a psychologickou stránku. Baví mě motivovat hráče a přenášet na ně vášně, kterou mám v sobě. Na opačném pólu musím pracovat na trpělivosti, to není zatím má nejsilnější stránka.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Zmíním dva aspekty spojené s mou aprobací, protože když jsem studoval tělocviek a zeměpis, byly to mé dvě nejoblíbenější oblasti zájmu. Se sportem jsme cestovali po světě, zažil jsem Ameriku, Japonsko a taky karibskou část, odkud spousta hráčů představuje velký trend v USA a ve světovém top baseballu. Sledoval jsem profesionální baseball a snažil se vstřebávat a aplikovat získané poznatky do mého baseballu. Motivace vidět profesionály vás žene dál. Byl jsem v roli reprezentačního manažera na MS U12 na Tchaj-wanu, kde jsem sledoval Američany nebo Japonce, co umí a jak

k našemu sportu přistupují. Měl jsem možnost srovnávat. Taková příležitost vás žene dopředu, je to hnací pohon, kdy můžete baseballu v naší zemi pomoci.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Jsem spíše menší sport, tak nad sebou nemáte tolik trenérů. Já vyrůstal v Krkonoších, kde nebyl dostatek trenérů, ale všichni dělali baseball s ohromným zápalem. Zároveň neměli možnosti čerpat zkušenosti ze světa, protože jsme byli odříznutí. Hodně jsem se tenkrát vzdělával. Když sem přijížděli v 90. letech američtí trenéři, jako mladý kluk jsem hlтал každou informaci, protože jsme nebyli schopní stahovat z internetu. Tak jsem si přehrával videokazety a mohl aspoň sledovat stanice jako Screensport. Když tady byla přednáška amerických trenérů, poslouchal jsem bedlivě každé jejich slovo. Učil jsem se angličtinu, všechno si překládal a právě tito američtí trenéři na mě měli největší vliv. Byli mezi nimi legendární Jim Jones nebo tehdejší reprezentační kouč Stan Luketich, který vedl i toho současného, Pavla Chadima. Sledoval jsem tyto trenéry, protože i když jsem byl věkem kadet nebo junior, už jsem měl o trénování jasnou představu. Bylo málo informací, museli jsme se vzdělávat sami a ty informace si hledat, tím spíš v malých klubech, jako byl ten náš v Krkonoších. Dnes už mladí kluci mají díky internetu spoustu věcí na podnose. Slyšel jsem spoustu skvělých věcí směrem k trénování a baseballu, ale jednu konkrétní radu z nich vybrat nedokážu. Nemohu ale zapomenout na dobu v Krkonoších, kde jsem začínal v Mladých Bukách, k nimž se přidaly ještě Svoboda nad Úpou

a Rýchory a hráli jsme společně první ligu i extraligu. Zásadní osobností tam byl Stanislav Ondráček, který loni v prosinci odešel ve věku 91 let do nebes. Pan Ondráček si už v 80. a 90. letech dopisoval s holandskými a německými kluby. Díky jeho kontaktům jsme brzy po revoluci mohli vyjždět na americké vojenské základny v Německu, kde se hrál výborný baseball, a my se na turnajích utkávali s dětmi amerických vojáků, což pro nás byla obrovská škola. Panu Ondráčkovi jsem za tyto možnosti a zkušenosti vděčný, protože bych se jinak dal asi na jiný sport.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Když se mi narodila dvojčata, dnes šestileté holčičky. Bylo jim půl roku a já odjel na mistrovství světa U12 na Tchaj-wan. Rozhodoval jsem se, jestli baseball, nebo rodina, protože manželka neměla ten půlrok vůbec jednoduchý. Na konci MS jsem oznámil týmu, že končím a budu se věnovat rodině. Zároveň jsem měl jasně srovnané, že opravdu je potřeba zvolnit a být s rodinou, což trvalo asi rok. Spousta kluků, které jsem trénoval v těch dvanáctkách, pak došla do starší kategorie U15 a po komunikaci s okolím mě moje vášně pro baseball přivedla právě k ‚patnáctkovému‘ reprezentačnímu týmu. Nechal jsem se přesvědčit, ale čas pro sport a rodinu musím jasně oddělit, plus mám k tomu ještě svou práci. Všechno proto potřebuji správně vybalancovat.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Cením si úspěchů v reprezentačních mládežnických kategoriích od těch U12 po U15. Největší úspěch byl titul mistrů Evropy U15 v roce 2021 v Brně. Fungujeme dohromady už dlouho, od roku 2018, kdy kluci ročníku 2006 byli stříbrní na ME U12 v Budapešti za Italy, s nimiž se kvalifikovali na MS na Tchaj-wan. Právě kvůli těmto klukům jsem se tehdy rozhodoval, jestli pokračovat. Znáám je odmala a i proto jsem se rozhodl pro návrat. Byl to rok



