

COACH

Julian Morche

Kondiční trenér
basketbalových
mistrů světa

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



Rychlost + síla = odolnost

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

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**



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 6, vychází 4. 6. 2024.
Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Dagmar Šenfeldová,
Tomáš Langer
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 24223.
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: 28. 5. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



Pokora

Dnešní téma je nasnadě. V době hokejového šílenství v naší zemi nemohu ani já, pokorný pisatel, hokeji uniknout. Půjdu na to ale jinak než v duchu slova sloganu „Kdo neskáče, není Čech“ nebo „Díky Bohové“. Naši hráči nejsou bohové, byli v neděli 26. května 2024 nejlepším týmem na světě, to ano. Jakožto periodikum věnující se trenérům se zaměřím především na ně – na ty, kteří stojí v pozadí hrdinů na ledě. Nejprve se podíváme na naše trenéry, ale nevynecháme ani ty zámořské, u kterých, ač tentokrát ostrouhlali, stále platí, že pocházejí z Kanady - centra hokejového vesmíru. Proto vás jistě potěší rozhovor, který vedl Sláva Lener se dvěma kanadskými trenéry národního týmu.

Začneme Radimem Rulíkem. Když byl Českou trenérskou akademií před dvěma lety vyhodnocen jako Trenér roku týmových sportů a přebíral cenu v divadle Y, v jeho očích se objevily slzy. Dojalo ho to. Pak jsme ho měli ještě jako hosta v podcastu Přes příkop a na konferenci MOSTY. Tyto tři příležitosti k setkání mi stačily, abych poměrně s jistotou přečetl to hlavní z jeho povahy. Je to pokora. Vědomí vlastní nedostatečnosti tváří v tvář velkoleposti světa a lidského ducha. Je to ale na druhé straně také klidná síla, která nás učí naslouchat, chápat a přijímat své místo v řádu věcí. Je to stav mysli, kdy si člověk přiznává své chyby a limity. Ne z pocitu méněcennosti, ale z pochopení, že každý jedinec je součástí většího celku, v tomto případě národního týmu. Je to schopnost uznat cizí hodnoty a přínosy, aniž bychom ztráceli vlastní identitu.

V pokorném člověku je moudrost a odvaha hledat pravdu. Pokora je upřímné uznání toho, že nejsme neomylní, a ochota učit se od druhých i od života samotného. A ve výsledku pokora není slabost, ale síla! Tohle všechno jsem cítil z Radima Rulíka. Podobné

pocity jsem měl i u Tomáše Plekance, jehož jsme rovněž vyslechli v podcastu. A nahrál mi i trenér Evason ve zmíněném rozhovoru. Zažil nedávno vyhazov z týmu Minnesoty v NHL a říká: „Udělal jsem všechno možný, byli jsme v procesu budování a myslel jsem si, že jdeme správným směrem. Nemyslím si, že jsme ztratili kabinu, prostě jsme prohrávali. To se nedá zastavit, takže pak musíte odejít.“

A na co potřebuje volno? „Zpočátku na vlastní sebereflexi, vše si utřídit, zpracovat to, věnovat se chvíli jiným věcem a rodině. To jo. Nepotřebuji se v tom ale dlouho piplat. Je konec, tato štace je za mnou. Teď jsem v pozici, kdy vím, že se chci co nejdříve vrátit. Víím, že jsem skvělý trenér. Umím koučovat a trénovat. Doufám, že budu trénovat jiný tým a že to bude v NHL.“

Ano, čtete dobře. Říct „vím, že jsem skvělý trenér“ není v rozporu s pokorou. Je v tom taky schopnost unést ty sračky, které s vyhazovem souvisí. Radim Rulík taky nemohl dokončit práci v Pardubicích, neplakal a šel dál. A určitě po tom zážitku, kdy se minulou neděli v O2 areně dotkl nebes, přijdou v budoucnosti znovu i nepěkné dny. To je řád světa, který nás přerůstá.

Kdo na to není připraven, nemá pokoru. K pokoře patří i ty slzy z divadla Y. Oprávněná hrdost, která není pýchou, na titul mistra světa v hokeji. I víra, která neuhaslá u trenéra Evasona po vyhazovu z týmu NHL. Příjemnou četbu a hladký skluz do letních dnů.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Jako tuba zubní pasty

Zajímá ho pohyb. Zajímá ho pohyb zlepšovat. Zajímá ho pomáhat mladým hráčkám a hráčům, aby pochopili, jak jejich tělo pracuje. A také jak využít systém, který jim s kolegy na Německém basketbalovém svazu připravil. Dříve pracoval i pro házenou a řadu dalších sportů, ale basketbal má v srdci. A když v září loňského roku německý basket sáhl po titulu mistra světa, byl kondiční a atletický trenér **JULIAN MORCHE** u toho.

TEXT: MICHAL BARDA



DEUTSCHLAND
BASKETBALL

Juliane, na úvod trochu provokativní otázka: čeho vlastně může dobrý kondiční kouč s hráči dosáhnout?

„To je vždy velká otázka, kde jsem a kde chci být? Zaměřuji se na to, co je třeba udělat, aby mladí sportovci dosáhli cílů, kterých dosáhnout chtějí. Je za tím koncept, jak co nejlépe rozvinout talent v čase, který máte k dispozici. Takže první otázkou vždycky je, jaké fyzické požadavky vytoužený vysoký výkon na daného sportovce klade. Síla a kondice v tom nejsou omezením, ale výhodou.“

Platí to obecně?

„Moje práce je do značné míry založená na zkušenosti v týmových sportech. Trénoval jsem také v prostředí pětiboje, šermu nebo taekwonda, ale většinu času trávím v kolektivních sportech. Mezi individuálními a týmovými sporty jsou mírné rozdíly, pokud jde o maximalizaci výkonu. V týmových sportech nejsou zpravidla síla a kondice tou hlavní částí, kterou je třeba rozvíjet. Ale když přijde na to, kdo z koho, vždycky pomáhají.“

Jak si to může člověk představit?

„Kdysi, když jsem se začínal tohle řemeslo učit, jsem narazil na model výkonu ve tvaru pyramidy. Znázorňuje výkon složený z různých vrstev a faktorů, které je třeba u sportovců rozvíjet. Základ pyramidy tvoří zdraví, psychika a sociální dovednosti. Pokud tyto základní vrstvy nefungují dobře, jste v dalším rozvoji omezeni. Neznamena to, že nemůžete



FOTO: BASKETBALL-BUND.DE

„EFEKTIVITA POHYBU NENÍ NIC JINÉHO NEŽ ÚSPORA ENERGIE. POBĚŽÍTE MARATON V UPNUTÝCH DŽÍNÁCH? MŮŽETE BÝT FAKT DOBRÝ BĚŽEC, ALE TĚSNÉ DŽÍNY BUDOU VÁŠ VÝKON OMEZOVAT.“

být úspěšní. Ale model ukazuje, že čím lépe tyto dovednosti rozvíjíte, tím větší potenciál můžete v budoucnu využít.“

Opravdu je to tak jednoduché?

„Zdraví, psychika a sociální dovednosti jsou základem každého výkonu. Když nebudete dobří sociálně a psychicky, nebudete podávat optimální výkon. Když budete mít třeba konflikt v rodině nebo něco takového, vždycky vás to ovlivní. Můžete být mentálně tak dobří, abyste to absorbovali, ale váš výkon to určitě ovlivní, tím jsem si jist. To je ten dobrý a stabilní základ, který sportovec potřebuje,

aby byl dlouhodobě úspěšný. Anebo aby dobrý sportovec byl ještě lepší sportovec.“

Dobrá, to je tedy základ. A co dál?

„Další úroveň je efektivita pohybu a nervové řízení. Představte si, že poběžíte maraton v upnutých džínách. Můžete být fakt dobrý běžec, ale těsné džíny budou váš výkon omezovat. Bude mnohem těžší vykonávat pohyb, který právě potřebujete a děláte. Efektivita pohybu není v podstatě nic jiného než úspora energie. Ani nejlepší sportovec nemůže podávat nejlepší výkon, když poběží

s těžkým batohem na zádech. Takhle to vysvětlují, když jde o kontrolu pohybu, mobilitu, trénink rozsahu a nervové řízení pohybu. Protože bez nervového řízení nefunguje nic. Pokud centrální nervový systém nefunguje správně, máme s výkonem velké problémy.“

To zní celkem pochopitelně...

„Další důležitou vrstvou, kterou kondiční trenér může zajistit, je kondice, síla a rychlost. To představuje z pohledu výkonu další úroveň, na kterou se pozorně díváme. Tuhle úroveň je pro vrcholný výkon třeba dobře rozvinout. Nad ní už jsou jen specifické faktory důležité pro daný sport, zejména koordinace a technika. A úplně nahoře, zvláště v kolektivních sportech, je taktika, díky které je sportovec či tým tak skvělý, jak jen může být.“

To hrají konkrétní sportovní a herní dovednosti tak malou roli?

„I když se vrchol v tomto modelu zdá malý, neznamená to, že je. Je to jen po-



7

Německá basketbalová federace vychází při testování mladých sportovců ze sedmi základních pohybových vzorců. Týkají se dřepů, výpadů, mrtvého tahu i horní části těla.

John z USA. Vždycky rád věci zjednodušuje a je v tom velmi, velmi dobrý. Jeho heslem je: cílem je jít pořád k cíli! Cíl potřebujete, abyste si ověřili, zda jdete správným směrem. Hlavně u mladých sportovců je důležitá kontinuita, jít opravdu krok za krokem. Raději pomalu a soustavně než nějaké hurá akce.“

Platí to už u malých dětí?

„Je fajn dostat z malých dětí maximum co nejdřív, ale cena je někdy příliš vysoká. V německé basketbalové federaci používáme tzv. klíčové ukazatele výkonnosti, Key Performance Indicators (KPI). Tyto klíčové ukazatele identifikujete přímo pro váš sport. Jako trenér definujete klíčové výkonnostní ukazatele pro sportovce nebo pro svůj sport. Co je třeba udělat, abyste byli úspěšní? Většinou je můžete opravdu definovat v minutách, v metrech. Jsou to tvrdá fakta, která lze změřit. A stanovení cílů je to, co můžeme dělat, abychom toho dosáhli.“

Můžete dát nějaký konkrétní příklad?

„Takhle to děláme v německém basketu. Dostáváme kluky ve věku kolem jedenácti až dvanácti let, holky ve věku od dvanácti až třinácti let. Uděláme s nimi základní testování jejich sportovního vývoje nebo současné sportovní výkonnosti. A děláme ho pak pravidelně dvakrát ročně. Říkáme tomu perspektiva pro talenty. Máme turnaje zemských výběrů, při kterém testování provádíme, protože tam máme všechny kluky a dívky v určitém věkovém rozmezí pohromadě. První den přijíždí a testují se, a další dva dny hrají turnaj. Tady nabereme první KPI a stanovíme první cíle.“

Co všechno testujete?

„Měříme výšku, výšku sedu, rozpětí paží, délku chodidla, BMI a tělesnou

hmotnost. Využíváme to vše k určení biologického věku, stupně zralosti a také k odhadu budoucí výšky. Používáme to také pro bio-banding, aby mohli kluci i holky soutěžit s vrstevníky v podobném ne kalendářním, ale biologickém věku.“

Co ještě?

„Pak měříme sprint kvůli zrychlení a rychlosti. Děláme upravený T-test. Měříme skok do dálky sounož a jednoož, výskok z dřepu. Máme tak v podstatě všechny hodnoty, které v té fázi potřebujeme. Nikoho na základě měření nevyřazujeme, ale máme základní hodnoty a víme, co chceme u koho rozvíjet.“

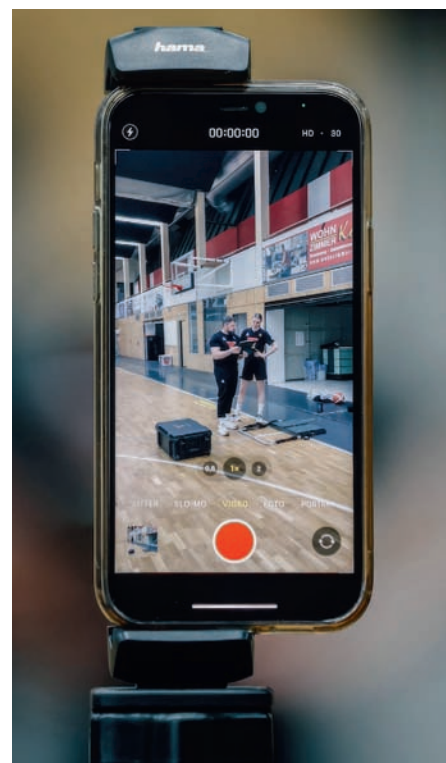
To opravdu stačí?

„Ano, na začátek je to tak jednoduché. Myslím, že Australané přišli se studií, která ukazuje, jaké hlavní faktory pomáhají sportovcům být odolní. A odolnost je pro sportovce velmi důležitá, protože jim umožní dosáhnout vyššího objemu a intenzity přípravy. Sportovec, který je nemocný nebo zraněný, nemůže trénovat a nemůže se rozvíjet. Hlavními faktory jsou rychlost sprintu a síla v určitých základních pohybech, např. trap bar a mrtvý tah.“

slední kamínek na vrcholu, ale pod ním potřebujete ten základ, na kterém to všechno stojí. Když bude sportovec velmi dobrý v taktice a technice, ale nebude mít dobrý kondiční základ, bude ho to ve výkonu omezovat. Samozřejmě, že ve hře může být velmi úspěšný. Ale je vždy příjemné mít takový dobrý základ. K úspěchu ho někdy nepotřebujete, ale lepší je to s dobrým základem. Tohle je věc, kterou může kondiční trenér hodně ovlivnit. To další už je prací odborníků na specifické dovednosti v daném sportu.“

Jak takový proces nejlépe plánovat?

„Nejdůležitější věcí na cestě k cíli jsou milníky. To je zlaté pravidlo, které razí i známý atletický a vrhačský trenér Dan



INZERCE

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA

Worldwide Olympic Partner | Worldwide Paralympic Partner



Historický triumf. Němečtí basketbalisté na MS 2019 skončili osmnáctí, daleko za šestými Čechy. Loni na Filipínách poprvé brali zlato.

JULIAN MORCHE

Narozen: 5. 8. 1988 v Bonnu

Profese: sportovní vědec, atletický a kondiční trenér

Kariéra: atletický trenér v Olympijském tréninkovém centru Porýní (2012-17), Sports Performance Coach (2009-14), atletický trenér Telekom Baskets Bonn (2012-17), atletický trenér PLUS D SPORT (2017-22), atletický trenér Německého svazu házené (2019-22), atletický trenér Německé basketbalové federace (2022-?)



Nechybí tam někde obratnost?

„Tato studie se obratností ani koordinací opravdu nezabývala, to by bylo také zajímavé. Ale našla velmi vysokou korelaci mezi sportovci, kteří na tom byli velmi dobře kondičně a silově, a byli tak schopni trénovat tvrději bez zranění. Bylo to poprvé, kdy někdo spojil tyto dvě věci dohromady a ukázal na to vědeckým základě. Takže se díváme na to, jak jsou sportovci v daném věku rychlí a jak jsou silní. Trénink není podle našeho názoru v tomto věku tak důležitý, protože s ním můžeme pracovat později.“

Dobrá, takže máte vstupní data. Co dál?

„Pak startuje náš milníkový program. Všechny děti, které projdou testováním, dostanou přehled se svými výsledky a odpovídající tréninkový program. Zapojujeme jejich klubové trenéry, aby trénovali s dětmi individuálně. Programy jsou na našem webu, takže se k nim každý snadno dostane a může se na ně kdykoliv podívat. Jsou tam vzorové tréninkové plány pro základní progresivní posilování a jsou tam také hodnoty, kterých mají dosáhnout.“

Vyznají se v tom?

„Zaměřujeme se především na sílu v základních pohybových vzorcích. Chceme vysoce kvalitní pohyb prostřednictvím sestupného a vzestupného dávkování. Trénujeme odraz v různých podmínkách. Vycházíme ze sedmi základních pohybových vzorců a v nich se pohybujeme.“

Jaké pohybové vzorce to jsou?

„Jsou to dřepy na obou i na jedné noze, výpady vpřed i stranou, mrtvý tah, váha na jedné noze. A pak máme cviky pro horní část těla jako tlak soupaž, tlak jednou paží vodorovně i svisle, tah soupaž a tak dále. S tréninkovými plány můžete pracovat samostatně krok po kroku, vždy vidíte cíle, kterých máte dosáhnout. Pro každou výkonnostní a věkovou kategorii máme jasné parametry, kterých chceme dosáhnout v absolutní váze nebo v poměru k tělesné hmotnosti. Pro kluky a holky jsou parametry mírně odlišné, pohybové vzorce jsou ale v podstatě stejné.“

To jsme ale pořád ještě hodně vzdáleni od hry...

