VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT

4 / 2024

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem

ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Hlavní priorita je budoucnost

Sergio Scariolo

Legendární
basketbalový trenér

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

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Tento výtisk je samostatně neprodejný

SVĚT MOTORŮ

SPECIÁL

www.svetmotoru.cz 46 Kč 1,99 € 1/2024

PRAVDY & MÝTY
KOLEM ELEKTRICKÝCH AUT

PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

PRÁVĚ V PRODEJI

Všechny speciály kupujte i na **www.ikiosek.cz**

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 4,
vychází 2. 4. 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, Karol L' huillier,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 21. 3. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:

ČESKÁ TRENÉRSKÁ AKADEMIE
NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA
CZ BASKETBALL
ČESKÝ FLORBAL
ČESKÝ HOKEJ
FACR
CZECH SOFTBALL
ČESKÝ VOLEJBAL
ČESKÝ STOLNÍ TENIS
ČESKÝ SQUASH
ČESKÁ UNIE KOLEČKOVÝCH SPORTŮ
ČESKÝ SVAZ PLAVECKÝCH SPORTŮ
ČBA ČESKÁ BASEBALLOVÁ ASOCIACE www.baseball.cz
ŠACHOVÝ SVAZ ČESKÉ REPUBLIKY

VYTIŠTĚNO NA PAPÍR S CERTIFIKACÍ EU ECOLABEL
ZELENÝ BOD
PODÍL CNC NA CELKOVÉM SNÍŽENÍ PRODUKCE SKLENÍKOVÝCH PLYNŮ ZA ROK 2022 ČINÍ 23,23 TUN CO_2 EKV., TAK BYLO USPOŘENO 629,51 GJ ENERGIE.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Ženy

Muži musí dobře hrát, aby se dobře cítili, ženy se musí dobře cítit, aby dobře hrály, říká ženský baseballový trenér Richard Kania v anketě Michala Ježdíka v tomto čísle. A mě to inspirovalo k sepsání úvodníku, který je o ženách a o sportu.

K něčemu se vám přiznám: jako celoživotní trenér bych si na ženský tým nikdy netroufl. Trénovat jakýkoliv tým je dobrodružství samo o sobě, ale když se ponoříte do rozdílů mezi trénováním mužského a ženského týmu, najednou se ocitáte ve světě, kde se smích mísí s frustrací a kde každý den je jako otevírání krabice plné překvapení.

Muži přinesou do týmu ega tak velká, že se sotva vejdou do šatny. Chlapy musíš přesvědčit, že klíčem k vítězství je týmová práce, ne jejich individuální schopnosti, zatímco zbytek týmu je na hřišti pro dekoraci.

Ženský tým přináší úplně jinou výzvu. Tady nejde o ega, ale o emoce. Ženský tým může fungovat jako dobře naolejovaný stroj, dokud se nerozhoří emocionální požár, který může vypuknout z nejmenšího nedorozumění. A právě proto bych si na to trenérsky netroufl, protože bych s tím asi neuměl správně pracovat. Role trenéra se mění z taktického plánování na diplomatickou misi, kde je tvým úkolem udržet mír, zatímco se snažíš dešifrovat, proč dvě hráčky najednou neprohodily ani slovo, protože jedna použila šampon druhé bez dovolení.

A trénink? U mužských týmů to může být jako scéna z akčního filmu. Každý chce ukázat, že dokáže zvednout těžší váhu nebo běžet rychleji. Výkřiky a dunění závaží jsou běžnou součástí tréninkového koloritu. V ženském týmu se setkáš s jemnější atmosférou, ale nečekej, že bude méně intenzivní. Konkurence je stejně silná, ale s menším množstvím testosteronu ve vzduchu. A ano, příprava na zápas může u žen zahrnovat i diskuse o tom, které legíny jsou nejlepší pro sprint nebo jak si upravit vlasy, aby vám při hře nevadily.

A v té souvislosti jsem si vzpomněl i na debatu s tenistkou Bárou Strýcovou v podcastu Přes Příkop, zda ženská může trénovat mužský tým. Dovedu si to představit do určitého věku, řekněme do 15 až 17 let. Ale dál to vidím jako velmi složité, poněvadž mužská dospělá šatna je svérázný drsný mechanismus s vlastní hierarchií. Bára byla jiného názoru, a tak jsme ukončili debatu, že se necháme přesvědčit, až nám to praxe ukáže. Zatím to příliš často vidět není.

A pak je tu ještě jeden citlivý problém. V poslední době se tlačí na genderové kvóty, kdy účelem je urychlit dosažení vyvážené účasti žen a mužů, a to stanovením určitého podílu míst určených k obsazení ženami. Opět přidám vlastní zkušenost. V projektech, v nichž pracuji, jsem obklopen převážně ženami. Mám to tak záměrně, s ženami se mi prostě spolupracuje líp. Třeba právě proto, že jde o práci a ne o ega. A kvóty? Chápu, že to má někde své opodstatnění, ale úplně s radostí bych pro to ruku nezvedl. Jestli někdo nechápe, že ženy je dobré mít v práci vedle sebe a neumí si je najít, tak mu není pomoci a ani kvóty to nevyřeší, protože nechápe žádoucí dualitu mužského a ženského principu v práci. Já mám jasno: holky jsou fajn.

Držíte v rukou dubnové vydání Coache, který jako vždy nabízí mnoho kvalitních článků. Přeji vám příjemnou četbu.

Zdeněk Haník
bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV

Má tituly vítěze NBA, mistra světa a Evropy. Trénoval prestižní kluby v několika zemích, v nichž vedl také Jiřího Zídka a Welsche. Na konci loňského roku přijal **SERGIO SCARIOLO** pozvání, aby se jako hlavní lektor zúčastnil pražské mezinárodní konference Mosty. S ochotou a zápalem otevřeně sdílel své zkušenosti a znalosti ze spolupráce se španělskou federací. Dvakrát jsem byl u něj na stáži, když trénoval v Málaze, pustil mě do „kuchyně“ realizačního týmu, včetně možnosti být na poradách s týmem či osobních rozhovorech s hráči. I to je důvod, proč si budeme v rozhovoru tykat.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Klíčem k výběru talentů je soutěživost

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

V roce 2012 jsi na vlastní žádost po mnoha úspěších španělské mužské reprezentace odešel z pozice jejího hlavního trenéra. Proč?

„Vedl jsem španělský národní tým po dobu čtyř let. Udělali jsme mnoho dobrých věcí, vyhráli jsme dva evropské šampionáty, získali stříbro na olympiádě v Londýně, ale já jsem již rok před tím udělal své rozhodnutí a oznámil federaci, že po olympiádě nebudu pokračovat. Cítil jsem, že trénování dvou elitních týmů současně, národního týmu a euroligového, je velmi náročné, zejména z osobního důvodu, z rodinného hlediska. Musíte mít stále energii, tu předávat hráčům a kolegům v realizačních týmech. A zároveň nesmí trpět vaše rodina. Byl jsem si jist, že je čas udělat úkrok."

Po pár letech ses ale vrátil. Co bylo hlavním důvodem?

„Po dvou letech mě o to požádalo vedení španělské federace. Hlavním důvodem, proč jsem se rozhodl znovu zvážit nabídku, byli hráči, kteří mi byli velmi blízcí. Například Pau Gasol nebo Juan Carlos Navarro byli relativně důrazní v tom smyslu, že je pro tým žádoucí, abych se vrátil. Cítili, že máme společně stále nějakou sílu a potřebovali mít ‚za volantem' někoho, komu důvěřují. →

Mistři světa 2019. Sergio Scariolo v obklopení slavných bratrů: vlevo Juancho, vpravo Willy Hernangómez.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Nejen mě, ale realizační tým, který jim je oporou, abychom jim pomohli dosáhnout více úspěchů pro Španělsko. Více trofejí pro naši federaci a pro naše fanoušky."

Bylo to snadné rozhodování?

„Byl jsem trochu zdrženlivý, ale byla tam jedna věc, která mě skutečně motivovala. Myšlenka, že bych mohl pracovat s hlavním týmem a vyzkoušet si přeorganizovat strukturu celého programu španělské federace od mládežnických výběrů přes reprezentaci do 20 let až po hlavní tým."

Jak to v té době fungovalo uvnitř federace po sportovní stránce procesně?

„Španělsko mělo v minulosti několik dobrých období, pár dobrých generací hráčů, ale z nějakého důvodu kolem roku 2010 se situace zhoršila a v seniorském týmu to přestávalo fungovat. Každý mládežnický tým byl jakýmsi malým ostrovem odděleným od zbytku. Kluby nechtěly posílat hráče do národního týmu, nebo se rozmýšlely, zda hráče pustí. I proto se stala soustava mládežnických reprezentací trochu dysfunkční. Stále silněji jsem nabýval dojmu, že budoucnost španělského seniorského národního týmu, který jsem se opět chystal trénovat několik let, by neměla záviset na tom, jestli mohou hrát Pau Gasol, Juan Carlos Navarro, Marc Gasol nebo Rudy Fernández do svých 38, 39, 40 let. Museli jsme připravit něco solidnějšího a stabilnějšího, budovaného na silných základech. Pojmenovat, kam jdeme, co chceme a jak se tam dostaneme."

Vypadá to jednoduše. Bylo to jednoduché?

„Po popsání vize a jednotlivých kroků jsme se dostali do fáze spuštění procesů. Mimochodem, lidé zvenčí nevidí, kolik práce a času je za přípravou vize, analýzou, kde jsme, a pojmenováním, kam jdeme a jak se tam dostaneme. Na začátku to nebylo jednoduché. Museli jsme říci nepříjemná slova mnoha dobrým lidem, avšak dobrým ve smyslu dobrým trenérům nebo expertům, prostě lidem, kteří nebyli ochotni pracovat v týmu a podílet se na nastaveném systému. Lidem, kteří nebyli ochotni vyslovit závazek k většímu cíli, než aby mysleli pouze na svůj specifický úkol spojený pouze se dvěma měsíci aktivit s národním týmem. Chtěli jsme trenéry a experty, kteří byli ochotni opustit zajeté koleje práce pro více organizací. Hodně jsme například chtěli klást důraz na zpětnou vazbu hráčům a klubům, odkud přicházeli. To vyžaduje čas a energii."

Co vás na začátku změny potěšilo nejvíc?

„Nejvíc hrdým z té doby jsem na to, že jsme měli mnoho hráčů, kteří sehráli v reprezentaci své první oficiální utkání. To číslo je obrovské. Mnozí z nich se později stali nedílnou součástí národního týmu, jenž později získal několik úspěchů na evropských a světových šampionátech a olympiádě. To je pravděpodobně nejdůležitější údaj, který můžeme brát v potaz. Jsou to hráči, kteří v roce 2015 ještě nehráli ani jediné utkání za reprezentaci, dostali se do národního týmu, a nakonec i do některé finální dvanáctky vybraných na mistrovství světa, Evropy nebo kvalifikace."

Co bylo nejtěžší?

„Najít rovnováhu mezi rozvojem hráčů s cílem připravit je na start za seniorskou reprezentaci. Obnovit propojení mezi všemi reprezentačními výběry od mužů po U16, a tím pádem usnadnit cestu z mládeže do mužské reprezentace. Vyhrávat důležité turnaje i v mládežnických kategoriích a zároveň dát respekt

TRENÉRSKÝ KONCERT

„Sergio má neuvěřitelnou bilanci se španělskou reprezentací, s níž sbírá tituly jako na běžícím pásu. Spousta lidí tvrdila, že měl tak dobré týmy, že by je mohl trénovat každý, a tituly zlehčovala. Kromě tohoto nesmyslu, kdy samozřejmě i trénování velkých hvězd je velké umění, mám radost, že na ME 2022 prokázal, že dokáže vyhrát i s B-týmem. Bylo pro mě fascinující v Berlíně sledovat jeho trenérský koncert, kde naprosto dominoval. Tuto jeho schopnost se buď upozadit, anebo vystoupit a tým táhnout v závislosti na kvalitě sestavy, kterou trénuje, jsem vždy obdivoval."

JAKUB KUDLÁČEK, ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets

klubům, odkud hráči přicházeli. Nakonec jsme našli dobrou rovnováhu mezi dvěma zásadami: rozvojem hráčů a soutěžením (vyhraná utkání a turnaje). Nesmíme zapomenout, že Španělsko v té době procházelo generační obměnou. Loučilo se s nejlepší generací, nejlepšími hráči a připravovalo se na novou éru. Nastupující hráči museli převzít místa po legendách, jako byli Pau Gasol, Juan Carlos Navarro atd. Museli vědět, že přijít po nejlepší generaci bude těžké, že možná nastane doba, kdy několik let nebudou konkurenceschopní na téže úrovni. Byla to doba, kdy po celém světě v zemích, které byly plné skvělých hráčů, generace úspěšných nekončila v reprezentaci, když jim bylo těsně přes 30 let, ale až když jim je 37, 38, 39 let. To je na jedné straně dobře, protože udržujete konkurenceschopnost z pohledu výsledků reprezentace, na druhé straně se zpomaluje vývoj nových generací.

BASKETBALOVÝ KOUČ

SERGIO SCARIOLO

Narozen: 1. 4. 1961 v Brescii
Trenérská kariéra: Scavolini Pesaro (1989-91), Aurora Desio (1991-93), Fortitudo Boloňa (1993-97), Saski Baskonia (1997-99), Real Madrid (1999-02), Unicaja Málaga (2003-08), Chimki Moskva (2008-10), Španělsko (2009-12), Olympia Milán (2011-13), Saski Baskonia (2013-14), Španělsko (2015-?), Toronto Raptors (asistent, 2018-21), Virtus Boloňa (2021-23)
Největší úspěchy – se španělskou reprezentací: mistr světa (2019), 4x mistr Evropy (2009, 2011, 2015, 2022), stříbro na OH (2012), bronz na OH (2016) a ME (2017).
Klubové triumfy: NBA (2019/asistent), 2x italská liga (1988/asistent a 1990), 2x španělská liga (2000, 2006), EuroCup (2022), 2x španělský pohár (1999, 2005), ruský pohár (2008)

Nová generace totiž nenajde cestu, jak dát nohu do pootevřených dveří a dostat se na soupisku hlavního týmu, kde stále figurují legendy. Je to jako meč s dvojím ostřím. Zvládli jsme to dobře. Lhal bych, pokud bych řekl něco jiného. I já, jako všichni ostatní, rád vidím, jak naše týmy vyhrávají zlaté, stříbrné medaile, světové či evropské šampionáty. Bonusem je, že v mládeži to není jediným hlavním účelem. Není to náš první cíl. Ano, když v daném turnaji či soutěži dojdeme do boje o nejvyšší příčky, chceme uspět. Tam hrajeme, abychom vyhráli. Stále jsme ale v obraze a víme, s jakou generací pracujeme, a tím pádem jakou výtěžnost můžeme očekávat ve smyslu daného okamžiku vývoje."

Jedná se o odklon od krátkodobých cílů a zvýšeného důrazu na střednědobé a dlouhodobé?

„Dá se to tak říct, pokud mluvíme o mládeži. Naším hlavním cílem bylo přispět k přirozenější, avšak zrychlené generační obměně seniorské reprezentace. Potřebovali jsme vytvořit lepší propustnost například z týmu U20 do prvního týmu. Měli jsme hráče tam i tam, byli konkurenceschopní, kde byli, ale nikdy společně netrénovali, natož aby spolu hráli. Mnoho zemí to řeší tak, že čekají, až jejich zlatá generace odejde do hráčského důchodu, a teprve pak začnou produkovat hráče. Pak se z nich možná stane dobrý tým a posléze možná získají úspěchy. Věděli jsme, že naši nejlepší mladí hráči musí být připraveni soutěžit. Soutěživost je ve výchově a rozvoji hráčů extrémně důležitá a užitečná. V seniorské reprezentaci jde v podstatě primárně o to, zda jste schopni soutěžit s těmi nejlepšími - fyzicky, mentálně i srdcem. Pokud jste soutěživí, naučíte se překonávat překážky, prohrávat, přijímat výhry s pokorou, hledat nové cesty. Automaticky se zlepšujete, vyvinete soutěživé myšlení a velmi pravděpodobně se naučíte, jak pokračovat v soutěžení a bojovat o vítězství na nejvyšší úrovni. Přirozeně pak budete chtít být součástí takové skupiny."

Sergio, když ses připravoval na vystoupení na pražské konferenci Mosty, byl jsi zdrženlivý, abys do prezentace vložil výsledky svých mládežnických týmů a všechny medaile. Proč?

„Kvůli tomu, co jsem právě řekl. Účelem každého týmu na vrcholné úrovni by mělo být nejen to, aby vyhrával dnes a dosáhl nejlepšího výsledku se skupinou hráčů, kterou má v určitém roce nebo období, ale také udržet šance na prodloužení vyhrávání. K tomu je nutné mimo jiných věcí vytvořit soutěživé prostředí. Soutěživost by se měla stát setrvačníkem a neměla by klesat s věkem. Pokud do tohoto prostředí přijdou noví mladí hráči, nakazí se. Vytváříte novou sílu, z níž profitujete."

Jedná se o stejný profit jako na klubové úrovni?

„Ne. Jsou tam významné odlišnosti. Pokud vytvoříte v klubu svůj vlastní kvalitní program, velmi pravděpodobně šetříte peníze. V případě národního týmu to tak úplně není, jelikož nevydáváte peníze na relativně jednoduché kroky spojené s rozvojem malého počtu velmi talentovaných jedinců, kteří mají šanci se v budoucnu prosadit v seniorském týmu. Na úrovni federace však v podstatě vytváříte celé týmy, které rostou jako celek, a prostřednictvím toho zlepšujete hráče, kteří jsou v dobrém slova smyslu obráběni na klubové scéně. Reprezentace a její hráči zrají tím, že znají určitý nastavený koncept, nezabere jim příliš →

INZERCE

mnoho času naučit se a pochopit, co mají dělat a co se od nich očekává, když přijedou na reprezentační sraz jakékoliv kategorie. Stavíte koncept na požadovaných základech individuálního výkonu, který federace propisuje do klubových mládežnických programů pro děti od 12 let. Děti se naučí písmenka a vy z nich vytvoříte slova a věty. Je to velmi efektivní. Stavíte koncept na tom, co hráči zvládají, nikoliv na tom, co si myslíte, že by měli umět."

Říkáš, že se zaměřujete na výhru až ve chvíli, když začne turnaj. Jak tedy nastavuješ cíle a zaměření pro trenéry, kteří vedou hráče na mládežnických reprezentačních srazech?