BASEBALLOVÝ TRENÉR

FILIP PROCHÁZKA

Narozen: 13. 3. 1978

Hráčská kariéra: Sparks Mladé Buky (1. liga), SB Rýchory (extraliga), Tempo Praha (extraliga)

Trenérská kariéra: reprezentační týmy U12, U15, U18, Tempo Praha U15, U18

Největší úspěchy - ME: zlato 2021 (U15), stříbro 2018 (U12), bronz 2023 (U15).

MS: 8. místo 2019 (U12), 10. místo 2022 (U15)

po covidu, kdy se nemohlo hrát, ale v létě se už soutěže rozběhly a my v Brně s U15 vyhráli mistrovství Evropy. Teď už jsou kluci osmnáctiletí a letos nás v Regensburgu čeká mistrovství Evropy jejich věkové kategorie, což by měl být vrchol tohoto týmu.“

Co dělám, když cítím, že za mnou družstvo nestojí?

„Pokud za mnou tým nestojí, tak se s nimi rozloučím. Mám vnímání dost silné na to, abych pochopil, jaká je situace. Když nejsme společně na jedné lodi, nedává mi absolutní smysl s týmem nebo hráči pracovat. Ještě se mi to nestalo, ale mám jasno, jak bych se zachoval.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Ano. Sice málokdy, ale určitě jsou situace, kdy jste dlouho v obraně a nemůžete se z toho dostat. Jsou to ty velké směny, které musíte překonat, a po poradě týmu, kterou si můžete vzít, se z toho hráči museli dostat sami. Máte možnost poradami hru rozkouskovat, ale jejich počet je omezený, a když si je vyčerpáte, tak to nejsou jednoduché chvíle.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Věřím kombinaci obojího. Já já to mám na polovinu jako vzdělání a pak, že jsem si prošel praxí. Když člověk přijde vyložené z herní praxe a rovnou se ponoří do trénování, si taky dokážu představit. Vidím několik koučů, kteří ještě hrají extraligu, rovnou skočili do trenérského řemesla a daří se jim. Mám ale raději balanc vzdělání s praxí, kdy je dobré, že člověk prožil nějakou

hráčskou kariéru. Ke vzdělání přidáváte praxi a každou velkou akci až po ME a MS získáváte obrovské zkušenosti a na ně navazující sebevědomí.“

Jaké klíčové vlastnosti by měl mít hráč v současném baseballu?

„Baseball je velmi dynamický, takže hráči musí být výbušní, rychlí a siloví. A dnes daleko víc než dřív, obzvláště když se bavíme o profesionálním baseballu, je důležité nastavení hlavy. To je alfa a omega, protože hráč se musí soustředit na hru po celou dobu utkání, které je oproti fotbalu nebo basketu daleko delší. Nároky na mentální připravenost jsou enormní. Hráč tedy musí být skvělý atlet, ale s atletičností je nezbytné spojit i hlavu, která ve vypjatých situacích a důležitých momentech musí fungovat perfektně.“

Na co se dívám, když hledám talent pro baseball?