„Pak se dostáváme k odrazu. Rádi kombinujeme lineární pohyb, změnu směru,

8

Všech osm zápasů vyhráli basketbalisté Německa na loňském MS. Porazili postupně Japonsko, Austrálii, Finsko, Gruzii, Slovinsko, Lotyšsko, USA a Srbsko.

zpomalení, otočku a start a zrychlení v jiném směru. Něco, co umožňuje pohybovat se velmi dobře horizontálně, ale i schopnost odrazu. A samozřejmě pracujeme i na rozvoji základní síly. Pracujeme s excentrickým i koncentrickým dynamickým pohybem, zvýrazňujeme progresi, používáme odrazy sounoží i jednož. A to vše nabízíme pro tři různé úrovně výkonnosti. Dáváme trenérům možnost naučit děti skákat různými způsoby, z jedné nohy na druhou, dopředu, zleva doprava a tak dále. Vždy začínáme excentrickým cvičením. Nejdřív učíme absorbovat sílu, pak teprve ji vyvinout. U všech tréninkových plánů jsou vždy videa, takže si děti i trenéři mohou zkontrolovat, jak cvičení vypadá.“

Není to přece jen pořád příliš obecné?

„Je to jako tuba se zubní pastou. U mladých sportovců většinou není moc důležité, co s nimi děláte. Nechte je hýbat se a budou se zlepšovat. Je to jako



plná tuba zubní pasty, kterou můžete stisknout kdekoli, pasta bude vždy vytékat. Ale dozrávající sportovec potřebuje stále více specifických podnětů, aby dosáhl další úrovně. Takže když dojdete na

grál posilování a kondice. Je to rozhodování mezi optimalizací a maximalizací, a pokud jde o týmové sporty, má přednost vždy optimalizace. V týmových sportech musíte nechat prostor pro věci,

„HLAVNĚ U MLADÝCH SPORTOVců JE DŮLEŽITÁ KONTINUITA, JÍT OPRAVDU KROK ZA KROKEM. RADĚJI POMALU A SOUSTAVNĚ NEŽ NĚJAKÉ HURÁ AKCE.“

konec tuby, musíte vždy velmi, velmi cíleně pracovat na tom, jak dostat ven ten zbytek.“

To je hezké přirovnání!

„Hlavní otázkou je, jak dosáhnout cíle co nejefektivněji. To je v podstatě svatý

které se dějí a nejsou plánované, a tak je to v týmových sportech v podstatě pořad. V individuálních sportech někdy může být cílem maximalizace, protože někdy závodíte jen sami se sebou a můžete ovládat skoro všechny faktory, které ovlivňují váš výkon.“

Konečně se dostáváme k vlastní hře, že?

„Ano, další měření už je specifičtější. V basketu měříme výšku, dosah, rozpětí paží a děláme scan zápěstí, který nám umožní přesněji odhadnout zralost a budoucí tělesnou výšku. Měříme procento tělesného tuku a klidovou srdeční frekvenci pro stanovení aerobní kapacity. A měříme přerušovaný tah pro stanovení maximální vertikální síly, výskok z dřepu pro rychlost rozvoje síly a zjišťujeme asymetrii. Měříme stejně i protipohyb, koncentrickou i excentrickou asymetrii maximální síly. Výskok měříme u dětí, které dokážou vyskočit alespoň třicet centimetrů.“

Proč?

„Měříme seskok z výšky třiceti centimetrů dolů a odraz nahoru, abychom změřili dobu kontaktu se zemí. Získáme tak index reaktivní síly, RSI. Měříme také →





„POTŘEBUJEME VZDĚLANÉ SPORTOVCE, KTEŘÍ SI DOKÁŽOU VYTVOŘIT VLASTNÍ PROGRAM. ABY MOHLI SAMI PRACOVAT TAK, JAK CHCEME, ABY PRACOVALI.“

maximální sílu hamstringů, sílu adduktorů a abduktorů. Velká australská studie o prevenci zranění předních křížových vazů v ženském fotbalu totiž dokázala identifikovat klíčové indikátory, které znamenají varování před tímto zraněním. Řekněme to tak, že ukazují červenou vlajku u sportovců, kteří jsou vážně ohroženi a potřebují zvláštní pozornost, pokud je chceme před vážným zraněním ochránit.

V profesionálních sportech byl celosvětový nárůst zranění křížových vazů o pět procent ročně. To je tak vysoké číslo, že se na to musíme detailně zaměřit. Studie zjistila, že poměr síly adduktorů a abduktorů i maximální síla hamstringů jsou důležité pro velikost rizika poranění křížových vazů. Je tam silná korelace.“

Poškození křížových vazů může řadě sportovců ukončit kariéru...

„To jsou věci, na které se díváme první. Děláme i test rovnováhy, test uzavřeného kinetického řetězce horní části těla, testy kontroly motoriky, silové asymetrie, dynamickou kontrolu rozsahu pohybu. A děláme upravený beep-test, na to je v týmových sportech velká studie od Martina Buchheita a funguje to velmi dobře. Získáme tím odhad VO2max, z toho hodnoty Intermittent Fitness Test (IFT) a maximální tepovou frekvenci. Na základě tohoto testu můžete nastavit intervalový tréninkový program, který je založen na schopnosti zotavit se ze sprintu vysoké intenzity. Tam přesně chceme jít.“

To už vypadá opravdu hodně sofistikovaně.

„Takže jsme provedli všechny tyto testy a můžeme nyní trénovat na základě výsledků, které jsme získali. Náš program je jako lego, kde vybíráte kostky a sestavujete je do svého vlastního programu. Trávíme spoustu času výchovou našich sportovců, aby s tím dokázali pracovat, protože většina z nich musí pracovat sama. Potřebujeme vzdělané sportovce, kteří si dokážou vytvořit vlastní program. Aby mohli sami pracovat tak, jak chceme, aby pracovali. Ale nepředepisujeme věci příliš detailně, protože chceme pracovat i s jejich kondičními trenéry a budování vztahů s nimi je pro nás velmi důležité. Musíme jim nechat prostor.“

Je něco, co doporučujete dělat jako první, a něco, co doporučujete dělat jako poslední?

„Nejdřív musíme sportovce naučit pohybovým vzorcům, které chceme vidět na hřišti. Děti by se měly brzy naučit skákat, běhat, hodně se pohybovat a mít širokou variaci a škálu pohybů. A měly by je umět dělat bezpečně, aniž by se zranily. To je třeba naučit v raném věku, od tří do sedmi až osmi let. Děti musí dostat dostatek podnětů pro koordinaci a pohyb. Jenže na děti v tomto věku nemáme bohužel dostatečný dosah a vliv.“

Dostávám se k tématu vzpírání. Často

se říká, že by děti neměly zvedat činky příliš brzy. Jak se na to díváte?

„Často jako trenéři čekáme do určitého věku, třeba patnáct až šestnáct let, než se vzpíráním začneme. A pak přijedeme na mezinárodní juniorské soutěže a vidíme tam běhat už dospělé muže. Je zřejmé, že nezvedají činky teprve pár měsíců, ale pravděpodobně roky. Týmy jako Dánsko přicházejí s obrovskými chlapy, vikingské geny se jim ve sportu hodí. Začínají už ve velmi raném věku, hlavně s házenou, a tam je síla klíčovým ukazatelem výkonnosti. V házené například bench press koreluje s rychlostí míče při hodu. Dr. Jordan Feigenbaum ze Spojených států, významný vědec v této oblasti, silový trénink dětí stále propaguje. Nemusí to nutně být vzpírání s činkami v posilovně. Děti by se měly hodně hýbat, měly by hodně běhat, ale měly by mít i průměrnou silovou aktivitu.“

Jak se toho dá dosáhnout?

„Děti mohou budovat základní svalstvo pomocí pohybových vzorců, kdy třeba chodí po čtyřech a podobně. Nemíjí špatně dát dětem možnost zažít silová cvičení zábavným a bezpečným způsobem co nejdřív, protože to má velmi pozitivní přínos pro pozdější vývoj. Čím dříve rozvíjíte s dětmi sílu, tím úspěšněji rea-



guje tělo na pozdější podněty. A dívky reagují dokonce mnohem lépe než chlapci. To byla dvě velká zjištění studie, kterou provedla německá univerzita v Postupimi. Když to děláte bezpečně, postupně a chytrým způsobem, můžete dosáhnout skvělých úspěchů.“

V poslední době se objevují studie, že odolnost dětí stále klesá, že?

„Ano, a tohle je jen malá ukázka toho, co s dětmi děláme. V životě mladých sportovců se děje spousta věcí. Musí zvládnout školu, trénink, musí zvládnout i rodinný a společenský život, pokud ho vůbec mají. Některé z těchto dětí úplně zanedbávají život mimo sport, mají hodně tréninku a dva nebo tři zápasy o víkendech. Přišli jsme proto s pomocí a rozmanitostí a děláme to velmi individuálně. Na kempech U15 si trenéři sednou s každým hráčem a plánují společně celý jeho týden. Kdy máš trénink? Kam jdeš potom? Kdo s vámi spolupracuje? →

5

O varovných pět procent ročně činil celosvětový nárůst zranění křížových vazů v profesionálních sportech.

ROZHOVOR

Kdy máte utkání? A pak sestavujeme časové harmonogramy na míru podle toho, jaký mají program. Používáme k tomu mikrodávkování.“

Co to je?

„Rozdělujeme úkoly, které po nich chceme splnit, na malé kousky v průběhu celého týdne. Ty mohou trvat patnáct až dvacet minut, mohou být prováděny před nebo po tréninku či po utkání. Výsledkem je menší únava a stejný výkon. Možná tento koncept znáte z NBA, kde mají spoustu utkání a cestování, ale stále potřebují tréninkové impulsy, které jim umožní pracovat na svých silných a slabých stránkách.“

Pracoval jste v NBA?

„Převzal jsem to od Coryho Schlesingera, který je teď u Phoenix Suns, a upravili jsme to. Máme v zásadě dvě možnosti – dělat tato cvičení před tréninkem, nebo po tréninku. Využíváme kontrastní kombinaci odrazů a plyometrie před tréninkem místo rozcvičky, aby se sportovci připravili na trénink. A po tréninku můžeme čas, kdy jsou hráči stejně unavení, využít k práci na rozsahu pohybu a na budování svalů. Rozsah, pohyblivost, regenerace a oběhové věci patří do doby po tréninku.“

Doporučujete sportovcům volné dny v týdnu, nebo raději regenerační dny?

„Máme tak nabitý program, že čistě regenerační dny vlastně vůbec nemáme. Určitě bych doporučil dny volna, alespoň

jeden týdně, pokud je to možné. V každém programu pro mládež musí být jeden volný den v týdnu, aby se děti úplně dostaly z fyzického a duševního stresu, který trénink zahrnuje. Stres je stres. A k tomu samozřejmě škola, cestování, společenský život. Pokud je možnost udělat volný den, vždy bych to doporučil. Ale na špičkové úrovni, když hraje te třeba každou středu, neděli, středu

zení. Může se pak upravit trénink, počet opakování nebo objem. Nejnověji aplikujeme RPR, reset reflexního výkonu, který dělá Cal Dietz v Americe. Je to v podstatě aktivace svalů smyslovým vstupem pomocí akupunktury nebo akupresury. Funguje to velmi dobře, je to úžasné.“

Je znát, že vás ta práce pořád baví...

„Ano, stále pracujeme a snažíme se posouvat věci dál. Je to týmová záležitost,

„ČÍM DŘÍVE ROZVÍJÍTE S DĚTI SÍLU, TÍM ÚSPĚŠNĚJI REAGUJE TĚLO NA POZDĚJŠÍ PODNĚTY. A DÍVKY REAGUJÍ DOKONCE MNOHEM LÉPE NEŽ CHLAPCI.“

a musíte mezi tím letět do Turecka nebo do Francie, můžou být volná okna velmi omezená. Pak je třeba to řešit individuálně a také se to tak dělá.“

A v reprezentaci?

„Když máme reprezentační sraz, věnujeme se aktivaci a monitoringu každé ráno. Kontrolujeme spánek a hladinu energie, bolesti a podobné věci. Na základě toho uděláme zprávu a informujeme hlavního trenéra, kde jsou nějaká ome-

zvláštní poděkování patří kolegům, se kterými mohu pracovat každý den. Naším posláním je podporovat sportovce, zejména v mladém věku, na cestě k vysoké výkonnosti.“

Dodatečně gratulujeme ke zlaté medaili z mistrovství světa. Pařížská olympiáda už se blíží, jak se na tuto misi těšíte?

„Logickým krokem po zlaté medaili nemůže být bronzová medaile...“ □

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, BASKETBALL-BUND.DE



BASKETBALOVÝ DEN V RÁMCI OSLAV 100 LET

1924 - 2024

VYVRCHOLENÍ SOUTĚŽE 3X3 NBL
A ŽBL, SOUTĚŽE PRO FANOUŠKY
A SKVĚLÁ ZÁBAVA

27. 6. 2024
PRAHA - NÁMĚSTÍ REPUBLIKY



SKUPINA ČEZ



#STOTOLETI
STO.CZ.BASKETBALL

Trénovat Kanadu? Ne

Zpovídat jedno z nejúspěšnějších koučů NHL, a hned oba současně, to je zážitek. Jay Woodcroft, donedávna hlavní trenér Edmontonu Oilers, vévodí v procentech vyhraných zápasů celé NHL. Skvělé statistiky má i Dean Evason, nedávno ještě hlavní trenér Minnesoty Wild. Přesto jsou, poprvé v kariéře, momentálně bez angažmá.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Ale začneme odjinud. Jak probíhal váš přechod z hráčské do trenérské kariéry?

Evason: „Důležité pro mě bylo, že jsem si prošel všemi kategoriemi jako asistent i jako hlavní trenér. Juniorská WHL, farma AHL a nakonec NHL. Není to jen o tom, jak učit hokej na tréninku nebo jak koučovat. Důležité je, abyste se naučili, jak jednat s lidmi, vytváříte si vztahy s hráči, abyste si připravili půdu pro to vytáhnout z nich to nejlepší. Stejně tak si připravujete svůj tým, abyste byli co nejlepší s ohledem na soutěž, kterou hrajete, a na kvalitu hráčů, které máte. Je to proces. A nelze říci, že existuje jen jedna správná cesta. Je jich nepřeberné množství a v tom je to tak zajímavé.“

Jak důležité je sebevzdělávání trenéra a lze hráče na úrovni NHL učit?

Evason: „Hráči se chtějí učit, zlepšovat, mluvit o tom. Stejně tak trenér. Stále se učíte, diskutujete. Chcete zlepšit sebe, chcete dát co nejvíc svému týmu. Rozvíjíte na jedné straně individuální dovednosti, na druhé týmovou strategii. Každý rok, každou sezonu přichází nová výzva. Není pochyb o tom, že i na úrovni profesionálního sportu je mnoho prostoru na učení a na výuku. Samo-



zřejmě je tu velký a každodenní tlak na výsledky, musíte vyhrávat. Ale jdete s hráči procesem, kde je i velký prostor na jejich zlepšování se, na učení se novým věcem, dovednostem.“

Woodcroft: „Říkám o sobě, že jsem student hry. Rád navštěvuji semináře, jako jsou například vaše Mosty. Mnoho sportů, mnoho úhlů pohledu. Podívejte, semináře navštěvuje i Patrik Eliáš, také

zažehnou, nastartují něco, co je posune a pomůže dosáhnout jejich potenciálu. To je pro trenéra největší kompliment, že může u toho být a s takovými hráči pracovat.“

Být členem trenérského týmu na mistrovství světa vás může hodně obohatit? Můžete si vyměňovat zkušenosti, tady jdou tajnosti stranou.

Evason: „Jasně, právě jsme se o tom

„NEMYSLÍM SI, ŽE JSME ZTRATILI KABINU, PROSTĚ JSME PROHRÁVALI. TO SE NEDÁ ZASTAVIT, TAKŽE PAK MUSÍTE ODEJÍT.“

DEAN EVASON

se chce něco nového dozvědět, inspirovat se. Pro mě je každý jednotlivý den šance se zlepšovat, pracovat na sobě. Mít správně nastavenou hlavu. Tlačit na to, abyste se snažili stále něco objevovat, zkoušet nové věci a přístupy. Měl jsem ve své trenérské kariéře to štěstí, že jsem vedl skvělé hráče, a ti se snažili hodně se zlepšovat a nacházet nová řešení. Tito hráči vás k tomu přímo vyzývají. Chtějí být vedeni, vyžadují od vás náročnost a přesnost. Chtějí informace, které v nich

bavili s Jayem, jak je to inspirující, zajímavé a podnětné, že si můžeme otevřeně sdělovat své zkušenosti a probírat různorodé cesty, které nás dovedly až sem. Hodně mezi sebou mluvíme, trávíme spolu celý měsíc, hodiny a hodiny. A řešíme jen hokej a hráče. Dozvíte se od svých kolegů spoustu zajímavého a podnětného. To je na koučingu národního týmu tak speciální a obohacující. Užíváme si to být takhle spolu. Já jsem se k týmu Canada dostal přes všechny možné soutěže, byl jsem navíc hráčem

váháte ani minutu



vyhození. Jak to zamávalo s vaší psychikou, jak jste se s tím vyrovnali?

