

COACH

**Život není sprint,
ale maraton**

Semjon Byčkov

Šéfdirigent a hudební ředitel
České filharmonie

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



RYCHLE A ZBĚSILE 10

V KINECH OD 18. KVĚTNA

ORIGINAL FILM

UNIVERSAL
© 2023 UNIVERSAL STUDIOS

EVROPA 2

tvstar

Sport

AUTO TIP

TOTALFILM

MAFILM.CZ

ÓČKO

turity

INPUBLIC group

GRUNEX

OPD.cz

CinemArt

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 5, vychází 2. 5. 2023.
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, Kristýna Pašek Kubová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,
marketing: Patrik Kubečka,
e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,
Chief Customer Officer: Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 21. 4. 2023

TITULNÍ SNÍMEK: ČESKÁ FILHARMONIE

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Méně slov, trenéře!

Taktovku není slyšet, je věta generálního ředitele České filharmonie Davida Marečka a v úvodníku se mi bude ještě hodit. Ve dvou rubrikách tohoto čísla se objevuje fenomén řvání trenéra na mladé svěřence.

Jako trenér, který kromě národáku pracuje i s dětmi, vám sděluji, že kdo na ně řve, vůbec do procesu práce s mládeží nepatří. Něco jiného je zvýšený hlas, důrazné slovo, poněvadž bez toho se dobrý trenér neobejde. Ano, někdy musí řvát i na celou halu, ale cílem jeho silné slovní exploze musí být činnost, ne hráč.

Příklady, které můžete číst v rubrice 1+13, kde experti z různých sportů vyjadřují údiv nad jednáním některých kolegů vůči svým svěřencům, jsou prostě úplně za hranou mého chápání úlohy trenéra. Já bych ale šel ještě dál, trochu se toho dotýká i Antonín Plachý ve svém hlavním tématu tohoto čísla (Rozvoj osobnosti sportovce v pubertě), a to je trenérské mluvení vůbec.

Nejenže křik na hráče do procesu nepatří. Ale dokonce ani přílišné mluvení, instruování, ano - i přílišné chválení pokládám za nežádoucí. Použiju s dovolením jednu větu fotbalisty Zlatana Ibrahimoviće: „Mancini mi v Interu dával volnou ruku, Guardiola v Barceloně ne... U každého míče, který jsem odehrál, jsem se rozmýšlel nadvakrát. Nejdřív mě napadlo řešení, které mi velel můj instinkt, a potom to, které se líbilo jemu. Přemýšlel jsem dvakrát, žil jsem dvakrát. Už jsem to nebyl já. Vydřel jsem to šest měsíců a pak jsem explodoval.“

Hráči, zejména mladí, a především děti, potřebují prostor k experimentování a zkoušení nových dovedností. Pokud

trenér příliš svazuje hráče svými instrukcemi, mohou se stát příliš závislími na nich. A dobrý hráč prostě nemůže být závislý na trenérovi. Mladíci potřebují prostor pro rozvoj svých kognitivních procesů, tedy pro schopnost vnímat, pamatovat si, rozumět a řešit problémy. Když trenér příliš mluví a instruuje hráče, narušuje tuto funkci a brání jim v učení. Přílišné instruování také může snižovat spontánnost, tvořivost a samostatnost hráčů.

Trenér by měl být spíše průvodce, který hráče povzbuzuje, radí jim, ale také jim dává prostor pro jejich vlastní rozvoj. Stejně jako protagonista hlavního rozhovoru čísla, šéfdirigent České filharmonie Semjon Byčkov, kterého při hraní hudebníci sledují jen periferně a soustředí se především na partituru, na svůj výkon a prožívají své emoce.

To musí proudit primárně z nich, ne z dirigenta, který naopak taktovkou dává dech orchestru, týmu. Slogan „taktovku není slyšet“ používá zmíněný David Mareček v jiném kontextu, totiž, že někteří dirigenti výkon předstírají, poněvadž němou taktovku lze těžko přistihnout při chybě. Ale nám jeho slogan posloužil pro trenérské prostředí. Jinými slovy: trenéře, méně mluv a o to víc se věnuj taktovce!

Příjemnou četbu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV





Lidé pro vás udělají všechno. Pokud je o to umíte požádat

Koncertuje v nejprestižnějších sálech po celém světě, je dirigentskou globální špičkou. Semjon Byčkov, šéfdirigent a hudební ředitel České filharmonie, se kterou podepsal nový pětiletý kontrakt, má ale taky rád sport. A jeho práce má nespočet průsečíků s prací kouče. Pravidla týmových sportů jsou v mnohém totožná s fungováním hráčů v orchestru, o tom vás přesvědčí v obsáhlém rozhovoru.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



DIRIGENT

SEMJON BYČKOV

Narozen: 30. 11. 1952 v Leningradu, dnešním Petrohradu

Příběh: v roce 1975 emigroval do Rakouska a přes Itálii odjel do USA, kde získal občanství (1983), od poloviny 80. let žije v Evropě. Věhlas získal jako hudební ředitel Grand Rapids Michigan Symphony Orchestra a Filharmonie Buffalo, v roce 1989 byl jmenován hudebním ředitelem Orchestre de Paris, v roce 1997 se stal šéfdirigentem Symfonického orchestru Západoněmeckého rozhlasu v Kolíně nad Rýnem a následujícího roku šéfdirigentem Dresden Semperoper. Od roku 2018 pracuje v České filharmonii.

Zajímavost: diriguje na všech celosvětově významných operních scénách - v La Scale, Pařížské národní opeře, drážďanské Semperově opeře, Vídeňské státní opeře, Metropolitní opeře v New Yorku, londýnské Královské opeře v Covent Garden a madridském Teatro Real. Jeho provedení Wagnerova Lohengrina bylo v anketě časopisu BBC Music Magazine vyhlášeno Nahrávkou roku 2010 a jeho verze Schmidtovy Symfonie č. 2 s Vídeňskou filharmonií se stala v témže časopise Nahrávkou měsíce. V roce 2015 získal v mezinárodní soutěži International Opera Awards titul Dirigent roku.

Semjon Byčkov, rodák z Petrohradu, emigroval jako velmi mladý do New Yorku a je už 40 let americkým občanem. Za manželku má úžasnou francouzskou klavíristku Marielle Labeque, stálou rezidenci v Paříži. Rozhovor je velmi inspirativní i pro sportovní prostředí a vážím si ho stejně, jako by mi ho poskytl Jon Cooper, kouč NHL, herečka Jennifer Lopez nebo zpěvák Mick Jagger. Tak velkým a světově ceněným umělcem-profesionálem Byčkov je.

V roce 2015 získal ocenění Dirigent roku. Byl jedním z prvních, kdo veřejně a tvrdě odsoudil ruskou agresi na Ukrajině. A potvrzuje, že společnými atributy úspěchu ve sportu i hudbě jsou talent, pracovitost, prostředí, charakter a vize.

Maestro, hledám průsečíky sportu a hudby a vím, že u vás to tak od dětství bylo nastaveno. Hrál jste jako mladý volejbal. Byl jste dobrý?

„Hrál jsem osm let za Dynamo Leninograd, byl jsem vždy v základní sestavě a nikdy, ani jednou, jsem nebyl ze základu vyměněn.“

Co za tím bylo?

„Nebyl jsem sice fyzicky moc dobře stavěný, ale nahrazoval jsem to charakterem, zarputilostí a vůlí. Má přednost byla obrana, díky mé výšce jsem samozřejmě neexceloval v útoku.“

Jak odhalil kouč váš charakter?