„Když to vezmu pohledem reprezentačního trenéra, tak hledám atletické hráče, protože mám srovnání s vrcholným světovým baseballlem. Špičkové týmy jsou plné rychlostních typů atletů a důležitým aspektem je právě ta hlava. Umět zachovat klid a být hlavou stále ve hře. V důležitých situacích to u pálkařů znamená: když jsou obsazené mety, pálkař je pod tlakem a očekává se od něj, že bude stahovat body. Takový odpal je v daný moment pro vývoj utkání nesmírně důležitý. A jde o to, jestli hráč dokáže v klidu reagovat, ví, co přesně má proti nadhazovačům dělat, jestli je schopen udržet klidnou hlavu, neztrácet kontrolu a napanikařit.“

Co je pro mě největší výzvou při sehrávání hlavně reprezentačního týmu, kdy mám hráče pohromadě jen na omezenou dobu?

„Prvním rokem - oproti předchozím letům - jsou junioři propojeni s naším mužským systémem. Hrají v dospělých soutěžích, tudíž my nejsme schopní je mít tak často na společných kempech, aby se mohli lépe sehrát. Do procesu tak výrazně vstupuje sledování hráčů a analýza statistických dat. A samozřejmě komunikace s klubovými trenéry. Nedávno jsme si před sezonou pozvali hráče na krátký kemp, abychom s nimi byli, než se nám rozutečou do klubů, kde pravidelně trénují a hrají utkání. Potřebná tréninková a herní zátěž je pro nás důležitá, aby nám pak přišli do reprezentačního týmu v dobré kondici.“

Jaké je rozhodování, jestli dát v nominaci u mládežnické reprezentace přednost hráči s potenciálem, který není ještě tak fyzicky vyspělý, nebo hráči, který už dorostl a může být přínosem právě na aktuálním turnaji, ale jeho potenciál do budoucna už není tak velký?

„Jsou hráči, kteří v daném věku neměli silové, výškové a váhové předpoklady, ale jejich čas nastává později. Proto je důležité, aby o ně bylo v klubu dobře postaráno a věděli v něm, že je potřeba takové hráče držet v pozitivním módu. Ačkoli ten hráč není v jednoduché situaci, je potřeba mu udržovat správné sebevědomí, nechat ho hrát jeho hru a rozvíjet ho. Pak má hráč šanci se v dospělém věku prosadit. Mám výhodu, že většinu kluků znám od jejich 12 let, takže znám už přibližně pět let jejich postupný vývoj. Víme, kteří hráči byli třeba na hraně, jejich jména nezapomínáme a stále je sledujeme. Ti hráči do tréninku i utkání šlapou na 110 procent a máme pár příkladů kluků, se kterými se dobře pracovalo, a nezabíhali to. Mají proto velkou šanci se ukázat v reprezentaci U18. A ti talentovaní, kteří tenkrát měli výhodu genetiky, už třeba baseball ani nehrají. Podstatná je i komunikace s trenérem národního baseballového programu, kam tyto hráče zařazujeme a dáváme jim další příležitost, abychom právě o ně nepřišli. A oni až dorostou, mohou naplno ukázat svoji sílu a kvalitu.“

Z plácku do arény

Minule jsme si popsali vliv vrozeného a naučeného v životě člověka, vyjasnili jsme si nuanci mezi talentem a potenciálem. Teď je důležité porozumět vývoji lidské psychiky neboli ontogenezi, a z jejího hlediska popsat charakter vztahu mezi trenérem a sportovcem. To bude tématem několika dalších dílů a začneme obdobím předškoláka.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, ONDŘEJ FOLTÝN

Připomeňme si rozdíl mezi mládežnickým a vrcholovým sportem. Zatímco u dětí a mládeže se zaměřujeme na rozvoj potenciálu, u vrcholového sportu už jde především o výkon v daném místě a daném čase. To potvrzuje Mike Krzyzewski, basketbalový trenér Duke University: „V mládežnickém basketbalu se snažíme rozvíjet celkové schopnosti hráčů, včetně techniky, taktického myšlení a vůdčích schopností. Ale na profesionální úrovni se musíte spoléhat na své nejlepší hráče, kteří mají schopnost rozhodovat o výsledku zápasu.“