Evason: „Všichni znají slogan Coach is hired to be fired (Kouč je najat, aby byl vyhozen). Tak to prostě je a to máte někde v hlavě napsáno. Teď je to tu. Počítáte s tím.“

Woodcroft: „Ano, poprvé v životě jsem byl vyhozen. Pomohlo mi, že jsem hned dostal hodně rad od trenérů, kteří už v té situaci byli. Pomohly mi rady typu: Hej, běžel jsi 20 let v kuse rychlostí 100 mil/hodinu. Nadechni se, zpomal a začni vyhodnocovat. Sebe, svou práci, svůj přístup. Využij ten čas chytře a věnuj co nejvíc času své rodině. Taky jsem to hned začal dělat. Máte se o koho opřít. Trávím čas se ženou a dětmi a dbám na to, aby to byl čas kvalitní. Po dvou měsících se začnete porozhlížet po tom, co vám nejvíc chybí. Kamarádství, kabina, hráči, ostatní trenéři. Tak jsem se vydal na studijní cestu do Evropy, potkal mnoho lidí kolem hokeje, viděl hodně tréninků

exaktně. Cit pro situace na ledě a pro jednání s lidmi získáte jen praxí, dlouhodobou praxí.“

Jak takový vyhazov probíhá? To je hodně emotivní situace.

Evason: „Zavolal mi GM Guerin a požádal mě, abych přišel. Hned jsem zavolal mé ženě a řekl jí, že buď mě vyhodí, nebo mě požádá, abych vyhodil některého z mých asistentů, a já nevím, co budu dělat. Jinými slovy, byl jsem ochoten obětovat svou práci, abych zachránil asistenta. Pak jsem tedy vešel do Guerinovy kanceláře a povídám: Vyhazuješ mě, kámo? Řekl: Jo. A vstal, obešel stůl, objali jsme se. Bylo to emotivní, hodně emotivní. Dělal jsem spolu přeci jen pár let. Poděkoval jsem mu, nejsem zahořklý. Souhlasím s tím? Ne, samozřejmě, že ne, protože jsem přišel o práci já i můj asistent. Ale měli jsme fantastický rozhovor. Mluvili jsme o týmu, o tom, co jsme spolu dokázali, jak jsme spolu rostli.“

Trenéři se neradi dívají na týmy, ze kterých byli vyhozeni.

Evason: „Neplánuji fandit týmu, ale moc fandím jednotlivcům, které jsem trénoval.“

Co vězí za tím, že to prostě v mužstvu nefunguje? Najednou si hráči nepřihrají, nestíhají v bruslení, prohrává se o gól.

Evason: „Vaše mysl je křehká věc. Týmu se najednou nedostává sebevědomí. Máte množství šancí na skórování, ale neskórujeme, a pak to na vás začne padat a tížit vás to. Zkusili jste všechno. Zkoušíte na hráče i křičet. Svoláváte je, máte schůzky.

„KDYŽ MÁTE TROCHU ČASU, JE TŘEBA HO VYUŽÍT MOUDŘE.“

JAY WOODCROFT

NHL. Jay nikdy vrcholově hokej nehrál. Přesto se do pozice hlavního a úspěšného trenéra dostal přes pozici video-kouče, asistenta trenéra v AHL i NHL až k hlavnímu trenérovi farmy v Bakersfieldu a logicky se pak stal hlavním v Edmontonu Oilers. A teď je tu taky. Úžasné, jak mohou být cesty k národnímu týmu rozdílné.“

Kde čerpáte nové poznatky? Čtete odborné články? Účastníte se seminářů?

Woodcroft: „Já se dívám hodně kolem sebe. Nejenom hokej, sleduji i ostatní sporty. Obzvláště když mám teď trochu víc času, hledám paralely s ostatními sporty, sleduji, jak ostatní reagují na současnou dobu, specifika dnešních mladých lidí. Když máte trochu času, je třeba ho využít moudře. Vše se neustále vyvíjí a nejlepší trenéři se neustále ptají a pátrají po odpovědích.“

Trochu citlivá otázka. Oba jste jedni z neúspěšnějších trenérů NHL. Vaše procentuální úspěšnost je neskutečně vysoká, víc než 64 procent. Přesto jste se letos dostali do situace, že jste byli

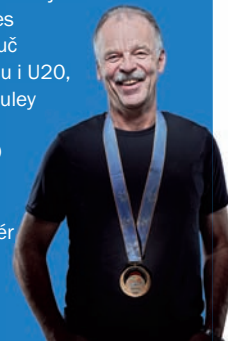
i zápasů, a to vás nabije. A nakonec jsem dostal nabídku být jedním z trenérů Kanady na mistrovství světa. Neváháte ani minutu.“

Evason: „Na sto procent souhlasím s tím, co Jay řekl. Ještě jedna důležitá věc. Musíte se snažit obrátit negativa v pozitiva. Podívat se do zrcadla, mít sebereflexi, říci si, co příště mohu udělat jinak a lépe. A to vše v době, kdy už jsou emoce pryč, přemýšlíte a hodnotíte s klidnou hlavou a myslí. Když se na to podívám z dnešní perspektivy, myslím, že jsem trochu sešel z mé cesty být hodně pozitivní. Je to těžké, samozřejmě. Prohrajete zápas, ztratíte pak deset bodů v řadě, začnete přemýšlet, co udělat jinak. To lze, ale musíte si stále udržet svůj image. Buďte stále tím, kdo jste.“

Woodcroft: „Rovněž je důležité si probrat a ujasnit, co můžete a nemůžete mít pod kontrolou. To vám zjednoduší život. Musíte stejně tak vědět, že velmi často se rozhodujete citem, musíte dělat rozhodnutí dnes a denně a nelze vše řešit

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)





DEAN EVASON

Narozen: 22. 8. 1964

Hráčská kariéra: kanadský střední útočník, v NHL nastupoval v období 1983-96 za Washington, Hartford, San Jose, Dallas a Calgary (celkem 803 zápasů a 372 bodů za 139 gólů a 233 asistencí), pak odešel nakrátko do Zugu a Landshutu, kapitán mistrů světa z roku 1997

Trenérská kariéra: od roku 1999, přes WHL a AHL došel do NHL, kde jako hlavní vedl Minnesotu (2019-23), asistent u týmu Kanady na letošním MS

Udělalí jsme všechno možný, byli jsme v procesu jejich budování a myslel jsem si, že jdeme správným směrem. Nemyslím si, že jsme ztratili kabinu, prostě jsme prohrávali. To se nedá zastavit, takže pak musíte odejít.“

Chcete si po takovém šoku vzít nějaký čas, nebo chcete co nejdřív někde naskočit?

Evason: „Na co potřebuji volno? Ano, zpočátku na vlastní sebereflexi, vše si utřídit, zpracovat to, věnovat se chvíli jiným věcem a rodině. To jo. Nepotřebuji se v tom ale dlouho piplat. Je konec, tato štace je za mnou. Teď jsem v pozici, kdy vím, že se chci co nejdřív vrátit. Víím, že jsem skvělý trenér. Umím koučovat a trénovat. Doufám, že budu trénovat jiný tým a že to bude v NHL.“

Minnesota je proslulá tím, že je neskutečně sportovní. Profesionální ligy, univerzity, komunity. Všichni jsou aktivní.

Evason: „Myslím, že lidem se líbí vaše. Lidé v Minnesotě jsou Kanadánům neskutečně blízko. A já jsem velmi hrdý Kanadán. Když jsem projevil emoce, slyšel jsem od lidí, že to milují. Nedělal

jsem to proto, abych získal pozornost médií. Je to prostě to, kdo jsem. Je to vaše, kterou v sobě mám. A fanoušci jsou taky takoví, chtějí vyhrát. Potřebují jen vítěze.“

Opřel jste se někdy pořádně do mužstva, do konkrétních hráčů, v médiích?

Evason: „Řekl jsem například, po další porážce v řadě, že už se někteří musí podívat do zrcadla. Myslím, že frustrace se samozřejmě rychle mění v hněv, a doufám, že hráči jsou stejně naštvaní jako trenéři. Nemůžeme jen chodit kolem horké kaše a dokola opakovat: Jo, je dobrý nasazení, trefovali jsme tyčky, měli jsme spoustu šancí. Většinou trenéři vezmou odpovědnost na sebe, ale jsou někdy situace, kdy i hráči musí vystoupit z řady. Je mi jedno, kolik jim je let, ti kluci dostávají hodně peněz za to, aby dávali góly a hráli líp.“

Když se rozhodnete vyřadit hráče ze sestavy nebo mu vzít roli, berete si ho stranou?

Evason: „Jasně. Není to už jako dřív, kdy jste ráno napsali v kabině sestavu na tabuli a bylo to. Teď si hráče vezmete, z očí do očí promluvíte o tom, v čem se musí zlepšit, a pracujete s ním. Individuálně na ledě, v posilovně, s videem. Musí vám ale uvěřit, že s ním jdete správným směrem. A pak mu zase dáte šanci. Musí to být fér. Je to stejné i v tom, když hráč chce mít lepší pozici. Jinou roli. Mít více ice-time, hrát přesilovky. Zde platí stejná pravidla. Musíte s ním neustále komunikovat a vysvětlovat, být ale velmi detailní a konkrétní. A věst ho.“

Média po celé Americe hodně stála za vámi, nelíbilo se jim vaše vyhození. Potěšilo vás alespoň to, že největší hvězdy se za vás také veřejně postavily?

Woodcroft: „McDavid řekl, že byl překvapen a netušil, že to přichází. Řekl také, že jsem nikdy neztratil kabinu. A náš centr Draisaitl to de facto zopakoval a řekl, že jsem skvělý trenér. Kamkoli půjdu, budu mít hodně úspěchů. To vás potěší, vážíte si toho, ale to je asi vše. Musíte jít dál.“

Průměrný život trenéra na lavičce trvá něco mezi dvěma, třemi sezonami. Vy už jste pár let přesluhoval. Nebylo by moudřejší po třetí sezoně odejít jinam?

Evason: „To by nebylo moudré. Když vás stále platí, tak proč?“

Woodcroft: „Já jsem pro Edmonton pracoval devět let a tomu, abych se takzvaně neokoukal, určitě pomohlo, že

jsem působil v různých pozicích. Vyhrál jsem jako hlavní trenér na farmě v Bakerfieldu AHL Championship, zvládli jsme vše dobře v době covidu, jako hlavní trenér NHL jsem byl ve finále konference, další sezonu jsme vyhráli rekordních 50 zápasů. Takže tato kombinace vám umožní zůstat na stejném místě téměř dekádu.“

Oba jste známí tím, že jste velmi nároční, precizní a že kladete důraz na detaily.

Woodcroft: „Ano, oba to vyžadujeme. Jen chci zdůraznit, že detaily, které pilujeme, je třeba přenést z tréninku do hry. A především do situací pod tlakem, kdy se utkání láme, a do fázi sezony, kdy začíná jít o vše. Do závěrečných bojů o místo v play off a pak v play off samotném. Toho lze dosáhnout celosezonním tréninkem a koučinkem. Jde o proces a trvalé návyky. Hráči si to zautomatizují a pak, když přijde tlak, nemusí přemýšlet, jestli to řešit tak nebo jinak. Velkou roli v tom hrají zkušenosti z minulých těžkých zápasů, především v play off. U hráčů i u trenérů.“



JAY WOODCROFT

Narozen: 11. 8. 1976

Hráčská kariéra: kanadský střední útočník, nastupující v nižších amerických ligách a německé Oberlize

Trenérská kariéra: od roku 2005, o tři roky později přispěl Detroitu k zisku Stanley Cupu v roli videokouče. Jako asistent byl na MS 2015 u zlata Kanady a na Světovém poháru 2016 u týmu Severní Ameriky do 23 let, od 10. února 2022 do 12. listopadu 2023 vedl Edmonton v NHL

Zlatá evropská liga 2024



FINAL FOUR ŽENY

15.-16.06.2024

Ostrava

RT Torax Arena

15.06. 15:00, 18:00
Semifinále

16.06. 15:00
O 3. místo

16.06. 18:00
FINÁLE



#EuroLeagueW

Předprodej v síti
Ticketportal.



ČESKÝ
VOLEJBAL

SKUPINA ČEZ

direct
auto



Gerflor

HITRÁDIO
ORION



#VisitCzechia

OSTRAVA!!!



Quality
HOTEL

Než se naplno začala věnovat softballu, hrála **KATEŘINA VACKOVÁ** na Tempu Praha s kluky baseball. S přechodem ke sportu s větším míčkem a nadhozem spodem vyrostla v oporu reprezentace a na catcheru, jednom z klíčových postů sestavy, je tak trochu prodlouženou rukou trenéra.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Od baseballu k softballu

FOTO: ČESKÁ SOFTBALLOVÁ ASOCIACE / JAN BENEŠ, JAKUB PLÁTĚNÍK



SOFTBALLISTKA

KATEŘINA VACKOVÁ

Narozena: 12. 9. 1999

Pozice: catcher

Kariéra: Tempo Praha (2013-?), hostování Přírodní vědy Praha (2014) a Storms Řepy (2015-16)

Největší úspěchy: bronz na ME (2021), 2x stříbro v extralize (2022, 2023), bronz v extralize (2016)

Začátky

„Začínala jsem nejprve v Podolí v malém klubu, protože maminka dělá ve školce a jiná maminka tam přinesla letáčky, že chtějí, aby vznikl dětský oddíl, protože do té doby měly jenom ženský tým. A mamka mě tam přihlásila, protože v tu dobu jsem do žádného kroužku nechodila. Bylo mi asi 6 let, a právě ta maminka, která přinesla do školky letáčky, byla vlastně moje úplně první trenérka. Chodilo nás jenom nějakých 8 dětí, takže jsme nedali dohromady ani soutěž, jen jsme trénovali a poté se to úplně rozpadlo. Pak jsem chodila ještě s juniorkami v době, kdy mně bylo ale 6 nebo 7 let, takže jsem trénovala chvíli s velkými holkami. To pro mě byla dobrá zkušenost, od holek jsem si spoustu věcí vzala a naučila.“

Návrat k softballu

„Jak se náš kroužek rozpadl, se softballem jsem na chvíli skončila. Navštěvovala jsem i jiné kroužky, ale říkala jsem mamce, že mě softball bavil a že bych se k němu chtěla vrátit. Hledaly jsme jiné kluby a našly jsme Tempo, kde jsem ale začínala s baseballlem, protože holčičí oddíl softballu tehdy ještě na Tempu nebyl. Hrála jsem s klukama baseball a až ve 13-14 letech jsem přestoupila na softball.“

První trenér Jarošík

„Na klučičím baseballu byl mým prvním trenérem Vláďa (Vladimír) Jarošík. Občas ho dodneška potkávám a myslím, že mu vděčím hodně za to, že jsem u soft-

ballu vydržela, protože mě podporoval a motivoval. Když jsem přišla do baseballu, ještě z toho Podolí jsem uměla jen pár základů. Vláďovi vděčím i za současnou pozici. Nevěděla jsem, co to obnáší, a on mi řekl, potřebujeme catchera, a tak jsme to zkusili a mě to začalo neskutečně bavit. Byla jsem tehdy mezi klukama vždycky největší, říkali mi iron lady, protože občas může být pozice catchera bolestivá. Teď už mě samozřejmě všichni přerostli. A co je důležité, Vláďa mi předal i lásku ke sportu. Bylo vidět, že ho trénování dětí hodně baví a naplňuje.“

Trenérky

„Pak mě trénovala bývalá hráčka Pavla Mikšová a Petra Kolkusová Diblíková. I ona je bývalou hráčkou a reprezentantkou, u nás zůstala hodně dlouhou dobu. Po přestupu do žen nás trénovala společně Milanem Humajem, ale nyní již trénuje mládež. Myslím, že nám ze svých softballových zkušeností předala strašně moc. Jsem ráda, že to s námi pubertálními holkami vydržela, protože to někdy nebylo vůbec lehké.“