„Odmítal jsem prohry. S volejbalem jsem ale v 18 letech musel skončit, protože jsem nastoupil na konzervatoř, a to už nešlo skloubit.“

A teď rychle k hudbě. Ve sportu jste byl velmi dobrý, ale v notách se od malička vyznáte jako málokdo na světě. Víme, že jste od zpěvu a piana rychle přešel ke studiu dirigentství.

„Ano. Když mi bylo devět let. Byl jsem jeden z 20 vybraných, ke studiu se hlásilo 500 adeptů z celé obrovské země. Měl jsem výhodu, že už jsem dva roky hrál dobře na piano a měl proti ostatním trochu náskok. Pomohlo mi, že jsem navštěvoval školu, která se jmenovala něco jako Dům vědců. Byl to jakýsi klub, kde vědci a výzkumníci měli řádné členství. A členem tohoto klubu byl můj otec. Klub nabízel různorodé kurzy jak pro dospělé, tak pro děti, například hudbu a šachy. Ty jsem tam taky hrál, i šachy vyžadují skvělou fyzickou a psychickou odolnost. Ale důležité bylo, že mě maminka do toho klubu přivedla. Chtěla zjistit, jestli mám hudební talent. A to jsem měl. Cit pro rytmus a absolutní sluch. S tím se musíte narodit.“

Vidím, že rodiče hráli ve vašem sportovním i hudebním životě podstatnou roli.

„Táta souběžně studoval lékařskou fakultu a psychologii. Byl také velký sportovec, hrál ligu volejbalu. Jeho kamarád, reprezentant, byl trenérem v klubu, kam jsem pak přišel. To byl vzor. I můj mládežnický trenér jím byl. Byl všestranný, sportovec i vědec, a záleželo mu na našem charakteru. Zajímavé je, že volejbal hráli povětšinou vědci, lékaři a vůbec velmi vzdělaní a inteligentní lidé. Maminka

v mládí studovala hudbu, tak mě k ní přivedla. Mimochodem, můj pradědeček byl také dirigentem.“

Kdo vás v začátcích hudebně nejvíc ovlivnil a proč?

„Náš pedagog dirigování v Glinkově hudební škole. Učil nás, inspiroval, byl náš vzor. Je to stejné, jako u týmových sportů. Učitel nebo trenér mají obrovskou šanci malé děti získat. Do hokeje, fotbalu nebo basketu přicházejí děti z neprivilegovaných rodin. Jsou často z velmi chudých rodin, mají za sebou navíc i spoustu špatných zkušeností, ať už to jsou drogy, alkohol nebo fyzické násilí ze strany dospělých. Pro tyto děti mít šanci získat lístek do opravdového života je velmi často rozhodující. Sport a hudba tento lístek mohou nabídnout. Malé děti obdivují fotbalové a hokejové hvězdy a třeba potkají dospělého, který je přivede do sportovního klubu a ukáže jim utkání. A když se pak setkají s trenérem, který je neučí jen dovednostem a taktice, ale je jim navíc příkladem, jak žít a co to znamená, mají štěstí.“

Co jste obdivoval na svém hudebním učiteli?

INZERCE

„V mladém věku devíti let to bylo určitě charisma. Tehdy ještě zdaleka nemáte šanci posoudit jeho profesionální hudební úroveň a jeho vklad.“

Byl náročný, nebo vlídný?

„Oboje. Když bylo třeba, byl tvrdý, přísný a neústupný. Ale na druhé straně byl milý, přátelský a byl fér. Byla to kombinace těchto vlastností. Proto jsme ho asi velmi respektovali. Byl to lídr.“

Jaké jsou rozdíly mezi první a druhými houslemi? U nás se říká: Hraje druhé housle...

„Je to trochu podobné jako u vás v hokeji. Není to však o absolutní kvalitě hráče. Je to o specifikaci, výšce tónů, barvě nástroje. Každý má důležitou roli, jen trochu jinou. Tak jako v životě, každý je důležitý, jen každý má jinou pozici. V každou dobu někdo musí podpořit jiného. A když chcete, aby vám někdo posloužil, musíte se revanšovat. To je týmová práce a tak je to i v orchestru.“

Máte možnost ovlivnit složení orchestru? Jak doplňujete hráče?

„Je to přirozená výměna, hráči skončí z různých důvodů. Pak se vypíše výběro-

vé řízení a z množství adeptů vybereme toho nejlepšího. Z domova či ze zahraničí. Prostě toho nejlepšího. O tom, kdo tuto prestižní pozici získá, rozhodují hráči z orchestru, ne dirigent nebo management. Ti to pak jen posvěť.“

Přesnost, dochvilnost, pozdní příchod.

Jste přísným dirigentem?

„Přísnost to není, je to vyžadování kvality. Ovšem s absolutním respektem a laskavostí. Hluboce věřím tomu, že lidé pro vás udělají všechno, pokud je o to umíte požádat.“

Trochu se dotkneme vašich osobních pocitů. Nedočkavost.

„To nejsem. Musíte se naučit, jak se připravovat krok za krokem. Pokud se nastartujete a hrajete zápas příliš brzy, přijdete k týmu již vyhořelý a zápas prohrajete.“

Napětí.

„Určitě ano, ale musíte zůstat soustředěný. Zůstat uvnitř muziky.“

Koncentrace.

„Každý jsme jiný. Někdo potřebuje vypravovat nebo slyšet vtipy, jiný chce být úplně sám a soustředit se. Já jsem většínou ve své šatně sám, to ale neznamená, →

Stream z akce můžete sledovat na YT ŠSČR.

MČR ve vážném šachu

Komentuje GM Tomáš Polák

www.chess.cz
8. - 17. května 2023



Kraj Vysočina



že ke mně nemohou přicházet lidé s otázkami. To je OK, protože určitý lidský kontakt je dobrý, pokud je pozitivní. Protože co absolutně nechcete, je, aby k vám lidé přinášeli těsně před koncertem špatné zprávy.“

Pověřivost.

„Nejsem pověřivý, ale většinou si dám těsně před koncertem kafe a colu. Jedná se spíše o rutinu. Sportovci i umělci chtějí být při výkonu v co nejlepší kondici. Takže i já jím podobně den předem, v den koncertu a těsně před. Nechcete být hladový, ani s plným žaludkem. I v tom se stále učím.“

Nervozita.

„Jestli vám někdo řekne, že není nervózní, pak buď lže, nebo by profesi neměl dělat. Být nervózní znamená být nadšen, přichází to s pocitem zodpovědnosti.“

Tlak.

„Je přítomen, je to normální.“

Stres.

„Koncertování je stresující, ale je to stres, který je nezbytný.“

Respekt.

„Dám příklad. A to se hodí de facto na většinu předchozích otázek. Byl jsem pozván týmem Bayonne, někdejšími mistrem Francie v ragby, abych vykopl čestný míč. Měl jsem možnost u toho být zblízka. Vidět hráče, jejich soustředění, napětí, nervozitu, cítit tlak diváků. A především to byl fascinující zážitek. Přítom ti chlapi do sebe jdou při zápase pěkně tvrdě. Ale férově, s respektem jednoho týmu k druhému i k rozhodčím. A žádné diskuse. To strašně obdivuji. Po zápase si všichni pohovoří, tráví spolu čas, jdou na jídlo.“

Tohle má moc zajímá. Orchester nastoupí. Dveře jsou stále zavřené.

Vy stojíte za nimi a slyšíte potlesk doprovázející nastupující hráče. Na co myslíte?

„Slyším jen hudbu, kterou budu dirigovat. Jsem už uvnitř hudby. I pak, nehledě na to, že jdu ode dveří ke stupínku, slyším

5

Před pěti lety zahájil Semjon Byčkov působení v České filharmonii koncerty v Praze, Londýně, New Yorku a Washingtonu u příležitosti 100. výročí vzniku Československa.