U mládeže se pracuje pro budoucnost, ale ve vrcholovém sportu se nečeká: vítězství je vše a prohra je hrozbou, že nebude nic. Ale mezi tím se musí mnohé odehrát. Měli bychom se pokusit cestu od prvních krůčků k těm dvěma krokům „na bednu“ nějak strukturovat. Sportovec nezraje jen psychicky, ale i technicky a takticky, pohybově. Naše vývojové pojetí zachycuje obrázek, který už jsme zde jednou prezentovali, když jsme se bavili o rozvoji schopností. Počítá se čtyřmi fázemi: pláčkem, školou, akademií a arénou. Sportovec postupně přebírá za svůj potenciál a výkon odpovědnost a trenér jej k tomu cíleně a systematicky připravuje.

Plácek je fází bez přítomnosti nebo zásahů trenéra. Jeho podstatou je spontánní učení formou hry. Dítě neví, že se učí, ale získává chuť sportovat a podávat výkon, tedy motivaci.

Škola je období, kdy trenér vstupuje do hry. Svěřenec se učí nevědomě. Ví, že se něčemu učí, tuší, že to má nějaký cíl, ale smyslu konkrétního tréninku minimálně zpočátku nerozumí.

Akademie znamená přechod k dospělosti. Trenér vysvětluje smysl tréninku a vede hráče k odpovědnosti za vlastní vývoj. V tomto procesu jej podporuje v roli zkušenějšího partnera.



Aréna je finální fáze, kdy je hráč veden většinou nenápadně. Trenér jej spíše doprovází nebo vede chod týmu. Nepouští taktovku z ruky, ale vede hráče hlavně k seberozvoji. Respektuje, že každý sportovec je originální příběh.

Dobrý trenér respektuje vývojové fáze sportovce a podle toho volí metody a prostředky a doprovází dítě, které pobíhá někde po plácku, na jeho cestě sportovním a lidským zráním třeba až do té arény. Neměl by přitom být jen autoritativní nebo jen kamarádský. Musí měnit svůj přístup podle toho, jak se vyvíjí jeho svěřenec.

Vážený trenérský kolego, zbav se představy, že každý den vstupuješ do stejné řeky. Mění se lidé i situace. Život, sport i ty sám se vyvíjíš. Sportovec ti zraje přímo před očima. Přizpůsob svůj přístup tomuto vývoji.

ŽIVOT PŘED ŽIVOTEM

Věk do tří let je obdobím bez organizovaného tréninku. Z pohledu sportu je jakýmsi životem před životem, ale vytváří zásadní předpoklady pro sportování. Budoucího sportovce čeká osvojení schopnosti přemístit se z místa

na místo pomocí vlastního svalstva – ležením a později chozením a běháním, tedy lokomocí. Je sice přítomen pohyb, ale zatím zcela spontánní. Dítě však napodobováním a vytvářením vzorců chování postupně objevuje, především ve hře, úspěch a neúspěch a s nimi spojené pocity. Neúspěch je přijímán zprvu spíše s lítostí a později často i s trucovitostí. Úspěch je zdrojem čisté radosti.

Za trenéry zatím pracují rodiče, zpočátku snad více matka než otec. Od narození se mohou rodiče podílet na vzniku a rozvoji sebevědomí dítěte, jeho aktivity, tvořivosti, vytrvalosti a odvahy k činům. Dlouhodobým cílem je nenásilně ovlivnit život dítěte, aby dospělo ve vyzrálou komplexní osobnost, která je pilířem jak pro šťastný život, tak pro úspěch ve sportu. Nehraje se tu však jen o pohyb. Dítě se učí pracovat s city.