Od baseballu k softballu

„Pro mě byl přechod k softballu těžký, hlavně po psychické stránce, protože jsem z baseballu odcházet nechtěla. Pamatuji si svůj poslední turnaj, který byl v Itálii s klukama, a já se na konci rozbřečela, protože jsem věděla, že je to můj poslední baseballový zápas. Pro mě bylo těžké jít úplně do neznáma, i když ten sport je podobný. Ale myslím si, že



přijmout softball za svůj sport už tak složité nebylo. Samozřejmě, najednou to byl větší míček, jiná hra, bylo nás potřeba naučit nadhazovat, protože to jsme vůbec neuměly. Hodně holek, se kterými jsem jako malá začínala ve 14 letech, přišlo z baseballu, tudíž nikdo z nás se předtím softu moc nevěnoval. Proto jsme neuměly vůbec nadhazovat. Takže jsme všechny dostaly míček do ruky a zkoušely jsme házet. A komu to šlo nejlíp, tomu se pak dál věnoval. V dětských kategoriích jsem taky nadhazovala, ale když jsem si vybrala, že budu catcher, už nešlo obě pozice kombinovat.“

Technika pro softball

„Ze začátku se nám věnovala nadhazovačka Eva Kuldová, učila nás techniku nadhazování. Pak všechno přešlo na

Petru Kolkusovou Diblíkovou, s níž jsme měly nadhazovací tréninky, a snažila se nás naučit určitou techniku, kdy jsme jako malé házely jenom jeden typ nadhozu. Důležité bylo trefit se do strike zóny a až pak se řešila nějaká umístění. Případně se pak šikovnější hráčky učily určité rotace. Trenérky se nám opravdu hodně věnovaly a myslím, že bylo fajn, jak nás dokázaly motivovat a naučit nás dělat věci správně.“

Z juniorek do dospělé kategorie

„Byl to velký rozdíl. Pamatuji si první start za ženský tým, kdy jsem ještě nemohla hrát extraligu, protože jsem byla moc mladá. Nastupovala jsem v pohárových utkáních jenom jako běžec. Střídala jsem na první metě a snad hned při druhém míči jsem si vyběhla a catcher Joudrs mě pick-upem vyndala najednou, protože jsem se nestihla vrátit. Hned jsem zjistila, že hra je pro mě mnohem rychlejší, a musela jsem se co nejdřív přizpůsobit. Petra určitě byla jednou z hráček, která mi ulehčila přestup mezi juniorskou a dospělou kategorií. A hlavně proto, že jsem ji už znala i jako

trenérku. Měly jsme spolu dobrý vztah, ona i hrála za Tempo v ženském týmu. Nešla jsem proto do kolektivu, kterých bych neznala. Zнала jsem Petru a v týmu byly i holky, které jsem znala už dřív, což mi v přesunu do ženského týmu hodně pomohlo.“

Specifická pozice catchera

„Myslím si, že catcherové jsou občas možná lehce opomíjeni. Trochu se na nás zapomíná, přestože je catcher extrémně důležitý. Je na hřišti, aby řídil hru, musí při zápase vnímat spoustu věcí. Myslím, že je důležité, aby měli o hře s kým mluvit. Jako děti jsme měli catcherovské tréninky, ale ve starších kategoriích už vymizely. Vedl nás i baseballový catcher Daniel Vavruša, který mě učil ještě s kluky úplně základy catcherování, tréninky jsme vždycky měli přes zimu. Na reprezentační úrovni se nám věnoval Vojta Albrecht. S ním jsme měli catcherovské tréninky, které už se hodně zaměřovaly na vnímání hry, na skauting, s čímž jsem v dětské kategorii ani v době, kdy jsem hrála baseball, vůbec nepřišla do styku.“





FOTO: ČESKÁ SOFTBALLOVÁ ASOCIACE / JAN BENEŠ

s tím, že prostě jedeme dál a je potřeba makat. Víme, že Joudrs mají velmi silné nadhazovačky a je potřeba se na ně připravit, udělat ještě víc pro úspěch. Milan se snažil vypíchnout momenty, kdy se nám něco povedlo. Ukázal nám, že každý rok opravdu děláme progres, a byl tam i během roku mezi oběma finále. Snažil se nás namotivovat, ať věříme, že když budeme makat, zase se o něco zlepšíme a konečně to vyjde.“

Vojtěch Albrecht u reprezentace

„Vojta je velký analytik a zároveň nám dokázal předat spoustu informací ze světového softballu. Koukal hlavně na světové zápasy z americké soutěže a své poznatky nám následně předával. Pod Vojtou jsme zaznamenaly obrovský posun na pálce v útoku. Celou zimu jsme trénovaly, hodně jsme pálily na živý nadhoz, a to i na chlapy, což se pak projevilo v reprezentačních utkáních, protože jsme udělaly skutečně velký posun.“

Současná příprava catchera

„Záleží, jestli se jedná o českou extraligu, kde soupeřky hodně dobře známe, protože s nimi hrajeme spoustu zápasů. Už vím, co od nich očekávat, vím, kde jsou jejich slabší a silnější stránky. Pak především komunikuji s nadhazovačkou, která v utkání hází, a také hodně záleží, jak se jí ten den zrovna daří. Během utkání společně komunikujeme a trenéři do toho u nás na Tempu tolik nezasahují. Na reprezentační úrovni je to samozřejmě složitější, protože holky na druhé straně tolik neznám, i když už jsem s nimi taky nahrála docela dost zápasů. Většinou proto děláme skauting, koukáme na videa, případně si zapisujeme poznámky do potítek, abychom do nich při zápase mohly nahlédnout a vzpomněly si, co třeba házet a co naopak spíš neházet. Komunikace s trenéry už je tady větší. U reprezentace teď s námi začíná spolupracovat Mike Renney, což je velmi zkušený trenér z Kanady. Už s námi catcherky nějaké tréninky v reprezentaci měl, ale spíš doplňkové. Tento rok se bude catcherům věnovat naplno. Zatím jsme měli několik online meetingů a hned bylo znát, že Mike má obrovský přehled. Myslím, že nám bude schopný předat i své zkušenosti, protože s kanadským národákem zažil opravdu hodně.“

„CATCHEROVÉ JSOU OBČAS MOŽNÁ LEHCE OPOMÍJENÍ. TROCHU SE NA NÁS ZAPOMÍNÁ, PROTOŽE CATCHER JE EXTRÉMNĚ DŮLEŽITÝ. JE NA HŘIŠTI, ABY ŘÍDIL HRU, MUSÍ PŘI ZÁPASE VNÍMAT SPOUSTU VĚCÍ.“

Extraliga žen

„V mém prvním roce v extralize nás trénoval David Mertl. Řešilo se, co bude dál, a přišel na chvíli ještě Marek Malý a Grega Valenčíč, aby se nás následně ujal Milan Humaj s Petrou Kolkusovou Diblíkovou, která byla spíš jako asistent. Petra Diblíková trénovala i mládež a měla toho opravdu hodně, takže byla potřeba změna, a vedení týmu se ujal Milan Humaj s Monikou Vodičkovou, která Milanovi pomáhá. Myslím, že s příchodem Milana jsme získaly na softball nový pohled.“

Nová motivace po dvou ztracených finále

„První finále pro nás znamenalo velký úspěch, že jsme se tam po tak dlouhé době probojovaly. I když jsme nakonec finále nedotáhly k vítězství, stříbro se bralo jako úspěch. V dalším roce už jsme měly nejvyšší cíle. Bohužel se nám podařilo vyhrát jenom jeden zápas, takže z toho bylo zase stříbro. Ale Milan se k tomu postavil čelem. Všechno jsme společně probrali

Nový reprezentační trenér Tomáš Kusý

„Pro nás je jeho příchod velká změna, protože jsme na Vojtu byly zvyklé. Já jsem s Vojtou začínala v little league od roku 2015 a pak celou dobu, co jsem byla v reprezentaci žen i juniorek, jsem hrála pod vedením Vojty Albrechta. Přístup Tomáše Kusého je trošku jiný. Hodně chce, abychom si spoustu věcí řídily samy a abychom nad hrou hodně přemýšlely. A hodně nám dává volnost i v komunikaci, protože chce, abychom se nebály říct, co si zrovna myslíme.“

Sama v budoucnu trenérkou

„Zatím občas nárazově pomáhám, není to nic pravidelného. Jenom nemám tolik času, takže možná, až skončím se svou hráčskou kariérou, bych se dětem ráda věnovala. Mám k nim obecně dobrý vztah, takže bych u softballu chtěla nějakým způsobem zůstat a jako trenérku si sebe představit dokážu.“



SOFTBALISTÉ NA CESTĚ ZA OLYMPIÁDOU A SVĚTOVOU ŠPIČKOU



KONAMI **WORLD RANKINGS**

ŽENY 9. MÍSTO

MUŽI 6. MÍSTO

České softbalistky jdou za olympijským snem, letos je čeká mistrovství Evropy v Nizozemsku a v září 2025 domácí šampionát v Praze. Reprezentace mužů hraje Mistrovství světa Stage 1 v Mexiku a příští rok přivítá domácí šampionát v Havlíčkově Brodě. Ve hře je postup na Světové hry 2025.

Sledujte český softball!

**CZECH
SOFTBALL**

@czechsoftball
www.softball.cz

INZERCE

NEJLEPŠÍ BASEBALL OPĚT V PRAZE

29. 6. All Star Game

6. - 9. 7. Pražský baseballový týden



vstupenky
na ASG



vstupenky
na PBT

www.baseball.cz

www.praguebaseballweek.eu





FOTO: PROFIMEDIA.CZ



EURO rozhodnou trenéři

Kdo vyhraje fotbalové EURO 2024? Jedno je jisté: klíčový vliv na to budou mít trenéři. Názor, že nemůžou tým ovlivnit zdaleka jako ti kluboví, patří do pravěku. Vítězní reprezentační kouči pracují vizionářsky, systematicky a týmově.

TEXT: PAVEL HARTMAN



Didier Deschamps je momentálně nejdéle sloužícím trenérem reprezentace na fotbalovém světě. A také neúspěšnějším. Národní mužstvo Francie vede od 8. července 2012 a vystoupal s ním k titulu mistra světa, k prvenství v Lize národů a do finále EURO 2016, kde vyslanci galského kohouta podlehli Portugalsku 0:1 gólem v prodloužení.

Na posledním evropském šampionátu musel spolknout také zklamání, když obří favorit opouštěl turnaj už v osmifinále po ztraceném penaltovém rozstřelu se Švýcarskem.

Ovšem úspěchy bohatě převažují. Jak k nim došel?

„Jsem přesvědčen, že my trenéři ani naši spolupracovníci v managementu už nemůžeme dělat to, co jsme dělali před patnácti, dvaceti lety. Všechno se vyvíjí a fotbal není výjimkou. Takže práce reprezentačního trenéra se musela také vyvinout. Management a plánování se stalo důležitějším než dřív,“ prozradil Deschamps v rozhovoru pro Eurosport.

Kdyby v roli kouče pouze kopíroval, co zažil jako hráč, když byl hnacím motorem Francie při zlatých jízdách na mistrovství světa 1998 a EURO 2000, nikdy by neprožil na trenérské lavičce tolik radosti.

Moderní fotbal prošel skokovým vývojem. Na klubové i reprezentační úrovni vystupuje čím dál víc do popředí souhra. Lionel Messi by nevyhrál světový šampionát v Kataru, kdyby se nemohl opírat o týmovou spolupráci a sám by ji zcela sabotoval. Obrany jsou dnes už tak vyspělé, že se dají přelstít jen kombinací více hráčů.

Doba, kdy si Maradona vzal míč na polovině hřiště a proklíčoval s ním až do soupeřovy brány, je pryč.

Liverpool nebo Arsenal mají v mužstvu nejlepší hráče z nejlepších. Proč tedy Pre-

lal předtím v Barceloně a Bayernu Mníchov. I Messi se pod Guardiolorvým vedením podřídil nacvičeným kombinačním vzorcům a nakonec trhal střelecké rekordy. Jeho 91 soutěžních gólů za kalendářní rok 2012 nebude jen tak překonáno.

Oslavujte spolupráci

Deschamps význam kolektivní inteligence pochopil zásluhou svého mentora Aimého Jacqueta, trenéra, pod nímž jako kapitán zvedl v Paříži nad hlavu trofej pro mistry světa. Jacquet už tenkrát zdůrazňoval: „Celek je vždy větší než součet jeho částí. Pokud váš tým nespolupracuje, moc daleko nikdy nedojdete. Proto nejvíc dbejte na to, o co se váš tým bude snažit. Pokud budete oslavovat individuální výkony víc než souhru hráčů, nikdy nic velkého nevyhrajete. Pokud budete oslavovat spolupráci, pokoru a službu jednotlivci týmu, máte šanci dojít na vrchol.“

Deschamps přijal tuhle myšlenku za svou.

Když se trenérsky ujal rozhádané reprezentace, která se na MS v JAR znemožnila

„MÁM PRIORITY A V RÁMCI TĚCHTO PRIORITY MUSÍM ZNOVU STANOVIT PRIORITY. NEJSEM NA TO SÁM, MÁM K RUCI SCHOPNÝ PERSONÁL.“

DIDIER DESCHAMPS

mier League, nejkvalitnější fotbalové soutěži na světě, dominuje už čtyři sezony v řadě Manchester City? Protože kouč Pep Guardiola propojil všechny superhvězdy fungujícím systémem. Stejně jako to udě-

bojkotem tréninku na protest proti kouči Raymondu Domenechovi, předstoupil před tým s přesně vymezenými herními principy a s pravidly chování, jejichž dodržování bude striktně od všech vyžado-



Didier Deschamps jako kapitán mistrů světa 1998...



...O dvacet let později se stal Didier Deschamps světovým šampionem i v roli trenéra, což si užíval i s Antoine Griezmannem

INZERCE

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!

 **dynaoptic**



www.dynaoptic.cz

vat. Oporou mu bylo vedení fotbalové asociace, které fanoušci, média i sponzoři přitlačili po fiasku na šampionátu ke změně kurzu.

Navzdory tomu i teď, víc než deset let poté, slyšíme hlasy, že trenér národního mužstva musí být především manažerem, motivátorem a koučem, neboť nemá čas na to, aby mohl naučit hráče herním automatismům jako jeho kolegové v klubech.

Jedná se o pouhé alibi.

„Je pravda, že před mistrovstvím světa 2014 jsem měl třicet dní na závěrečnou přípravu. Dnes jich mám dvacet. Ale i bez těch deseti chybějících dnů jde bezpochyby udělat základy herní strategie. Mám priority a v rámci těchto priorit musím znovu stanovit priority. Nejsem na to sám, mám k ruce schopný personál,“ podotýká Deschamps.

Nespekulujeme, předvídáme

Kdo nadále tvrdí, že fotbalové reprezentace nemohou plánovat hru jako kluby, nechť si vzpomene na německý triumf na MS 2014. Kdy se začal rodit?

Už na přelomu tisíciletí. Tehdy si německý fotbal uvědomil, že nestíhá mezinárodní expres a rozhodl se pro radikální řez. Změnil způsob hry, metodiku tréninku, jídelníček, regeneraci, analytiku, prostě všechno.

Reprezentační trenéři pracovali jako v klubu. Určili konkrétní herní parametry pro tým i hráče na jednotlivých postech. Pak objížďeli oddíly, aby jim vysvětlili herní styl Die Mannschaftu a co nejvíc sladili přípravu adeptů na reprezentační dres s klubovou. Aby vyvolení pokud možno upevňovali a rozvíjeli na denní bázi návyky, které budou od nich vyžadovány v reprezentaci.



Jen pro představu pár základních principů: Ve hře jsme v každém okamžiku aktivní. Jak v obraně, tak v útoku. Přihráváme tak precizně, jak můžeme, a tak prudce, jak je nezbytné. Známe prostor za zády soupeře a umíme ho využívat. Nespekulujeme, ale anticipujeme. Hledáme pod tlakem času, prostoru, soupeře co nejlepší řešení.

Podle bible Unser Weg, kterou dali dohromady vizionáři v čele s Mathiasem Sammerem, se překopal učební program akademií. Nezávislá auditorská firma každý rok kontrolovala výsledky

výuky. Tam, kde hráči nesplňovali stanovené normy dovedností, se finanční kohoutky přiškrtily. A samozřejmě naopak.

Takhle se narodila zlatá generace Kroosů, Özilů nebo Schweinsteigerů.

„Zahrnuli jsme k německým ctnostem i kreativitu, techniku a vtip,“ shrnul reformu Joachim Löw, trenér světových šampionů.

Vykrádání mozků

Čili: příprava na velké turnaje se děje průběžně. A dáno před finálním kempem před odjezdem na šampionát. Jen je potřeba ji permanentně inovovat, což se Němcům nepodařilo, a teď z toho hledají cestu ven.

Pokud si vychováte hráče s požadovanými herními návyky, anebo si je umíte vybrat, týmovou souhru vyladíte během pár dní. Karlu Brücknerovi na to v roce 2002 stačil jediný turnaj na Kypru. Protože přesně věděl, co chce hrát a jaké hráče k tomu potřebuje.

Tím se dostáváme zpátky k lidskému faktoru.