„Chceme povolat na mládežnické srazy. Budou to hráči, kteří by možná mohli pomoci vyhrát ještě jedno utkání, ale pravděpodobně tím zaplní místo pro hráče, jenž teď není stoprocentně připraven, ale má být v budoucnu s velkou pravděpodobností rozdílovým hráčem? Pokud takovým hráčům dáte příležitost se rozvíjet v systematicky nastaveném konceptu delší dobu, více let, určitě budou všichni benefitovat: hráč, reprezentace i klub. Moje odpověď tedy je, že volby týkající se hráčů jsou velmi orientované na to, co od hráčů očekáváme, až budou dospělí. Samozřejmě za to můžete ‚zaplatit', jelikož můžete vynechat mladého hráče, jenž by vám mohl pomoci vyhrát několik utkání snadněji, protože je zralejší, tím pádem i v daný moment připravenější hrát, hlavně proti silově vybavenějším soupeřům. Někdy jsme i kvůli tomu měli překvapivě problémy na pozicích rozehrávačů, jež by Španělsko morfologicky mělo produkovat v obrovském množství každý rok. Dávali jsme přednost hráčům, kteří měli těla, jež měla potenciál být základem pro špičkové sportovce v dospělém věku. Vždy jsme drželi v týmech vysoké hráče, i když nebyli nezbytně připraveni na velké množství herního času na úrovni evropských či světových šampionátů. Abychom je udrželi v programu, sdíleli koncept, poskytli jim speciální servis, aby pocítili, že jsou součástí něčeho většího, než na co v daný moment plnohodnotně mají. Abychom jim dali potřebné minuty v těžkých utkáních, ve hře o medaile, nastavili jim úroveň, k níž mají směřovat. Mnoho lidí zatracuje mladé vysoké hráče jen proto, že nemají v určitém věku dobrou koordinaci. Pokud sportovec s touto výškou není super nadaný, je téměř nereálné, aby se dobře pohyboval, byl koordinovaný, rychle se učil a byl dostatečně silný fyzicky a mentálně. Velmi pravděpodobně tedy nebude v daný moment pro tým velkým přínosem. Dá se i říci, že může být spíše na obtíž, protože je pomalejší, má určité koordinační potíže, ještě není dospělý. Pokud zařadíte na jeho pozici kluka, jenž je o 10 cm menší, ale v tento moment silnější a stabilnější, bude váš tým pravděpodobně produkovat lepší hru a možná i lepší výsledky. Avšak s velkou pravděpodobností nepracujete pro svou budoucnost, pracujete pro svou přítomnost."

Legendární čahoun Pau Gasol byl jedním z hlavních hlasů, které volaly po návratu Sergia Scariola ke španělské reprezentaci

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jak tedy najdete správnou rovnováhu mezi hledáním potenciálu a výkonu?

„Návodem je spolupráce s kluby. Musím říct, že španělské kluby mimořádně dobře pracují na svých mládežnických programech na denní bázi. Patří k nejlepším v Evropě, pokud nejsou už teď nejlepšími, v oblasti náboru i rozvoje hráčů. Federace pak může počítat s velmi dobrou základnou dobré práce v klubech a jeho jednotlivých týmech. My s nimi sdílíme náš koncept, tedy i požadavky na hráče. Tím, že všichni víme, co od sebe můžeme očekávat, dokážeme snáze za relativně krátký časový úsek v reprezentačních týmech vytvořit kompaktní týmy. Po dobu účasti v reprezentačních kempech jsme velmi nároční na vnímání a koncentraci hráčů a všech

členů realizačních týmů. Jdeme od jednoduchého ke složitějšímu, ale stále něco přidáváme. Stejný koncept pro všechny kategorie. Pomáháme si tím, že začínáme dělat výběry od kategorie do 12 let. Chceme hráče nechat růst v našem konceptu. Přijdou a vědí, co se po nich chce. Na to nabalujeme další a další věci a spolupráce se stává zautomatizovanou. Přirozeně tím vzniká dobrá kombinace zlepšování týmové spolupráce postavené na základech individuálního rozvoje na klubové úrovni. Samozřejmě neděláme stejné věci s týmem do 16 let jako s týmem do 20 let. Ale nikdy nevkládáme do konceptu hry nic, co by bylo v rozporu s našimi pravidly."

Začínáte s výběry ve 12 letech. Trenéři se posouvají s týmy, nebo zůstávají s kategoriemi, na které se specializují? Kdo je odpovědný za vytváření koncepcí do 12 let, do 14 let?

„V podstatě máme dvě různé úrovně. Jedna je od 12 do 15 let. Ta je čistě zaměřena na rozvoj potenciálu po fyzické a dovednostní stránce. Obvykle skládáme několik různých týmů, které vzniknou na základě spolupráce s regionálními federacemi. Vybrané hráče pozveme na jeden týden, během něhož pracujeme na individuálním zlepšení každého hráče v kontextu nastaveného konceptu pro všechny kategorie. Hráči tím pádem vědí, co a proč se učí, kde to mohou použít. Základním kritériem pro pozvání hráče je jeho budoucnost. Automaticky nevyřazujeme ty, kteří teď nejsou nejlepší. V prvních dvou letech kromě zaměření na individuální rozvoj a pochopení základů konceptu hry se snažíme s týmy hrát turnaje, které si sami pořádáme, nebo se účastníme turnajů v menších městech, což má i sekundární význam pro popularizaci basketbalu. Chceme mít vždy víc týmů, aby hráči v tomto věku nebyli vyřazováni, aby byli hladoví nosit reprezentační dres spíše v pozdějším věku než pouze v mládí."

Jaké jsou další kroky?

„Když hráči přecházejí z kategorie do 15 let, trenér odpovědný za toto období rozvoje předává soubory s informacemi kolegovi, který je zodpovědný za kategorie od U16 do U20. Komunikace je plynulá, ale také to znamená, že trenéři jednotlivých kategorií nerozhodují o konceptu nebo systému hry, který používají se svými týmy. Klíčové jsou pro nás informace o jednotlivých hráčích, jejich schopnosti se učit, o úrovni jejich dovedností, o umění spolupracovat nebo na sebe brát odpovědnost. Nesmíme zapomenout, že od kategorie U16 se hrají evropské šampionáty, z nichž se také postupuje na šampionáty světové. Nominace mají vždy v gesci trenéři, kteří pracují pouze pro federaci. Znají všechny naše principy a jsme stále v kontaktu."

Jaká je tvoje role?

„Když jsem se vrátil z NBA do Evropy, řekl jsem si, že teď je čas, abych se stáhl a ponechal si zodpovědnost za systém a dohled nad rozhodnutími o trenérech, kteří budou trénovat jednotlivé týmy. Vedení tréninků, sledování hráčů a každodenní analýzy jsou v kompetenci mých kolegů. Když potřebují můj názor, sdělím jim ho, ale většinu času věnuji tomu, aby se všichni cítili komfortně, každý rozuměl, co se po něm chce, proč to či ono můžeme udělat. Aby se nikdo necítil uražený, protože nemá plnou moc a zodpovědnost rozhodovat o konceptu, jejž používáme s našimi týmy, nebo nemají plnou moc rozhodovat o finálních nominacích. Jednoduše to znamená, že pokud chcete být součástí naší organizace, taková jsou pravidla. Pokud je nechcete dodržovat, my to respektujeme, ale nemůžete být s námi. Máte spoustu prostoru v klubech. Naše organizace potřebuje disciplínu a potřebuje také odborníky, kteří pracují s týmem, jenž respektuje filozofii federace. Nechceme se vrátit do doby, kdy všechno fungovalo systémem, že v klubu bylo několik týmů a každý si dělal, co chtěl. Většinou ještě doplněno tím, že trenéři nevěděli, co mají hráči v daném věku vědět o hře a jaké mají mít dovednosti, a při přechodu mezi kategoriemi začínali znovu s novým systémem, a tím pádem s mnoha komplikacemi. Proto je velmi důležité dopředu říci, co chceme a kudy tam půjdeme. Mnohdy i nepříjemná slova, jako: Děkuji za vaši pomoc, ale už s námi nemůžete fungovat dál, protože jste ukázali, že nejste ochotni přijmout a sdílet naši cestu. Vždy chceme mít hráče, kteří v konkrétní generaci mají určité dovednosti, které odpovídají konkurenci, s níž se na vrcholném turnaji dané věkové kategorie setkají. Je nám jasné, že ne vždy budeme stoprocentní, jako tomu bylo třeba u generace ročníku narození 1980."

Co když přijde trenér, že má hráče, kteří už zvládají věci, jež by se teprve měli učit?

„To se samozřejmě stává. Zavolají mi a řeknou: Poslouchejte, jsme na tom tak a tak, myslíte, že můžeme něco přidat, můžeme něco změnit? Většinou dám zelenou. Toto je součástí naší kultury. Nedělat pouze, co chci já, ale dát každému prostor, aby přidal něco extra pro danou generaci. Abychom mohli vyhrávat →

NEPOZORNOST BEZ TOLERANCE

„Sergio Scariolo mě naučil dbát detailu a soustředěnosti. Kondiční trenér musel říci, kolik přesně potřebuje na rozcvičení: 10, 11 nebo 12 minut. Systém řešení pick and rollu měl mnoho nuancí a variant. Scouting soupeře, jak týmu, tak jednotlivců, byl detailní a v den utkání vylepený ve skříňce. Na týmové obědy nebo večeře se muselo v kalhotách a tričku s límečkem. U stolu se pila voda, sycené limonády nebyly povoleny. Cestovalo se v saku a s kravatou. Nepozornost nebo laxnost, v utkání, ale i v tréninku, nebyla tolerována. ‚Pokud překročíte lajnu basketbalového hřiště, očekávám od vás stoprocentní nasazení a soustředěnost. Čtyřikrát 10 minut čistého času v utkání. 90 minut na tréninku. Jednou denně. To není moc.' Zažil jsem mnoho trenérů, někteří mě posunuli basketbalově, mnozí mi dali i hodně do života. Sergio byl jedním z nich."

JIŘÍ ZÍDEK, v sezoně 2000/01 hráč Realu Madrid, který trénoval Sergio Scariolo

INZERCE

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 – 2024

SPOLEČNĚ
POMÁHÁME
SPORTOVCŮM

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

něčím extra, ale zároveň měli základní koncept, o nějž se můžeme opřít v daný moment, ale i po přechodu do seniorské kategorie, kde je na přípravu mnohem méně času než v mládeži."

Chceš, aby hráči ve všech výběrech měli na dresech España. Mohl bys to vysvětlit podrobněji? Pracujete s identitou, kulturou, nebo národním týmovým duchem?

„To je dobrá, ale docela složitá otázka, protože nemůžeme říct, že Španělsko je v současné době nejkoherentnější zemí, politicky vzato. To znamená, že musíme respektovat, z jaké části země hráč přichází, zároveň však musíme najít naše identifikační znaky, hodnoty, principy, a dokonce i viditelné a hmatatelné způsoby, aby se hráči a celý realizační tým cítili jako součást té samé věci a něčeho většího, než jsou každý sám. Asi je to něco víc, než co národní týmy standardně dělají. Nechci vstupovat do politických věcí. Já jsem Ital a znamená to, že jsem první, kdo trénuje a pracuje na maximální úrovni pro zemi, která není mojí rodnou zemí. I proto mohu lépe porozumět tomu, proč se cítím jako obrovská součást tradice jednoho z nejlegendárnějších týmů v historii týmového sportu. To je naše identita. Náš boj je utkat se se soupeřem na hřišti a co nejlépe se na to připravit. My jako tým obhajujeme dres a státní identitu, za které bojovali naši předchůdci, než jsme jej dostali my. A ti, kteří přijdou po nás, se musí naučit bojovat za tento dres také. Učí se to na základě příkladů, pozorováním, naslouchání toho, co nám legendy - myšleno hráči - říkají. Co museli udělat pro svůj úspěch. My to musíme být schopni přenést k těm, kteří přijdou později. Proto vytváříme mnoho různých situací, v nichž jsou současně mladí a zkušení hráči, abychom vytvořili kulturu a přispěli ke sdílení. To, co si lidé a hráči v dané zemi myslí o politické situaci, může být různé a my to respektujeme. Po každém však chceme, aby hluboce vnímal a respektoval dres, který obléká a který budou oblékat další generace. To jsme se naučili od našich předchůdců, je to naše tradice, identita a to, co chceme předat těm, kteří přijdou po nás. Ještě lépe, ještě prestižněji, nebo dokonce legendárněji. Pokud je to možné, předat to ještě v lepší kondici, než jsme to převzali my."

Přejděme k seniorskému týmu. Od roku 2015 jste v něm měli 49 debutantů. Jak je možné, že Španělsko produkovalo tolik hráčů, konkurenceschopných na mezinárodní úrovni?

„Zároveň zajímavé a pro trenéra španělské reprezentace ne zrovna ideální je, že máme velmi pravděpodobně nejlepší ligu v Evropě. Když však vezmete klub po klubu, můžete z nich do reprezentace pozvat pouze 28,8 % hráčů, což je zdaleka nejméně v jakékoliv hlavní lize na planetě."

Kde se tedy vzalo těch 49 hráčů, které jste mohli použít na špičkových akcích?

„Systematicky se zaměřujme na kvalitu. Na menší počet hráčů, jimž dáváme nadstandardní servis a péči. Musíme brát také v úvahu, že máme celkem velký počet hráčů, které nemůžeme nominovat na kvalifikační utkání, protože jsou v NBA nebo v Eurolize, která až do aktuální sezony hráče do reprezentačních oken nepouštěla. Když tedy chceme udržet konkurenceschopnost, nemáme jinou možnost než přinášet do reprezentace nové hráče ‚zespodu', dát jim servis a při výběru minimalizovat chyby. Nemůžeme si dovolit udělat chybu ohledně toho, na které hráče ukážeme jako na projekty. Na hráče, kteří mají skutečnou šanci se připojit a být nedílnou součástí hry. Na kvalifikační okna jsme nemohli povolat víc než 23 hráčů, a přesto jsme museli postoupit na šampionát. Začít pracovat s hráči, kteří byli

v zákrytu za těmi nejlepšími, bylo to nejlepší, co jsme mohli udělat. Obě skupiny jsme v létě spojili, dělali s nimi stejné věci a na podzim jsme měli náskok v tom, co již uměli a pochopili. Získali jsme tak výhodu v tom, že jsme měli mnohem větší flexibilitu při sestavování týmu, protože jsme mohli vybírat z většího počtu hráčů. Tento nový přístup nám umožnil zachovat konkurenceschopnost i v situaci, kdy nám chybělo několik klíčových hráčů, a nakonec jsme se kvalifikovali na mistrovství Evropy a světa. Takže klíčem k úspěchu není pouze množství hráčů, ale také schopnost adaptovat se a využít dostupné zdroje co nejlépe."

Co trenéři, přesouvají se s týmy, nebo zůstávají v jedné kategorii?

„Zůstávají v segmentech. Prvním je od 12 do 15 let a druhým od 16 do 18 let. V prvním však máme větší počet spolupracujících trenérů, protože skládáme víc výběrových družstev. V tomto věku také mnohem častěji spolupracujeme s regionálními federacemi, jež mají zájem nám dávat informace o mladých klucích, kteří se dobře pohybují, umí hrát s míčem a milují basketbal. My pak okamžitě reagujeme jejich pozváním do našich kempů."

Jaká například byla jedna velká změna oproti minulosti?

„Hodně dbáme na zatížení hráčů, počet utkání za rok, odpočinek mezi klubem a reprezentací, aby nedošlo k jejich ‚spálení' v mládí nebo záhy během jejich profesionální kariéry. Aby měli volno, dovolenou. Aby věděli, že odpočinek je stejně důležitý jako trénink a utkání. Aby se naučili naslouchat svému tělu. Hodně nám v tom otevřel oči příběh Rickyho Rubia, jenž začal hrát španělskou ligu a reprezentovat v 16 letech, později byl v NBA a každé léto, když mohl, opět i reprezentoval. Vloni ukončil kariéru v NBA kvůli duševním problémům. Ihned jsem si vzpomněl, jak jsme mu několikrát volali, že ho nutně potřebujeme do reprezentace, aby co nejrychleji přijel a jel s námi na mistrovství světa nebo Evropy. Abychom ho získali, samozřejmě jsme mu slíbili, že bude hráčem základní pětky. I proto, že byl ihned po příjezdu schopný se plnohodnotně zapojit, protože nás znal a věděl, co hrajeme. Možná kdybychom toto nedělali, prodloužila by se jeho profesionální kariéra, neměl by duševní problémy a zároveň bychom dali dřív víc prostoru jinému rozehrávači a pomohli bychom i zjednodušit generační výměnu."

Vaše generační obměna u reprezentace je ohromující. Když stavíte tým na velkou akci, berete jen nejlepší hráče, nebo i ty perspektivnější, kteří budou součástí generační obměny?

„Především si musíte položit otázku, co znamená nejlepší hráč. Má nejlepší dovednosti? Má nejlepší statistiky? Nebo je nejvhodnějším hráčem pro národní tým, kde bude jeho role většinou menší než v klubu, za který hraje? Nyní se také stává, že musíme hráči, zejména mladému, dát v národním týmu větší roli, než má v klubu. Je to protiklad, ale stává se to častěji než dřív. Vždy se snažím mít v mysli komplexní celek. Nemám rád definici, abychom povolali do reprezentace podle statistik nejlepšího rozehrávače, střelce nebo doskakujícího hráče. Snažím se pokrýt potřeby, které nám účast v soutěži nabízí. Musíme mít dostatek hráčů schopných hrát s míčem, musíme mít výšku, jež může být na některých pozicích rozdílovou výhodou, dostatek hráčů pro hru v podkošovém prostoru, dobré obránce, kteří mohou pokrýt vysoké soupeře, když je přeberou, stejně tak mít náhradu pro případ, že by se někdo na poslední chvíli zranil, což se stává velmi často. Tudíž máme všechny pozice zdvojené, ale máme i třetího hráče, jenž může danou pozici zastoupit, aniž bychom museli hledat jiného, který bude velmi pravděpodobně na dovolené nebo na soustředění se svým týmem. Když děláme rozhodnutí, které je těsné mezi dvěma hráči, vždy bereme v potaz budoucnost. Ukážeme na hráče, u něhož je větší pravděpodobnost, že bude v reprezentaci."

Děláte rozdíly v přístupu mezi nejlepšími hráči s velkými jmény a dalšími?

„Vždy se snažím být spravedlivý a otevřený. To zároveň neznamená, že se ke všem chováte stejně a že všichni mají stejné podmínky. Nemůžete mít stejný pohled na hráče, jenž odehrál několik let v základní sestavě klubu NBA a po stovce utkání a cestování je připraven reprezentovat, a vedle něj na hráče, který má průměrně 10 minut na utkání a jeho role v klubu není klíčová, a přesto se jedná o reprezentanta. Každý má jiné tělo, každý má za sebou jinou sezonu, každý má jiné potřeby. Například Rudy Fernández je ročník narození 1985 a je ve stejném týmu s 19letými hráči. Necháte takto zkušené veterány odpočinout, čímž jim dáte respekt k jejich profesionalis- →

ULTIMÁTNÍ PROFESIONÁL

„Sergio Scariolo je pro mě ztělesněním ultimátního profesionála, který nepodcení nikdy nic a je za všech okolností připraven. Právě detailní příprava na každého soupeře je to, na čem stál náš týmový úspěch v průběhu dvou let, během nichž jsem měl možnost pro něj hrát. Každé utkání vyžadovalo minimálně dvoudenní přípravu obsahující vždy stejné elementy: příprava u videa, příprava na ploše v ukázkových situacích a poté nácvik těchto situací v podmínkách utkání. První den obrana, druhý den útok. Jednou jsme kvůli cestovním komplikacím nestihli trénink před utkáním v Moskvě. Trenér Scariolo nechal asistenty, aby v hotelových podzemních garážích na zem nalepili páskou basketbalové hřiště, kde jsme poté procházeli různé herní situace s míčem udělaným z ručníku v ruce. Sergio Scariolo mohl vyhrát i prohrát – ale pokud prohrál, bylo to pouze s vědomím, že pro přípravu k vítězství udělal absolutně vše."

JIŘÍ WELSCH, v sezonách 2006-08 hráč Unicaja Málaga pod trenérem Segio Scariolem

INZERCE

mu a serióznosti v každodenním životě, nebo jim naordinujete stejný režim jako všem ostatním? Vždy s těmito hráči mluvíme v předstihu, ptáme se na jejich názor, na všechno i kolem hry. Následně se finálně domluvíme. Tento přístup vyžaduje, aby byl realizační tým velmi flexibilní, zároveň musíte mít jistotu, že všichni hráči respektují nastavené hodnoty, normy a domluvy. Musíte brát v potaz i soukromý život hráčů. Někdo je sám a chce víc trénovat, druhý nebyl velkou část sezony s rodinou a třetí je nově příchozí junior. Serióznost i tady neznamená, že všichni mají stejný režim. Nemůžete být pánem jejich volného času v plné míře. Musíte rozlišovat mezi striktními principy a pravidly, o nichž se dá diskutovat."