V novorozeneckém věku dítěte mohou rodiče posílit nebo oslabit schopnost dítěte city projevovat a být empatické. Klíčová je hravost. Hra se zaměřuje na poznávání vlastního těla, vizuální kontakty s rodiči a fascinaci vlastním hlasem. V batolecím období roste aktivity dítěte, cítí-li jistotu bezpečného návratu, dítě zkouší symbolické odpoutávání od rodičů. Trucovitý vzdor, kterým zpracovává své neúspěchy, je předzvěstí soubojů a zápasů v následujícím období. Rozvíjí se pohyb, základní složka sportovního výkonu. Pokračuje rozsáhlé napodobování, jímž se dítě učí základním vzorcům chování, zejména vztahového a hodnotového. Abstraktní myšlení je dosud v čekárně. Rodiče a ostatní lidé, kteří mají v tomto období na dítě vliv, zásadně ovlivňují míru aktivity a odvahy, již dítě projevuje, i podobu konfrontací, které je čekají v následující vývojové fázi.

Vše směřuje k velkému objevu, který dítě vede v případě zdravého vývoje do dalšího období. Tím objevem je pochopení vlastní unikátní existence. Já se odděluje a objevuje se velká výzva se světem nějak vyjít. Dítě čeká etapa vytváření postojů. Okolní svět pomalu přestává být nesrozumitelným zdrojem dobrého a zlého a začne být prostorem poznávání, pronikání a sebeprosazování.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V této etapě však mohou někteří jedinci zamrznout až do fyzické dospělosti. Takoví lidé očekávají, že budou od společnosti dostávat podporu, aniž by za to cokoli poskytl oni. Považují vstřícnost druhých za samozřejmost a mívají tendenci své požadavky stupňovat. A ovšem mají sklony k závislostem. Ať již je předmětem závislosti nikotin, alkohol, drogy, sázení, hry nebo třeba pornografie, princip je stále stejný. Ze všech těchto dobrých důvodů mají rodiče, učitelé a trenéři zásadní úkol ochránit dítě před setrváním ve fázi závislosti téměř za každou cenu. Sport je v dětském věku - ale také v dospělosti - jejich zásadním sponcem.

PŘEDŠKOLÁK

Jakmile se dítě zbaví jednostranné závislosti, čeká ho utkání se světem. Vstupuje do období, kdy ve své dětské roli zkoumá limity, jež mu vnější svět dává, a testuje jejich pevnost. Snaží se dostat za ně, ale časem začne tušit, že mnohé z nich mohou být docela užitečné. Z těchto střetů se nenápadně rodí a vyvíjejí pravidla.

Zprvu jsou dána a prosazována autoritami, zejména rodiči a učiteli. Dítě ovšem brzy postřehne princip „něco za něco“. Od té doby je možné a účelné s ním vyjednávat, protože podobný princip stejně bude potkávat i v dospělém životě. Definitivními autory a potvrzovateli pravidel jsou však rodiče nebo jiné dospělé autority. Dítě v tomto věku nerozhoduje, resp. rozhodovat by nemělo. To až koncem této fáze může dospělý opatrně testovat, zda už je dítě zralé se na pravidlech dohodnout.

Stejný princip platí i ve sportu. Trenér se sice snaží vytvářet pozitivní atmosféru na tréninku, posiluje kladnou emoční vazbu dětí ke sportu, ale nemůže pustit z ruky roli jediné autority. Jinými slovy, dítě ještě není rovnocenným partnerem ve spolupráci, i když někteří motivační manipulátoři nás chtějí přesvědčit o opak. Trenér je v této fázi tím „kdo ví“, a tudíž určuje pravidla. Pokud dítě nebo sportovní elév zlobí, pak je to zpravidla proto, že testuje hranice, kam až může zajít. Zdá se to možná paradoxní, ale dítě jako by ty hranice hledá a podvědomě je od dospělého očekává. Potřebuje se

přece zorientovat, protože samo radar na hledání míry zatím nemá. Dítě, které hranice nehledá a občas i nepřekročí, je tak trochu divné.