Chytré a invenční hlavy v managementech a na střídačkách jsou naprostou nezbytností úspěšných organizací. Proto německý fotbal angažoval na začátku revoluce americké specialisty na fitness,



Němci by letos rádi navázali na světové zlato Joachima Löwa a jeho hvězd v čele s Bastianem Schweinsteigerem (2014)



Německý kouč Julian Nagelsmann před domácím EURO prokázal odvahu. Jinak by se v jeho nominaci sotva objevili donedávna neznámí Robert Andrich (číslo 23) nebo Waldemar Anton (před trenérem).

FOTO: PROFIMEDIA, CZ

10

Tolik zemí dosud vyhrálo fotbalové EURO. Tříkrát Němci a Španělé, dvakrát Italové a Francouzi, jednou se dočkali i Českoslováci (1976).

Na reprezentačním jevišti to není jiné. Vyhrávají ti, kdo nežijí ze dne na den a nespolehají na náhodu či improvizaci, ale mají strategii a fundované lidi na vysokých postech sportovních úseků národních federací.

Potom se všem dělá snáze i závěrečná nominace na EURO. Samozřejmě vždy jde o složitý rébus, nicméně když máte předem vymezené mantinely, je to lehčí.

Didier Deschamps si při skládání jmen pro turnaj opakuje větu Aimého Jacquetta: pro zachování celku se někdy musíte připravit o některé individuální kvality. Objasnění nechme na něm: „Když uděláte svůj konečný seznam pro mistrovství světa nebo Evropy, nevezmete třiadvacet nejlepších hráčů, ale vyberete tu nejlepší skupinu, která by mohla společně dojít co nejdál. Rozhodují návyky hráčů, které potřebujete pro herní styl, který praktikujete, ovšem jsou tu i další kritéria – především charakter. Musíte si uvědomit, že hráči budou spolu žít čtyřiadvacet hodin denně a musí spolu dobře vycházet. Prostředí, ve kterém žijí a fungují, je rozhodující faktor ovlivňující úspěšnost týmu.“

Deschamps má výhodu, že si sám osahal, co znamená, když mužstvo podlehne sebeuspokojení. Anebo když v něm zůstane hráč, který hledí víc na sebe než na ostatní.

„Přijeli jsme na mistrovství světa 2002 se dvěma tituly. Byli jsme velmi klidní a chyběla nám trocha koncentrace. Ale pokud si začnete myslet: Jsme tady jako vítězové a všechno půjde hladce, mýlíte se. Byli jsme velkým favoritem šampionátu, měli jsme v týmu nejlepší střelce z top lig – Francie, Anglie a Itálie – a nevstřelili jsme na turnaji jediný gól! Jediná pravda je totiž vždycky na hřišti. A největší vítězství mohou vést k největším hloupostem,“ zdůrazňuje francouzský trenérský guru.

Není zdaleka sám, kdo si tímhle očistcem prošel.

Německo jelo před šest lety obhajovat pozici světových šampionů do Ruska, jenže vybuchlo ve skupině. Itálie ovládla EURO 2020 a pak se vůbec neprokoušala z kvalifikace na mistrovství světa do Kataru.

„Vždy si musíte pamatovat – jak a proč se vám podařilo získat titul. Pokud si myslíte, že jste se osvědčili a nemusíte se příště už tolik snažit, nabijete si nos,“ dodává Deschamps.

Okysličujte tým

Nikdo mu dnes nemusí vykládat, že velká vítězství mají jiný vliv na mladší a starší hráče. „Pro hráče mezi dvaceti a pětadvaceti je zisk titulu vzpruha. Dodává jim to větší sebevědomí a odhodlání honit se za dalším titulem. Třicátníci, ač jsou vybaveni většími zkušenostmi, nemají před sebou vidinu zlepšení. Spíš vědí, že jsou blízko konce. A největší problém ve sportu je, když si myslíte, že nemůžete dělat věci lépe,“ konstatuje Deschamps.

Sir Alex Ferguson by to podepsal. Z Manchesteru United udělal neporazitelné monstrum, protože mezi jeho stěžejní manažerské zásady patřilo udržování hladovosti v mužstvu. →

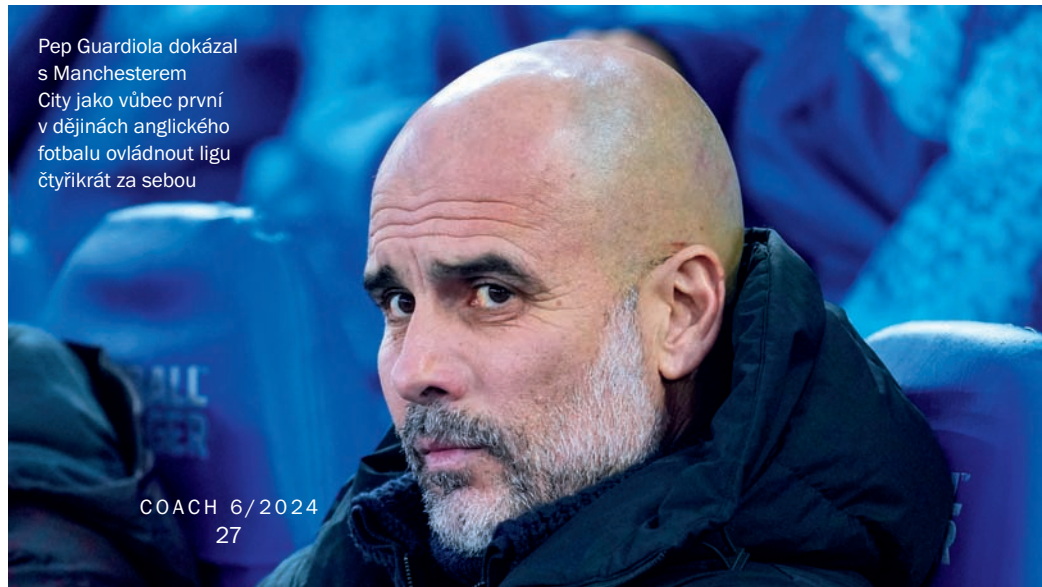
proto si kluby v Premier League vzájemně přetahují schopné mozky. Manchester United zkraje letošního roku přivedl na pozici CEO Omara Berradu, jenž se předtím významně podílel na vybudování dominance konkurenčního Manchesteru City. Chelsea nedávno připravila skautské a analytické oddělení Brightonu, klubu, který dokáže skvěle identifikovat talenty, poté je vyleštit a se ziskem prodat, o dva klíčové muže Paula Winstanleye a Sama Jewella. I v tomhle ohledu prostě musíte myslet do budoucna.

„My velmi tvrdě pracujeme na plánování nástupců,“ prozradil Paul Barber, sportovní ředitel Brightonu, BBC. „Snažím se každý den přemýšlet o tom, co by se stalo, kdybychom ztratili jednoho z našich nejlepších 20-25 lidí v organizaci. Nemyslím tím jen hráče, ale i zaměstnance. Kdo by byl nejlepší náhradou, kdyby odešli? Kde ji najít? A jsou ti lidé připraveni naplnit naše kritéria, která na každou pozici v mužstvu i v kancelářích máme? To jsou otázky, jimiž jsem posedlý.“

Riziko vítězů

Provinciální Brighton se zásluhou myšlení v předstihu vyšplhal v minulé sezoně až na 6. místo a za zády nechal movitější a slavnější Tottenham nebo Chelsea.

Pep Guardiola dokázal s Manchesterem City jako vůbec první v dějinách anglického fotbalu ovládnout ligu čtyřikrát za sebou



„I když jsme vyhráli Premier League a Ligu mistrů najednou, stejně jsem tým okysličil třemi novými hráči. Abych dodal kabině novou energii a svěží konkurenci,“ prozradil.

Vidíte, další průsečík mezi prací klubového a reprezentačního trenéra.

Nestačí však tohle jen vědět, musíte se tím opravdu řídit a denně to vyžadovat od sebe i ostatních. A to nedokáže každý.

Vítězní koučové kuráž učinit zásadní rozhodnutí mají. Navzdory tomu, že příznivci nebo média je zpočátku nechápu.

Deschamps to předvedl právě před mistrovstvím světa 2018. Do Ruska vzal 14 hráčů, kteří nikdy nehráli na nejprestižnějších mezinárodních turnajích. Přitom Francie se o dva roky dřív prokousala až

Mrkněme se do Německa.

Julian Nagelsmann, nový kouč reprezentace, vzbudil rozruch na počátku jara nominací na přípravné zápasy s Francií a Nizozemskem. Na úkor matadorů povolal mladé a ne příliš známé hráče. Píchl tím do vosího hnízda. Ale jen do okamžiku, než okysličené mužstvo v obou utkáních vyhrálo. Když vytáhl soupisku pro EURO bez veteránů Matse Hummelse a Leona Goretzky, už tolik hmbuku nebylo.

Deschamps minimalizuje chyby při výběru hráčů takhle: „Mluvím podrobně s každým hráčem, kterého chci určitým způsobem používat. Pokud nemám pocit, že moje představy přijímá dobře, přehodnotím to. I když on tvrdí: Ano, trenére, já

„PRAVÉ OSOBNOSTI DOKÁŽOU DÁT SVÉ EGO VE PROSPĚCH SPOLEČNÉHO CÍLE. A MY VŠICHNI JSME CHTĚLI MISTROVSTVÍ SVĚTA VYHRÁT.“

VICENTE DEL BOSQUE

do finále EURO a fanouškovským pohledem nebyl pro razantní průvan důvod.

Ale trenér by měl dohlédnout dál.

A tak se do nominace nevešel třeba Adrien Rabiot, tehdy hvězda Paris SG. Ocitl se jen mezi čekateli, na což reagoval podrážděně. Deschamps ho vyškrtl. „Udělal velkou chybu. Doufám, že mu to pomůže přemýšlet a růst,“ objasnil.

Stejně se zachoval v situaci, kdy se na Karima Benzemu provalilo, že vydíral spoluhráče kvůli uniklému videu se sexuální podtextem. Kanonýr byl tenkrát nedotknutelnou modlou Realu Madrid, ale trenér postavil soudržnost mužstva nad Benzemovy góly.

to zvládnou. Každý hráč chce za národní mužstvo hrát, proto řekne – ano. Ale pak mnoho z nich udělá opak. Na mně je, abych to předem poznal,“ upřesnil.

Jak na šok?

Nemyslete si však, že se chová jako Napoleon, byť si tuhle přezdívku vysloužil. „Jsem přístupný názorům hráčů. Během mistrovství světa v Rusku mi vadilo, že jsme měli v některých momentech příliš nízký obranný blok, ale hráči s tím byli spokojeni a cítili se v něm silní. Tak jsem je v hlubším bloku nechal. Protože nám to nezabránilo ve vytváření šancí,“ připomněl.



Vicente del Bosque zvládl sjednotit hvězdy Realu Madrid a Barcelony, a byl z toho historický světový titul pro Španělsko v roce 2010

A jsme u dalšího klíčového bodu. Nazývá se pokora, která se mimo jiné projevuje tím, že si uvědomujete, že neznáte na všechno odpověď, a jste připravení hledat lepší řešení. Dobrý trenér musí být neustále zvědavý a zvidavý.

Současně se nesmí rozklepat a zparnikařit při prvním šokbrtnutí. Což na velkých turnajích bývá jedna z největších zkoušek, protože tlak, hlavně po překvapivých prohrách, nabobtná do enormních rozměrů. Kdo hned nebourá všechno, co do té chvíle budoval, neprohloupí.

Dva příklady.

Na MS 2010 Španělsko senzačně prohrálo první utkání se Švýcarskem 0:1. „Naše mužstvo si vytvořilo mnoho brančkových příležitostí a hlavně - má dobrý charakter,“ konstatoval trenér Vicente del Bosque.

Tým se po prvním nezdaru nerozhádal, nerozdrobil na skupinky. I když jeho jádro tvořili hráči Barcelony a Realu Madrid, tedy dvou nesmiřitelných rivalů. „Pravé osobnosti dokážou dát své ego ve prospěch společného cíle. A my všichni jsme chtěli mistrovství světa vyhrát,“ podotkl Del Bosque.

Španělé se stali v Jižní Africe šampiony.

Druhý příklad.

Argentina s Lionelem Messim v sestavě podlehlá na úvod posledního mistrovství světa Saúdské Arábii 1:2. Byl to prvořádní šok, který uzavřel po 36 zápasech argentinskou sérii bez porážky.



Angličané míří na EURO vysoko. Gareth Southgate bude spoléhat na 20letého lídra Judea Bellinghama.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



„Hrozný okamžik. Od té chvíle jsme museli vyhrát každé utkání, abychom se probjovali do finále,“ vzpomněl kouč Lionel Scaloni v rozhovoru pro internetový portál FIFA. „Byla to pro mě nová výzva. Musel jsem udělat s chladnou hlavou správná rozhodnutí.“

Jedním z klíčových opatření bylo, že místo méně pohyblivého Lautara Martíneze dostal větší prostor v útoku Julián Álvarez, pohyblivý chlapík z Manchesteru City, který byl od Guardioly líp vycvičený do týmového presinku a napadání.

Co se pak stalo, všichni víme: Messi se v Kataru konečně dočkal zlata z MS.

Souhra nad egem

Abychom tuto minikapitulu mohli uzavřít, ještě stručný recept od Deschamps: „V nejkritičtějších okamžicích musíte zůstat v klidu, mít nadále důvěru v tým a v sebe sama a maximálně se soustředit na každý detail. Pomáhá mi vědomí, že jsem měl svůj život před mistrovstvím světa a mistrovstvím Evropy a budu ho mít i po těchto turnajích. Mám prostě svůj život jako trenér a svůj život jako muž se svou ženou a mým synem. Mám rodinný život, klid, svobodu.“

Nadhled zkrátka postrkává k vítězstvím.

Kdyby jej Deschamps neměl, nemohl by nyní leštit formu francouzské reprezentace pro EURO v Německu. A nemějte strach, že by vytáhl ze šuplíku notičky z poslední přípravy před velkou akcí a zopakoval ji od A až do Z.

„V tom, co jsem udělal, se budu hrabat až v penzi. Jediné, co mě momentálně zajímá, je dnes a zítra. Že jsem udělal dřív nějaké věci? Ano, ale já chci udělat vždycky ještě víc. Protože chci se svými hráči vyhrát!“

Žádné výzvy nejsou stejné. A ve fotbale, kde najdete tolik proměnných, to platí dvojnásob. EURO 2024 bude pro každého trenéra jedinečné, ale na cestě k prvenství je řada opěrných bodů, které by neměly být ignorovány.

Deschamps bude Kylianu Mbappému určitě připomínat, že souhra celku je víc než jeho ego. Protože pokud se superstar plnohodnotně nezapojí do týmové spolupráce v útoku i obraně, Francie sotva naplní úlohu jednoho z největších kandidátů na triumf.

Kdo by o tom pochyboval, tady je odpověď pana Scaloniho, trenéra argentinských mistrů světa, na otázku, proč jeho

svěřenci ovládli svátek fotbalu v Kataru: „Věděli jsme, že máme nejlepší skupinu hráčů, ale nejdůležitější bylo, že všichni pracovali společně. Všichni společně bránili i útočili.“

Na turnaji v Německu nabude tohle přikázání na ještě větším významu. □



Luciano Spalletti v nevděčné roli kouče obhájců titulu. Naposledy Italové vládli Evropě pod Robertem Mancinim.

INZERCE




SPOLEČNĚ POMÁHÁME SPORTOVČŮM



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

Echo z Londýna II

International Sport Convention se každoročně koná v březnu. Cesta konference započala v Ženevě, odkud se přesunula do Londýna na stadion Tottenham Hotspur. Jedná se o jednu ze stěžejních událostí, jejíž inovativní obsah podněcuje účastníky ke smysluplným rozhovorům, propojuje klíčové experty ze sportovního prostředí s cílem budovat silné vztahy a společně posouvat sportovní průmysl dopředu. Navazujeme na ozvěny z Londýna v květnovém čísle.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Komerční a marketingové inovace

Pro sportovní týmy a federace, které se snaží rozšířit fanouškovskou základnu a zvýšit komerční dosah, je prvním krokem pečlivé posouzení mediálního prostředí. V panelu ISC 2024 věnovaném komerčním a marketingovým inovacím od všech diskutujících zaznělo, že klíč k úspěchu vidí ve sladění aktivit s konečnými cíli. To může začít například správným přístupem k produkci obsahu.

Marco Castellaneta, šéf digitálních médií fotbalového Juventusu, prozradil, že když klub budoval svůj nový interní obsahový projekt (in-house content), chtěl, aby se podobal spíše „domu tvůrců“, tedy prostředí, kde něco vzniká, než tradičnímu mediálnímu studiu. Zásadní bylo, aby mladý tým odpovědný za tvorbu obsahu mohl vytvářet výstupy naprosto volně, bez omezení a tak, aby přirozeně fungovaly na digitálních platformách pro dané věkové kategorie.