Jak identifikujete talenty pro seniorskou reprezentaci?

„Basketbal, ale vlastně většina týmových her, reaguje na vysokou úroveň fyzických požadavků pro současnost i budoucnost. Potřebujete mít pevné, flexibilní, koordinované tělo, běžecké a skokanské dovednosti. Snažíme se mít o hráčích všechny možné informace z jejich historie až po současnost ve všech výše jmenovaných aspektech, objektivně i subjektivně hodnocených. Výchozím bodem je předpovědět potenciál hráče, kde jsou jeho limity a kam by jej měl rozvojový program dovést. I proto jsou pro mě velmi důležití kondiční trenéři a další odborníci. Chceme od nich znát co nejkonkrétněji fyzický potenciál u každého hráče. Dobře víme, že Španělsko není země, kde žijí nejvyšší nebo nejrychlejší lidé. Máme ale třetí generaci hráčů, kteří byli schopni společně přivézt velké úspěchy vytvořené na základě týmové spolupráce, respektování rolí, využití silných stránek jednotlivců, ochotě hrát za reprezentaci a respektovat její pravidla. Kompenzujeme tím morfologické a další nedostatky. Velmi důležitá je pro nás konzistence ve smyslu, co jsou schopni hráči opakovaně úspěšně dělat na hřišti ve věku 20, 22, 24 let, nikoliv pouze ve věku 14, 16 let. Pravděpodobně ten největší trik a zároveň největší chyba je si myslet, že hráč, jenž je v 15 vynikající, bude stejně dobrý ve 20 letech. Mohou být fyzicky dřív dospělí, nebo začali s basketbalem velmi brzo, nebo jsou na stropu svého potenciálu učení se novým věcem. Hodně důležitým faktorem je pro nás střelba ze střední a dlouhé vzdálenosti. Jedná se o speciální dovednost, již detekujeme ve spolupráci s regiony. Jsme také extrémně opatrní, než vyřadíme hráče kvůli jeho fyzické kondici, ačkoliv jí dáváme velkou důležitost. Pozor na tzv. late bloomers. Co také hodně sledujeme, je soutěživost, touha jít za každý míčem, vyhrávat souboje, dát rozhodující koš atd. Jsem přesvědčen, že soutěživost je jedním ze základních parametrů výběru talentů. Je to jedna z možností, jež vám kompenzuje jiné nedostatky."

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

Jak jste komunikovali tebou nastavenou filozofii federace směrem ke klubům?

„Sešli jsme se se všemi velkými kluby ve Španělsku, s Realem Madrid, Barcelonou, Badalonou, Valencií, Málagou a Vitorií, představili jim naši vizi a kroky, které budou následovat. Nabídli jsme jim spolupráci ve formě využití jejich expertů v realizačních týmech reprezentačních výběrů s cílem využít jejich zkušeností. Chtěli jsme však trenéry, kteří jsou na cestě vzhůru, tudíž víte, že se chtějí zlepšovat a podílet na něčem novém, s veškerým respektem ke zkušenějším trenérům. Zároveň jsme nechtěli trenéry, kteří plánovali zůstat v kombinované roli trenér a druhé zaměstnání, nebo pouze trénovat jako amatéři po zaměstnání. Hledali jsme talent, stejně jako u hráčů, tak u trenérů. To je spojené s disciplínou, vůdcovstvím, ochotou naslouchat, ale také komunikovat svůj názor, empatii, konzistentnost, mít energii a ochotu se vzdělávat. Od lidí, které jsme požádali, aby se k nám připojili, jsme však také požadovali, aby respektovali naše pravidla, filozofii a nastavené mantinely. V naší organizaci (federaci) se stanou důležitou součástí nastavené kultury a systému, ale velmi pravděpodobně nebudou rozvíjet svůj vlastní systém tak, jak by si přáli nebo by mohli ve svých klubových týmech. Na druhou stranu je jim odměnou být součástí jedné z nejuznávanějších a nejrespektovanějších organizací v basketbale. A to není málo." □

FLORBAL. EMOCE. SHOW.

2024

BigBoard® SUPERFINÁLE

14. DUBNA

O2 arena

BigBoard® LIVESPORT HOLBA OKsystem UHER EVROPA2 deník.cz Česká televize VSTUPENKY V SÍTÍCH ticketmaster ticketportal

Režim play off

na konci základní části soutěže

Jedním z hlavních důvodů vyrovnanosti NHL je tzv. salary cap, platový strop. V závěru základní části jsou ve hře o play off stále tři čtvrtiny týmů, a to dodává soutěži na atraktivitě. Ve finiši nastává čas přeřadit na jiný mód, na jinou rychlost a prosadit se v play off. To se počítá nejvíc. S jistou mírou nadsázky se dá říci, že v základní části se bojuje o individuální trofeje, v play off se bojuje o úspěch týmu. O Stanley Cup.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Režim play off

V režimu play off se koncentruje vše do příštího zápasu. Tréninkový čas v tomto období sezony velmi klesá. Trenéři se výrazně zaměřují na odpočinek a regeneraci. Tréninky bývají velmi krátké, procvičují se malé fragmenty hry, které je třeba zpřesnit. Je to všechno o přípravě, rutině a výkonu v den zápasu. Poté se to resetuje, obnoví a znovu nastaví o dva dny později pro další zápas.

„Jak se týmy blíží k poslední čtvrtině základní části, stále více trenérů mluví o tom, že jsou v režimu play off. Týmy začnou zrychlovat hru, aby se buď připravily na play off v boji o Stanley Cup, nebo aby se do něj vůbec mohly kvalifikovat," říká Davis Payne, bývalý hlavní trenér St. Louis Blues.

Většina týmů, které jsou téměř jasně v play off, chce udržet pozici nebo se ještě posunout v tabulce nahoru, aby měly výhodu domácího ledu. Top týmy chtějí na závěr sezony zvýšit svoje šance pro play off a často posilují sestavu, když za cenu odevzdání talentu nebo tzv. draft pick získají zkušeného hráče, který může pomoci nejen na ledě, ale i v kabině.

Týmy z vrcholu tabulky

Top týmy, které jsou tzv. v klidu, řeší herní styl a zaměřují se na specifické prvky své hry a speciální týmy. Musíte si klást otázky typu: Děláme všechno správně do útoku i do obrany? Ve kterých prostorech hřiště nejvíc bráníme? Kde znovu získáváme puky? Jak agresivně útočíme s pukem? Jdeme důrazně do rohů a do předbrankového prostoru? Rozhoduji se jako trenér správně? Mám jasně poskládanou sestavu? A kdo zaskočí v případě zranění nebo neefektivity? Mám jasnou jedničku do brány?

Jim Montgomery, trenér Bostonu, i vzhledem k tomu, že v minulé sezoně Bruins neuspěli v prvním kole play off, chtěl už na začátku března ukončit pravidelné střídání brankařů a začít jednomu dávat minimálně tři zápasy za sebou, aby se co nejvíc přiblížili módu play off. Protože je to těžké rozhodnutí, GM Don Sweeney dokonce chtěl jednoho z nich, Linuse Ullmarka, vyměnit do Los Angeles. Nevyšlo to, a tak se Jim musí rozhodnout sám.

Týmy, které mají nejvyšší ambice, často razantně posilují, získávají špičkové hráče, jsou ochotny převzít leckdy nevýhodný kontrakt a nabídnout mladé talenty nebo draft picks. Nejrazantnější byli v závěru sezony Carolina Hurricanes, Colorado Avalanche, Dallas Stars a Florida Panthers. Příkladem velkého trejdu je přesun Tomáše Hertla ze San Jose Sharks do ambiciózního Vegas Golden Knights. Vysněná posila dává trenérům potřebný prostor pro kreativitu, rozšíří hloubku kádru, především pak dá jiný rozměr speciálním týmům, přesilovce a oslabení.

Nikdo nemá nic jisté

Týmů z druhé skupiny, ze středu tabulky, bývá nejvíc. Jedny stále bojují, aby neztratily dosavadní slušnou pozici, nebo jsou takzvaně na dostřel, a ty se ještě chtějí vmáčknout mezi 16 vyvolených s šancí zabojovat o Stanley Cup. Adeptů však bývá něco přes dvacet. Jdou do poslední čtvrtiny základní části, jako by to už byly zápasy play off.

Stojí je to hodně sil, fyzické i psychické energie, hrají se zraněními, které by jinak léčili mnohem déle. Trenéři hledají optimální sestavu, včetně brankářské jedničky. Je to období napětí, určité nervozi-

ty a nejistoty. Ale pokud se podaří dostat se mezi šestnáctku vyvolených, takový tým je zocelený, sebevědomý a zdravě „rozjetý“.

V této době může být velkou brzdou psychika. Špatná zkušenost některých hráčů, veteránů z minulých období, může svazovat, protože mají zodpovědnost za tým a už vědí, jaký tlak na ně v play off přijde. Nebo naopak, máte-li mladý, poměrně nezkušený tým, psychika může být hnacím motorem. K tomu řekl nedávno John Tortorella, trenér Philadelphia Flyers: „Naši nejmladší hráči teď hrají svůj nejlepší hokej právě v zápasech, na kterých nejvíc záleží. Právě ta nezkušenost může být benefitem. Mladík nezná nic lepšího než hrát uvolněně a prostě čekat, co se stane. Vždycky jsem to cítil, když tohle v mužstvu bylo. Teď mi to připomíná dobu, kdy jsem s Tampou vyhrál Stanley Cup. Měli jsme mladý tým a neměli jsme ponětí, co děláme a jaký tlak vlastně máme očekávat. A tak jsme dokráčeli v klidu až na vrchol.“

„S Montrealem jsem zažil všechny pozice a umístění týmu před play off. Když jsme byli někde uprostřed tabulky, soustředili jsme se na naši hru, ale dívali jsme se také dolů, pod nás v tabulce, jak bodují soupeři. Naše nejlepší sezona byla, když jsme šli do play off z 8. místa. Hned v 1. kole jsme vyřadili nejvýš nasazený Washington a ve druhém druhý nasazený Pittsburgh i s hvězdou Crosbym. Pak nám ve finále konference došly síly. Psychika. Trochu jsem to měl jinak, než v tomto článku říká John Tortorella. S tím jsem neměl jako zralý hráč problémy. Možná, když jsem začínal s malými zkušenostmi, to ano. Postupně jsem už měl svou rutinu, nastavenou hlavu, celou sezonu před i během play off jsem dělal to samé. Jediné, co víš, že v play off musíš přidat ještě jeden krok navíc. Vše je rychlejší.“

TOMÁŠ PLEKANEC

Výměna kouče na poslední chvíli

K některým týmům v tomto období přijdou i noví trenéři, kteří mohou přinést svěží vítr a vtisknout jinou strategii. Dost často to nezafunguje a tým, po pár vítězstvích, sjede na předchozí, málo úspěšnou cestu. Když to ale vyjde, mužstvo se může nastartovat. Tak tomu bylo letos po All Star breaku v New York Islanders, kteří pod vedením nového kouče Patrika Roye začali hrát s jinou energií a vášní. Roy přinesl pozitivní myšlení, úspěšně přeházel lajny a především jeho tým začal vyhrávat a sbírat tolik potřebné body. Charisma brankářské legendy v kabině zapůsobilo.

„Ocitl jsem se s New Jersey Devils ve všech situacích. Nahoře, uprostřed, dole v tabulce. Vždy jsem dbal na to, abych dokazoval, že jsem profesionál, byl ve skvělé kondici a mentálně správně nastaven. Hodně náročné je, když jste těsně kolem (ne) postupového místa. To se počítá každý bod, jedete zápas od zápasu. Znovu a znovu. Největší stíhací jízdu jsem zažil s Jacquesem Lemairem. Když byl u nás poprvé, měl nálepku defenzivního kouče. Tentokrát přišel podruhé, asi ve třetí čtvrtině sezony. Byli jsme úplně dole. Téměř beznadějná situace. Přišel ale úplně jiný Jacques. Pozitivní, ofenzivní, v dobré náladě. Říkal, že si vždycky všichni musíme sáhnout na puk a nebát se hrát. Byla to skvělá atmosféra. Ze 27 zápasů jsme bodovali ve 24 a skončili jsme tři body těsně pod hranicí play off.“

PATRIK ELIÁŠ

Boj o všechno

Pro diváka je poslední čtvrtina sezony nejzajímavější a nejzáživnější. Začíná se razantně přiostřovat, zápasy mají neskutečný náboj. Každý zápas je opravdový boj, každý získaný nebo ztracený bod je dvojnásob drahý.

Skupina tří až pěti týmů má před sebou dlouhou cestu, aby se dostala do play off, ale stále živí teoretickou naději, že pokud získají 70-80 procent bodů v příštích pěti až deseti zápasech, šance ještě žije. Existuje mnoho strategií, které trenéři používají. Typický týden může vypadat asi takto: „Tohle je náš týden a víme, že musíme být pozitivní na každé tři zápasy, které hrajeme.“

Jiní trenéři volí segment pěti nebo sedmi zápasů, což bývají dva týdny. To vypadá přehledně, nadějně, matematicky i herně schůdně. Po takto zvoleném segmentu se uvidí. Pokud se povede, jede se dál. Energie je, pozitivní nálada v kabině rovněž.

Velice často se stává, že „zoufalé“ týmy, které se do play off dostanou až úplně na poslední chvíli, mají výhodu před těmi, které již mají nadstavbu sezony jistou. Minimálně pro první kolo si udrží přístup, zaujetí, nasazení, agresivitu a určitou jednoduchost herního projevu. A mnohdy pak vyřadí někoho z top nasazených.

Dopadl tak i favorizovaný suverén loňské základní části. Bostonu se postavila Florida, která trpělivě sbírala každý bod až do posledního zápasu, aby si protáhla sezonu. Byla sice dost unavená, ale hotová a připravená. Boston musel naopak zrychlit a přeřadit své myšlení do play off módu, a pozdě: prohrál v sedmi zápasech.

Již v únoru Sheldon Keefe, hlavní trenér Toronta, nabádal své hráče, aby na závěr sezony změnili myšlení a přepnuli do režimu play off. Ví, o čem mluví. Maple Leafs byli v posledním play off neúspěšní, podobně jako Boston. Zdůrazňuje, že již teď musí hráči hrát s maximálním entuziasmem, energií a užívat si duelů, které jsou vypjaté, vyrovnané. Je to přesně to, co chceme a potřebujeme.

Dohrát sezonu s hlavou nahoře

Poslední, čtvrtá skupina, jsou týmy s pouze velmi teoretickou nadějí na postup. Rády se zbavují drahých a méně perspektivních hráčů, začínají si budovat kádr do dalších let. Získávají mladé talenty nebo draft picks. Vedení St. Louis Blues dokonce již dvacet kol do konce oznámilo, že závěr sezony odehrají v módu „developmentu“ mladých hráčů. Přesto každý trenér a hráč má v sobě dostatek hrdosti, že nevzdávají žádný zápas a hrají vždy naplno. A rádi překvapí a oberou o body leckterého favorita. Každý kouč ví, že týmové body jsou důležité. A každý hráč ví, že každý gól i asistence bude dobrý bonus při vyjednávání příštího kontraktu. □

SLAVOMÍR LENER

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

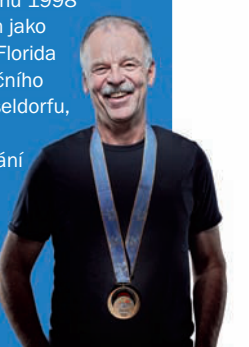


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Moderní tanec vyžaduje kvalitní práci nohou, dokonalou koordinaci a pro **OLGU KOLÁŘOVOU** představoval výborný pohybový základ pro squash. Sport, který se v roce 2028 poprvé objeví na olympiádě v Los Angeles, přinesl Olze vítězství, tituly i medaile. Poznala české i zahraniční trenéry a sama se právě vydává na trenérskou dráhu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Stojím jen o herní rady

Proč jsem si vybrala squash

„Můj první sport byla moderní gymnastika, kterou jsem dělala do 12 let. Věnovala jsem se i baletu a modernímu tanci. Se squashem jsem se poprvé setkala kolem 11. roku a nejprve jej dělala jen jako doplněk ke gymnastice a tancování. Chvíli jsem se snažila dělat obojí, ale nakonec squash vyhrál. Hrozně mě to chytlo, i když si myslím, že jsem na to nebyla vůbec šikovná. Měla jsem ale skvělý atletický zaklad a koordinaci, což mně i přes slabší techniku dlouho dávalo před ostatními dětmi výhodu.“

První trenér

„Prvním trenérem byl Tomáš Fořter, který se ve squashovém prostředí pohybuje dodnes, hlavně v roli mezinárodního rozhodčího. Také je sekretářem squashového svazu. Co si tak pamatuju, byl hlavně hodně klidný a trpělivý. Musel být, trefit balonek na bekhendu mi trvalo týdny…“

Trenér s největším přínosem

„Měla jsem to štěstí v průběhu kariéry pracovat s celou řadou úžasných trenérů. Vždycky jsem měla ráda možnost pracovat s více lidmi. Každý má jiný úhel pohledu a zaměřuje se na jinou věc. Je pak na vyzrálosti hráče, zda je schopný si od každého vzít to, co funguje právě pro něj. Kdybych měla jmenovat, v Česku to byla dlouhodobější spolupráce s Davidem Tománkem, se kterým jsem poprvé trénovala více systematicky, hlavně s důrazem na fyzickou připravenost. V zahraničí to byla nárazová spolupráce s Liz Irving, Mikem Wayem a dalšími trenéry světového formátu, kteří mě posunuli hlavně herně a taktický a představili mi squash na jeho profesionální úrovni. Mým posledním trenérem v závěru mé profesionální kariéry byl Rob Owen. Pracoval se mnou velice individuálně a přesně na tom, co moje hra potřebovala. Měli jsme většinou individuální tréninky a ve squashi mi to hodně přineslo. Posledních 10 let spolupracuji s Honzou Koukalem a v mnoha ohledech je to nejlepší trenér, kterého jsem měla. Mimo jiné jsem se pod jeho vedením vrátila po všech třech porodech a získala tři tituly mistryně republiky.“

SQUASHISTKA

OLGA KOLÁŘOVÁ

Narozena: 10. 1. 1986
Největší úspěchy: 6x mistryně ČR (2009, 2013, 2014, 2016, 2019, 2023), mezinárodní turnaje PSA Santiago Open 2010, Prague Open 2012, akademická vicemistryně světa (2014), vicemistryně světa nad 35 let (2022)
Nejvyšší umístění na světovém žebříčku PSA: 44. místo

Nejlepší tréninky

„Tréninky s anglickým trenérem Robem Owenem byly neskutečně intenzivní, často trvaly přes dvě i tři hodiny a pokryly mnoho aspektů hry, včetně té fyzické a taktické. Už nikdy jsem netrénovala tak intenzivně, ale zároveň pod tak laskavým vedením založeným na respektu a opravdovém zájmu. Rob měl upřímný zájem o své hráče a práce s nimi nekončila zavřením dveří kurtu. Pamatuji dlouhé emaily po zápasech, které online sledoval, s rozborem toho, na čem budeme pracovat.“

Spolupráce se specialisty

„V průběhu kariéry jsem spolupracovala s kondičními trenéry, sportovním psychologem, fyzioterapeuty. Považuji to za nedílnou součást tréninku jakéhokoli vrcholového sportovce a dotváří to skládačku tréninkové přípravy. Sport se na všech úrovních profesionalizuje a o úspěchu rozhodují detaily, které jsou často právě v rukou těchto odborníků.“

Informace před utkáním

„Mám ráda informace co nejvíce věcné a stručné. Diskutujeme konkrétní taktiku na konkrétního hráče. To, co pak na kurtě realizuji, je vždycky na mně. Nikdo jiný to tam za mě nevymyslí.“

Co očekávám od trenéra v pauze mezi sety

„Každý to má jinak, i co se týká schopnosti mezi sety naslouchat. Já potřebuji opět informace stručné a pouze jednu nebo dvě věci. Stojím opravdu jen o herní rady. Mám větši- →

FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

„TRÉNINKY S ROBEM OWENEM ČASTO TRVALY PŘES DVĚ I TŘI HODINY. UŽ NIKDY JSEM NETRÉNOVALA TAK INTENZIVNĚ, ALE ZÁROVEŇ POD TAK LASKAVÝM VEDENÍM ZALOŽENÝM NA RESPEKTU A OPRAVDOVÉM ZÁJMU.“

INZERCE

V.