Vnější autority (rodiče, učitelé, trenéři) by měly pomáhat dětem tímto obdobím projít beze škod a objevit princip svobody. Pokud se to nepovede a člověk fyzicky dospělý ustrne mentálně v této fázi, hrozí asociální chování a konflikty s jinými lidmi, s autoritami, se společností, nebo dokonce se zákonem. Čili, neodsuzuj v tomto období ty, kteří hranice zkouší překročit, ale při jejich dodržování buď důsledný.

Přibližně od tří let se dítě dostává do hledáčku sportovních svazů, některé z nich již skutečně s dětmi od tří let systematicky a organizovaně pracují. Dítě, které nově objevilo své Já, pro sebe přirozeně hledá prostor. Snaží se jej obsadit co nejvíce, ale formou hry, protože chybí smysl a cíl této expanze. Sport je přitažlivou alternativou pro přítomnost pohybu, překonávání limitů a prvek soupeření. A má pravidla, jež je nutné respektovat. Právě tomu se dítě musí naučit, aby se jednou mohlo stát svobodným člověkem. →

□ PSYCHOPROSTOR TRENÉRA

Dítě ztrácí orientaci, když mu nikdo rozumná pravidla nenabídne nebo když se pravidla a požadavky různých autorit významně liší. Proto je velmi žádoucí, aby trenéři a učitelé v tomto období úzce spolupracovali s rodiči a sladili svůj výchovný krok.

Nedělejte z předškoláků dospěláky. Nabídní jim autoritu, pravidla, ale i jistotu a prostor pro hru.

OBDOBÍ HRY

Dítě bylo vyhnáno z ráje láskyplné autority rodiny a začíná bojovat o své místo ve světě. Jedná se o období zanícených a nezávazných her. Z dětského pohledu má ovšem hra statut a povahu vážně míněné činnosti. Hravost je důležitým předpokladem budoucích výkonů. Dítě si ji musí odnést s sebou do dalších etap zrání. Trenér mu v tom má pomáhat a ne překážet.

Pokud překáží, pomáhá bohužel na svět brzdám budoucích výkonů – zakřiknutosti, bojácnosti a potlačení spontaneity. Trenérskou výzvou období je tedy neudusit spontánnost a zároveň pomalu otevírat cestu ke vzniku odpovědnosti, svědomí a respektu k pravidlům. Na počátku si děti rády hrají v kolektivu, ale obvykle dost egocentricky ve smyslu „spolu, ale každý na svém písečku“.

Hraní si je nejvýznamnějším učebním postupem po třetím roce života, protože děti dokážou být hrou zcela zaujaté. Je ovšem rozdíl mezi hrou, jejímž kritériem je výsledek, a „hraní si“, což je nezávazná aktivita bez povinností a pravidel. Věk 3–6 let bývá v psychologické literatuře právem označován jako období hry, přičemž hrou je myšleno právě ono hraní si, nikoliv sportovní hra se svými pravidly. Na jiné činnosti se děti vydrží koncentrovat maximálně 10 minut, ve hře vydrží být zaujaty podstatně déle.

Nápadným rysem dětské psychiky období do 6 let je živost, odvaha a fantazie, která ještě není spoutána racionalitou a kázní. Aby předškolák mohl později důvěřovat druhým lidem a rozvíjet sebedůvěru vlastní, potřebuje stále ještě matčino objetí, které uspokojuje potřebu bezpečí a od obou rodičů potřebuje důvěru.

Ze strany rodičů ovšem musí zažít i vymezení hranic vůči vznikající ponačnanosti, právě proto, aby jednou mohl rozvinout vlastní vnitřní pevný postoj. Pocit uspokojení z vlastního výkonu u předškoláka je nadřazen všem ostat-

SPORTOVEC

Jsem sám sobě trenérem

Vím, co a proč se učím

Vím, co se učím, nevím proč

Nevím, co se učím

ARÉNA

AKADEMIE

ŠKOLA

PLÁCEK

↑
TALENT

TRENÉR

Pracuji v partnerském režimu se sportovcem

Ovlivňuji sportovce a podporuji ho v samostatnosti

Vedu sportovce v řízeném procesu

Jsem-li přítomen, nebráním spontaneitě

ním pocitům i výsledkům. Dítě se v tomto věku s rodiči duševně ztotožňuje, vnímá jejich chování tak silně, že z nich do sebe vstřebává to nejlepší, ale bohužel i to nejhorší.

