

# Zlatá horečka – Ze zákulisí čínské továrny na výrobu medailí

*Autor: Michal Ježdík*

(článek vznikl na základě prezentace zkušeností Retta Larsona na konferenci The Sport Performance Summit, která se konala 12. - 13. listopadu v Londýně)

Rett Larson je hlavní trenér a projektový manažer odpovědný za kondiční přípravu čínských sportovců na Olympijské hry 2016 v Rio de Janeiro. Jeho diskusní panel byl zaměřen na prezentaci dosavadních zkušeností z jeho pobytu v Číně a spolupráci s čínskými sportovci. I když jsou poznatky získané primárně od sportovců v cyklických sportech nebo ze sportovních odvětví opírajících se o dokonalé zvládnutí technických prvků, mohou být poučné a uchopitelné i pro sportovní hry.

Většina lidí přijíždějících do Číny má a bude mít **problém s jazykem a poznáním kultury**. Kultury společnosti, ale i sportovního prostředí, které je založené pouze na **zisku zlatých medailí**, pokud možno co největšího počtu medailí. Proto jsou zde preferovány sporty, ve kterých lze získat více medailí jedním sportovcem (plavání, skoky do vody, vzpírání, stolní tenis, gymnastika a podobně). V nevýhodě jsou tedy sportovní hry. V poslední době si ale Čína uvědomuje, že zisk medailí ve sportovních hrách je doprovázen bonusem v podobě celosvětové prestiže. Druhé místo, nebo jakékoliv další horší umístění je považováno za neúspěch, který se nezapomíná. „Pokud se rozhodnete vzít angažmá v Číně, buďte připraveni na to, že to bude **Adventures All the Time**“, říká Rett Larson. V případě, že se rozhodnete zůstat na druhé straně řeky a pokusíte se například porazit čínské stolní tenisty, počítejte s tím, že jejich hala na přípravu je velká asi jako hangár pro Boeing 747 Jumbo Jet, ve které je postaveno 600 stolů na stolní tenis a v jedné tréninkové jednotce se připravuje kolem 2000 hráčů. Na zdech v chodbách, které vedou z velmi skromných šaten do haly, jsou umístěny fotografie vítězů OH, MS a dalších významných turnajů. Věřte, že tato chodba je hodně dlouhá, historie a úspěchy vás mají šanci díky dlouhé chůzi pohltnit, chcete být také jedním z nich, nechcete zklamat, trénujete ještě více a tvrději, než vaši předchůdci. Když jakýkoliv čínský stolní tenista prohraje zápas, mluví se o tom ještě několik týdnů poté. Je to podobné jako v jiných zemích, pouze s tím rozdílem, že tam se mluví o vítězstvích nad čínskými hráči.



Značná je i preference ženských sportů, protože v nich necítí takovou konkurenci jako v mužském světě.

Po příjezdu začal Rett Larson jednoduchými věcmi jako například učením první pomoci, protože ve skocích do vody je častým jevem vyražený dech. Druhým, neméně důležitým krokem bylo zahájit budování tréninkového programu, který měl **4 základní segmenty: myšlení vítěze (mindset), výživa (nutrition), zotavení (recovery) a správná technika (movement)**. Třetím krokem byl **výběr míst pro tréninková centra, jejich personální obsazení a zajištění potřebného sportovního vybavení**. Nebylo výjimkou, že na skokanskou věž vedlo kolem 50 schodů a že sportovec během jedné tréninkové jednotky jich ušel 3000. Únava, šetření energie, extra výdej energie, to byla slova, která nebyla brána v potaz. **Fyzioterapie** a využívání moderních přístrojů, jako například Tekar a podobné se střetává s tradiční **čínskou medicínou** (čaje, masáže). Trvalo dlouho, než Rett Larson našel kompromis a pochopení u domácích fyzioterapeutů, že jsou i jiné vyzkoušené metody a přístroje, které pomáhají sportovcům organismus rychle zregenerovat. Velmi nepříjemné je i vypořádání se s **vysokou vlhkostí vzduchu** na sportovištích, která **bere** sportovcům i trenérům **energii**. Ne všude jsou klimatizované plavecké a skokanské bazény. V nově budovaných centrech je klimatizace už standardem. Největší problém ale Rett Larson vidí v **nízkém sebevědomí čínských sportovců**. Hodně v této oblasti nyní pomáhá úspěšná tenistka Li Na (videa a články v prestižních časopisech a novinách, účast na turnajích v Číně), která poznala obě stránky mince přípravy a zapojila se do intenzivní osvěty. Na jedné straně strojový nácvik herních činností v Číně bez budování sebedůvěry, na druhé straně pozitivní přístup amerických trenérů opírající se o **pozitivní komunikaci a budování sebedůvěry (self-confidence)**.

Bylo těžké, ale podařilo se Larsonovi zařadit do systémů kondiční přípravy pravidelné systematické **posilování se zaměřením na daný sport a jeho požadavky a sledování zdravotního stavu sportovců** opírající se o **diagnostiku a statistiku nejčastějších zranění**, ve skocích do vody to jsou zápěstí, kyčle a záda, včetně **svalových disbalancí** s následnou snahou o nápravu. Stabilizace a posílení core se staly nedílnou součástí a každodenním chlebem jeho svěřenců ve všech tréninkových skupinách.

**Brzká specializace** je dalším charakteristickým znakem čínského sportu již v mladším školním věku – některé děti začínají pilovat svůj dovednostní potenciál v předškolním věku



**(Low Training Age).** Zmínit můžeme také extrémně vysoký počet tréninkových jednotek se zaměřením na objem. Kratší intenzivnější tréninky jsou výjimkou a to hlavně proto, že trenéři často ztrácejí čas v nekonstruktivních diskusích mezi sebou nebo se svými svěřenci. Metodicko-organizační formy nejsou pestré, z pohledu didaktických stylů **převládá příkazový styl**, který ale zároveň významně **snižuje sebevědomí** čínských sportovců.

**Co se dá od čínského sportu vzít a pracovat s tím:** **1.** Čínská kultura, která je obecně dlouhodobě založená na týmové spolupráci a ochotě se podřídit týmu, **2.** Stálá konfrontace s úspěchem, **3.** Koncentrace na základní činnosti (basic fundamentals – every day a lots time), **4.** Časté a přesné dávání zpětné vazby sportovci (výborná analýza + přenos informací směrem ke sportovci + oprava a redukce chyb), **5.** Propracovaný nespecifický trénink (core, dynamický core, gymnastika, balet a podobně). Důraz na náročný tréninkový proces, který je ale hodně založen na velkém objemu a tím pádem nižší intenzitě. Časté přetěžování není výjimkou. Jako ideální se Larsonovi jeví mix „západní“ a čínské sportovní přípravy a kultury (myšleno ve sportovním prostředí, včetně metod, stylů, aj.).

Schéma programu se zaměřením na dlouhodobý rozvoj sportovce (autor Rett Larson):