ČEKÁNÍ JE U KONCE

EXL

EXTRALIGA

EXTRALIGA

ZAČÍNÁ JIŽ 12. 4.

EXTRALIGA.BASEBALL.CZ

NOVĚ PŘENOSY ZE VŠECH ZÁPASŮ NA WWW.BASEBALLCZECH.TV

PLAY BALL!

FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

„MÁM VĚTŠINOU DOST SVÉ MOTIVACE A NEPOTŘEBUJI, ABY MĚ NĚKDO HECOVAL. V PŘÍPADĚ, ŽE JI NEMÁM SAMA, TAK S TÍM ASI ANI TRENÉR NIC NEZMŮŽE A JEN MĚ NAŠTVE.“

nou dost své motivace a nepotřebuji, aby mě někdo hecoval. V případě, že ji nemám sama, tak s tím asi ani trenér nic nezmůže a jen mě naštve. Což ale taky někdy může pomoct. (úsměv) Trenér by měl svého svěřence znát a vědět, na co nejlépe reaguje. Špatně zvolený přístup může zápas dost rychle ukončit.“

Individuální, nebo skupinový trénink?

„Skupinový trénink může být zábavnější a ve skupině je vždy jiná energie, která může člověka pohánět dopředu. Squash je individuální sport a práce jeden na jednoho je podle mě klíčová pro zlepšení. Skupina by měla fungovat jako prostředí, kde si hráč vyzkouší nové dovednosti a konfrontuje se s protihráči mimo ostrý zápas. Ale hlavní práce se odehrává na individuálním tréninku.“

Příprava po mateřstvích

„Vedl mě Honza Koukal, s ním trénuji posledních 10 let. Po prvním porodu to byl hlavně on a můj manžel, kteří mně dodali odvahu znovu začít. Začátek byl hodně opatrný a pomalý, protože jsem nevěděla, co si můžu dovolit. Kojila jsem dceru a bála se, abych fyzickým tréninkem nějak neohrozila laktaci. S dalšími dětmi to bylo v mnoha ohledech jednodušší, ale zase bylo víc dětí, míň času, spánku a větší únava. (úsměv) Takže fyzicky to je hodně náročné, protože vedle toho, že jsem pár let pořádně nespala, není po tréninku ani adekvátní odpočinek. Mentálně je to naopak pro mě strašně fajn kombinace, na kurt jsem si chodila od dětí odpočinout. (úsměv)“

Já, brzy trenérka reprezentačního týmu žen

„Těším se, že na nadcházející mistrovství Evropy již pojedu v roli hrajícího kapitána a trenéra. Je to pro mě logický posun, který mi dává velký smysl a beru jej jako završení hráčské kariéry a další fázi, jak se věnovat svému sportu. Výhodou je, že mám opravdu velkou a dlouhou zkušenost z podobných akcí v roli hráče. Jezdím s národním týmem s přestávkami přes 20 let, během kterých jsem zažila celou řadu trenérů i různých přístupů. Inspiraci asi budu čerpat z této mojí zkušenosti, kdy každý z trenérů měl svá pozitiva a zároveň jsem i byla svědkem pár ne úplně šťastných rozhodnutí, která zamávala s psychikou celého týmu. Pro družstvo bude novinkou, že poprvé povede ženský tým žena. To se zatím nikdy nestalo a považuji to za velkou výzvu.“ □

DUBNOVÉ ZÁPASY NÁRODNÍHO TÝMU

ČESKO VS. NĚMECKO

11. 4. a 13. 4. od 17:10
KV Arena, Karlovy Vary

ČESKO VS. RAKOUSKO

18. 4. 2024 od 17:10
České Budějovice

Vstupenky v prodeji na ceskyhokej.cz

V předešlých dvou textech pro Coach jsem představil, jak by se dala rozvíjet osobnost sportovce v období zhruba 14-16 let. A také, jak to může zasahovat do uvažování trenéra či dokonce plánování a periodizace klubu. U toho bych se rád zastavil i dnes, protože, když se bavíme o rozvoji sportovce, je často zmiňován význam klubové kultury a sportovní koncepce.

TEXT: ANTONÍN PLACHÝ

Klubová kultura a koncepce

Nedílná součást rozvoje osobnosti sportovce

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Zatímco A-týmu Mainzu hrozí v bundeslize sestup, v Juniorské lize UEFA se kluboví nástupci činí. V play off vyřadili Barcelonu, Manchester City, až ve čtvrtfinále je zastavilo Porto.

Za vytvářením, naplňováním a kontrolou klubové kultury a koncepce stojí vždy konkrétní lidé. Ve sportovních klubech především trenéři, ať již v roli šéftrenérů, asistentů. Ve velkých a větších klubech může jít o model podobný firemní hierarchii managementu. Čím je klub menší, tím více je postaven na dobrovolné činnosti. To neznamená, že odpovědní lidé pracují na dobrovolné bázi, často bez jakékoliv odměny za čas strávený s dětmi či mládeží, kterým se věnují. Výše případné finanční kompenzace jim nedovolí opustit profesní činnosti, které je živí.

Fakt, že nejsou profesionálové, automaticky neznamená, že by trenérskou

činnost dělali hůř než profesionálové. Věnují tomu ale méně času a musí tedy hledat časově efektivní řešení, aby své hráče a týmy co nejlépe rozvinuli. No, a to už začíná být zajímavé v tom, jak se to prolíná s rozvojem sportovců, a čemu říkáme koncepce. Jelikož se zabýváme rozvojem lidí, jejich dovedností, schopností, kompetencí a odpovědností, jedná se o sociální koncepci. Ačkoli to mnohým může znít dost teoreticky, zdaleka nejde jen o pouhou akademickou debatu.

Vzdělání sportovců a jeho místo v klubovém životě

V posledních 20 letech se stal ve fotbalovém světě běžným pojem akademie. Velký klub je vždy spojován s akademií mládeže. Arséne Wenger kdysi řekl, že anglické fotbalové akademie jsou obrovským producentem budoucích nezaměstnaných. Jako heslo to zní vlastně děsivě a nevím, že by existoval sociální průzkum o životní úspěšnosti sportovců, kteří prošli fotbalovou akademií „nového střihu“. Bavíme se tedy o tom, že akademie zajišťuje sportovcům větší množství tréninku v kombinaci se školou, která často bývá smluvním partnerem klubu, mnohdy jim zajišťuje ubytování i stravu. To už je slušný sociální projekt, ne?

Velké kluby mají již na základní škole rozšířenou výuku tělocviku a při přechodu na střední školy nabízejí přímo studijní programy. Nejčastěji to bývá sportovní management. Pokračování sportovců na vysokých školách je nejvyspělejší v USA, kde univerzitní systém nabízí sportovcům stipendijní programy na studium oborů, které si v průběhu zvolí.

IMG Academy na Floridě uvádí na svých stránkách, že 95 % ředitelů firem z Fortune 500 kdysi sportovalo a 52 % procent žen na ředitelských pozicích se věnovalo vysokoškolské atletice. To zní jako obrovská podpora sportujícím studentům, i když definice „kdysi sportovalo“ je hodně široká.

Předchozí odstavce uvádím proto, že veřejností je někdy chápáno a trenéry i mnohdy představováno, že vrcholový sport a studium jsou neslučitelné, a tak se kluby většinou spokojí s podporou svých sportovců na středních školách. To nejtěžší období v mládežnickém sportu ale přichází plíživě až někdy kolem 17-19 let. Tam jako by měli rozseknout gordický nesmysl „buď sportuj, nebo studuj!“ Někdy jsou k tomu dokonce tlačeni. Jasně, že už v 15-16 letech sportovci vnímají, zda jsou v mládežnických reprezentacích, mají úspěchy na různých mistrovstvích, či zda jsou „průměrní“. Možná se dá ale říci, že zatím nerozkvetli. A zde se do toho uvažování už úplně opírá i obchod se sportující mládeží.

Ve fotbale je v obecné představě podporovaná i mediálním tlakem, že hráč se musí prosadit mezi dospělými již v 17-19 letech, aby mohl být považován za dobře prodejný produkt akademie. Jenže zároveň se stoupající dlouhověkostí jsou hráči, kteří dovedou kopat na nejvyšší úrovni do 40 let i více. Před třiceti roky byli ti nejstarší v české lize do zhruba 35 let, takže se maxima mění v řádech let. U nejmladších hráčů se posunujeme v řádech pouhých měsíců někde kolem 17 let.

To, jakou vypouštíme představu mezi mladé sportovce, má výrazný výchovný a etický rozměr, nejen ten byznysový. Čím dříve začneme mladé hráče selektovat, tím dříve dáváme těm, kteří jsou na stejné či podobné úrovni, najevo, že oni už tak dobří nejsou. Tím se zasahuje do jejich psychiky, a tedy i výkonu. A stojí za tím rozhodnutí trenérů, případně manažerů, kdo je ten dobrý.

Obrovská zodpovědnost v rozhodování o osudech lidí již v takhle brzkém věku, kdy náctiletí běžně nemají představu, co by v životě mohli dělat. Vedle každého vyvoleného stojí několik takových, kteří jsou na tom perspektivou stejně, a my musíme posuzovat právě tu perspektivu, i když nám ji často zahaluje aktuální výkon či naše dřívější zkušenost s hráčem. Znamená to velkou lidskou a trenérskou zkušenost a odpovědnost, která stojí i na vzdělání trenérů.

Rozvíjíme především osobnosti?

V klubové kultuře se nyní častěji prosazují hesla, že rozvíjíme především osobnosti a až pak hráče. Takové heslo ale musí být naplňováno trenéry a funkcionáři v běžném denním bytí. A jde někdy proti tomu, na co trenéři byli zvyklí. Jsou tak proti sobě někdy stavěny otázky. Sport, nebo škola? Sport, nebo vztahy? Sport, nebo další zájmy? Sportovcům to bývá představováno jako buď, anebo.

Proti tomu se staví nová myšlenková vlna, která už i konkrétními kroky ukazuje, že jdou věci skloubit a že možná je naopak nejlepší to skloubit. Až v tom skloubení totiž vzniká opravdový základ životních jistot a pohody. Nemusí být všechno stavěno buď, anebo.

Pokud si ukládáme peníze, také přemýšlíme raději o více místech. Pokud řešíme zdravou stravu, také se snažíme jíst pestře. Proč bychom tedy měli v raném mládí sázet vše na jednu barvu, když je možné hledat cesty k pestřejšímu životu? Moderní myšlení trenéra tedy je spíše koučovacím přístupem, kdy se snaží hledat spolupráci se sportovcem a možnosti nejlepšího skloubení aktivit, namísto →

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Arséne Wenger po úžasné trenérské kariéře v Arsenalu pracuje i pro UNICEF, kde se setkává se zajímavými osobnostmi. Na snímku si vyměňuje názory s atletickou legendou Usainem Boltem.

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

černobílého odsuzování, že sportovec na nic jiného nemá čas a má se soustředit pouze na svůj výkon.

V praxi? Přednášku či seminář mohu absolvovat on-line a individuální trénink techniky či posilování mohu dělat kdekoli, bez cestování na stadion. Odkazuji na DUO = Důvěra-Uvědomění-Odpovědnost, což jsme rozebírali v minulém článku o rozvoji osobností.

Když se koukneme do kategorií kolem 18 let, kdy končí dorostenci, maturují a odcházejí do dospělého sportu, je evidentní, že se jejich role změní. Ta nejvýraznější je, když se z lídra týmu, který byl vždy v základní sestavě, stane náhradník čekající na šanci. A to ještě v jiném klubu v nižší soutěži, s jinými spoluhráči, leckdy v jiném městě či zemi. Že se v tomto čase hodí podpora, je jasné, ale z pohledu klubové kultury je také skvělá varianta, že v klubu pracuje člověk, který se o odcházející mladé hráče aspoň nějakou dobu stará, vidí aspoň ze záznamu jejich výkony a komunikuje s nimi. Klub tak neztrácí přehled alespoň o sportovcích, kteří se aktuálně nevejdou k němu.

U podpory studujících sportovců již fungují programy na kariéru po kariéře pro zájemce, kteří končí okolo 30 let věku. Po covidu by mělo být podstatně jednodušší studovat většinu škol v individuálním režimu s využitím on-line formy. Na různých příkladech vidíme, že to jde u středních i vysokých škol.

Známe i nástroje jako DofE, mezinárodní cenu vévody z Edinburghu, která nabízí program ve třech oblastech: dovednosti, pohyb a dobrovolnictví. Každá z nich znamená 1 hodinu, dohromady tedy tři hodiny týdně ve zvolených činnostech. Program končí společnou expedicí v přírodě, v tak drsných podmínkách, jaké si účastníci nastaví. Absolventi dostanou certifikát, který jim může pomáhat při přihláškách na různé typy škol po celém světě, protože je provozován ve 130 zemích.

Ve Spartě Praha je za organizaci tohoto programu odpovědný Jan Ruprich:

„Pro leckoho je možná divné se aktivizovat v pomáhání druhým, vaření, muzice či v jakýchkoliv jiných dovednostech, které dávají sportovcům smysl pro budoucnost, ale i pro teď. Je to něco, co si sportovci mohou sami zvolit, a platí to pro kluky i holky v akademii. Má to nejen rozměr, že se zdokonalím v tom, v čem sám chci, ale taky ten sociální, že začnu dělat něco pro druhé lidi. To je v dnešní společnosti potřeba pěstovat a u sportovců to může znamenat i to, že budou například chodit pomáhat s tréninkem dětí anebo asistovat postiženým při dopravě na fotbalový zápas oblíbeného klubu. Jak to může úzce souviset s klubovou kulturou, je asi zřejmé.“

Sparta má nejen ostře sledovaný a úspěšný A-tým. „Uvědomujeme si i společenskou odpovědnost,“ říká Vítězslav Lavička, ředitel klubové akademie.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Jsou i sportovci, kteří podobné věci dělají sami od sebe a takzvaně žijí z vlastního pramene. I to je směr, který pomáhá společnosti. A i když není organizovaný, pro společnost to může znamenat výchovu lidí, kteří pak pro kulturu klubů mohou být užiteční v různých oblastech. Že v klubech pracují lidé, kteří v nich vyrostli, jsou s nimi svázaní historií a mají potřebné dovednosti a vzdělání, je často pro klubovou kulturu ta nejpodstatnější součást bytí. Takoví lidé tam dokáží častěji pracovat, i pokud se klubu sportovně či finančně nedaří, protože je tam drží více než finanční odměna. Kluby, které si takto dokáží vychovávat budoucí funkcionáře a trenéry, jsou dál v mezilidských vztazích, na kterých stojí komunikace uvnitř klubů i s okolím.

Již mnohde používaným modelem práce s dětmi je, že hráči vyšších kategorií chodí pomáhat do tréninku jako asistenti trenérů (a dostávají od klubu odměnu). Klub tak zajistí lepší rozvojové podmínky mladším hráčům, zároveň starším umožňuje brigádu v prostředí, kam stejně jdou na vlastní trénink a dělají to, co je může posouvat ve sportovním životě i v pozdějším přechodu na trenérskou či funkcionářskou pozici. Významné budování vnitřní struktury klubu i propojování mezi věkovými kategoriemi se už překlápí i do sportovní koncepce.

Sportovní koncepce

Sportovní koncepce je zásadním stavebním kamenem klubové kultury a vždy jde o to, kdo ji vytváří, i jak je

naplňována. Vývoj koncepce může stagnovat, nebo se vyvíjet podle moderních trendů, anebo dokonce trendy určovat. To poznáme na sportovišti podle kvality tréninku a samozřejmě předváděných výkonů. Obtížnější je to již s vyhodnocením úspěšnosti výchovy.

Před několika lety bylo jako nejúspěšnější fotbalová akademie světa označeno Dinamo Záhřeb. Ale u jmen nejdráže prodaných hráčů, na nichž věhlas akademie stál, zjistíte, že téměř všichni přišli až po 15. roku věku. Což by nemělo vést k odsouzení toho, že hráče pouze přivádí. Přivádí zkrátka nadané hráče z menších i velkých klubů do prostředí, které jejich růst dovrší a zpeněží. Hierarchie klubů v přivádění hráčů i to, že některým lidem nesedí a berou ji jako krádeže talentů, jsou známé jevy. Ale také na to můžeme koukat z hlediska budování vztahů mezi kluby, a ty opět stojí na lidech. Dohody mezi kluby jsou dané přestupními řády a normami, ale jak se k sobě chovají, je dáno chováním lidí.

Kdo aplikuje sportovní koncepci do praxe, jsou hlavně trenéři, protože pracují přímo s hráči. V minulých tématech jsme řešili osobnostní rozvoj, a tak se koukněme dál směrem k týmu.

Jestli se ve starších žácích plně rozebíhá, v dorostech běží týmové období ještě intenzivněji a trenér musí řešit i týmovou dynamiku. To znamená více postupů a zmiňme ty, které směřují od hráčů k týmu, ačkoliv zde není žádné pořadí důležitosti.

- Trenér odmění základní sestavou v tréninku dobře pracující hráče, ačkoliv na své pozici mají silnější konkurenci.
- Trenér koučuje pozitivně i hráče, kterým se nedaří, nebo patří mezi náhradníky, aby budoval vztah postavený na Důvěře-Odpovědnosti--Uvědomění.
- Trenér aspoň jednou za trénink osloví každého hráče jménem.
- Trenér vysvětluje hráčům, kteří nehrají, co by měli udělat pro to, aby hráli.
- Trenér má na nadanější a výkonnější hráče odpovídající nárok na přístup a neodpouští jim snadněji nedostatky jen proto, že jsou aktuálně výkonnější.
- Trenér se snaží vnímat i měřit pokrok hráčů a nemít zaškatulkované jednotlivce podle předchozího roku či let.
- Trenér je ochoten nejlepší hráče pustit do většího klubu či kategorie, ačkoliv vnímá oslabení týmu. Místo odcházejícího hráče poskytne prostor někomu, kdo byl do té doby ve stínu.
- Trenér nedrží fixně jedno herní rozestavení a způsob hry, protože s ním má aktuální úspěch, ale snaží se hráče učit pestřejšímu rejstříku dovedností. Také je součástí klubové koncepce, která může řešit, kdy jaké rozestavení používat.
- Trenér připisuje úspěch i neúspěch společné práci a neříká při každé prohře, co hráči neumí a kde ho zklamali. I v tom se ukazuje zmíněné DUO.
- Trenér nemusí vždy určit, co a jak se bude trénovat, může se ptát i hráčů, co by chtěli řešit. Přenáší na ně odpovědnost, rozvíjí jejich uvědomění a buduje vzájemnou důvěru.