Jiřina Prekopová, psycholožka působící v Německu, k tomu říká: „Dítě se rodí s neuvěřitelnou schopností napodobovat, a proto pátrá po vzorech, které by mohlo vzít za své. Vzor funguje mnohem více než jakákoliv výchova. Pro napodobování vzoru je dítě náchylné v prvních sedmi letech života, neboť v tomto věku je jedním velkým receptorem vnímání. Chce pochopit uchopením. Chce vnímat pocíťovaně, viditelně a slyšitelně. Vzor blízkého přejímá všemi smysly.“

Hrou poznává dítě život i sport. Hra je prostředím, v němž v tobě dítě může přirozeně rozpoznat a uznat autoritu. Chová se spíše podle toho, co děláš, než toho, co říkáš, a napodobuje tě!

PLÁCEK

Nejslavnější brazilský sportovec Pelé se fotbal učil hrát na ulici, hrou plnou experimentování, pokusů a omylů. Nehrál si kvůli nějakému rozvoji, ale proto, že ho to bavilo. Přitom se učil, aniž by si to uvědomoval. Neučil se jen pohybu a dovednostem, skrytě rozvíjel také schopnost vidět, rozhodovat se a volit řešení.

Pohyb se dá perfektně naučit i bez jediného slova instrukce: nápodobou v režimu pokus - omyl - pochopení - korekce. Tak je možné s předškoláky systematicky pracovat, ale „trénink“ nesmí ztratit hravost. V tomto věku hráme o motivaci. Utváří se vztah dítěte ke sportu. Rozhoduje se, zda bude dítě sportovat s radostí, nebo se bude mu-

set do sportovních výkonů nutit. Proto musí trenér posilovat radost z pohybu a hry. Pohyb podporuje duševní pohodu a zdravé sebevědomí. Děti se učí pohybu zcela spontánně. Pohybová živost je vede k vymyšlení si rozmanitých způsobů lokomoce, například chodí se zavřenými očima, skáčou na jedné noze, přeskakují překážky, vylézají na stromy, kloužou se po náledí.

Předškolní období ale není jen časem pohybových experimentů, rozvíjí se i smyslové a citové vnímání. Děti už mají rozvinutou pohybovou paměť, schopnost senzomotorického učení. Do pohybu je zpravidla nemusíme nutit, představuje pro ně denní porci zábavy. Slast z pohybu, často divoce útočného, je živelnou potřebou předškoláka. Přitahuje ho možnost zaútočit: poprat se, rámusit, dorážet věčnými „proč“. Rozkoší je vnutit druhým svou vůli a také proniknout k jádru problému. Je mu vlastní podnikavost, smělá průbojnost, ono energické „jít na věc“, riskovat a dobývat.

Přesně o tohle je nesmíme připravit. Není to snadné, protože už v předškolním věku proti sobě stojí hravost a kázeň. Hravost vychází z dětského nitra, kázeň je výsledkem tlaku okolí. Trenér je může učit hledat mezi nimi rovnováhu. Spontánní pohyb by měl dominovat nad řízeným a pedagogické zásahy mít spíše podobu citlivých korekcí než direktivních pokynů a nařízení.

Dopřej malým dětem spontánní hru bez tvých zásahů. Následně vytvoř tréninkem pohybové návyky, které oceníš později při rozvoji techniky a taktiky.