Rob Johnson, vedoucí oddělení digitálního obsahu společnosti The Hundred, musel reagovat na jasné zadání od Rady anglického a velšského kriketu. Ta spustila v roce 2021 krátký formát turnaje, jenž byl navržen tak, aby odstranil bariéry v přístupu ke kriketu pro ty, kteří tento sport ještě nesledují, a omladil a diverzifikoval fanouškovskou základnu. Po sportovní stránce to znamenalo

zcela nový formát s jednoduššími pravidly a novými týmy, které by si fanoušci začátečníci mohli vytvořit sami. Projekt sledoval také přímočaré komerční cíle, jež se zpočátku opíraly o oslovení místní komunity, která během anglického léta zaplní stadiony.

Tom Scott, zakladatel a generální ředitel komunikační poradenské společnosti Trippant, vysvětloval, že je pro sportovní organizace důležitější než kdy jindy, aby při jakékoli marketingové aktivitě sledovaly nastavené hlavní cíle. V přeplněném mediálním prostředí je dobře definovaný příběh velkou výhodou. To platí jak pro začínající B2B technologické společnosti, tak pro velké držitele práv. Pomocť prostředí, do něhož vstupujete, rychle pochopit, kdo jste, pomáhá prorazit, zejména na neznámých trzích.

Ukazuje se, že neexistuje nic takového jako univerzální obsahová strategie. Sportovní subjekty často řeší různé ambice různými iniciativami. V Juventusu, jak vysvětlil Castellaneta, je většina fanouškovské základny v zámoří, takže klub musí brát ohled nejen na svou globální značku, ale také využít příležitosti oslovit tyto příznivce na digitálních platformách. Od spuštění svého tvůrčího centra Juventus vydává až 1500 kusů obsahových materiálů týdně v různých jazycích a na různých kanálech.

Hassan Elkameh, obchodní ředitel Africké fotbalové konfederace (CAF), uvedl, že dynamika diváků ve sportu se

neustále mění. Celosvětová kumulativní sledovanost letošního Afrického poháru národů přesáhla jednu miliardu diváků po celém světě, přičemž na trzích, jako je Brazílie, je nárůst větší. CAF se snaží navázat kontakt s mezinárodní fanouškovskou základnou prostřednictvím programu CAF Ambassadors, v jehož rámci bývalí hráči hovoří o turnaji na územích, kde dříve působili v klubech nebo mají jiný význam pro místní komunitu.

Zároveň, i když platformy třetích stran, jako jsou sociální média, mohou být užitečné pro budování dosahu, se CAF snaží lépe poznat zájmy a chování těchto fanoušků a následně modelovat digitální obsah. Videopřehrávač CAF Play poháněný umělou inteligencí láká fanoušky na rozsáhlý, dynamicky organizovaný archiv, ale co je zásadní, CAF si ponechává vlastnictví cenných uživatelských dat.

Společnost Hundred pracuje na konsolidaci holistického myšlení napříč svými marketingovými a obchodními operacemi. Její obsahové plány jsou zaměřeny na pečlivou péči o nové fanoušky pomocí citlivé a místně relevantní komunikace, nikoli na sledování „marnivých ukazatelů“. Mezitím se díky klíčovým sponzorským smlouvám, jako jsou partnerství s KP Snacks na přední straně trička a spojení se značkou nealkoholických nápojů Robinsons, dostalo logo turnaje do obchodů a kuchyní britských rodin. Vzhledem k tomu, že se utkání hrají o letních prázdninách, kupují vstupenky převážně



ženy, protože matky často přebírají odpovědnost za nákupy pro celou rodinu.

To jsou jen další příklady toho, jak dalece závisí efektivní digitální marketing na znalosti publika. „Digitální komunikace je o správné aktivitě pro správnou platformu ve správný čas,“ řekl Tom Scott.

Datová analýza na míru

Filozofií firmy, která vytvořila systém Hawk Eye neboli jestřábí oko, je, aby sběr dat a výstupy vznikaly dle požadavků konkrétního sportu, hnutí. Pokud sport potřebuje řešit „problém“ a hledá pomoc například v technologickém segmentu, je velmi pravděpodobné, že na základě požadavku vznikne dobrý a užitečný produkt. Tenis potřeboval řešit sporné situace při určování, zda byl míček „in“ nebo „out“. Pro tyto účely vznikl systém Hawk Eye.

Systém sbírá data, která jsou používána jak pro primární, tak pro sekundární účely, čímž se maximalizuje jejich hodnota. Tyto sekundární produkty nemusí přímo generovat zisk, ale mohou zvyšovat atraktivitu/cenu produktu jako celku. Data se například využívají

pro zatraktivnění televizních přenosů, kdy jsou divákům nabízeny informace o rychlosti vítězného úderu, počtu míčků umístěných do určitého prostoru, výšce odskoků a mnoho jiného. Tím, že Hawk Eye je ve hře mnoho let, mají sesbíráno nevídané množství dat, která jim poskytují možnost rozeznávat herní vzorce hráčů v daných situacích, a tím i velice přesně predikovat nadcházející průběh utkání.

Tato data s oblibou využívají sázkové kanceláře. Ale mohou posloužit i hráčům a jejich týmům v přípravě na soupeře. Vidí, z jakého a po jakém úderu soupeř dělá nejvíc chyb, kterým úderem nejvíc boduje atd. Hráči umístění do 250. místa ATP žebříčku mají tato data k dispozici zdarma. Maximalizace hodnoty nasbíraných dat a využití technologie jsou velice inspirativní a lze se domnívat, že tento trend bude pokračovat i v budoucnu.

Výzvy vlastníků práv soutěží

Jednou z velkých výzev pro držitele mediálních práv na sportovní soutěže a události je vypořádání se s takzvaným

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.



subscription fatigue (únavy z předplatného), které panuje mezi spotřebiteli. Nyní existuje obrovské množství služeb na bázi předplatného. Namátkou Netflix, HBO, Disney+, Voyo, O2 TV, Apple Music, Spotify, Tidal a mnoho dalších. Oslovit, získat a udržet spotřebitele pro svůj produkt je nesmírně obtížné. V případě sportovních událostí již nelze nabízet pouze přenos z utkání. Držitelé práv k soutěžím, jako jsou například NBA, F1, NHL, NFL, MLB, si velice dobře uvědomují, že musí oslovit a nabídnout nejen obsah, ale také formu, která osloví celé spektrum generací. Moderní technologie jim umožňuje tento mix realizovat.

Zatímco starší generace stále preferuje takzvané lineární vysílání (klasický TV přenos), současná generace převážně konzumuje highlights/sestřihy, sleduje sportovce na sociálních sítích. Nejmladší generace spojuje sport a sportovní akce také s životním stylem. Časy, kdy samotné utkání a jeho TV přenos osloví všechny, jsou pryč. Držitelé práv musí servírovat takovou nabídku, aby si každý našel to svoje. Zároveň velcí hráči bedlivě sledují technologický vývoj, protože novinky mohou radikálně zamíchat způsobem, jakým lidé budou konzumovat obsah. Vítěz bude ten, kdo je připravený velice pružně reagovat na změny, které rozhodně přijdou. □

INZERCE

Které dílo nejlíp propojuje SPORT A

JIŘÍ KEJVAL

Český olympijský výbor / předseda

„Interakce mezi uměním



a sportem má dlouhou historii sahající až do počátků sportu. Mimochodem,

olympijský výbor vydal k tomuto tématu knihu s názvem StArt, vyšla v roce 2016. Je objemná a popisuje vztah umění a sportu v průběhu staletí. Pokud bych měl vybrat pouze jedno dílo, pravděpodobně bych se zastavil u Renoirovy Snídaně veslařů. Obraz jako takový nevykresluje vlastní sportovní výkon, ale věnuje se společenskému rozměru sportu. V tomto případě mého oblíbeného sportu - veslování. Z díla je cítit specifická atmosféra, která v našem sportu přetrvává dodnes.“

UMĚNÍ?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



JOSEF BEDNAŘÍK

šachy / PR manažer ŠSČR

„Pro mě je uměleckým dílem



například skvěle a detailně zpracovaný sedmidílný miniseriál The Queen's Gambit. Scott Frank a Allan

Scott, tvůrci populárního šachového seriálu, poutavě propojují těžkou cestu na sportovní vrchol mladé geniální šachistky, kterou ztvárnila herečka Anya Taylor-Joyová, s nástrahami života, ale například také politickou situací padesátých až šedesátých let mezi USA a SSSR. Vše precizně sladěné, což dokazují také následná ocenění a sledovanost. Pro šachový svět znamenalo odvysílání premiéry na Netflixu v říjnu 2020 velký šachový boom, a tedy i následný velký zájem o královskou hru.“

ANTONÍN PLACHÝ

fotbal / metodik a trenér mládeže Sparta Praha, hudebník, kreslíř a řezbář amatér



„Propojení sportu a umění cítím nejvíce v jakémkoliv hudebním tělese. Víím, kolik dá práce poskládat několik nástrojů do sebe a do toho hlasy, kolik zkoušek, kolikrát si řeknete po pár taktech ‚tak znovu‘, kolikrát se společně smějete a máte ‚ten pocit‘, když všechno sedí a má to náladu... Že je to prostě krása, když přesně šlape basa, jak zpívá Samson. Ani nechci řešit sochy, malby, filmy, knihy, se vši úctou k tvůrcům a Otu Pavlovi obzvlášť, ale jako hymnu pro sportovce bych raději zpíval před utkáním na stadioně: Když nemůžeš, tak přidej víc, zakřič prostě z plných plic, že slovo nejde – neexistuje, jak zpívá skupina Mirai.“

JAKUB TESÁREK

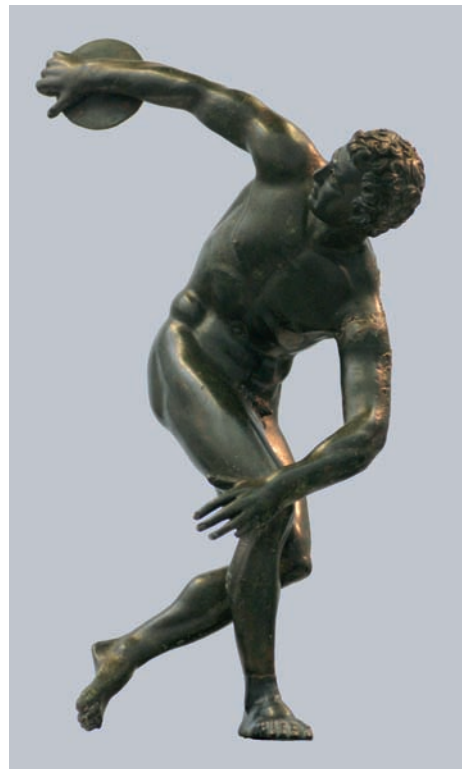
plavecké sporty / předseda

„Musím uvést sochu Diskobola, který je také známý jako Diskusmetalec.



Tato socha byla vytvořena pravděpodobně

v 5. století př. n. l. a zachycuje sportovce v pohybu při hodu diskem. Vždy mě fascinovala ve své kráse, která spočívá v dokonalém zachycení sportovního aktu v pohybu, jenž zároveň vyzařuje harmonii a eleganci, stejně tak ideál krásy a dokonalosti těla, který byl v antickém Řecku velmi ceněn. Zároveň zdůrazňuje sílu a preciznost pohybu, které jsou nezbytné pro úspěšného sportovce. Toto dílo jsem si vybral i proto, že se odkazuje na starověké olympijské hry, které ve své době byly nejen sportovní událostí, ale také kulturním a náboženským festivalem.“



DAVID TOMÁNEK

Squash Club Strahov / principál

„Pro mě je důležité, aby umění, dílo vzbuzovalo emoce. Tady jsou mé tipy, které tento



parametr alespoň pro mě splňují. **Hudební:** Barcelona, Montserrat Caballé, Freddie Mercury, nádherné propojení opery a pop music pro příležitost největší sportovní události – olympiády. **Sochařství:** Discobolus, Myrón. Ano, není to nápaditý tip, ale není ta socha dokonalá?! **Film:** Million Dollar Baby, režie Clint Eastwood. Dílo ze

sportovního prostředí, jež má obrovský přesah do obecných hodnot. Skvěle vykresluje téma oběti a odhodlání, což jsou ingredience většinou spojené s dosažením velkých cílů. Film mimořádně dobře akcentuje vývoj vztahu mezi sportovcem a trenérem, který je plný respektu, lásky a hluboké oddanosti. Také se dotýká velkých etických otázek, jako jsou eutanazie, lidská důstojnost, smysl života. Emocionálně velice silné dílo. Excelentní herecké výkony, excelentní režie. **Foto:** Kateřina Neumannová v závodě na 30 kilometrů přesprintovala v cílové rovině dvě soupeřky a stala se olympijskou vítězkou. Po sněhu k ní přicupitala její dcera, aby jí jako první pogratalovala. Kdykoliv tuto fotografii vidím, mám husí kůži. Fotograf prokázal umění zachycení unikátního emočního okamžiku, kde můžeme vidět roviny absolutního štěstí, ale také únavu, vyčerpání...“

TOMÁŠ SADÍLEK

stolní tenis / trenér, Sportovní centrum mládeže Ostrava

„Nejdříve se mi vybaví sochařské



dílo Discobolus (Diskobolos) z řecké antiky. Socha zobrazuje atleta v okamžiku vrhu

diskem a je jednou z neznámějších z období starověkého Řecka. Oslavuje nejen sportovní schopnosti, ale symbolizuje také starověké řecké ideály o harmonii, dokonalosti a soutěži. Pro mě je ale důležitá také hudba. Dokáže vyvolávat, podobně jako sport, velmi silné, hluboké vnitřní prožitky a emoce, které mohou být zdrojem radosti, inspirace a motivace pro každého člověka.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ZDENĚK HANÍK

volejbal / místopředseda ČOV a předseda ČTA ČOV

„Film Viděno osmi jsem vybral proto, že je dílem osmi světových režisérů, včetně oscarových Miloše Formana a Johna Schlesingera, kteří, každý po svém, zpracovali pohled na olympiádu v Mnichově v roce 1972. Je úplně příznačné, jak se na stejnou akci dívá každý svou optikou, jako kdyby se každý díval na jiný příběh. Knihu Jedenáct prstenů jsem si oblíbil z důvodu, že nás v ní autor Phil Jackson pozval do své nejnějnější psychologické či šamanské kuchyně veleúspěšného trenéra NBA, a symbolicky tak přitakal mému přesvědčení, že dlouhodobému úspěšnému trenérovi nestačí jen zvládnout trenérskou technologii, a dokonce ani dobře porozumět hráčské šatně. K dlouhodobé úspěšnosti potřebuje strategii, která je výplodem kreativního mozku a hluboké duše. A tu jsem v této knize, a tím pádem v osobě Phila Jacksona zřetelně rozpoznal.“



MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik

„Nejlepším uměleckým dílem je pro mne přírodní pohyb, ať už je to běh geparda, skok antilopy, Boba Beamona nebo balet. A protože jsem chlap, jako nejlepší, nejvíc inspirující a útěšný vnímám pohyb krásného ženského těla. „Já vždy rozeznávám tvé boky, když jdeš ulicí, tvé vlasy mezi pšenicí, tvou vůni mezi tisíci, já vždy rozeznávám – hravě rozeznávám!“ jak jen tak mimochodem a zdánlivě snadno vyjadřuje Michal Horáček ve své písni Rozeznávám.“



MAREK KINDERNAY

O2 TV Sport / ředitel



„Za mě je odpověď hudební: Whitney Houston – One Moment in Time, píseň pro OH 1988 v Soulu.“

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / trenérka reprezentace juniorek

„Sport je vizuální zážitek, stejně jako emocionální. Zachycuje se pro zopakování momentů a také pro spoluprožívání. Mám problém vybrat jen jedno dílo, ale pokud se mám rozhodnout, je to film Viděno osmi, jehož jednu část natočil Miloš Forman. Dokumentární film sleduje atmosféru závodu desetibojařů na OH 1972 v Mnichově, má skvělou kameru, zároveň je dramatický i vtipný. Jsem ráda, že vzniká hodně sportovních dokumentů a věřím, že trend bude ještě stoupat.“



PAVEL CHADIM

baseball / trenér mužské reprezentace

„Všem, co ještě nečetli, doporučuji knihu o českém baseballu Malá země, velké sny. Jinak pro mě výtvarně a filmově umělecké dílo může nejlépe vyjádřit propojení sportu a umění. Socha atleta v nadživotní velikosti u každého stadionu by se mi ale také líbila. Literární díla o sportu jsou pro mě velmi zajímavá a poučná.“



INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

**SPOLEČNĚ
POMÁHÁME
SPORTOVČŮM**





SLAVOMÍR LENER

lední hokej / bývalý trenér reprezentace, české U20, Calgary a Floridy v NHL, Sparty, Linköpingu, Luley či Düsseldorfu