Poučený čtenář by jistě vymyslel i další body, nebo dovedl mezi nimi variovat a hledat souvislosti. Tvořivost je jednou ze zásadních vlastností trenéra.

To, zda mají trenéři prostor tvořit a tím profesně i osobnostně růst, může být podporováno, oceňováno anebo taky sráženo, vždy záleží na tom, jak se s trenéry v klubu pracuje. Někdo může obdivovat jednotně nastavený jasný a jednoduchý systém, kdy například všichni hrají stejné rozestavení a mají stejné principy pro určité situace. Tvořivé osobnosti je ale často překračují, a tím vzniká pokrok. Nakonec Einstein řekl: „Nelze očekávat, že nové věci vzniknou starými postupy.“ A je to podobné jako s rozvojem hráčů, kde by se hodil možná jiný Einsteinův výrok: „Ten, kdo se nikdy nedopustil chyby, se nikdy nepokusil o něco nového.“

Nové věci vždy přináší i doba. Teď jsme schopni využívat virtuální realitu pro trénink rozhodovacích procesů a nevíme, co nám přinese rozvoj umělé inteligence pro trénink a zdokonalování výkonu třeba už v horizontu pár let.

Kdo by měl být světlonošem klubové koncepce?

Dalo by se říci, že každý, kdo chce být jejím členem, ale v klubech by měli být →

Poslední ročník Juniorské ligy UEFA ovládl nizozemský Alkmaar, ve finále rozstřílel Hajduk Split 5:0. Předtím skolil Barcelonu 3:0, Real Madrid 4:0 a Sporting Lisabon na penalty.

nositelem koncepce i kultury sportovní ředitelé. Mohu říci i šéftrenéři či manažeři akademií, a tato role někdy splývá v jednu. Pokud se stane manažerem či sportovním ředitelem dravec se sklony k pirátství, bude tímto směrem pravděpodobně nastavovat i kulturu a možná mu bude jedno, jak se chovají trenéři navenek, ale i k hráčům. Pokud to bude člověk s rovnou páteří, a ještě odborně zdatný, bude zřejmě vybírat i vychovávat trenéry k přímému, ale ohleduplnému jednání a bude mít možná více diskuzí s majiteli o tom, co je či není ekonomicky výhodné.

Pro sportovní ředitele není otevřeno žádné systematické vzdělávání, ačkoliv tu snahy byly. Mohl by to být ten typ vzdělání, postavený na sdílení zkušeností z různého prostředí, a možná nejen sportovního.

Úlohou sportovního ředitele by mělo být propojování mládežnického a dospělého úseku, protože právě on by měl mít dlouhodobou zodpovědnost, málo závislou na aktuálním úspěchu A-týmu. Není to bez souvislostí, protože sportovní ředitel by také měl být tím, kdo má odpovědnost za výběr a výchovu trenérů, a tedy i přehled, kteří trenéři by v budoucnu mohli být vhodnými kandidáty pro týmy dospělých, a naopak, kterých trenérů je škoda, aby od dětí a mládeže odešli.

Je tady varianta, že klub má sportovní ředitele dospělé a mládežnické části zvlášť. Pak je nejlepší jejich úzká spolupráce i vzájemné doplňování, protože jeden třeba může mít více manažerské schopnosti a druhý více ty odborně sportovní.

Jeden má blíže k roli manažera výkonu klubu a druhý spíše k roli šéftrenéra. Jeden je lepší v plánování termínovky, domlouvání vhodných soupeřů, hledání hráčů na doplnění, realizaci úprav areálu, aby lépe sloužil sportu, ale třeba i komunitě diváků atd.

Druhý může lépe analyzovat hru, tréninkové prostředky, kvalitu projevu trenérů a jejich kultivaci. Pokud jsou sportovní ředitelé v klubu dva, může to mít výhodu týmu, pokud dobře spolupracují. Nebo také vznik dvou nezávislých sekcí, které nekomunikují.

Vítězslav Lavička, ředitel klubové akademie ve Spartě Praha, odkrývá své pocity:

„Vždy jsem si uvědomoval, že jako trenér nějak spoluutvářím osudy hráčů, ale v roli šéfa akademie to má další rovinu. Nejen, že některé hráče můžeme výrazně posunout ke štěstí, ale taky třeba i srážet. Vnímám tedy ještě intenzivněji, jaké trenéry v klubu chceme mít, a jak bych chtěl, aby se k hráčům chovali. Nejde jen o odbornost v tom, jak postavit tréninkový proces a jak ho vyhodnocovat, ale i jakou atmosféru pro hráče i trenéry vytváříme uvnitř Sparty a jak pozitivně dovedeme ovlivňovat naše okolí. Je to společenská odpovědnost Sparty, kterou si uvědomujeme.“

Další momenty, které mohou souviset s různými oblastmi, třeba, zda hráči dostanou v 15-16 letech smlouvy a budou pobírat peníze, kolik peněz a za jakých podmínek, zde nebudu rozebírat. Ale je jasné, že to musí být součástí klubové strategie už proto, že jde o zásah do ekonomiky klubu. Že takto mladí hráči peníze dostávat nemají? V globálním světě se i kluby musí chovat tak, aby jim hráči neodešli, když na ně mávne konkurence. Proto jsou důležité i dohody na úrovni klubů nejen v Česku, ale i v rámci legislativy celé Evropy či světa. V tomto se stává výchova i ekonomicky globální.

Klubová koncepce může stát na mnoha detailech, například na již zmíněné možnosti pro dorostence, kteří si chtějí

přivydělat peníze. Místo brigády dostanou nabídku klubu, že se mohou 2x v týdnu starat o kategorii dětí pod vedením zkušeného trenéra. Klub si tak připravuje trenéry na později a zároveň řeší dostatek trenérů a možný individuální přístup.

Jde o investice, které přináší starosti navíc, ale každý majitel chce, aby peníze a energie, které vkládá, měly zúročení, byť to nemusí být vždy finanční zisk. Takový majitel je pak nazýván lidumilem či filantropem. Často se říká, že s majiteli stojí i padá vše výše uvedené, ale jsou kluby, kde lidé spolupracují a vytvářejí strukturu i vztahy tak dobře i bez přítomnosti chlebodárce.

Oldřich Šmerda, manažer mládežnické akademie Sparty, k tomu říká:

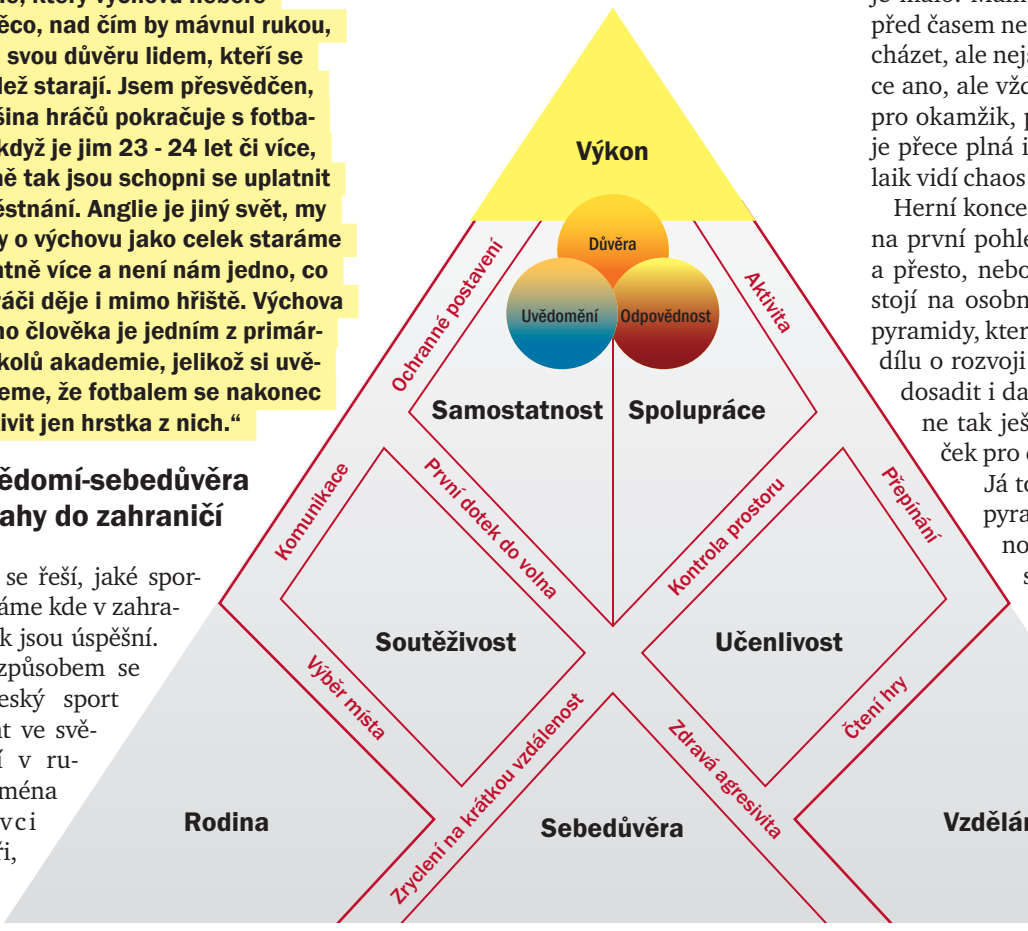
„Uvědomujeme si, že kluci a holky, kteří na Spartě vyrostli, jsou její důležitou součástí. I z tohoto důvodu se jim snažíme v přechodu do dospělého života pomoci nehledě na to, zda s námi například podepsali profesionální smlouvu. Jsem rád, že v tomto máme podporu celého vedení včetně majitele, který výchovu nebere jako něco, nad čím by mávnul rukou, a dává svou důvěru lidem, kteří se o mládež starají. Jsem přesvědčen, že většina hráčů pokračuje s fotbalem, i když je jim 23 - 24 let či více, a stejně tak jsou schopni se uplatnit v zaměstnání. Anglie je jiný svět, my se tady o výchovu jako celek staráme podstatně více a není nám jedno, co se s hráči děje i mimo hřiště. Výchova dobrého člověka je jedním z primárních úkolů akademie, jelikož si uvědomujeme, že fotbalem se nakonec bude živit jen hrstka z nich.“

Sebevědomí-sebedůvěra a přesahy do zahraničí

Často se řeší, jaké sportovce máme kde v zahraničí a jak jsou úspěšní. Jakým způsobem se bude český sport ukazovat ve světě, mají v rukách zejména sportovci a trenéři, i přes všechny souvislosti s rozpočtem atd. Úspěšnost českých trenérů v cizině je podobná jako u hráčů.

Například český fotbal potřebuje úspěšné kluby a reprezentaci, aby ukazoval kvalitu herního projevu a hráči vystupovali na světové scéně sebevědomě. Pokud se nedomluví cizím jazykem, budou venku vždy trochu diskvalifikováni ze společnosti a s tím bude neúplná jejich sebedůvěra. Jen pro vysvětlení: sebevědomí je to, že si uvědomuju, že něco umím a něco třeba ne = mám vědomí sebe. Sebedůvěra je o krok dál. Může hraničit až s drzostí, a to už se dostáváme na hranici generačního sporu, který se s léty stále dokola točí v různých klišé jako „mladí nemají pokoru“.

Trenéři mají stejně jako celá společnost za úkol vychovávat hráče sebevědomé, ale zároveň s vysokou sebedůvěrou. Tedy hráče, kteří dovedou hrát „drze“ na hranici risku, který baví diváky a přitahuje je k fotbalu. Diváci chtějí spíše než upracovaný „poctivý“ fotbal vidět zajímavý, riskantní, tvořivý a dynamicky agresivní fotbal, kde je spojená individualita hráče s týmovostí. Nalezení této rovnováhy je kmenem celé koncepce učení fotbalu a výchovy hráčů. K hledání této rovnováhy jednoznačně pomáhá kromě dat umění číst hru svou i soupeře, dovednosti to předávat hráčům, a také trenérský talent, opřený o poctivou práci na úrovni současné doby.



Vždy jde o vyváženost jednotlivců a týmu. Jestliže se před 15 lety ve fotbalu řešila více zónová obrana v bloku se zajišťováním, dnes je to mnohem více o celotýmovém přepnutí do presinku a osobní odpovědnosti ve hře jeden na jednoho. Jestliže se před pár lety všichni snažili hrát na jeden dotek, tak na EURO 2020 byl znovu vyzdvižen klid s míčem, dribling a rozhodování dle situace, jen v daleko větších rychlostech než před 15 lety.

To vše ukazuje, že jakoukoliv koncepci rozvoje nastavíme, neustále ji musíme posouvat v detailech a někdy dokonce postavit jiný pilíř. Za posledních 5-6 let jsme začali mnohem více analyzovat tréninkový proces v klubech a došli k mnoha postupům, které posouvají trénink výrazně těsněji k realitě hry. Jde o to, jak je uchopíme a využijeme. Vždy ale budeme balancovat na hraně, co je moc a co je málo. Máme spoustu dat, která jsme před časem neměli, a učíme se s nimi zacházet, ale nejsme jejich otroky. Koncepce ano, ale vždy doplněná citem trenéra pro okamžik, pro hráče a pro tým. I hra je přece plná improvizace, přestože v ní laik vidí chaos a odborník jasný řád.

Herní koncepce i klubová kultura jsou na první pohled oblastí spolupráce lidí, a přesto, nebo možná spíš právě proto, stojí na osobnostech. Do výše uvedené pyramidy, která nás vrací zase k prvnímu dílu o rozvoji osobnosti, si může každý dosadit i další stavební bloky a vznikne tak ještě více propojovacích uliček pro dovednosti.

Já to vnímám tak, že v centru pyramidy výkonu je samostatnost (DUO) jedince prolnutá se spoluprací s ostatními. Oboje stojí na sebedůvěře i sebevědomí člověka, kterého obklopují jeho blízcí, a to, co sám zná, umí a používá, což má ve sportu vždy soutěžní konotace. □

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM…

Jak efektivně řídit směrem nahoru?

Vztahy mezi trenérem a sportovcem, jejich vytváření, rozvoj, kritická místa… O tom se dozvídáme a učíme v licenčních kurzech, na seminářích a konferencích, čteme odborné i populární texty, posloucháme podcasty. Mnohem méně se však mluví, píše a diskutuje o vztazích mezi trenérem a majitelem klubu či představenstvem organizace. Většinou na to dojde, až když něco nefunguje.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Vnímá se to jako okrajové téma, které vstoupí do popředí ve chvíli, kdy ve vztazích něco nefunguje, prohraje se několik utkání v řadě nebo se liší představy jednotlivých aktérů na cokoliv. Výsledek se dozvíme z médií nebo sociálních sítí a vypadá asi takto:

„Kari Jalonen odvolán."

„Varaďův konec v Dynamu."

„Trenér Šilhavý rezignoval: Tlak na nás byl enormní."

„Proč Milwaukee Bucks vyhodili trenéra, který vyhrál 70 % utkání?"

Být profesionálním trenérem, nebo jak se říká na Britských ostrovech manažerem, není nejlepší volbou, pokud chcete mít jistotu zaměstnání. Trenéři jsou pravidelně propouštěni, protože kluby provádějí změny ve snaze dosáhnout úspěchu. V nejlepších ligách i mimo ně jsou hlavní trenéři v průběhu sezony často propouštěni nebo se rozhodnou rezignovat, přičemž délka jejich působení se každým rokem zkracuje. Přestože existují důvody domnívat se, že změna hlavního trenéra by mohla vést ke zlepšení výkonnosti, důkazy naznačují, že v průměru nová jmenování znamenají jen malý rozdíl. Přesto existují okolnosti, kdy jmenování nového trenéra může vést ke zlepšení výkonnosti.

Co z toho vyplývá? Z jednoho úhlu pohledu by si kluby měly dát dostatek času na najití „správného" trenéra do jejich/našeho konceptu. To může zahrnovat důkladné pohovory před jeho jmenováním nebo třeba kontaktovat všechny předchozí organizace, v nichž náš adept působil. Proč? Abychom udělali maximum pro to, že bude vybrán ten správný člověk a nemuseli jsme podobnou situaci řešit v krátké době znovu. Tento proces nám také může pomoci odhalit nevyzkoušeného, ale nadějného mladého trenéra, místo abychom se rozhodli pro zkušeného, avšak nevýrazného.

Na obranu klubů, které jmenují nového trenéra, je však třeba říci, že může být těžké rozlišit, kdo je skutečně dobrým a kdo jen průměrným trenérem. A hlavně: kdo je ten správný pro ten či onen klub v daný moment. Z opačného úhlu pohledu, z perspektivy trenéra se nikde nebo velmi málo mluví o tom, jak mají trenéři mluvit se svými nadřízenými, o čem s nimi mají mluvit atd.

Pomozte mi, pomozte sobě!

Tak Jerry Maguire ve stejnojmenném filmu slavně křičel. Ve filmu byl sportovním manažerem, který každý den vstával za úsvitu a podle svých slov „obléhal týchu" klienta, jenž neměl ani tušení, jak tvrdě pro něj jeho manažer pracuje.

Stejně jako on toho má na svých bedrech pravděpodobně i mnoho dalších trenérů a manažerů. Pravděpodobně jsou vystresovaní, přepracovaní a možná mají práce nad hlavu, když tvrdě pracují pro vás (ano, pro vás!), váš tým i pro

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.

Šok. Kouč Adrian Griffin (vlevo) byl v lednu odvolán šéfy Milwaukee Bucks navzdory druhé nejlepší bilanci mezi všemi týmy NBA. Co bylo špatně?