FOTO: ČESKÁ FILHARMONIE

potlesk, ukloním se. Jsem však už kompletně s orchestrem a hudbou, kterou budeme interpretovat.“

Máte asistenta v auditoriu nebo hráče v orchestru, o které se opíráte?

„Při produkci opery mám vždy asistenta dirigenta, který sedí v hale. Provedení a skloubení hry orchestru a sólistů je velmi náročné. Upozorňuje mě, že jsme moc hlasití, nebo naopak. Slyší to prostě jinak než my na pódiu. Jsou to pro nás velmi validní informace. Při klasickém symfonickém provedení bez zpěvů pracuji sám. Ale chci mít zpětnou vazbu a názory od ostatních hráčů, ať to je koncertní mistr, nebo hráč úplně vzadu v rohu.“

Komunikujete často s hráči i mimo scénu? Mezi trenéry a hráči ve sportu dochází stále k většímu partnerství, znalost jeden druhého je důležitá. Říká se tomu shoulder talk. Povídání si při cestách busem, v hotelu u snídaně.

„Orchestr je má rodina. Když je poznáte jako lidské bytosti, nejen jako profesionální hráče, objevíte mnoho věcí, které byste si normálně nedokázali představit. Někdo je právník, jiný vědec, další řezbář nebo dokonce dává dohromady auta-veterány. Mohou mít problémy v rodině, nemocnou manželku, třeba se rozvádí, jdou k soudu.

Jsou tím ovlivněni, a já o tom vím. To je důležité.“

A mnoho z nich má přehled o tom, co se děje ve sportu.

„Samozřejmě. Zajímá je to, stejně jako mě.“

Je dirigent zrozen, nebo stvořen?

„Oboje. Těžko říci, kolik je to procent. Nevím, nejsem si jist. Jsou určité muzikální vlohy, se kterými se musíte narodit. Dalším se musíte naučit a zlepšovat je. A to vyžaduje tvrdou práci. To je čistě hudebně profesionální stránka. Ale je tu ještě osobní stránka, charakter. Dirigent je lídr. Srovnám to se sportem. Tam je trenér a jsou hráči. Zřídka může kouč současně i hrát. To ale dělá dirigent. Je hráč, kouč i lídr současně. A to musí souznít s osobností. To podle mě znamená, že nějaké jemné náznaky trenérství nebo dirigentství musíte už rovněž mít v sobě a narodit se s tím. Zbytek musí být rozvíjen. Protože, když chcete vést, musíte postupem věku porozumět, co utváří lídra. Já preferuji takového, za kterým hráči jdou, než toho, kterého se bojí.“

Technika dirigování a cit.

„Velmi, velmi obtížná disciplína. Je to totiž jediná hudební profese, která je mlčící, nemá. Je založena na gestu, kte-



re vyjadřuje muziku. Hráči hrají na nástroje, vyjadřují své pocity zvukem, zpěváci hlasem. Vy, jako dirigent, se dovoláváte zvuku, který někdo jiný bude produkovat.“

Jak to vůbec funguje?

„Musíte být o trochu vpředu před tím, než houslista položí smyčec na struny a vydá zvuk. Nejdřív uděláte gesto na přípravu zvuku, který má zaznít. To trvá asi jednu nebo dvě hudební doby.“

A vy dáváte impulz?

„Víte, co to je?“

Oční kontakt? Pohyb těla?

„Ne. Je to, jako když chcete někomu něco říct, těsně předtím se nadechnete, že? Takže nádech, a tímto gestem pozvete muzikanta k akci (ukazuje, jak nabrat dech, a podle toho, jak rychle se nadechne, vyzývá k akci a rychlosti, kterou se bude hrát, a k tempu).“

Tak to jsem nečekal, že dostanu soukromou lekci od nejlepšího dirigenta na světě! Máte orchestry, se kterými si sedíte, a ladí vám to?

„Já už jsem někde jinde. Mohu si vybrat. Mám jen několik světových orchestrů, které diriguji (například Londýn, Mnichov, Vídeň, Berlín, Lipsko, Paříž, New York, Chicago, Los Angeles, Philadelphia,

Cleveland). Hrajeme spolu mnoho a mnoho let, jsme za ta léta sladění, vracím se k nim znovu a znovu, známe se dokonale. Zaprvé díky jejich talentu dostávám od nich hudební satisfakci. A zadruhé jsme vždy rádi spolu. Těšíme se na sebe. Obojí je pro mě stejně důležité.“

Jak jste se stal šéfdirigentem České filharmonie? Předtím jste se přeci zařekl, že už nebudete nikde nastálo, jen jako host?

„Důležitým krokem bylo natáčení Čajkovského cyklu. Za 30 sekund jsem věděl, že s Českou filharmonií je to to pravé. Praha je mixem východní a západní kultury a tato kombinace mě absolutně fascinovala. Od té doby jsem sem pravidelně jezdil a velmi úzce jsme spolupracovali. Znali jsme se. Když zemřel Jiří Bělohlávek, byl to ohromný šok pro nás všechny. Filharmonie byla bez šéfdirigenta. Já jsem pokračoval v návštěvách, pracovali jsme na projektu, když jednou přijdu z jeviště do této kanceláře, kde teď spolu sedíme. Potím se, jako bych právě dohrál volejbalový zápas. Najednou se otevřou dveře a hráči, umělecká rada orchestru a koncertní mistři vejdou.

by to tak ideálně mělo být všude. Vždyt dirigent a orchestr spolu žijí den za dnem, tráví spolu spoustu času na zkouškách, koncertech, jezdí spolu na dlouhá turné. Jsou jako těsně spjaté manželství. Stále však na mnoha místech o pozici šéfdirigenta rozhoduje místní management, vedení filharmonie, státní příspěvatelé, politici.“

Přijedete jako hostující dirigent do zahraničí, kolik máte času na nácvik, souhru?

„Vždy před koncertem nacvičujeme. Obvykle dva dny zkoušení, třetí den bývá generální zkouška a pak jeden i několik koncertů.“

Na co zprvu po příjezdu dbáte? Tady vidím příměr ve sportu, kdy v průběhu sezony přijde nový trenér k týmu a má minimum času, aby ho nastartoval.

„U nás je to úplně stejné. První, co chcete, je dosáhnout pozornosti a kvality. Musíte rychle zjistit, zdali je orchestr familiární s hudbou, kterou s ním budete hrát. Je to pro ně kompletně nové, nebo už s tím mají zkušenosti? To si rychle zjistím, vím, na čem jsme. Pak se jim co nejdříve snažím ukázat vizi daného díla, jak já tu

„VE SPORTU JE TRENÉR A JSOU HRÁČI. DIRIGENT JE HRÁČ, KOUČ I LÍDR SOUČASNĚ. A TO MUSÍ SOUZNÍT S OSOBNOSTÍ.“

Houslista a koncertní mistr Josef Špaček začal mluvit excelentní angličtinou. A já začal být naměkko, přepadly mě emoce. Poděkoval za vynaloženou energii a poznamenal, že s filharmonií dostávám to nejlepší, co v nich je. A co si přesně pamatuji, bylo, že vyjádřil přání, abych se stal jejich šéfdirigentem. ‚Chceme, abyste byl naším tátou‘. To se dotklo mého srdce a myslí. Až doposud jsem neměl absolutně žádný úmysl mít stálou pozici, kdekoliv. Odmítal jsem všechny žádosti o stálé angažmá, kromě hostování. Ale jak můžete říci ne 124 hudebníkům-sirotkům, když vás žádají, abyste se stal jejich otcem? A samozřejmě stejně důležité pro mé rozhodnutí bylo, že chci pracovat se stávajícím managementem a pro všechny, kteří pro Českou filharmonii pracují a vytvářejí podmínky pro to, abychom mohli tvořit a hrát.“

Je to ve světě běžné, že o místě šéfdirigenta rozhodují hráči orchestru?