„V době indoor aktivit téměř za každou cenu a v době, kdy struktura vytěsňuje radost a přirozenost, působí detail slavného obrazu z roku 1565 od Pietera Bruegela staršího jako balzám pro oči. Bruslaři, sáňkaři a hokejisté se volně prohánějí po ledě. Jen občas máme možnost v současnosti takovou idylu zažít. Budiž tento výjev inspirací a pobídkou pro ty trenéry všech odvětví sportů, kteří věří, že spontaneita je nedílnou součástí harmonického rozvoje hráče, sportovce.“

MAREK TESAŘ

managing partner RAULI



„Pro mě je to Ota Pavel a jeho sportovní povídky (Dukla mezi mrakodrapy, Plná bedna šampaňského, Syn celerového krále). Jsou autentické, dokážou příběh ukázat nejen z úhlu branek, bodů a vteřin, ale především skvěle vystihují osobnost hrdinů a jejich životní situace, rozpoložení. Rád se k těmto knížkám pravidelně vracím a vždy mám slzy v očích. Z pohledu výtvarného umění jsou to sportovní obrazy Michaela Rittsteina. Zrovna nyní mohu doporučit dvě krásné výstavy: „Na led! Hokej a bruslení v obrazech“ věnovanou hokeji v Národní galerii v Praze, stejně tak výstavu „Jízda“ v galerii EPO1 v Trutnově.“

ALEXANDR KLIMENT

Česká olympijská akademie / předseda

„Jednoznačně film Viděno osmi. Je to skvělý



dokument o olympijských hrách v Mnichově 1972 natočený osmi špičkovými režiséry, mezi nimiž nechybí Miloš Forman. Film přináší

výjimečný pohled do zákulisí her, ale i do myslí sportovců. Nevěnuje se primárně oslavám branek, bodů a vteřin, ale emocím v zákulisí, přípravě, porážkách, koncentraci a obecně představuje sportovce jako lidské bytosti, nejen jako vyladěné stroje. Snímek se věnuje i tragickému teroristickému útoku na izraelskou výpravu. Film Viděno osmi měl v Praze obnovenou premiéru v roce 2009, které se Miloš Forman osobně zúčastnil.“

ZUZANA SVOBODOVÁ

florbal / ředitelka sportovního úseku

„Jedním z nejzajímavějších spojení sportu



a umění jsou pro mne díla, která zachycují nejen fyzickou sílu a dovednosti sportovců a sportovkyň, ale také zhmotňují emocionální

a estetický rozměr jejich úsilí. Jedním ze skvělých příkladů tohoto spojení je za mne série uznávané sportovní fotografie Barbory Reichové nazvaná Nezlomní olympionici, která vznikla v době covidové pandemie. Její atraktivní vizuálnost a optimistické vyznění přitáhly pozornost a uznání široké veřejnosti, k tomu vynesly autorce i několik prestižních českých a mezinárodních cen.“

LUKÁŠ TOMEK

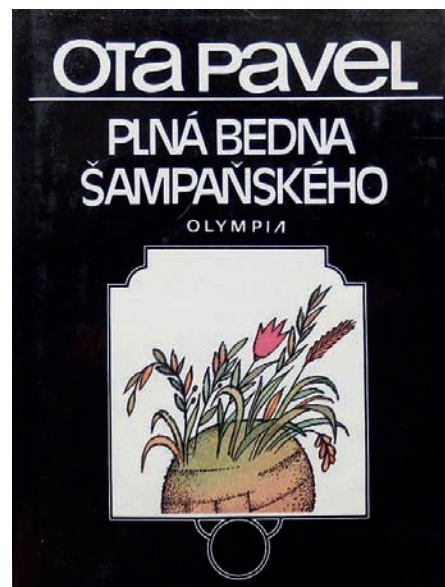
deník Sport a iSport.cz / šéfredaktor

„Ota Pavel – Plná bedna šampaňského. Tahle knížka je pro mě jednoznačná volba.



Protože hlavně díky ní dělám sportovního novináře. Přesně si pamatuji, kdy a kde jsem ji jako kluk poprvé četl. A jak mě uhranula. Sport od té doby vnímám především jako prostor pro silné příběhy, které mohou inspirovat další. Povídky jako Bratři, Omyl, Poslední zápas Františka Kloze nebo Jak to tenkrát běžel Zátopek jsou mistrovská díla.

Nedotýkají se jen sportovních výkonů či velkých vítězství, ale daleko zásadnějších momentů, jako je čestnost, statečnost, schopnost bojovat se zklamáním a překážkami, či popisují, jaká cesta vede k odpuštění. Jsou to povídky nejen o sportu, ale i o životě.“





**PIVOVAR HOLBA – ČESKÉ BUDĚJOVICE
LIBEREC – PRAHA – KARLOVY VARY – BRNO**

ČERVEN – SRPEN

**UNIKÁTNÍ TURNAJ PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST
REGISTRACE OTEVŘENY**

STREETFLOORBALL.CZ

MICHALU BROULÍKOVÍ přirostly k srdci krom jiného jedno město a jeden sport. Česká Třebová a hokejbal. Jeho hráčská i trenérská kariéra jsou spjaty s městem na východě Čech, odkud se i díky své vášni pro hokejbal dokázal prosadit až do pozice trenéra ženské reprezentace.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Chybu opakuje jen blbec

Proč jsem se stal trenérem?

„Uvažoval jsem o studiu na vysoké škole sportovního zaměření a trenérský průkaz byl při přijímacím řízení kladně hodnocen. Nakonec jsem tento obor studovat nešel, ale průkaz od té doby mám.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Nejsilnější vlastnost je zároveň jednou z nejslabších. Jsem perfekcionista a o věcech hodně a dlouze přemýšlím. Lpím na maličkostech a potrpím si na detail.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Myslím si, že prostředí a kamarádi, se kterými jsem vyrůstal, protože díky nim jsem si zamiloval sport. Od přírody jsem hrozně hravý a baví mě hry všeho druhu.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Férovost, pracovitost, poctivost, nasazení, zábava.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Není to rada, kterou bych dostal přímo z očí do očí, ale velmi rád si připomínám

Ivana Hlinku a jeho slova: Hlavně se z toho neposrat a v případě úspěchu se z toho hlavně nezbláznit.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Ve sportu určitě každé uzavírání nominace před šampionátem, kdy se musí hráči nebo hráčce sdělit, že se nevešli do sestavy. V osobním životě jich už taky pár bylo, ale tak to máme všichni.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Neřekl bych jednu věc nebo situaci. Za úspěch nebo dobře odvedenou práci považuji všechny ty roky, co jsem u hokejbalu. Ovšem, jsou tam i roky a momenty, které se nepovedly, a nevzpomíná se na ně v dobrém. Samozřejmě, že v mládežnických kategoriích si to člověk neuvědomuje, ale postupem času si říkám, že všechny ty dobré věci ve sportu, co se mi přihodily, jsem si nikdy nemyslel, že se stanou zrovna mně.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?

„Nemyslím si, že bych někdy měl tento pocit, protože hokejbal je týmový sport, a ať už se spoluhráči nebo svěřenci jsme diktovali tempo hry a drželi průběh utkání vysloveně ve svých rukách, vždy to byl výsledek kolektivního snažení. Společně vyhráváme i prohráváme.“

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

„Abych byl upřímný, tuto situaci jsem ještě nezažil. Snažím se tomuto předcházet. Komunikovat s hráči tak, aby to nenastalo. Vycházím i z toho, že díky tomu, že jsem stále aktivním hráčem, tak si vždy danou

skutečnost položím do dvou rovin: do té trenérské a zároveň hráčské. Někdy je to těžké, protože nikdy se člověk nezavděčí všem, ale to asi ani nejde. A v ten moment je i na hráči a jeho přirozené inteligenci, aby dokázal pochopit, proč to tak je.“

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým hráčem?

„Určitě rozdíl tam jsou a zase to vztahuji na to, co jsem sám zažil. Starší hráči mají zkušenosti, většinou už mají tzv. odžito, odehráno a vědí, o čem to je. Jak se chovat, jak se připravit. A jsou i po mentální stránce odolnější. Mladší bývají impulzivnější, dravější, přímočařejší, ale náchylnější k chybám, zbrklíkem a celkově mentální nestabilitě. Obzvlášť v posledních letech pozoruji, že první neúspěch nebo zklamání v nich vyvolá pocit ztráty motivace a chuti o to víc pracovat. Já v mladých letech, když se mi něco nepovedlo nebo jsem hrál mezi kluky, kteří byli lepší a já neměl místo v sestavě jistě, jsem o to víc trénoval, abych se jim vyrovnal nebo byl lepší a posadil je na lavičku. Ale vždy říkám, že jakmile vlezeme do ohrádky mezi mantinely, tak je jedno, jestli je někomu 18 nebo 40, protože tam musí makat na sto procent všichni a jsme v tom spolu. Jen role můžou být u mladšího hráče jiné než u staršího.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„To je přirozené a stává se to snad úplně všem. Neznám nikoho, kdo by znal recept a návod na všechny situace. Člověk se učí celý život a je to hlavně o tom, aby dokázal v nové situaci využít svých zkušeností a rozumu k nejlepšímu možnému řešení. Někdy se řešení najde okamžitě, jindy je potřeba se zamyslet déle. Pokud se to stane při zápase, tam je většinou jen pár sekund na rozhodnutí a na hřišti ani tolik není. Každý udělá chybu, ale jen blbec ji opakuje.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„S technologiemi a možnostmi, které máme k dispozici, je těch kanálů hodně. Hodně čerpám z toho, co jsem sám jako





hráč zažil a zažívám. Dále semináře, webináře, rozhovory, videa, literatura, časopisy nebo jen prostým sledováním či ze spoluprací s ostatními kolegy trenéry, které jsem za roky v pozici asistenta posbíral. Zdrojů a kanálů je hodně. Myslím si, že čím širší záběr člověk má a následně si to přes pomyslný trychtýř ve své hlavě zúží, přebere a vyzobne si něco, co doplní nebo pomůže jeho práci, tak je to nejlepší řešení.“

HOKEJBALOVÝ TRENÉR

MICHAL BROULÍK

Narozen: 21. 9. 1988

Hráčská kariéra: TJ Lokomotiva Česká Třebová (2000-?), HBK Bulldogs Brno (2019-22)

Trenérská kariéra: TJ Lokomotiva Česká Třebová (od roku 2009 napříč všemi kategoriemi až po A-tým mužů i žen), aktuálně v České Třebové asistent trenéra mládeže (ml. a st. žáci) a hrající trenér A-týmu, asistent trenéra reprezentace juniorů U16 (2012-14), asistent trenéra reprezentace žen (2016-22), asistent trenéra reprezentace juniorek (2018), hlavní trenér reprezentace juniorek (2022-23), hlavní trenér reprezentace žen (2022-?)

Trenérské úspěchy - MS žen: zlato (2017), stříbro (2022), bronz (2019). **MS juniorek:** bronz (2013). **SP juniorek U20:** zlato (2018). **MS juniorů U16:** bronz (2014). **MČR žen TJ Lokomotiva Česká Třebová:** zlato (2022), 3x stříbro (2017, 2018, 2019)

Jak se mi dařilo být současně hráčem i trenérem?

„Hrající trenér není ideální řešení. V první řadě jsem to celé postavil na tom, že za všech okolností musí být můj přístup poctivý. To, co jsem chtěl od ostatních, jsem v první řadě musel plnit sám. Dalším problémem je, že dokud je člověk na hřišti se spoluhráči, tak dělá chyby stejně jako oni a následně jim je vytýká, když je s něčím nespokojen. Není snadné nesklouznout k jednomu nebo druhému. Výhodou určitě bylo, že hrajícím trenérem jsem v dospělé kategorii, kde mám kolem sebe řadu zkušených hráčů. Zároveň to nebylo v nejvyšší soutěži. V posledním ročníku jsem díky reorganizaci v klubu byl více v pozici hráče a role trenéra byla jen v rovině hrajícího asistenta.“

Na co se nejvíc zaměřuji, když poprvé vidím mladého hráče ve věku 15-16 let, abych si řekl, že má zajímavý potenciál?

„Neřekl bych, že se zaměřuji na jednu konkrétní věc. Spíše sleduji, jak dotyčný vypadá po všeobecné sportovní stránce. Když má dobré základy obecného charakteru, obvykle se umí postavit k více sportům a na tom se dá stavět. Pokud už je to hráč starší 15 let a věnuje se hokejbalu delší dobu, musí mě zaujmout něčím, co se hrozně těžko popisuje.“

Vystřelit, přihrát nebo běžat umí každý, někdo rychleji, někdo pomaleji. Pro mě to je něco nehmatatelného, co vychází nejen z předvedeného výkonu hráče, ale i z mého pocitu.“

Jak se mi daří na klubové i reprezentační úrovni motivovat hráčky ve sportu, který provozujeme na amatérské bázi?

„Na jednu stranu to jsou dvě různé roviny, které jsou zároveň do jisté míry stejné. Reprezentace je trochu něco jiného než práce v klubu. V reprezentaci má hráčka motivaci do jisté míry automaticky, protože výše hrát nemůže. Jedná se o nárazovou práci v podobě kempů nebo šampionátu, kde je potřeba na týden vyladit nejlepší možnou formu. Sice říkám, že se jedná o nárazovou práci, ale předchází jí dlouhodobá a kontinuální příprava, většinou bez možnosti pravidelného každodenního kontaktu. V klubu je na všechno více času. Zápas nejde tak rychle za sebou, a pokud není potřeba mít teď hned výsledek nebo výkon, je prostor s hráčkou delší dobu a intenzivněji pracovat a připravit si ji, pomoci jí a ukázat směr a cestu. Myslím si, že ať už se jedná o klub nebo reprezentaci, v první řadě musí mít hráč(ka) kladný vztah ke sportu, v našem případě k hokejbalu. Pokud to mám rád a chci to dělat, tak v sobě najdu motivaci k tomu být lepší a hrát výše bez jakéhokoliv trenéra a je úplně jedno, jestli za to dostávám peníze nebo ne. Pokud bych nemusel chodit do práce a vydělávat na živobytí jinde, tak to celý proces výrazně zrychlí a zvyšuje se tím pravděpodobnost, že dosáhnu vyšších met a výsledků. Všechno to jsou KDYBY a nikdy mi nikdo nezaručí, že profík bude úspěšnější než amatér a naopak. V tomto zastávám názor, že kdo chce, hledá způsoby. Kdo nechce, hledá výmluvy.“

Mé klíčové principy, na nichž jako hlavní trenér skládám tým a stavím přípravu pro MS žen?

„Úspěchy českých týmů se vždy mohly opřít o dobrou partu, která by na hřišti vypustila duši. Stejně tak tomu musí být i letos. V první řadě chci, aby byla v týmu dobrá atmosféra. Příprava se blíží do závěru, tým se zužuje a stojíme už před závěrečným rozhodnutím, kdy tým opustí poslední hráčky, které budou necestujícími náhradnicemi pro MS ve Švýcarsku. V závěru přípravy se určitě budu řídit podle hodnot v mé filozofii s tím, že je potřeba správně vyvážit dodržování herního systému s určitou volností a kreativitou hráček.“ □

ŠKOLA

Ve vývoji dítěte se dostáváme k důležitému momentu, a tím je vstup do školy. Plácků, o nichž jsme mluvili posledně, ubývá, přitom talenty je třeba objevovat ve stále mladším věku. Spontánní pohyb bez dresu a drilu je podvědomě svázán se čtením a vyhodnocováním situace. Tak vznikají základy pohybové a herní gramotnosti!

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Pohybovou gramotností máme na mysli běhy, sprinty, postoje, stabilitu, skokanské schopnosti, různé honičky, základy gymnastiky, bruslení, lyžování, plavání, jízdu na kole či kolečkových bruslích, skateboarding, ale třeba i kotrmelec nebo klik.

A herní gramotnost? To jsou hody, kopy, chytání, odbíjení, odpalování, pátkování, driblování, žonglování, míčové hry, skupinové hry všeho druhu, ale i úpoly, drobné souboje, dětské rvačky v dobrém slova smyslu. Čili aktivity, které zahrnují rovněž schopnost číst a vyhodnocovat pohyb, ale i nastalé situace. Tím dítě může i jasněji pochopit rozdíl mezi spoluprací a soutěžením.