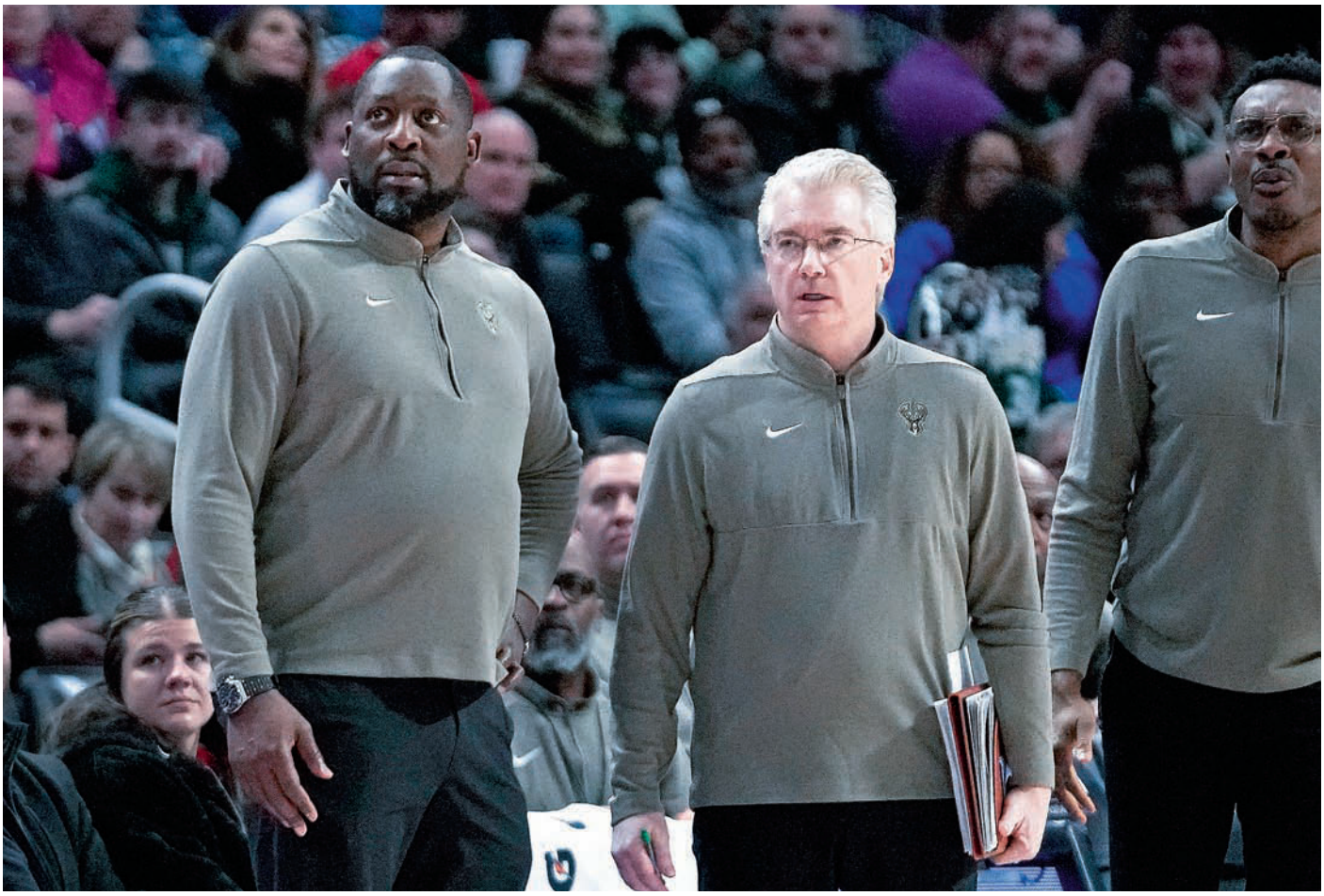


FOTO: ČTK/AP

sebe. Chodí po schůzkách, kontrolují e-maily, stanovují týmové cíle, dohlížejí na rozpočty a projekty, zapracovávají, sledují výkon a sdělují výsledky svému nadřízenému.

Už dávno neplatí, že jsou kouči pouze týmu hráčů. Koučují a vedou také realizační tým. To je na jednoho člověka hodně, natož aby to dělal dobře. Vnímám to jako příležitost, i pro český sport, být týmovým hráčem a hvězdným zaměstnancem tím, že pomůžete svému nadřízenému pomoci vám. Toho dosáhnete tím, že budete „řídit nahoru“. V anglosaském světě se pojmem „managing up“ rozumí řízení, rozvoj a kultivace produktivního pracovního vztahu se svým nadřízeným, majitelem, velitelem, představenstvem. Poznání stylů řízení, vedení a komunikace a preferencí vašeho nadřízeného. Zvyšování povědomí o vlastním pracovním a komunikačním stylu a preferencích.

Na jednom našem loňském setkání cyklu Leadership Skills jsme se zaměřili na dovednost řízení směrem nahoru. Oblíbené téma rozhovorů v rámci Leaders Performance Institute pro ty, kteří dohlížejí na oddělení nebo mají přímé vazby na výkonné vedení či pracovníky na úrovni představenstva.

Než se budeme zabývat praktickými příklady efektivního řízení směrem nahoru, měli bychom vědět, jaké základní modely přístupů existují. Opírajíce se o práci Richarda Bostona, jejíž výsledky jsou shrnuty v knize The Boss Factor, jsme se zaměřili na čtyři různé způsoby myšlení v rámci vztahu a procesu řízení směrem nahoru. Klíčovým poznatkem z Bostonova rámce je zvážit dopad tohoto způsobu myšlení na vztah, zejména na vaše zapojení, motivaci a schopnost řídit. Čtyři způsoby myšlení jsou zde:

Poddajné: závislé nebo vstřícné	Vzdorující: protikladný, soupeřící
Kompromisní: oba se něčeho vzdají / setkají se uprostřed	Spolupracující: maximálně využívat silných stránek toho druhého, porozumění nadřízenému

„UŽ DÁVNO NEPLATÍ, ŽE JSOU KOUČI POUZE TÝMU HRÁČŮ. KOUČUJÍ A VEDOU TAKÉ REALIZAČNÍ TÝM. TO JE NA JEDNOHO ČLOVĚKA HODNĚ, NATOŽ ABY TO DĚLAL DOBŘE. VNÍMÁM TO JAKO PŘÍLEŽITOST, I PRO ČESKÝ SPORT, BÝT TÝMOVÝM HRÁČEM A HVĚZDNÝM ZAMĚSTNANCEM TÍM, ŽE POMŮŽETE SVÉMU NADŘÍZENÉMU POMOCI VÁM.“

→

Níže uvádím několik úvah o tom, jak lépe porozumět těm, kteří klub či organizaci vlastní nebo jsou exekutivně odpovědni vlastníkům, tedy jak spolupracujete a řídíte směrem nahoru. Jak se můžete nejlépe připravit díky tomu, že si sami uvědomíte své silné a slabé stránky, co jsou jejich spouštěcí mechanismy a jednoduché způsoby, jak vztahy s těmito lidmi proaktivně rozvíjet. Vžijte se do situace těch, se kterými mluvíte (řídíte) „směrem nahoru“. Porozumění jejich podnětům a tlakům, abyste je mohli podpořit a zároveň pochopit jejich úhel pohledu, zvýší vaši schopnost spolupracovat. Nejen při vzájemných rozhovorech. Aby byly tyto vztahy (řízení směrem nahoru) co nejefektivnější, zjistěte si a mějte do hloubky nastudované jejich:

Cíle a tlaky	Silné a slabé stránky	Preferovaný způsob práce	Preferovaný styl komunikace
Jakým informacím důvěřují	Styl rozhodování	Jejich hodnoty	Vztahy s jejich nadřízeným, kolegy a poradci

Pokud máte v těchto bodech jasno, zamyslete se sami nad sebou: Jaké jsou vaše spouštěcí mechanismy k aktivní komunikaci v této oblasti? Máte jasnou představu o svých vlastních myšlenkách a pocitech k níže uvedeným otázkám?

Predispozice k hierarchii a autoritě	Preferovaný způsob práce	Preferovaný styl komunikace
Silné stránky a oblasti, ve kterých se můžete zlepšit	Emocionální odolnost	Emocionální odolnost Vaše hodnoty
Aktivní rozvoj vztahu		

Bylo velmi zajímavé si odpovědět na všechny výše uvedené otázky, ideálně si přidat poznámky do jednotlivých okének a následně se pokusit najít odpověď na otázku: Jak můžete proaktivně rozvíjet vztah s vaším nadřízeným? Níže uvádíme devět úvah, které vznikly z virtuálního kulatého stolu:

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Fotbalový trenér Thomas Tuchel sedí v Bayernu na hodně horké židli a v létě nuceně skončí. Podle všeho si nesedl s čestným prezidentem klubu Ulim Hoenessem (vlevo), z druhé strany ho tlačí sportovní ředitel Christoph Freund.

Vnímejte jej jako partnerský vztah	Vyjasněte si vzájemná očekávání	Pochopte, co je motivuje
Nevytvářejte domněnky	Dobře využívejte jejich čas: buďte velmi dobře připraveni na každé setkání a mějte priority	Neustále komunikujte: zajistěte, aby byl váš šéf informován a měl aktuální informace
Naplánujte si pravidelné schůzky 1-1	Obraťte se na něj, když potřebujete pomoc	Dávejte a přijímejte zpětnou vazbu

Dokud opravdu nepracujete ve sportovním prostředí, je těžké skutečně vysvětlit a pochopit tempo práce. Velmi často se jedná o závazek, který se překlopí do životního stylu. Díky rychlému tempu, vzrušení, energii, utkáním, soutěžím, cestování a časté odlišnosti každého dne může být práce ve sportu vzrušující a zábavná. Na druhou stranu, protože se práce a pracovní doba neustále mění a nároky jsou nepřetržité, může to být někdy zdrcující.

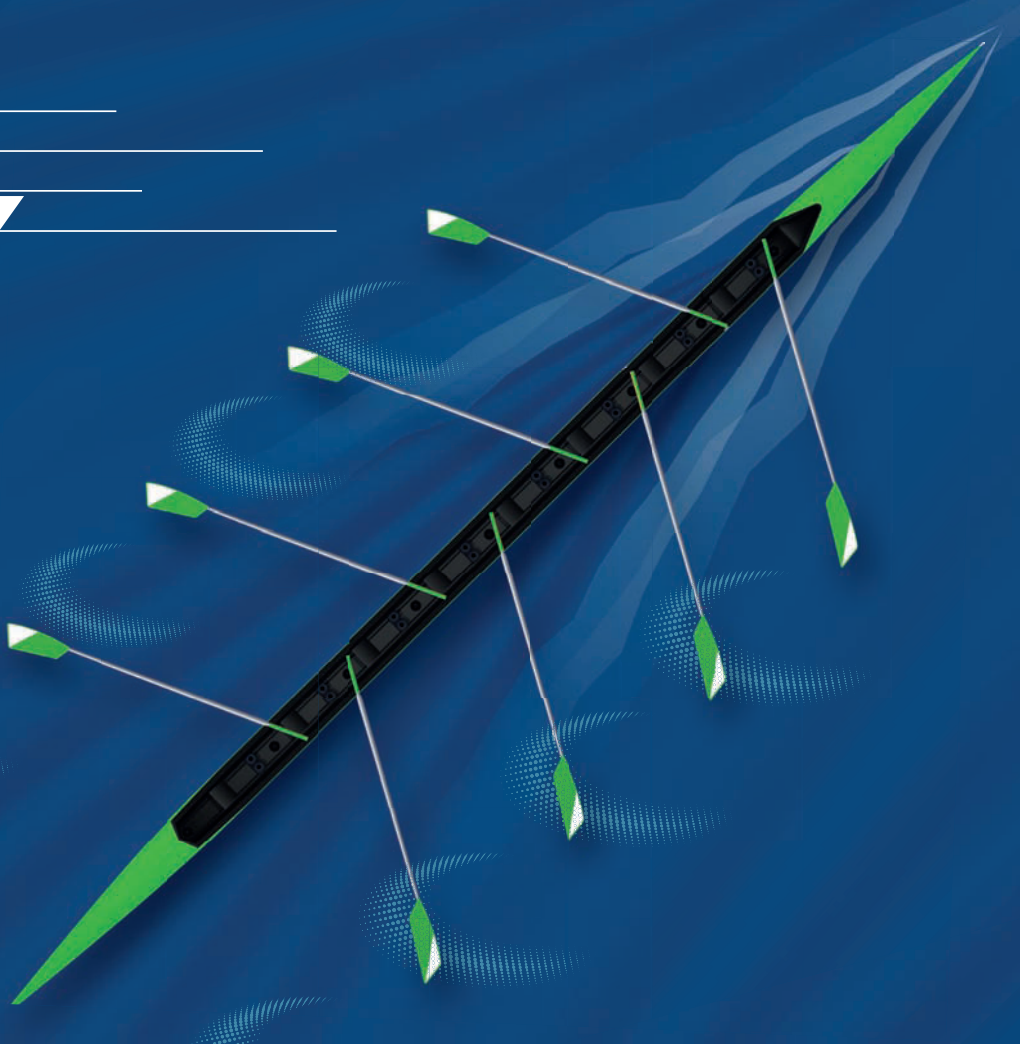
Řízení směrem nahoru je dovednost spojená s řízením svého nadřízeného. Je to sice věc, o níž se u nás mluví málo, ale na druhou stranu je bezpodmínečně potřebná. Potká každého trenéra. Není to arogantní ani troufalé. Není to známka toho, že svého šéfa považujete za slabého nebo neschopného. Mnoho špičkových manažerů, kteří se nechají „řídit“, tím projevují sebedůvěru, otevřenost a dovednost v řízení lidí. □

111. primátorky

111. PRIMÁTORKY
LEGENDÁRNÍ VESLAŘSKÝ
ZÁVOD NA VLTAVĚ

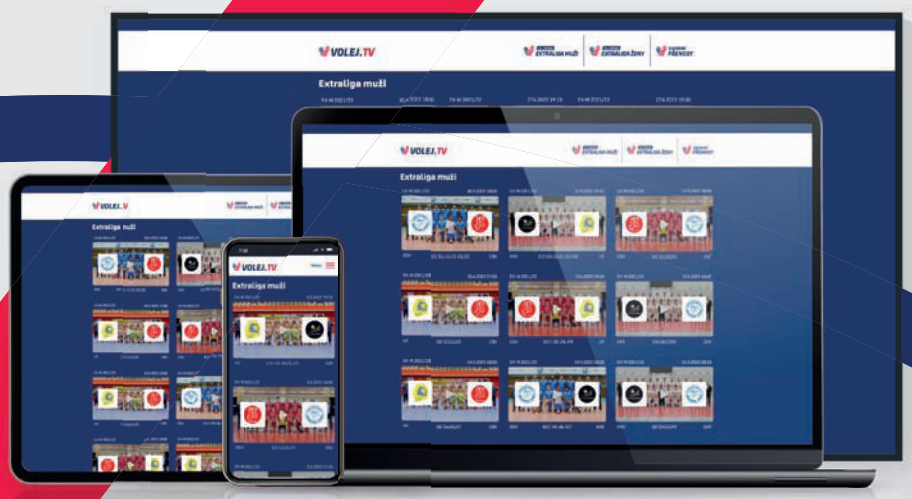
31. 5. – 2. 6. 2024

NÁPLAVKA RAŠÍNOVA
NÁBŘEŽÍ, PRAHA



Český
Veslařský
Svaz

INZERCE



NEJLEPŠÍ VOLEJBAL
SLEDUJTE ŽIVĚ NA
VOLEJ.TV

1 otázka / **12** odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jak se liší koučování mužských a ženských

týmů?

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MILENA MOULISOVÁ

basketbal / šéftrenérka dětí a mládeže České basketbalové federace

„Otázka jakéhokoliv genderového tématu je v dnešní době velmi křehká a zobecňovat odpovědi je v podstatě nemožné. Přesto si dovolím poukázat na několik důležitých faktorů. Vždy záleží na věku, prostředí, úrovni a konkrétních individualitách, stejně tak na konkrétní podobě sportu.
V basketbalu, který je kontaktní a relativně agresivní, je stále více žen přibližujících se mužskému chování, naopak u tance budeme nacházet muže s více ženskými projevy.
Ve většinovém měřítku je však možné konstatovat, že trenér či trenérka mužů více řeší samotný sport, techniku, a naopak u žen je nutností brát větší zřetel na psychickou stránku, komunikaci a důvěru. Projevovat o hráčku zájem nejen jako o sportovkyni, ale i jako o člověka, může být klíčovým faktorem finálního výkonu. Totéž se dá říci i u mužů, ale zde bych více zdůraznila faktor přímého jednání. Kritickým místem tedy není, zda se jedná o muže, či ženu, ale jakou motivaci, komunikaci a hodnocení používáme my trenéři s konkrétním jedincem. Což opět poukazuje na nutnost individualizace.“

PŘEMYSL PANUŠKA

veslování / metodik ČVS, dříve 15 let na pozici hlavního trenéra české a 4 roky německé reprezentace

„Pokusím se vyslovit nejdůležitější principy, které mají ale prakticky podobnou důležitost i pro muže:
• Trenér podporuje a zvýrazňuje spíše týmové záměry a úkoly.
• Členky ženského družstva mívají slabší touhu po konkurenci v týmu, a tak je velmi nutná jakási vyvážená pozornost.
• Vnímání potřeb jednotlivých sportovkyň je zásadní, trenér buduje atmosféru bezpečí, důvěry!
• Členky družstva vždy ocení i vyžadují upřímnou a zejména otevřenou formu komunikace, nastavení jasných pravidel.
• Ženy v kolektivu mají vyšší práh citlivosti k nespravedlivému jednání, k ‚pohrdavým‘ soudům.
• Intuice je pro ženu důležitým nasměrováním, vzniká současně emotivní vztah k plnění programu.
• Vrozená opatrnost je typicky ženským povahovým rysem, odvážná či riskantní rozhodnutí se očekávají spíše od trenéra!“

ROBERT LANDA

člen komise rovných příležitostí ve sportu ČOV, trenér basketbalu dívek a chlapců

„Důležité je pro mě respektovat osobnosti a znát životní příběhy hráček a hráčů, které trénuji. Snažím se dle svých zkušeností a znalostí vhodně zohledňovat individuální potřeby (soutěživost – spolupráce, hierarchie – kolektivní pojetí, rychlá řešení – diskuse, potřeba výzev – potřeba povzbuzení a uznání), dle interakcí v týmu volit přiléhavě komunikační styl a citlivě reagovat při řešení konfliktů (vzájemné vyjasňování emocí – jednostranné rychlé řešení, představa o své roli vs. očekávání okolí).
Jaké potřeby jsou v mužských/ženských kolektivech častější, je, věřím, známé. V praxi vnímám, že ve vrcholovém sportovním prostředí dospělých se charakteristiky mužských a ženských týmů více přibližují, u mládeže je třeba být velmi vnímavý a znalý a více přizpůsobovat svůj přístup konkrétním situacím a potřebám dané skupiny.“

TEREZA VÍTKOVÁ

psycholožka

„Přestože motivace ke sportovnímu úspěchu je jednotná, priority a cíle se mohou lišit. Ženy častěji kladou důraz na týmový úspěch, osobní růst a rozvoj dovedností, zatímco muži se více soustředí na individuální úspěchy, vzájemné soutěžení a možnost poměřit síly s ostatními. Není možné univerzálně generalizovat, přesto statistiky poukazují na rozdílné preference v koučovacím stylu dle pohlaví. Ženy se zpravidla potřebují cítit dobře, aby podaly výkon. Upřednostňují tréninkové prostředí respektující emoce a otevřenou komunikaci. Mají tendenci přemýšlet o rozhodnutích trenéra a ocení pozitivní zpětnou vazbu a vysvětlení. Naopak muži častěji potřebují zahrát dobře, aby se cítili akceptováni. Dokážou podat lepší výkon pod autoritářským vedením s jasnými pokyny a konstruktivní zpětnou vazbou. Bez ohledu na pohlaví je důležité vědět, co motivuje vaše svěřence, a zohlednit to v komunikační strategii.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

AYSIM ALTAY

mentální trenérka

„S touto otázkou se setkávám často a dostávám na ni velmi rozdílné odpovědi. Uvedu jen dva příklady: 1. Každý člověk je jiný a měl by být hodnocen podle své subjektivity. Zobecnění typu všechny ženy a všichni muži jsou chybná. 2. Ano, zásadní rozdíly ve struktuře mozku vysvětlují, proč ženy reagují jinak než muži. Nebudu vás zde však nudit vědeckými detaily a řeknu jen, že ženy vidí a pamatují si více detailů a mohou rychleji prožívat emocionální změny.
Samozřejmě bychom neměli zapomínat na muže s ženským mozkem a ženy s mužským mozkem. Statistikami manipulují jinak. To nemá nic společného s jejich sexuálními preferencemi. Pouze strukturálně může být anatomie mozku lidí odlišná. Vracíme se tedy k našemu prvnímu bodu: Každý jedinec je jiný.“