„V mnoha případech to tak v současném hudebním světě je a dle mého soudu

skladbu vidím.“

Hovoříte o tom? Diskutujete?

„Ne, to jim vtisknu svým stylem dirigování a hraním. Tak orchestr získá nejlépe představu, jaká vize je.“

Každý orchestr má jiný projev, svá specifika. Jak toho využít ve prospěch konečného efektu? Jak se musí přizpůsobit hráči vám a do jaké míry vy jim?

„Záleží na tom, jak familiární jsou hráči se skladbou. Jestliže to neznají, pak mají co dělat, aby stíhali číst noty. A tady je velký prostor pro mne, abych jim danou skladbu detailně představil a probral. Já to musím znát dokonale, znát všechny nástrahy a obtížné pasáže, které hráčům musím ukázat. Musím jim pomoci překonat tato úskalí. Když to zvládnou já dobře, mají oni šanci to zvládnout také. Většinou ale diriguji orchestr, který je velmi zdatný a to, co budeme hrát, zná. Například Brahmsa či Beethovena slyšeli a hráli od nejtěššího dětství, a tak už mají svou jasnou představu, svůj styl. Já jsem →

na tom stejně. Takže úkol pro naše zkoušky je, abychom našli takzvaný meeting point, kdy nebudeme hrát jejich Brahmsovu symfonii nebo mou Brahmsovu symfonii, bude to naše Brahmsova symfonie.“

Dá se nácvik a konečné zvládnutí skladby uspíšit, urychlit?

„Ne, ne. To se nedá. Tomu musíte věnovat čas. A když je limitovaný, musíte vědět, jak s ním naložit, čemu se prioritně věnovat. A přidat hodiny pro nácvik.“

Kdo chce být špičkovým trenérem nebo dirigentem, co tomu má obětovat?

„Musí koučinku, trénování či dirigování obětovat úplně všechno. Čas, energii, vzdělávat se, trénovat, opakovat, bádát, studovat hru a hrát.“

Kolik prostoru zabírá hudba ve vašem životě?

„Hudbě věnuji celý život, od čtyř let. Studuji, nacvičuji, diriguji každý den. Pracuji ve dne v noci. Doslova.“

Třeba před nedávným uvedením

Rusalky v Londýně, kterou jsem v tamní Královské opeře měl tu čest shlédnout, i dvanáct hodin denně?

„Mnohem víc. Studuji partituru, score. Nejenom celou věc v komplexu, ale zvlášt

ra, Wagnera, Beethovena a všech těchto skladatelů jsou zpovědi a vyznáním duše. Když jdete do kostela ke knězi na zpověď, je mezi vámi plenta a jakási bariéra, ale co je velmi zajímavé, v dopise ta bariéra není.“

Ta Rusalka vám dost leží v hlavě, že?

„Je to tak. Nejenom, že o té opeře přemýšlím, kudy chodím, ale stává se mi, že jsem do tohoto skvělého díla tak zabořen, že se mi o ní i zdá. Řekněme o části 2, kterou právě zkoušíme. A v určité chvíli, právě třeba v noci, se mi vybaví specifický detail a řeším to. Tomu se říká memory sleep. Tak se probudím... A už zase pracuji.“ (velmi hlasitý smích)

Takže na Rusalce jste pár týdnů pracoval?

„Týdnů? Tři roky ji nosím v hlavě! Po každé promýšlím něco, ale jen občas. Ale postupně to ve vás zraje, něco se kontinuálně děje. Máte to v sobě, pak to vypustíte. Čím blíže k prvním zkouškám, tím více o tom přemýšlíte a stává se to obsesí, nemyslíte na nic jiného. V tomto období není moc zábavné s námi dirigenty žít. Operní provedení Rusalky i s pobytem v Londýně mi zabralo šest týdnů.“

„POTŘEBUJEME HRÁČE A PĚVCE, KTEŘÍ JSOU NEOPAKOVATELNĚ ORIGINÁLNÍ. A PROTOŽE JSOU JINÍ, MUSÍME S NIMI OBČAS ZACHÁZET JINAK. MÁM RÁD HVĚZDY TYPU GRIEZMANN. SKVĚLÝ HRÁČ, TAHOUN, JE VŠUDE, MÁ VÝDRŽ.“

studuji jednotlivé nástroje a jejich party. Smyčce, trumpety, basy, violy, prostě všechny. Musím jasně vědět, co každý jednotlivý hráč musí zahrát, kde jsou těžké pasáže a kritická místa. To není všechno. Musíte číst o Rusalce, jaká to byla osobnost. Čtete knihy od respektovaných muzikologů a odborné kritiky. Za nejdůležitější zdroj informací o skladateli, jeho díle a jednotlivých osobách v opeře však považuji čtení dopisů. Je to často nejlepší zdroj. A řeknu vám proč. V osobním kontaktu nebýváte často tak otevření, zdráháte se říci, co opravdu máte na srdci, dokonce ani svým nejbližším. Je to možná plachost, rezervovanost, je to prostě tak. Ale když napíšete dopis někomu, na kom vám záleží a věříte mu, otevřete své srdce dokořán a napíšete a vyjvíte pocity, které byste nikdy do očí neřekli. Dopisy Mahle-

A že jsem vás tam nepotkal na ulici, když jsem chodil kolem opery?

„Ani náhodou. Když finišujeme, znám jen operní dům, jeviště, šatnu a apartment.“

Vyznáte se v té záplavě starých originálních zápisků, změní not a poznámek?

„Máme to štěstí, že dnes už je vše digitalizované a v jazyce, který vám vyhovuje, třeba v angličtině. Pak už záleží na vaší plí, zvědavosti, kde budete pátrat, co si vyhledáte. Materiálů ke studiu je nevyčísitelně.“

Jak hodnotit kvalitu dirigenta?

„To je velmi subjektivní. Vše, co je spojené s uměním, je velmi osobní, neměřitelné. Ve sportu je to jednodušší. Trenér dnes vyhraje, je dobrý. Zítra ale může být vše naopak. U nás říkáme, že jste tak dob-



rý jako poslední koncert. Zítra se začíná od nuly.“

Čekal jsem tuto odpověď a souhlasím. Nedá se přeci změřit, kdo je kvalitnější. Beatles, nebo Rolling Stones? Pink Floyd, nebo AC/DC? Všichni jsou top a mají jen jinou barvu, styl, miliony fanoušků.

„Je to o identitě. Nepotřebujeme je dávat do škatulek. Milujeme tu radost a krásu jejich hudby.“

Jak objevit kvalitu hráče?

„To je jedna z velkých předností trenéra nebo v hudbě manažera: objevit v dítěti potenciál. Ne, jak je na tom teď, ale kam až to může dotáhnout, pokud bude dobře vedeno. Je to otázka instinktu, kde může být malý hráč řekněme za tři roky. Třeba mladý zpěvák ve velmi mladém věku je schopen zazpívat Bacha či Mozarta, prostě velmi lehký repertoár. Pokud máte cit, můžete odhadnout, že se tento jedinec může za deset let vypracovat až k velmi dramatickému hlasu, který bude vhodný pro Verdiho nebo Wagnera. Úplně stejně to platí u instrumentů. Musíte na to mít instinkt. Má to ale jeden malý háček. Můžete predikovat, jak chcete, můžete s ním pracovat. Ale nejdůležitější pro budoucí kvalitu hráče je, jak se on sám k té cestě



FOTO: ČESKÁ FILHARMONIE

postaví, jak bude pravidelně, pilně a tvrdě na sobě pracovat. Když hráč nemá ambice růst, tady není pomoci. I to musí být brzy objeveno.“

Růst, hráčský rozvoj, to máme se sportem úplně stejné.