Proslulý fotbalový trenér vzpomíná, jak důležité byly pro jeho sportovní vývoj přirozené začátky mezi kluky z okolí:



„Dresy jsme neměli, hráli jsme bez trenéra, bez rozhodčího. Nemít dres mělo svou cenu, protože jsme museli zvednout

hlavu a vypracovat si periferní vidění, vidět do hloubky. Bez trenéra to pro nás mělo také cenu, protože jsme se učili hrát iniciativně.“ **ARSENÉ WENGER**

Dítě intenzivně porovnává vlastní výkony a výsledky s ostatními dětmi, což může vést i k pocitům méněcennosti. Trenér by s tím měl při hodnocení dětí počítat a vytvářet cvičení a hry tak, aby v nich byl prostor pro dílčí úspěch každého ze svěřenců.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Ve vrcholovém sportu je na sportovce vytvářen velký tlak, aby nechybovali. Ovšem v dětském sportu spíše zatleskáme nositeli Nobelovy ceny za etologii Konradu Lorenzovi, který píše: „Učení je možné jen v poli zbaveném napětí.“ Dítě, které není zatěžováno strachem z následků chyby nebo nezdaru, experimentuje s řešením situací i novými pohyby a nabyté zkušenosti ukládá do paměti.

Ten Lorenzův výrok je sice poměrně odvážný, nicméně pro dítě je jistě lepší se učit v pohodě než pod tlakem. Jde přece o motivaci. Korekce chyb nemusí bolet, může se opřít o dětskou zvědavost a ochotu zkoušet. Zásadní chyby nelze přecházet, mohly by být fixovány, ale korigujeme je s vlídnou zásadovostí – místo o chybách mluvit třeba o dalším zlepšení.

Zásadovostí připravujeme novopečeného školáka na důsledné dotahování

věcí a řešení situací. Úspěchy se ukládají do emocionální paměti a jsou nejsilnějším zdrojem sebevědomí. Vlídlost podporuje implicitní učení, které přináší skryté dovednosti a vědění.

Jen si ještě shrňme, že očekávaným ziskem předcházejícího předškolního období pro sport jsou pohybová gramotnost, iniciativa a radostný postoj k pohybu i ke hře. Nenaaplňením výzvy této kategorie jsou zakřiknutost, bojácnost nebo sebeobviňování.

UČENÍ HROU – HRA UČENÍM

Přichází pravidelná školní docházka. Definitivně vzniká životní režim, na který je možné navázat systematický trénink. Dítě je konfrontováno s pravidly a jejich dodržováním, cítí konflikty mezi hravostí a školními povinnostmi. Hra a učení se nestřetávají jen ve škole, ale

i v tréninku. Úkolem trenéra je zajistit, aby si vzájemně nepřekážely. Aby bylo učení hrou a hra učením. Hra má být doplňkem a protiváhou školních přístupů.

Tady vlastně tak trochu žalujeme na přetrvávající model školní výuky. Nejen trénink, ale i škola by měla být hrou, jak ostatně požadoval už Jan Ámos Komenský. Začíná i období jistého drilu a jde o to, zda jej dítěti znechutíme, nebo zpřístupníme. Dril je ovšem nezbytný už v tomto věku. Malý tenista ve věku 9 let absolvuje velké množství drilových cvičení. Je to nutné, tento věk je klíčový pro rozvoj dovedností. Co se promešká, to se později těžko dohání. Dítě musí odtrénovat určitá kvanta elementárních herních činností, a hra je naproti tomu nezbytná jako příjemná kompenzace drilu. Nezapomeňme, že v tomto věku se dítě nejsnadněji a nejrychleji učí.

Vývoj tu jde trenérovi vsťříc. Význam pohybu roste, učení pohybu a technikám je v tomto období snadné. Proto ta kombinace hry a drilu, které bychom měli propojit nebo aspoň najít správný poměr mezi nimi. Hra bez pravidel plodí rozmazlenost, přílišný tlak může zase demotivovat, a pokud vede k neúspěchu, tak i snižovat sebedůvěru. Získané pohybové vzorce a osvojenou techniku začne dítě již záhy skládat do rozhodovacích, herních a taktických schémat, která tvoří páteř sportovního výkonu. Technika musí být postupně automatizována, aby děti mohly uvolnit pozornost pro vnímání těžko předvídatelných situací ve hře.

Na to je můžeme připravovat i oblíbenými skupinovými hrami. Mohou to být zpočátku jednoduché honěné, schovávané se snadnými pravidly či průpravné hry s nenáročnou organizací a rychlým průběhem. Každý účastník má možnost opakovaně zvítězit, prožít radost, udržet motivaci. A učí se při tom stále důsledněji dodržovat pravidla.

Škola je dobrou příležitostí k navázání zajímavé spolupráce mezi trenéry, učite-

li a rodiči. Všichni by měli mít stejný zájem – vychovat a vzdělat dítě tak, aby si našlo své užitečné místo ve světě. Trenér může pomoci učitelům a rodičům, protože fakt, že s dětmi dělá něco, co děti baví, mu může dávat zvláštní autoritu a vliv na chování dítěte. Učitelé a rodiče pak mohou pomáhat tím, že trenérovi usnadňují jeho práci vstřícností vůči tréninkovému režimu.

Ve fázi nástupu do školy zachovejte hravost z předcházejícího období, ale současně budujte základy respektu k pravidlům, povinnostem a drilu.

ZÁBAVNÁ PRÁCE

Dítěti, které má talent pro sport, nemusí pouhá hra stačit a začne se o sport vážně zajímat. Tím se otevírá prostor pro skutečný trénink. Škola přináší první zkušenosti s vážnými povinnostmi a trénink na ně může navázat. Děti střídají sporty a tím hledají své sportovní preference. Pravidelný školní režim je připravuje na setkání s tím pravým sportem, trenérem a tréninkem.

Dítě ani v této době nemusí znát smysl tréninku. Ten by ho měl bavit podobně, jako ho baví hra. Trenér má hlavně tři úkoly:

- získat děti, zábavou je udržet u sportu a vnést do jejich sportování pravidelnost
- zajistit podmínky, sportoviště, halu a peníze na provoz
- zaměřit se na vývoj dětí a soutěže k tomu užívat jako prostředek, ne jako cíl

Celým dětským obdobím nás bude provázet otázka přiměřenosti. Trenér musí vědět, čemu se dítě může naučit a co je nad jeho síly. Trénink se mění z pouhé hry na dobrovolnou práci. Čím více hry zůstane, tím zábavnější práce

to bude. Děti už rozvíjejí svou pohybovou představivost a předvídavost, mohou pochopit průběh pohybu a vědomě ho ovládnout. Díky tomu získávají dvě věci, se kterými jim trenér může pomáhat. Přicházejí na kloub tajům techniky pohybu, které na první pohled nejsou zcela zřejmé. A díky schopnosti představit si vlastní pohyby a pohyby jiných s předstihem rozvíjet i svou předvídavost ve hře.

Tohle musíme jasně odlišit. Děti se v této době částečně učí i taktice soutěžení, ale to základní je nácvik techniky pohybu. To proto, že jsou k tomu otevřeny dříve – dítě se v tomto věku učí pohybu (technice) velmi rychle. Setkání s taktikou vnáší do tréninku motivující herní prvek. Osvojená předvídavost se mu bude hodit ve fázi „akademie“, což už je čas taktiky.

Například nejslavnější hokejista Wayne Gretzky trénoval na ledě a střílel na branku s tenisovým míčkem. Jeho otec Walter věděl, že když se naučí ovládat tenisák, jenž se vysoko odráží, bude pro něj pak jednoduché perfektně zpracovat a trefit puk. Možná mladý Wayne ani netušil, proč tak činí, prostě ho to jenom bavilo. Zato správně tušil jeho otec, který podobnými cvičeními formoval rozvoj koordinace a obratnosti.

Takhle si představujeme dobrého trenéra. Jako moudrého a kreativního člověka, který ví, kdy se má co stát. Vývoj dítěte vede od spontaneity přes techniku a taktiku k odpovědnému seberozvoji. Pokud se má zrodit dobrý hráč, podle Arséna Wengera se neobejde bez techniky. Tu si osvojí v mládí, od 7 do 12 let, ovšem technika sama o sobě nestačí. Dítě nesmí mít strach, musí být iniciativní, mít výdrž, musí být solidární, být tak trochu blázen a hrát s pekelným zaujetím. A podle Wengera tyhle vlastnosti získáváme v mládí.

Trenér se nesmí pokoušet dělat z dítěte stroj na výsledky. V tomto věku už může →

INZERCE



**OLYMPIÁDA
DĚTÍ A
MLÁDEŽE
2024**
JIHOČESKÝ KRAJ
23.–27. 6. 2024



Jihočeský kraj

PARTNERI
AKCE

TOYOTA



BILLA

VINCI
CONSTRUCTION

čepi

Kinder
YOU'RE MOVING

LESYČR



FOTO: PROFIMEDIA, CZ

počítat se schopností dítěte koncentrovat se tak 20-25 minut na jednu věc. To hlavní je dítě „neotrávit“. Když ztratí motivaci, schopnosti mu budou málo platné. Proto nesmíme opustit hru jako nástroj, kterým dítě samostatně objevuje. Slavný hokeyjový trenér k tomu dodává:



„Zakopaným psem je opomíjení složitosti poznávání vědomé a nevědomé podstaty herního výkonu. Trenér

přijde a poučuje, co má dítě dělat, kam má přihrát, kdy a jak. Má to být opačně, hráč se to musí naučit sám, nikoli naveden příkazy. Dnešní mladí hráči jsou smontovaným dovednostním robotem, nastaveným na plnění úkolů.“

LUDEK BUKAČ

Neberte dětem jejich dětství. Nezahlíťte je slovními pokyny, může to brzdit proces spontánního učení. Nehrajte si na vážný sport, to je v tomto věku předčasné.

ZLATÝ VĚK MOTORIKY

Dítě ve středních školních letech je ve zlatém věku motoriky. Dozrávají nervová spojení v mozkové kůře a přicházejí nejlepší podmínky pro pohybové učení.

Takové nebyly nikdy předtím a nebudou nikdy potom. Přichází čas rozvoje koordinačních a rychlostních schopností a soutěží, v nichž děti spotřebovávají energii a usměrňují agresii. Hry jsou ritualizované boje, ve kterých už jsou dodržována pravidla. Zvýrazňují se rozdíly pohlaví. Zejména mnozí chlapci rádi zápolí.

Podporování motivace dětí podávat co nejlepší výkony bývá „moderné“ i kritizováno. Děti by podle tohoto názoru neměly být posuzovány primárně podle výkonů a výsledků. To je pravda pouze částečně. Společnost, pracovní prostředí a dvojnásob sport se přeci neobejde bez lidí zaujatých pro činnost a usilujících o odvedení co nejlepších výkonů. Jde o to, aby trenéři nevychýlili kyvadlo příliš na jednu stranu. Výsledky nemohou být středobodem tréninku, ale mají svou hodnotu pro učení. Jsou nebezpečné, mohou-li zranit sebedůvěru nebo ublížit vývoji. Užitečné jsou naopak tím, že potvrzují smysl snažení. Trenéři nezbytvá než na tohle myslet. Ke zranění sebedůvěry nesmí dojít, vítězství jednoho nesmí být traumatem druhých.

A ještě něco. Školní výsledky, nepodávají často obraz o tzv. tvořivém myšlení, tolik potřebném ve sportovní hře i v životě. V tréninku bychom měli tvořivé myšlení podporovat. Je pružné, připouští

více správných řešení, neomezuje nás. Plodí samozřejmě i chyby, poněvadž se testuje v režimu pokus – omyl, ale to musíme vydržet. Právě pružnost a originalita jsou předpokladem úspěšných výkonů dosahovaných v dospělosti. Jsme ve zlatém věku motoriky. Kreativitu nesmíme udusit, ale trenérskou pozornost věnujeme technickému provedení pohybu. Zlatý čas taktiky teprve přijde.

Nacházíme se v nejdůležitějším období motorického učení, někdy nazývaném touhou po dovednostech. Právě teď by měly být rozvinuty všechny pohybové schopnosti (rychlost, koordinace), návyky (technika složitějších pohybů) a dovednosti (ovládání míče), protože v tomto období je možné si pohyby osvojit přirozeně a bez křečí. Ještě stále funguje učení hrou. Pozdější zcela vědomé učení je těžkopádné. Učit se něčemu novému bývá snazší než odstraňovat starý návyk, tedy zlovyk.

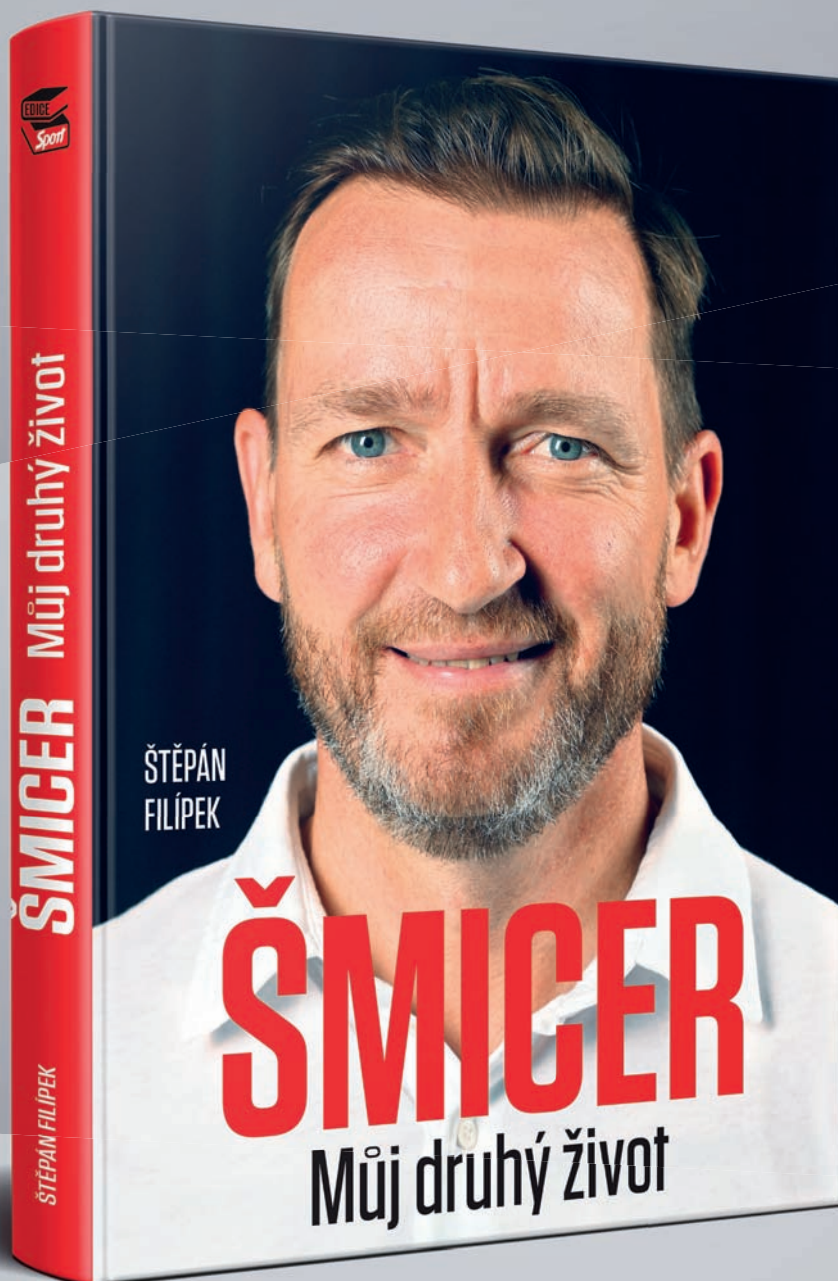
Pokud teď něco přehlédneme, vede to ke tvorbě pohybových zlovyků či křečovitosti při realizaci pohybu. Takticky zrajeme celý život, ale pro techniku je zásadní věk od 9 do 12 let. Později se špatná technika již blbě opravuje. Tedy: techniku ve škole, taktiku po celý život. To bychom měli tesat do základních kamenů trenérské praxe. Je tu jediná věc, která by nás mohla mást. Lze technické dovednosti opravdu získat formou hry? Jde přece o přesnost provedení.

Hra, která byla v předškolním věku hlavním a v podstatě jediným tématem, a s nástupem do školy začala být silně kombinována s povinnostmi, je v tomto období již výrazně doplněna prací. Dětem imponuje technika, vedou se nadchnout pro zvolenou sportovní činnost, mají zájem o vše konkrétní, a to je živná půda pro rozvoj dovedností a utváření návyků. Dovednosti se do formy návyků přetvářejí především počtem opakování, tedy spíše drilem. Přesto nesmí ráz tréninku v tomto období ještě ztratit hravost předcházejícího období. Čili hra do tohoto „dovednostního“ období stále patří.

Podporujte v tomto období rozvoj dovedností i herní formou, ale mějte na paměti, že dovednosti se získávají hlavně drilem, tedy počtem opakování správných provedení. Děti v tomto období jsou připraveny tento dril vydržet. □



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 **ikiosek.cz** ►

ZIMÁK

NEJOBĹIBENĚJŠÍ
HOKEJOVÝ PODCAST

KAŽDÝ TÝDEN NA:

WWW.ZIMAKPODCAST.CZ



iSport
PODCAST
|||