MARTA BOUČKOVÁ

fotbal / psycholožka, spolupracuje s FAČR a jejich RFA

„Začnu opačně, tedy: co mají společného. Mužské i ženské týmy neváhají tvrdě pracovat, chtějí se zlepšovat, dokážou přijmout výzvy a samozřejmě chtějí vyhrávat. Na jejich výkony má vliv i atmosféra v týmu a jejich vztah s trenérem.
V čem se liší? Ženské týmy si oproti mužským většinou méně věří a jsou citlivější na kritiku. Lépe snesou srovnání svého výkonu se svým minulým výkonem než srovnání s někým druhým. Významnou charakteristikou ženských týmů je sociální kontaktivita a potřeba cítit se v týmu dobře. Vyplatí se proto na tréninku počítat s první desetiminutovkou sociálních interakcí, než začne na hřišti cílená práce. Interpersonální konflikty, pokud se objeví, se nemohou zametat pod koberec a musí se řešit. Trénovat ženský tým není pro každého, ale věřte, že pokud ženský tým cítí, že za ním stojíte a že za něj kopete, dokáže se odvděčit a jeho loajalita nezná mezí. Často hraje do posledního dechu nejen za sebe, ale i za trenéra.“

LUKÁŠ PROCHÁZKA

florbal / trenér ženské reprezentace, asistent trenéra mužů
Florbal Mladá Boleslav

„Na tuto otázku je velmi těžké odpovědět stručně, ne snad proto, že odlišností by bylo tolik. Je ale spousta zažitých dogmat a klišé, které vedou k tomu, že pokud je trenér vezme jako fakt a nebude s nimi pracovat a přemýšlet o nich, výsledek bude přesně odpovídat těmto předpokladům.
Mám na mysli věty typu ‚kluci si všechno vyřeší sami, holky si všechno nesou v sobě‘ atd. Jde o to, jaké nastavíte prostředí a proces. Zažil jsem ve své hráčské kariéře mužské týmy, které si nebyly schopné vyříkat téměř nic, a prakticky spolu hráči nekomunikovali, jen si neustále stěžovali. A naopak jsem zažil ženské týmy, které byly v komunikaci otevřené, a vše fungovalo super.
Samozřejmě jsou i další rozdíly. Holky jsou emočnější, citlivější a často vnímají více detailů. Musíte také respektovat fyziologické rozdíly, hormonální procesy, které mohou ovlivňovat např. regenerační proces. Jinak se ale koučování mužských a ženských týmů nijak výrazně neliší. U obou skupin musíte prokázat cit pro komunikaci, notnou dávku empatie, individuální přístup a silný leadership, pak vše může fungovat skvěle.“

BOHUMIL VOŽICKÝ

stolní tenis / trenér extraligy žen HB Ostrov Havlíčkův Brod, trenér dospívající skupiny SCM chlapců i dívek, dříve extraliga mužů, reprezentační trenér mládeže

„Všechno, co zde napíši, samozřejmě neplatí na každého stejně. Dívky se mi zdají v tréninku poctivější, svědomitější a nemají problém s motivací. Také co se objemu týče, se určitě vyrovnají mužům a často trénují i více. Nebezpečí vidím v mezilidských vztazích. Na rozdíl od mužů, kde skupina nebo tým funguje na tréninku i v utkání víceméně nezávisle na lidských sympatiích a náladách, jsou vztahy v ženském kolektivu složitější. Co se týče koučování během utkání, většina žen má nějaké slabší místo a někdy je možná jednodušší najít nějakou slabinu soupeřky a na tu se zaměřit. Muži jsou technicky o něco komplexnější, a rady tudíž nejsou tak jednoznačné. Další rozdílnost vidím v projevených emocích, ne vždy to ale platí doslova. Dospívající chlapci jsou při nezdaru vzteklí a agresivní (není pak problém zvýšit hlas), dívky jsou při prohrách spíše nešťastné a plačtivé (tady se snažím o morální podporu hráčky, nějakou výtkou se toho moc nevyřeší). Slzy se vyskytují i u žen v dospělém věku. Po utkání mám tyto slzy rád, vím, že do toho holky daly všechno. Kde naopak rozdíl nevidím, je v soutěživosti. Bez téhle vlastnosti jsou ženy i muži ve sportu poloviční.“

RICHARD KANIA

baseball / manažer ženské reprezentace

„Základní odpověď na tuto otázku mi dal jeden z amerických koučů: Muži musí dobře hrát, aby se dobře cítili, ženy se musí dobře cítit, aby dobře hrály. Velkou inspiraci můžeme najít v divadelní hře Caveman, kde se říká: ‚Muži jsou lovci a soustředí se na jednu věc a vyjednávají: Nedalo by se to dělat takhle? Ženy jsou sběračky, sbírají informace, kooperují a lépe zvládají víc věcí najednou.‘ Vidíme to i při tréninku. Ženy spolupracují, proto zvládají třeba i horší podmínky, než vytváříme pro mužský sport. Nevymýšlí ‚kraviny‘ a žertíky. Ženy zvládnou to, že jim velí muž, i když mít asistentku je výhodou, protože my muži jsme jiný druh a ne všechno umíme pochopit. Muži mívají častěji problém s tím, když by je měla trénovat žena.“

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / hlavní trenérka reprezentace dívek U15

„Z mé zkušenosti, a ta je nyní s kompletními kategoriemi ženských týmů a chlapecké mládeže, se v ničem neliší. Stejné jsou tréninky dovedností, shodná je práce na mentální připravenosti. Herní příprava je velmi podobná, musí být detailní a ideálně také záživná a zábavná. Motivace k tréninku a k vítězství je stejná. Práce na týmovosti je nutností u obou skupin. Trenér má svůj styl a ten aplikuje na obě skupiny stejně, protože i trenér musí být sám sebou. Společný je jazyk sportovní excelence, kterým mluví trenér i hráči a hráčky. Mírně odlišný může být přístup k podmínkám trénování a hraní pro ženské nebo mužské týmy. Rozdíl je i v tom, jaký je výběr témat a s jakou intenzitou se v týmu řeší.“

TOMÁŠ POLÁK

šachy / kapitán ženské reprezentace

„Ne v každém sportu je význam slova ‚koučování‘ vnímán stejně. Během fotbalového nebo basketbalového utkání trenér někdy uděluje pokyny velmi hlasitě. Při sportovní střelbě je závodník od okolního světa izolován sluchátky. V tenise pravidla prošla proměnou, dříve byl koučink o přestávkách mezi gamy povolený, aktuálně je v individuálních utkáních zakázaný. Šachy patří do menší skupiny sportů, kde je koučink během partie zcela zakázaný. Nesmí se radit, dokonce ani naznačovat. Trenér by měl stát výhradně za zády svěřence, aby nemohl nijak napovídat grimasou obličeje, mrknutím oka či například souhlasným přikývnutím. Otázka na koučink mužského či ženského kolektivu při šachu je tedy spíše míněna jako příprava nebo trénink. Obecně lze říci, že je trénink mužského kolektivu pro trenéra-muže jednodušší v tom, že svěřencům od začátku spolupráce rozumí lépe a jasněji, nemusí ani opatrně volit slova, často lze použít i ostřejší výrazy. Při trénování ženského kolektivu je to pro trenéra-muže vždy o něco složitější, musí se snažit proniknout do ženského způsobu myšlení, měl by zapojit empatii a opatrně volit vhodná slova. V případě sportovního neúspěchu svěřenkyně by ji měl trenér slovně utěšit. Obdobné sportovní selhání u svěřence lze vyřešit někdy i důraznější domluvou. Ženy jsou přirozeně emotivnější bytosti, pozitivní i negativní prožitky projevují více než muži.“ □

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

pozemní hokej / trenérka extraligového týmu mužů HC President a hlavni trenérka dívčí a chlapecké reprezentace U16, vedoucí komunikace společnosti Microsoft

„Z mé zkušenosti velmi záleží na věkové kategorii a úrovni týmů. V kategorii U16 jsou dívky pracovitější v tréninku, umí se více zaměřit na detail, ale mají problém s energií. Kluci jsou naopak divočejší a soutěživí, ale kvůli růstu mají narušenou koordinaci, která jim ve většině případů znemožňuje precizní nácvik techniky. V dospělých kategoriích vidím u žen touhu patřit do skupiny, proto je pro holky důležité, aby si kromě tréninku hodně popovídaly a měly nějakou roli v týmu. Muži jsou sice součástí týmu, ale každý je tam zároveň sám za sebe, což se ukazuje zejména v krizových situacích, například když se nedaří. Jako trenér ale přistupuji k mužům i ženám stejně. Předávám jim stejné hodnoty. V tréninku žen se mi osvědčila pestrost a více tematických tréninků, u mužů pak není dobrý trénink bez útočných činností zakončených střelbou. I vzhledem k hravé povaze mužů a jejich individuálnímu nastavení je ale podle mě složitější dostat do utkání mužů to, co trénujeme. Ženy jsou v tomto ohledu poctivější, dokud o sobě nezačnou samy pochybovat.“

Šachy jsou sportem na celý život. I proto se těžko hledá hranice, kdy je šachista ještě hráčem a kdy už se stává trenérem. **SERGEJ MOVSESJAN** dosáhl skvělých hráčských úspěchů v období, kdy už byl zároveň trenérem. Armén narozený v Gruzii, který reprezentoval Česko i Slovensko, bere jako velké štěstí, že zažil ve svém sportu nástup moderních technologií.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Umím hráči vlézt do hlavy

Proč a jak jsem se stal trenérem?
„Mně to připadalo jako logické pokračování šachové kariéry. Je to něco, co dělám celý život. Zásadně se dá říct, že s postupujícím věkem ne že by hraní šlo úplně do ústraní, ale trochu jsem se jako hráč upozadil a logicky trénování přišlo na pořad dne."

Co na mě mělo největší vliv?
„Určitě mě ovlivnili lidé, se kterými jsem sám jako mladý hráč nebo potom už jako dospělý měl možnost spolupracovat. Konkrétní jeden vzor bych asi nevybral, spíš se pro mě stal vzorem způsob práce, který mi moji trenéři během mé kariéry vštípili."

Jakými hodnotami se řídím jako trenér?
„Snažím se, abych většinou mladým hráčům ukázal, jakým způsobem je potřeba po sportovní stránce pracovat, jak se zlepšovat, k čemu směřovat. A z hlediska hodnotového bych řekl, že určitě především férový přístup ke hře a snaha dosáhnout výsledků. Ale ne za každou cenu. Hlavní hodnoty jsou slušnost, pravda a korektní chování vůči sobě a k soupeři, nejen z pohledu sportovního, ale i lidského. Jsou to v zásadě normální věcí, na které kladu velký důraz."

Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?
„Ukončeni spolupráce, spíše z důvodů nespojených přímo se šachy, s hráčem s dle mého velkým potenciálem k rozvoji."

Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí?
„Ve chvíli, kdy něco podobného cítím, promluvím si s ním, abychom si vyjasnili jeho postoj a já mu vysvětlil můj. Často takové situace vzniknou na základě nějakého nedorozumění nebo nepochopeni. Buď se situace vyjasní, anebo když nedojde ke změně, pokusím se zamyslet, jestli i já nedělám něco špatně. Pokud se stav nezmění, ve spolupráci nepokračujeme a sportovec si jde svou cestou."

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi zkušeným a mladým šachistou?
„Vzhledem k tomu, že se nejedná o týmový sport, přístup musí být rozdílný. V zásadě zkušenější i méně zkušený šachista je individualita, ke které je potřeba najít klíč. Řekněme, že z určitého hlediska je jednodušší jednat se zkušenějším hráčem, protože už většinou ví, co sportovní kariéra obnáší. Na druhou stranu si ale s sebou většinou už přinesl nějaké své komplexy, chyby, které se více či méně projevují a je potřeba na nich pracovat. Mladí hráči jsou tvárnější, ale povětšinou se toho musí víc naučit."

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?
„Zatím se mi to stalo jen velmi zřídka a většinou se obracím ke své kariéře. Zkouším najít paralely s podobnou situací, kterou jsem zažil jako hráč. Pořád si některé konkrétní věci pamatuju poměrně dobře. Zatím se mi to daří, a pokud bych si opravdu vůbec nevěděl rady, oslovím kolegy trenéry a poradím se s nimi. Většinou jsem si ale vystačil s vlastními hráčskými zkušenostmi."

Můj trenérský rituál?
„Nemám přímo rituál, který bych dodržoval úplně pokaždé. Když jsem ale s týmem na soutěži, snažím se opakovat nebo dělat zhruba stejné věci, které byly úspěšné například předchozí den, nebo naopak. Takže to liší soutěž od soutěže a většinou se snažím přizpůsobit tomu, aby měl tým co nejlepší náladu a nastavení na konkrétní den nebo utkání."

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?
„Myslím si, že to jde většinou ruku v ruce. Osobní hráčské zkušenosti a vzdělání hrají velkou roli. Šachy jsou poměrně specifický sport, u kterého se vzděláváte po celý život, a je určitě potřeba, abyste se dokázali podívat na věci z více pohledů, různýma očima. Nedokážu se úplně přiklonit na jednu nebo druhou stranu a řekl bych, že rovným dílem se určitě hodí oboje."

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?
„Vzhledem k tomu, že soustavně pracujeme s jednotlivými hráči, máme k dispozici velké množství metodických materiálů, které vydávají například jiní trenéři. Internet poskytuje obrovské pole informací, ze kterých je spíše těžké

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

si vybrat ty nejvhodnější. Neustále se snažím sdílet zkušenosti s jinými trenéry po celém světě. Je pak velice zajímavé porovnávat podmínky v různých částech planety a náhledy například špičkových trenérů z Indie nebo z jiných šachově zajímavých zemí.“

U čeho si nejlíp odpočinu?

„To je zrovna disciplína, která mi šla dost dobře. (úsměv) Už během hráčské kariéry jsem dokázal celkem solidně vypnout nebo relaxovat. Na každý turnaj jsem si bral knihy a před spaním jsem četl, abych se odreagoval. V dnešní době bohužel elektronická zařízení tyto věci trošku zastiňují. U mě pořád zabírají knihy, dobrý film nebo seriál. A pokud je v televizi sport, zejména fotbal nebo hokej, u toho si odpočinu úplně nejlíp.“

Přerod v trenéra?

„Narozdíl od většiny trenérů ve většině dalších sportů pořád hraju, takže jako hráč neztrácím kontakt s ‚realitou‘.

ŠACHISTA

SERGEJ MOVSESJAN

Narozen: 3. 11. 1978 v Tbilisi
Největší hráčské úspěchy: stříbro na ME jednotlivců (2008), vítěz MS družstev (2011), Šachové olympiády (2012), mistr Evropy v bleskovém šachu (2002)
Největší trenérské úspěchy: do roku 2007 individuálně koučoval jednoho z nejlepších českých šachistů Viktora Láznička, byl členem trenérského týmu hráče absolutní světové špičky Levona Aronjana (2010-14), spolupracoval se Šachovým svazem ČR v úseku talentované mládeže (2019-22), od roku 2019 je trenérem mužské reprezentace Slovenska

Dokážu se proto pořád ještě velice dobře vžít do situace nebo vlézt hráči do hlavy, co během partie právě cítí a prožívá. Někdy se stane, že chyby, o kterých s hráči mluvíme, naprosto krásně vidím v partiích, které sám hraju, což nám při spolupráci strašně pomáhá. Přináší mi to objektivní přístup, ale snažím se také z konkrétních situací poučit. Mohu pak i tyto zkušenosti použít jako příklad pro mé hráče. Nikdo není dokonalý a stále je možné, i když spoustu věcí víte, na něčem dál pracovat. Oddělit hráčské myšlení od trenérského mi zpočátku dělalo potíže, ale teď už se tak děje spíše výjimečně. Třeba při týmových soutěžích, kdy opravdu někdy člověk trpí, když vidí, co se děje, že by si k tomu sám nejraději sednul. Ale velice rychle si pak vzpomenu, proč ty soutěže nehraju já. Vidím v šachách jako velkou výhodu, že trenéři neztrácejí kontakt s hraním, což je strašně cenná věc, protože ze stresových situací a dalších věcí okolo úplně nevyskočíte. Mentální přesun tam je, chvilku trvá, ale řekl bych, že se na většinu věcí už dokážu dívat spíš z trenérského hlediska, až mi to někdy přesahuje do mé hráčské činnosti.“

Jakým způsobem je nejlepší rozvíjet nadání talentovaného šachisty?

„Tohle je strašně individuální a každý talent je trochu jiný. Míra talentu je v podstatě téměř neměřitelná. Když →

INZERCE

Cesta k úspěchu vede přes trvalé hodnoty a fair play.

FOSFA Life Science

GENERÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2020 – 2024

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

vidíte dítě a máte pocit, že má nadání nebo vlohy, je potřeba zohlednit spousta faktorů. Určitě je to prostředí, ve kterém vyrůstá. Mnohdy nevím, jaký má cíl a jestli hraje šachy jenom proto, že to je něco, co mu jde nejlíp, nebo chce něčeho opravdu dosáhnout. To jsou zásadní věci v dalším postupu a práci s ním. Podle toho přizpůsobujete nebo podřizujete metodický nebo výukový program, na čem s ním nejvíc pracovat. Zažil jsem různé případy, kdy u dítěte vidíte obrovskou snahu spousty věcí dosáhnout, ale cítíte, že tam chybí potřebné vlohy. Nebo máte dítě, které do vínku dostane v podstatě skoro všechno, ale nemá až takovou motivaci nebo snahu to rozvíjet, protože v zásadě neví, proč ten sport dělá. Je skvělé, když má dítě podporu rodiny, kdy chce něčeho dosáhnout a podřídit tomu i další věci. Pak je mnohem větší radost s takovým hráčem pracovat."

Kolik času věnují profesionální šachisté tréninku a přípravě a kolik utkáním a turnajům?

„Šachový turnaj trvá devět dnů a každý den se hraje jedna vážná partie, která trvá třeba šest hodin. Plus přidejte taktickou přípravu a je z toho plných devět dní, kdy na nic jiného nemáte čas. Co se týká četnosti tréninků vůči hernímu vytížení, snažíme se nastavit program zhruba tak, aby mladý hráč, pokud má dostatek energie cestovat a hrát turnaje v zahraničí, odehrál za rok asi sto turnajových partií. Ale už 80 utkání za rok je dobré číslo. Tréninková zátěž je individuální, protože se odvíjí například od studia, a za optimální považuju šest tréninkových hodin týdně. Ty ještě zpravidla doplní dvě víkendová utkání v ligových soutěžích. Navíc máme specifikum, že můžeme hrát ve více ligových soutěžích, takže velice často nemáte žádné volné víkendy."

Jakým směrem se ubírají světové šachy?