„Ano, pro mě je to absolutně to nejdůležitější a validní. Hráč musí chtít růst, zlepšovat se a neakceptovat limity.“

Jak pracujete s hudebníkem, který dělá chyby, nebo dokonce zastává? Máte sezení jeden na jednoho?

„Nejlepší je zasáhnout hned na pódiu: Je to trochu pomalejší, je to o trochu pozdě, a podobně. Tak to dělám s každým. Pokud se jedná o trochu delikátnější, citlivější, komplikovanější případ, pozvete si hráče do šatny a prostě s ním pracujete. Je zajímavé, že někteří hráči neznají svůj skutečný potenciál a jak mohou růst, jaké mají limity. Jste tu proto, abyste jim ukázali cestu a pomohli jim. Nikoho jen tak nezavrhuje. Pracujte s ním.“

Chyby jsou součástí procesu učení. Michael Jordan řekl: Akceptuji chyby, každý se v něčem zmylí. Ale neberu, když to nezkusíš znovu. Netrefil jsem koš devěttisíckrát, chyboval jsem i v životě. A to je, proč jsem byl úspěšný.

„To je absolutní pravda. Vždy vnímáme úspěšné pokusy, ať je to Jordan nebo Mbappé. Takhle to funguje i u nás. Děláte muziku a něco neladí. Nejdříve si to musíte poslechnout a rozpoznat, co se zahrálo špatně. Musíte to slyšet. A když budete pozorně poslouchat, uslyšíte. Musíte být dobrým doktorem. Diagnostika nejdříve. Když je správná, dá vám správné léky a vy se uzdravíte. Když ne, tak vás nesprávné léky mohou zabít. Proto my v hudbě posloucháme a pak se ptáme: Proč? Když tomu porozumíte, napravíte to. Je to jako s tenisovou zdí. Tu neprorazíte, i když do ní budete bušit třeba i hlavou. Musíte na to chytrě. Chybné pokusy ano, ale musí se postupně a správně korigovat.“

Jak se prosadit v zahraničí? Jak ukázat svůj talent?

„Máš strach? Neprorazíš! Moment. (něco hledá v mobilu už dobré tři minuty a říká: Ta technika, když něco potřebuješ, nemůžeš to najít. Ale já tu zatracenou věc najdu, počkej, je důležité, abych zřetelně odpověděl... A mám to! A ocitoval mi celou inaugurační řeč Nelsona Mandely, jejíž smysl je asi následující: Jediného, čeho se máme obávat, je samotný strach.)“

Kolik je ve světě špičkových dirigentů? Je jich dostatek?

„Není. Všichni by si přáli mít jich mnohem více. Čím více, tím lépe.“

Maestro, vy jste skvělý dirigent, můžete si vybírat.

„Mám to štěstí. Abychom si rozuměli, vybírám si ke koncertům nebo nahrávkám jen nejrespektovanější orchestry světa s kvalitním repertoárem. Lákají mě umělecké výzvy a uspokojení z toho, což k tomu musí být. Je to zároveň tvrdá a náročná práce. Chci to kvůli kvalitě mnou odvedené práce, abych se mohl podívat do zrcadla a mohl říci, že za mnou zůstala kvalita, ne kvantita. V muzice nelze pít instantní kávu. Hudba je mé zaměstnání, moje hobby, má vášeň. Lidé sbírají známky, já dělám hudbu. To ale neznamená, že nemiluji život, přátele a sport.“

Snažíme se přivést děti k pravidelnému sportování. Jak přitáhnout malé děti k hudbě?

„Nádherné na dětech je, že je můžete zaujmout vším. Může to být ovšem i nebezpečné a mohou nalítnout na spoustu špatných lákadel, alkohol a drogy. Jsou prostě ovlivnitelné. Sám jsem na svých dětech poznal, že pokud chci, aby se zajímaly o to, co dělám já, musím se také rovnoměrně zajímat o to, co dělají oni. Rodina je proto rozhodující. Ale nikdo zatím nepřišel a asi ani nepříjde na to, proč se dítě nadchne například pro Beethovena, a jiné pro Beatles. Proč někdo, kdo se sotva naučí číst, propadne četbě Jacka Londona, jiný hltá knihy Shakespeara a třetí má o četbu absolutní nezájem. Prostě nevíme. Co můžeme udělat, je, aby tyto možnosti byly nablízku a k dispozici. Musíš to mít rád, nelze tlačit. To dítě naopak odradí. Když cokoliv komukoliv představíte, mělo by ho to chytit, zaujmout, oslovit. Jinak to dělat nebude.“

Detaily? Zastavovat znovu a znovu? Nebo vsadit na plynulost?

„V tom je umění a musíte mít zkušenost a cit. Kdy zastavit a kdy naopak malou chybkou přejít a nechat orchestr rytmus. Musíte být neustále napojen na náladu a rozpoložení hráčů a posoudit situaci. K chybám a detailům se vždy můžete vrátit zpětně. Musíte respektovat kolegy, jejich familiárnost s navčovanou skladbou, kus, který právě procházíte. Je to pokaždé jiné. Když hráči hrají novou věc, musíte jim dát šanci, aby si to taky zahráli celé, aby věděli, o čem to je. Když je budete pořád zastavovat, nikdy nedojdete do konce.“



Nedávno v NHL trenér Martin St. Louis potrestal Jonathana Drouina, útočníka Montrealu, za to, že přišel pozdě na poradu, tím, že ho sice nominoval na zápas, ale nedal mu ani jedno střídání. Pod vaším vedením to mají filharmonici asi jiné, že?

„Tak to vůbec nepřichází v úvahu. Někdy se přeci komukoliv může něco takového přihodit. Speciálně s dopravou v Praze nebo z rodinných důvodů. My to řešíme v klidu. A víte, jak to chodí. Někdy příště se to může stát trenérovi, a co pak on? Bude tam jen stát?“

Jak pozdě se dá začít a dostat se ještě na vrchol? Třeba v basketbalu relativně pozdě, a za předpokladu dobrého pohybového vývoje i do teenagerského věku. Co hudba?

„Ta otázka má několik aspektů. Pokud se jedná o vlastní život, nikdy není pozdě. Co se týče profesionálního rozvoje, záleží na instrumentu, někde je třeba začít dříve. Stejně tak v baletu, bruslení, gymnastice. U dirigenta se očekává, že musí být dostatečně vyspělý, aby mohl vést ostatní, lidsky i profesně. Věřím také v late bloomers ve všech oblastech, ve sportu i v hudbě, přestože současný svět děti akceleruje, a pokud nejste na špici jako teenager, pomalu nejste nic. Spousta dětí, začínajících v hudbě příliš brzy a specifikovaně, vyhoří a končí. O těch se ale nedozvídáme. Život není sprint, je to maraton.“

Teamwork v orchestru. Je třeba super individualit typu Jordan, Ibrahimovic, Neymar, McDavid na pozvednutí kvality

týmu? Jsou trochu sobečtí, ale s velkým tahem na branku.

„Jasně potřebujeme top hráče, hvězdy, pěvce, kteří jsou fenomenální, neopakovatelně originální. Jsou jiní. A protože jsou jiní, musíme s nimi občas zacházet jinak. Je to hodně složité, chce to cit a zkušenost. Velmi často vystupují posedle až bláznivě. Ale kdyby takoví nebyli, nebyli by tam, kde jsou. S tím se musí počítat. Ale současně s tím je velmi důležité, aby nebyl narušen duch a chod týmu. Pokud se tyto hvězdy začnou projevovat rušivě, je lepší, ať jdou. Poněvadž pak už by týmu nepomáhali, naopak by ho brzdili. Já mám rád hvězdy typu Griezmann. Skvělý hráč, tahoun, je všude, má výdrž.“

Máte ve filharmonickém týmu někoho, na koho se opravdu můžete vždy spolehnout? Někoho, jako byl Dominik Hašek v hokeji?