A příště už jdeme do školy... □

FORTUNA
sponzor pořadu

iSport
PODCAST


NOVÁ

LIGA NARUBY



**JEŠTĚ VÍC
FOTBALU NA
JEDNOM
MÍSTĚ**

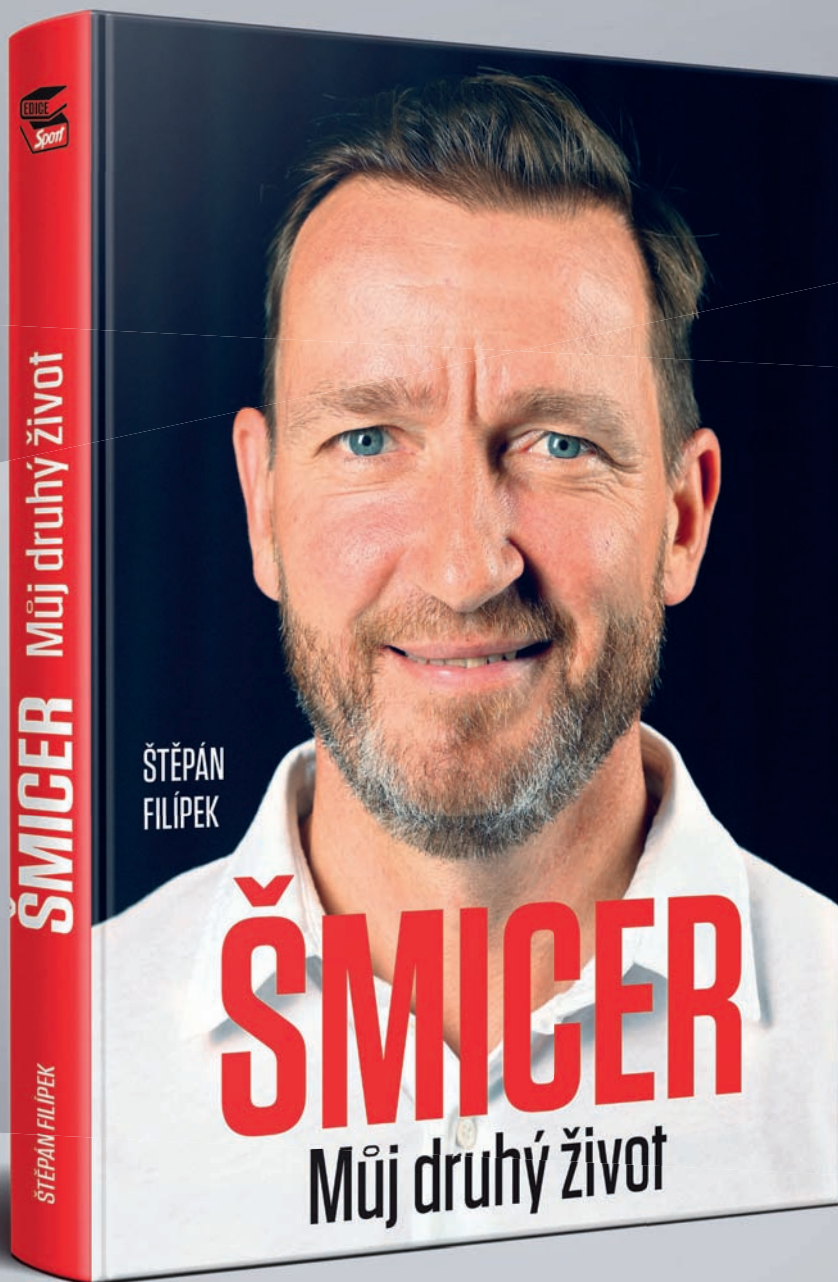
**OBLÍBENÉ
POŘADY
A EXKLUZIVNÍ
ROZHOVORY**

**KAŽDÝ TÝDEN NA
WWW.LIGANARUBY.CZ**





Vychází knižní zповěď **VLADIMÍRA ŠMICERA**



**Druhé,
doplněné
vydání**

**O volbě trenéra
reprezentace**

**O konci ve Sportovní
radě FAČR**

**O nástupu miliardáře
Tykače do Slavie**



Kupujte v knihkupectvích nebo na **ikiossek.cz** ►