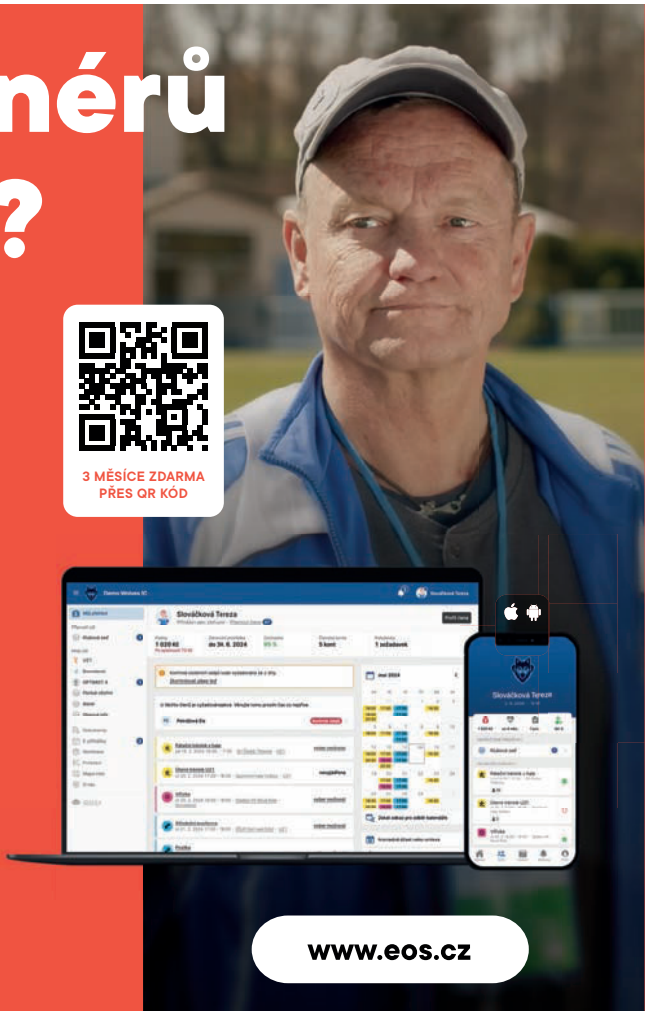
„Měl jsem štěstí, že jsem se během kariéry trefil mezi dvě období, kdy se šachy hodně změnily. Obrovská změna nastala z technologického hlediska. Příchodem internetu a následně rozvojem počítačových technologií se ohromně zlepšily možnosti tréninku s takzvanými šachovými motory. To jsou vylepšené a na míru dělané šachové programy, které dokáží pracovat i samostatně a jsou schopné se učit. Práce s počítačovými programy patří do naprosto základních věcí. Hráč, pokud chce něco dokázat a zlepšovat se, s tím musí umět pracovat. Co se týče konkrétních šachových věcí, spěje se k univerzálnosti, kdy velmi dobrý hráč nemůže být jen dobrý útočník, dobrý obranář nebo dobrý například v koncovkách. Dnes musí být velmi univerzální a hodně velký důraz se klade na přípravu zahájení. Když to převedu do jiných sportovních termínů: jak partii vykopnete, tak se bude i dál vyvíjet. Hodně se také řeší, jak dokázat udat směr v partii, hrát to, co chcete vy, manévrovat a soupeře do toho natlačit. To opět souvisí s počítačovými programy, které dokáží v zahájení přijít s novými nápady, což přináší i velké omlazení. Když se dnes podíváme na světovou špičku, nejsou výjimkou hráči ve věku patnácti a šestnácti let, kteří jsou schopní podávat výkony na úrovni světové desítky, což je u většiny sportů už jenom čistě z fyzických důvodů málokdy možné."

Jak velký vliv na rozvoj šachů mají výrazné osobnosti jako Magnus Carlsen nebo Hikaru Nakamura?

„Jejich vliv a přínos je obrovský. Ale je to spíše otázka filozofická, zda se jejich přínos týká popularizace a vývoje, nebo že se šachy dostanou do povědomí po celém světě. Je to absolutně kouzelné a oba jsou největšími popularizátory šachů. Přestože Nakamura není mistrem světa, jeho přesah mimo šachy je opravdu obrovský. I díky tomu, že se jako první vydal cestou streamingu a ohromně oslovil a navýšil auditorium lidí, kteří ho sledují. Je to velmi obdivuhodné, protože si musíme uvědomit, co všechno to obnáší a kolik času tomu musí věnovat a obětovat. Určitě má obdiv nejen můj, ale i dalších lidí. Přínos z pohledu šachistů, trenérů a jiných odborníků je trošku sporný. Carlsen i Nakamura totiž dělají, co se týká přístupu ke hře, velmi hraniční věci. To znamená, že si z toho třeba dělají na internetových turnajích legraci, že zahrají partii, která by neměla být odehrána na takto vysoké úrovni, a dělají ze šachů v podstatě cirkus. Jako vzor pro mládež to pak nepůsobí a nejsem z jejich počínání úplně nadšený. Mladému hráči se pak velmi těžko vysvětluje, že tohle se nedělá, když to vidí v podání mistra světa nebo druhého nejlepšího hráče. Je to prostě současný vliv, který přináší moc a síla sociálních sítí a médií, nejde tomu zabránit. Uznávám, že Carlsen i někteří další si vybojovali právo určovat směr, kterým budou kráčet, ale některé věci, které si dovolí, nejsou vždycky vzorové. V jiných sportech se ikony trošku víc hlídají z hlediska vystupování vůči veřejnosti. Messi nebo Ronaldo si nedovolí udělat naprostou blbost, protože vědí, že by je to poškodilo. Ale mám současně obrovský respekt k tomu, co všechno Magnus Carlsen dokázal, přičemž nepochází ze šachové země. Když jsem viděl, jak velkou vnitřní sílu má jeho rodina, která mu všechno podřídila, a čeho on dosáhl, tak si zaslouží právo chovat se trochu odlišně, než jsme zvyklí." □

Víš, co 7 115 trenérů v Česku nedělá?

Nepíšou si docházku.
Neluští nominace a omluvenky ve WhatsAppu.
Nevybírají přihlášky nových členů.
Nehlídají zdravotní prohlídky.
Nevolají zrušené tréninky rodičům.
Neřeší objednávky týmového obečení.
Nediskutují o doručení zpráv a mailů.
Nekontrolují úhrady plateb v tabulkách.
Neupomínají nezaplacené příspěvky.
Nevystavují potvrzení o zaplacení.



eos **Udělej si to jednoduché.**

INZERCE

Talent a potenciál

Vstupte s námi do oblasti, které se odborně říká ontogeneze, tedy vývojový proces jedince od jeho zárodečného stádia až po dospělost. Zahrnuje všechny změny, které se odehrávají během života organismu, jako je růst, vývoj orgánů, učení se a stárnutí. Tento termín se používá zejména v biologii a psychologii k popisu vývoje fyzických, mentálních a emočních vlastností. Každé věkové období přináší své specifické výzvy a příležitosti, ale i hrozby, jak nás naučil psycholog Erik Erikson.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, ONDŘEJ FOLTÝN

V naší nové sérii článků se ponoříme do fascinujícího vývoje člověka na cestě sportovním životem, s důrazem na jedinečný vztah mezi trenérem a sportovcem. Poodhalíme, jak se mění a rozvíjí dynamické pouto mezi nimi, od nejranějších let, kdy se mladý člověk poprvé setkává s pohybem či míčem, přes bouřlivé dny dospívání, kdy se hledá smysl vítězství i prohry, až po zralé období, v němž jsou již cíle jasné a odhodlání pevné.

Každý díl popíše, jak se mění potřeby, motivace a výzvy sportovců a jak na ně trenéři reagují. Protože se nacházíme v rubrice Psychoprostor, zaměříme se na to, jak tělo, ale i duch dítěte a později sportovce roste, mění se a překonává překážky díky vedení, podpoře, ale i výzvám, které před něj staví jeho trenér. Budeme se snažit pochopit, jak se utváří vzájemná důvěra a vzájemné pochopení, jež jsou zásadní pro dosahování výkonů, které přesahují běžné hranice. Než se do toho pustíme, vyjasníme si úlohu zděděného a naučeného a podíváme se na pojmy talent a potenciál sportovce.

Zděděné a naučené

Současná psychologie nabízí řadu teorií osobnosti, ale žádná z nich nedokáže úplně objasnit, co osobnost je. Pro naše účely vyjdeme z jednoduchého modelu, který nazýváme „pyramida osobnosti“, kterou sestavil Dr. Jiří Plamínek. Ten rozkládá osobnost do čtyř vrstev. Dvě z nich jsou nám vrozené a dvě si osvojujeme během života (obrázek). Nejhlubší vrstva zahrnuje společné dědictví, tedy instinktivní reakce, které sdílíme všichni bez rozdílu.

Nad ní leží vrstva, která nás mezi sebou odlišuje na základě toho, jak reagujeme na různé podněty či jaké podněty v osobním životě preferujeme. To je také dědičné, ale již individuálně rozdílné. Třeba, jak se lišíme v tom, co v životě preferujeme. Někdo má kupříkladu rád konkrétní, jasně definované výzvy, jiný rád organizuje lidi. To bude pro trenérskou práci důležité, když si budeme klást otázku, jak jednotlivé typy lidí motivovat.

Svrchní dvě vrstvy si osvojujeme v průběhu života. Většinu podstatných vzorců chování zcela nevědomě, a to v největší míře hned v prvních letech po narození. Nevědomě se učíme především vztahům k hodnotám a k jiným lidem. Z hlediska sportu jsou to základní pohybové vzorce jako chůze, běh, skoky či hody. Ale později i některé speciální dovednosti. Třeba ve hře. Dítě si hraje a učí se, aniž by si uvědomovalo, že se učí. Jedná se tudíž o nevědomé učení.

Úplně nahoře je vrstva, kterou tvoří to, co jsme se naučili vědomě, například obsah školních předmětů. Ve sportu to jsou do určité míry i další sportovní dovednosti, ale hlavně taktické a sociální vzorce chování, zejména ve sportovních hrách.

Čím hlouběji určitý vzorec chování leží, tím méně jej můžeme vědomě ovlivňovat. Zděděné chování probíhá zpravidla zcela bez rozumové kontroly, instinktivně, i když si jej můžeme zčásti uvědomovat. Lidský rozum je mladý a pomalý. Kontroluje jen nejvyšší vrstvu chování a působí jen, pokud jej k tomu organismus pustí – tedy je-li dost času a nejde-li o nic podstatného pro přežití. V momentech, kdy se o přežití jedná, mají přednost instinktivní reakce. A ve sportu také často nemáte čas na vědomé rozhodování. Do popředí tím pádem vstupuje intuitivní a podvědomé rozhodování, které se z hlediska sportu z velké části týká patra nevědomě naučeného v naší pyramidě.

Talent

Spodní dvě vrstvy na obrázku, tedy společně a individuálně zděděné, obvykle zůstávají – zejména v obdobích měsíců a jednotek let – beze změny. Pro sport vytvářejí předpoklady ve formě vlastností a možností, které člověk má, a to jak těch společných, například využívání čtyř končetin a pěti smyslů, tak i těch individuálně rozdílných, kupříkladu rychlost, orientace v prostoru, cit pro míč nebo temperament.

Tím se dostáváme k tomu, co je vlastně součástí talentu, který vnímáme jako soubor nějakých zděděných tělesných a psychických předpokladů, které umožňují jedinci dosáhnout nadprůměrných výkonů. Zděděné vlastnosti představují substrát, ze kterého může vyrašit naděje určitého sportovního odvětví, vyrůst dobrý „řemeslník sportu“ nebo i vykvést špičkový sportovec, jehož bude obdivovat celý svět. Ale třeba také šikovný sportovec amatér, který si užívá celý život, že si v mládí správně osvojil určité dovednosti a návyky.

Úkolem trenéra je poznat úrodnou půdu a ujmout se kultivace talentu. Protože to, co leží na obrázku nad talentem, tedy ty dvě vrchní vrstvy, již ovlivnit může. V jistém smyslu má trenér dokonce za nezmarnění a kultivaci talentu odpovědnost. První evropský fittnes-kouč v NBA k tomu říká:

„Pro mě jako trenéra talent neexistuje. Někteří sportovci mohou mít víc předpokladů k rozvoji, avšak dovednosti nemají souvislost s vaší DNA, dovednost pramení z vášně, pracovní etiky a potěšení z toho, že sám sebe víc a víc tlačíte. Trenéři mají velkou a zároveň báječnou zodpovědnost v tom, že mohou zapálit oheň vytvářející tuto oddanost."

FRANCESCO CUZZOLIN

Stojíme stále před otázkou, kterou jsme zatím nezodpověděli, totiž co je a co není součástí talentu. Je to třeba také vášeň pro sport? Hojně se v poslední době diskutuje o tom, jak důležitá je u mladých sportovců odolnost. Klade se dokonce na první místo, ještě nad dovednostní talent, přitom ji někdo vnímá jako součást talentu.

Volejbalista Jan Štokr nebyl určitě nijak mimořádně talentovaný hráč z pohledu volejbalových dovedností, ale díky schopnosti adaptovat se na tvrdý režim vrcholového sportovce v kombinaci s vhodnými somatickými parametry (výška 206 cm) dospěl až na nejvyšší myslitelnou metu. V roce 2011 byl členem základní sestavy italského týmu Trentino, který zvítězil v Lize mistrů. Dalo by se říct, že jeho práceschopnost a odolnost byly vlastně součástí jeho talentu.

„Pro mě jako skauta je frustrující, když vidíte někoho talentovaného, kdo není ochoten na sobě pracovat a svůj dar rozvíjet, častokrát spoléhají právě jen na svůj talent. Došel jsem ale k závěru, že tak je to správně a svět se tím udržuje v rovnováze. Kdyby všichni ti talentovaní měli naprosté odhodlání k tvrdé práci, tak by zaprvé nikdo ostatní neměl šanci se prosadit a zadruhé třeba v basketbalu by na planetě běhaly stovky nebo tisíce Michaelů Jordanů a Kobe Bryantů, a to by byla nuda!"

JAKUB KUDLÁČEK

Schopnost adaptovat se na náročné životní situace má bezpochyby významnou talentovou složku, která musí být kultivována získáváním zkušeností. Může být součástí talentu, který úplně vybízí k tomu, aby byl uchopen a kultivován. Přední psychiatr Cyril Höschl tvrdí, že základ toho, jak je člověk odolný vůči stresu, i to, zda na náročnou situaci reaguje agresí nebo únikem, je vrozený, ale v dětství a v rodinném prostředí se to doučí podle toho, co se mu osvědčilo. A dodává, že čím lepší výchova v rodině, tím rozmanitější je garderoba technik vyrovnání se s náročnými situacemi. To je přeci výzva i pro trenérské prostředí.

Potenciál

Talent je jako dobrá půda. Základ, na kterém může všechno růst. Ale bez vody, slunce a péče se semínko nikdy nestane květem. Tak je to i s talentem. Bez potenciálu, který je realizován prostřednictvím tvrdé práce, odhodlání a neustálé touhy se učit a zlepšovat, zůstane talent pouze nevyužitou možností. A co rozumíme pod pojmem potenciál? Ten žádnou metodou nedokážeme změřit. Příběh, který teprve musí být napsán; je to cesta, která leží před námi, plná možností, ale také překážek. Není to jen o tom, co již máme, ale o tom, v co to můžeme proměnit.

Někdy se zdá, že talent září jasně již od počátku, zatímco potenciál se teprve musí odhalit ve své plné kráse anebo bude zmarněn. Jindy jsme svědky příbě- →

INZERCE

hů nečekaného hrdinství, kdy se zdánlivě obyčejný sportovec vynoří ze stínu svého skrytého potenciálu a stane se mistrem svého oboru.

Potenciál je cesta, na které je talent pouhým společníkem, nikoli vůdcem. Potenciál vyžaduje trénink, ale také pochopení, že každé vítězství už zítra neplatí a každá porážka je jen výchovnou lekcí pro budoucnost, ne koncem cesty. Jen si vzpomeňme na příběh zatracovaného fotbalisty Tomáše Součka, jehož potenciál odhalil trenér Jindřich Trpišovský, aby nakonec hrál Premier League.

Když se díváme na sportovce, kteří dosahují neuvěřitelných výkonů, vidíme nejen jejich talent, ale také nekonečné hodiny tréninku, neúnavnou vůli překonávat sami sebe a neochvějnou víru ve vlastní schopnosti. Vidíme koktejl z toho, co bylo dáno, a toho, co bylo získáno; spojení daru a odhodlání. Jen hrstka sportovců bude nakonec soutěžit na olympijských hrách, ale každý z nich má možnost něco ve svém životě vyhrát. Každý má příležitost stát se mistrem svého osudu.

Zkusme to tedy shrnout. Výkon, o nějž nám jde především, nevzniká z prázdna. Je podmíněn určitými předpoklady, kterým říkáme potenciál. Trenér právě s tímto potenciálem sportovce pracuje, aby dosáhl výkonu. Potenciál tedy není jen talent. Je to něco, co může talent rozvinout, například pod vlivem dobrého trenéra a kvalitního tréninku. Jak říká Michal Barda: „Potenciál má každý, ale klíčové aspekty talentu jsou vášeň objevovat a ochota pracovat. A ty každý nemá!“

Talent je pouze zárodkem v zahradě možností, opravdová síla se ukrývá ve vytrvalém rozkvětu potenciálu. Pečuj o tento dar, který má každý, ale jen ti, kteří ho živí vášní, ho dokáží rozvinout v plný květ. Pojď s námi uvažovat o vlivu talentu, potenciálu a tvrdé práce na sportovní úspěch.

Z plácku až do arény

Teprve nyní je důležité objasnit si vývoj lidské psychiky a popsat charakter vztahu mezi trenérem a sportovcem.

Vycházíme z toho, že zatímco u dětí a mládeže se ještě můžeme zaměřit na rozvoj potenciálních schopností, u vrcholového sportu už jde především o výkon v daném místě a čase. To potvrzuje slavný basketbalový trenér:

„V mládežnickém basketbalu se snažíme rozvíjet celkové schopnosti hráčů, včetně techniky, taktického myšlení a vůdčích schopností. Ale na profesionální úrovni se musíte spoléhat na své nejlepší hráče, kteří mají schopnost rozhodovat o výsledku zápasu.“

MIKE KRZYZEWSKI

Přesně tak si vrcholový sport představujeme. U mládeže se pracuje pro budoucnost, ale ve vrcholovém sportu se nečeká: vítězství je vše a prohra je nic. Mezi tím se ale musí mnohé odehrát. Měli bychom se pokusit cestu od prvních krůčků strukturovat. Je jasné, že sportovec nezraje jen psychicky, ale i technicky a takticky. Tohle všechno jsme vzali v úvahu, když jsme vytvářeli model, pracující s poněkud malebnými názvy. Toto pojetí počítá se čtyřmi fázemi: plácken, školou, akademií a arénou. Sportovec v průběhu vývoje postupně přebírá za svůj potenciál a výkon odpovědnost a trenér jej k tomu cíleně a systematicky připravuje.

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

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

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

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

Trenér by měl respektovat vývojové fáze sportovce a podle toho volit metody i prostředky a doprovodit dítě, které pobíhá někde po plácku, na jeho cestě sportovním a lidským zráním třeba až do té arény. Neměl by při tom být jen autoritativní nebo jen kamarádský. Měl by měnit svůj přístup podle toho, jak se vyvíjí jeho svěřenec. Tomu se budeme v několika pokračováních věnovat.

A přidáváme ukázku z knihy Živý mýtus, Roger Federer od Milana Hanuše. Z telefonátu tenisového trenéra Petera Cartera: „Mám tu jednoho chlapce, který má podle mě potenciál. Je mu teprve 12 nebo 13, nicméně věřím, že z něj něco bude.“

Peter zajisté vnímal mladickou neukázněnost Federera, ale na prvním místě vidí potenciál, což je jen jiný výraz pro Rogerovu tenisovou jedinečnost. Sám Federer o tom říká: „Nebyl to sice můj první trenér, ale byl to můj pravý trenér. Dokonale znal mě i moji hru. Vždy pro mě chtěl to nejlepší.“

Zbav se představy, že každý den vstupuješ do stejné řeky. Mění se lidé i situace. Život, sport i ty sám se vyvíjíte. Sportovec ti zraje přímo před očima. Přizpůsob trénink tomuto vývoji.

A příště již začneme pomalu stoupat od narození budoucího sportovce až po jeho odchod do sportovního důchodu. □

STÍNOVÝ BATMOBIL

BMW 3.0 CSL

klassik

NAVÍC:

- **FRANCOUZSKÁ REVOLUCE**
  Citroën D Super
- **VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE**
  MTX Roadster vs. Suzuki Swift
- **SÍLU PROZRADÍ SVALY**
  Plymouth Cuda

A dalších 100 stran legendárních vozů

PRÁVĚ V PRODEJI

Aktuální i starší vydání kupujte na
ikiosek.cz/autotipklassik

PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

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