„Hašek? To byl skvělý gólman. Těsně jsme se minuli v našich angažmá v Bufalu. Víte co? Ani mi nestačí prsty na rukách, kolik takových skvělých osobností a opor v České filharmonii mám. Skutečně. Proto jsme tam, kde jsme. Na špici. To neznamená, že hrajeme bezchybně. Někdy něco uteče. Jsme lidské bytosti. Nikdo ale také nespočítal, kolik gólových šancí promarnil fotbalový bůh a fenomén Pelé.“

V týmových sportech je nejdůležitější herní inteligence, hlavně pro schopnost číst hru v reálném čase. Jak je to v muzice?

„Absolutně stejně. Skvělá představení jsou charakteristická tím, že je pohoda

a všichni jsou na sebe napojeni. To je výhoda, když jsou hráči v orchestru už déle spolu. Cítíte z nich odhodlání, jsou rádi spolu, a to jen tak nevyprchá. Umí se vcítit do druhého. Napadá mě průměr týmu FC Barcelona v jejich nejlepších letech. Hráči o sobě věděli, ani se nemuseli dívat. Hráli si s rychlostí a hráli tiki-taka fotbal. Byl to zázrak.“

Filharmonie je hodně na cestách. To určitě pomáhá soudržnosti a týmovosti. Znáš to z hokeje v NHL, výkon byl často lepší než doma.

„Bravo, je to tak. Hráči se na tripu starají jen o sebe, není třeba řešit nákupy a podobné věci kolem domácnosti. Na zájezdu drží hráči více pohromadě, jdou na společné jídlo, hodně spolu hovoří. Upevňují týmového ducha.“

Jak vychováváte mladý talent? A dáváte mu šanci si s vámi zahrát?

„Máme studenty Orchestrální akademie. Tito studenti přijedou a hrají s námi celý týden, dokonce jedou na tour. Sedí vedle zkušených hráčů a tím se učí. Neznamená to ještě, že jsou stálými členy, ale občas si s námi zahrají, pokud vyhrají konkurz na místo. Současně máme Českou studentskou filharmonii. Již nyní jsou schopni vystupovat na abonentních koncertech.“

Když spatříte velký talent, můžete ho zařadit do orchestru?

„Tak to ne. Já nemohu dát pozici nikomu. Hlas mají jen členové orchestru, všichni po jednom. A adept musí dostat většinu. Doplnit můžeme, jen pokud se otevře daná pozice.“

Dirigent jako kouč? Je efektivnější tvrdá trenérská srbská basketbalová

škola, nebo partnerské vedení pro maximalizaci výkonu?

„Vedu svůj tým náročně, ale jako rodinu. Takže jsme partneři. Ale trénujeme každodenně s důrazem na přesnost. Dávám jim všechno, od nich očekávám profesionalitu a kvalitu. Pokud tuto profesi milujete, je to radost. Pokud ne, je to trest.“

Co je na práci s týmem, s hráči nejdůležitější?

„Jednou z největších výzev trenéra či ve fotbale manažera týmu, stejně tak i dirigenta orchestru, je dát hráče dohromady. Nevybírat jen fantastické individuality, ale takové hráče, kteří chtějí žít jeden vedle druhého. Musí mít schopnost se integrovat do kolektivu, vložit svou nespornou kvalitu do skupiny. To je to, proč ve sportu některé týmy vyhrávají, některé ne. Podívejte se na Paris Saint-Germain. Kolik týmů na planetě má takové hráče? Neymar, Mbappé, Messi. Na individualitách je postavena filozofie celého managementu, všichni fungují jeden vedle druhého. Vyhráli snad Champions League? Ne. A pak vidíte týmy, které nemají

zdaleka tak zářné hvězdy, a dokážou pohár vyhrát. A to platí v orchestru absolutně stejně. Ti hráči musí být rádi spolu, musí chtít hrát společně, ale také jeden pro druhého.“

A hrát jako tým.

„Přesně tak. Musí mít empatii pro každého dalšího, ne jen pro sebe.“

A vzít svou roli v týmu.

„Přesně tak. Stejně role jsou ve sportu i v hudbě. Podívejte se zase na fotbal. Sedíte skoro celý zápas, pak vás trenér pošle na plac na posledních deset minut a očekává od vás, že přinesete energii, nadšení, profesionalitu a že vy budete ten, kdo otočí zápas. Dovedete si představit tu situaci? Je zima, jste ztuhlý, a i když se rozcvičíte, musíte okamžitě pracovat naplno a hlavně se musíte integrovat do sestavy a do atmosféry zápasu. To není dáno každému, je to velice speciální role, kterou plníte. Citlivá záležitost.“

Jsou chyby součástí výkonu, či se jede nulová tolerance chyb?

„Chyby se stávají. Buď je to technickou závadou na nástroji, špatné frázování hrá-

če nebo nehrajeme tak spolu. Nepočítám je, ale všechny chyby si dobře pamatuji. A dlouho, třeba i roky. Víte proč? Je to šok pro můj nervový systém, a to bolí. Ale pro posluchače je nejdůležitější, aby měli skvělý a komplexní zážitek z předvedené hry. O to nám jde.“

Dá se odehrát dokonale představení?

„Ano, ale stává se to velmi zřídka.“

Jste pak šťastný?

„Ano.“

Smějete se?

„Ano. Ale víte co. Já jsem dirigentem, ale i pozorným posluchačem zároveň. A i v dokonalém představení bych chyby našel. Není to se mnou vůbec jednoduché.“ (hlasitý smích)

Semjone, dal byste ještě volejbal?

„No to tedy asi ne. (pobaveně se směje) Míval jsem skvělou reakci, ta už asi bude pryč. Ale míč bych dokázal přihrát výtečně i teď. Měl jsem vždy výborné prsty, nikdy žádné zranění. Učitel piana mi volejbal vyčítal, že je to nebezpečné. Měl jsem ale štěstí.“

□

Softballová sezóna 2023 odstartovala Mistrovstvím světa U23 v Argentině

CZECH
SOFTBALL



WBSC
U-23 MEN'S
SOFTBALL
WORLD CUP

15. - 23. dubna 2023
Paraná, Argentina



@czechsoftball
#czechsoftball
www.softball.cz

Trenéřská výzva

1. ČÁST

Týmy a jejich trenéři hledají možnosti, jak získat nad soupeřem sebemenší výhodu, ať už se počítá v sekundách, gólech, bodech nebo umístění. Zářným příkladem může být takzvaný Pit stop ve formuli 1. V hokeji podobně slouží Coach's challenge, trenéřská výzva.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

V padesátých letech se stavělo v depu formule 1 na víc než minutu, na konci století už jen na 12 sekund. Michael Schumacher ve ferrari v roce 2006 přezul za 8 sekund, to samé v roce 2019 zvládl tým Red Bull za dosud rekordní 1,82 sekundy. Dokonalá souhra mechaniků, skvělá akcelerace stroje a umění

CO MŮŽE NAPADNOUT TRENÉŘSKÁ VÝZVA V NHL

Trenér může požádat rozhodčího o přezkoumání situace na videu, pokud vstřelí tým sporný gól. Zkoumat se mohou tyto zásadní situace: nedovolené bránění brankaři, ofsajd, neodpískané přestupky v útočném pásmu - přihrávka rukou, puk se dotkl ochranné sítě a jejího upevnění, hra vysokou holí.

jezdce ihned poté dává stáji F1 k dispozici desítky metrů navíc. Sportovní hry se vydaly podobnou cestou. Každá rychlá, přesná a validní informace může pomoci k důležitému gólu, bodu, postavení v tabulce, postupu do dalšího kola play off. Při Coach's challenge“ musíte během několika sekund zvážit a rozhodnout, zdali vyžvat a zvrátit verdikt rozhodčího. Dáváte týmu šanci na lepší výsledek, stejně tak riskujete, že ho dostanete do ještě větších problémů.

Kolik výzev uplatňují trenéři v NHL?

Kolik chtějí, ale pokud neuspějí, dostanou 2 trestné minuty. Rozhodnutí, zda si vzít challenge, nebo ne, má velkou váhu, zvláště v závěru dlouhodobé soutěže nebo v play off. Sezony 2021-22 a 2022-23 byly prvními kompletními rozpisy 82 zápasů od doby,

kdy byla upravena pravidla pro trenéřskou výzvu. Původně byla zavedena pro ročník 2015-16 poté, co Nikita Kučerov z Tampa Bay vstřelil gól v prodloužení při ofsajdu na modré čáře. Od té doby byly v procesu a pravidlech provedeny úpravy. Střídačky byly vybaveny iPady před play off, aby byla zajištěna konzistentnost v technologii přehrávání. Byly přidány modré kamery. V důsledku této poslední změny bylo registrováno ve srovnání s 2016-17 méně ofsajdových výzev (59) a méně špatných výzev (nárůst úspěšných od 0,325 na 0,622 %). Od sezony 2019-20 již nejsou k výzvě potřeba oddechové časy a trenéři nejsou omezeni na jednu na zápas. Ale každá neúspěšná výzva vede ke 2 minutám trestu za zdržování hry.

Zvýšení efektivity. Ale ještě pozoruhodnější než méně výzev, přestože týmy nejsou omezeny na jednu, bylo, že trenéři na střídačce už tolik nechybovali. V posledních letech došlo ke skoku v procentu úspěšných výzev o více než 20 procent.

Hlavní trenéři, asistenti a hlavně video kouči se v průběhu let učili,

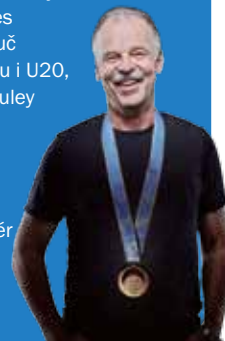
ÚSPĚŠNOST TRENÉRŮ VE VÝZVÁCH NHL *

kouč	klub	Ano	Ne	%
Darryl SUTTER	Calgary	6	0	100
Craig BERUBE	St. Louis	5	0	100
Lane LAMBERT	NY Islanders	2	0	100
John TORTORELLA	Philadelphia	6	0	100
Rod BRIND'AMOUR	Carolina	4	0	100
Bruce CASSIDY	Vegas	4	0	100
Sheldon KEEFE	Toronto	10	0	100
Luke RICHARDSON	Chicago	7	0	100
Todd MCLELLAN	Los Angeles	7	0	100
Jay WOODCROFT	Edmonton	13	1	92,86
David QUINN	San Jose	9	1	90
Brad LARSEN	Columbus	7	1	87,50
...				
Jared BEDNAR	Colorado	5	4	55,56
Martin ST. LOUIS	Montreal	5	8	38,46
Rick TOCCHET	Vancouver	1	2	33,33
Dean EVASON	Minnesota	2	5	28,57
Derek LALONDE	Detroit	0	3	0

* v aktuální základní části

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)





Craig Berube a jeho trenérský štáb v St. Louis patří v trenérských výzvách k neúspěšnějším

FOTO: GETTY IMAGES

což pomohlo tento proces zefektivnit. Ale s přidáním dvouminutového trestu je s prohranou výzvou spojeno větší riziko. Většina trenérů to dříve většinou moc neřešila. Stačí se podívat na Gerarda Gallanta, který byl velmi liberální v žádostech o přehodnocení gólů, byl neaktivnější ze všech trenérů a v jedné sezoně sáhl k výzvě v 17 případech s bilancí 6:11.

Jeho filozofie se ale s hrozbou vyloučení změnila. Změnil se. Když teď už věděl, že tým „nemá šanci“ skóre zvrátit, byl preciznější, jeho asistenti a video tým připravenější, a tak šéf lavičky Rangers byl ve výzvách po základní části stoprocentně úspěšný 4:0.

Mike Sullivan z Pittsburghu je dalším vzorovým příkladem poté, co v této sezoně vedl ligu s bilancí 7:0. Nejhůř si vedl v prvním celém ročníku u Penguins s bilancí 3:10, ale pak se neustále zlepšoval a od změny pravidel v 2019-20 si v základní části nabral skóre 11:0.

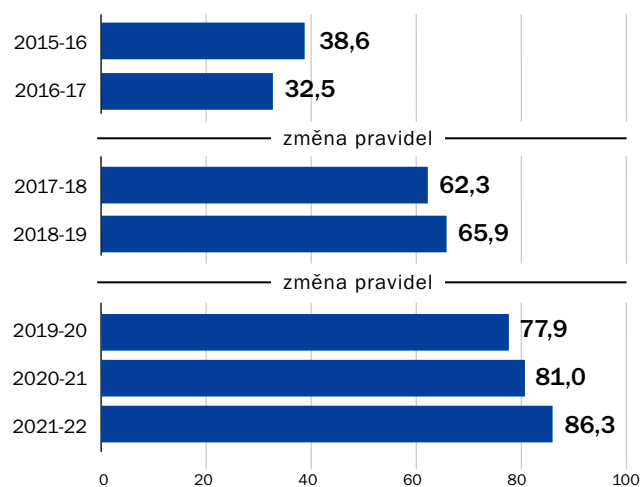
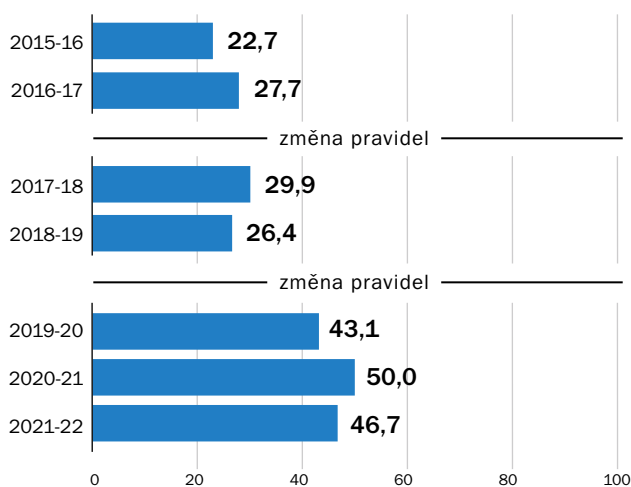
Jak tyto trendy ovlivnily jednotlivé typy výzev? V ofsajdových situacích existuje jasný trend rostoucího procenta úspěšných výzev, ty jsou nyní každým rokem přes 50%. Pokud jde o zásahy brankáře, došlo k nárůstu úspěšného procenta rovněž, jen ne ve stejné míře. Prostředí pod vysokým tlakem vyžaduje mnohem promyšlenější rozhodnutí, která nebudou mít negativní následky.

V minulém play off trenéři sáhli k 14 výzvám. Sedm gólů bylo odvoláno: tři za gól po přerušení hry, dva za ofsajdy a dva za zásahy brankáře. Sedm gólů bylo uznáno. Jeden pro neofsajd, šest po přezkoumání zásahu brankáře.

Hlavní ideou pro zavedení a zachování trenérské výzvy je zajistit, aby se pískalo přesně a hra byla férová. Tím, jak se pravidla vyvíjela, využívání trenérských výzev se minimalizovalo. Došlo k progresu v úspěšnosti trenérů v základní části, ale v play off zatím nedostačujícímu.

Příště se budeme věnovat Coach 's challenge v NBA, NFL a MLB. □

GRAFY ÚSPĚŠNOSTI VE VÝZVÁCH BRÁNĚNÍ BRANKAŘI A V OFSAJDECH (%)



Tatínek pochází ze země skvělých vytrvalců z Etiopie, maminka je Češka a **DANIEL MEKBIB** reprezentuje právě Česko ve squashu, když to dotáhl až na 70. místo na světě. Levoruký pohodář se squashem nechal pobláznit v Opavě, aby hlavní část kariéry prožil v Brně s trenérem Romanem Švecem.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Na kurtu se ve mně zapálí oheň

Proč squash?

„Já začínal s fotbalem. Když mi bylo pět nebo šest, šel jsem na přípravku. Ale tolik mě to nebavilo, tak jsem s ním skončil, začal plavat. A mezitím přišla Romana Adámková, která byla manažerkou AB Squash klubu v Opavě. Chodila po školách a ukazovala dětem, co je squash. A když je nám osm, tak jdeme vyzkoušet všechno. Tak jsme šli s kluky squash zkusit a já u toho zůstal.“

Karel Wanke

„Ze začátku jsem byl s Romanou, která měla úplné začátečníky a dala nám základy, které všechna děcka potřebovala. Až později, asi po dvou letech, jsem přešel ke Karlu Wankemu. On jako bývalý fotbalista, který hrával za Slezský FC, byl velice poctivý hráč, dřel a měl hodně píce. Myslím, že si to přenesl i do trénování. Zároveň byl hodně empatický a dokázal mluvit s dětmi, u nichž věděl, co potřebovaly slyšet. To z něj udělalo jednoho z nejlepších trenérů. Strašně moc se chtěl učit. Měl kazety a DVD, pořád se díval na různé zápasy a hledal nové věci. Už tehdy nás učil velice rychlou a agresivní hru, která se tolik nehrála, ale dnes ji hrají všichni. On byl v tomto směru napřed.“

Agresivní hra

„Není lehké agresivní hru do každého dostat, ale Karel to umí. Třeba Jakub Solnický, dokud ho Karel netrénoval,

spíše běhal a vracel, než aby se snažil do míče agresivně jít. Ale od chvíle, co začali spolupracovat a Solňovi bylo asi patnáct, kdy já byl už mimo Opavu, tak šel úplně jiným směrem. Karel Solňu nasměroval do stylu hry, kdy jde tvrdě za svým úderem s tím, že pak na to navázal Jan Mutina v Ostravě. Díky tomu se Solňa zlepšil a vyhrál dvakrát republiku. Karel navíc umí s každým pracovat individuálně. Nebral to plošně, že s každým dělá to samé, ve smyslu: takhle učím, a učím to všechny. Právě naopak. Tohle potřebuje Solňa, tohle já a tohle zase Anička Klimundová, dnes Sermé. Věděl, že na každého musí jinak, a to je jeho silná stránka.“

Co na mě platilo

„Věděl, že na mě nemůže tak striktně jako na ostatní. (smích) Já potřebuji být hlavně v pohodě, uvolněný. Pak hraji o hodně lépe, než kdybych se necítil komfortně. Někteří se potřebují různě nabudit, pak ze sebe vydají všechno. Když jsem v pohodě - neříkám bez stresu, protože bez něj vyhrávat nejde - tak je to dobré. Nějaké hypování u mě nefunguje, a Karel to rychle pochopil. Nechával mě být v mém klidu, a když jsem potřeboval nasměrovat, tak mě nasměroval. Vždycky jsem rád útočil, jen jsem v juniorech neměl takovou fyzickou, tak jsem tolik útočit nemohl. Jak jsem ji ale do sebe dostal, už jsem mohl útočit tak, jak jsem chtěl. U mě je spíš rozdíl



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

DANIEL MEKBIB

Narozen: 4. 7. 1992 v Bruntálu

Klub: Squash Viktoria Brno

Největší úspěchy: vítěz turnajů PSA (2x Guilfoyle Financial PSA Squash Classic, Big Head Wines White Oaks Court Classic, Medicine Hat Open, IMET Open), 4x mistr ČR

Světový žebříček PSA: 102. místo (10. 4. 2023), nejvyš 70. místo (1. 3. 2020)



FOTO: IRENA VANIŠOVÁ / SQUASHPAGE.NET

mezi agresivním hraním a přípravou na utkání. Před zápasem jsem v klidu, ale na kurtu se ve mně zapálí oheň.“

Brno a trenér Roman Švec

„S Karlem jsem byl do devatenácti, pak jsem odešel do Brna. Chvilí jsme ani neměli trenéra, až pak se jím stal Roman Švec, můj soupeř z juniorů. Je o rok a půl starší než já a trénuji s ním dodnes. Nejvíc mi vyhovuje, že mě Roman zná od juniorů a hrál proti mně, takže moc dobře ví, jaké jsou moje silné a slabé stránky. Dokáže tak snadno identifikovat, na čem potřebujeme pracovat. Líbilo se mi, jak stavěl tréninky, které měly smysl, pracovali jsme s konkrétním cílem. Měl jasno, na čem mám zapracovat, což jsem dřív tak neměl, protože Kája měl jinou filozofii. Tím ale neříkám, že Karlova filozofie není správná - vůbec ne, je jen jiná. Mohl jsem se

s Romanem bavit uvolněně o squashu i nesportovních tématech, protože byl zároveň vrstevník. Dynamika naší spolupráce byla i v tom, že jsem dával Romanovi jako začínajícímu trenérovi feedback, a on mně ho dával taky, což nám od začátku až dodnes přináší úspěch.“

Trenér vrstevník a respekt

„Myslel jsem si na začátku, že to bude zvláštní. Ale dnes vidím, že je úplně jedno, kolik je komu let. Důležité je, jak si sednete ve vztahu trenér - sportovec, než jestli jste kamarádi, nebo ne. Roman umí dobře pracovat manažersky i trenérsky, je schopný dobře věci naplánovat. U něj bylo jednoduché, aby si získal mou důvěru. Nesnášel jsem s ním hrát na kurtu (smích), protože byl strašně chytrý herně i takticky a využil všeho, co squash umožňuje, aby vyhrál. Mentálně

jsem to tehdy nedával. Když jsem byl starší, porazil jsem ho a pak už s ním nikdy neprohrál, protože jsem všechny jeho taktické i herní přednosti prohlédl. Věděl jsem, že je chytrý a uměl nacházet u soupeřů slabiny, což mně naopak trvalo déle. A už tehdy jsem ho respektoval, protože squashu rozuměl. Když jsme začali trénovat, už jsem mu důvěřoval. A postupem času, jaké dělal tréninky a s jakou koncepcí, jsem se utvrdil, že jsem se rozhodl správně.“

Vlastní hrou, nebo slabiny soupeře?

„Taktika a strategie jsou hodně individuální a záleží, proti komu hrajete. Proti někomu, kdo hraje pomalu, ale rád běhá a bude běhat, dokud nezkolabuje, chci hrát svou hru, abych ho dostal mimo komfortní zónu. Ale když bude soupeř agresivnější a má slabinu třeba v rozích, →

INZERCE

Radiožurnál Sport
Český rozhlas

100

**Poslouchej
MS v hokeji 2023**

V digitální síti DAB+,
mobilní aplikaci mujRozhlas
nebo na internetu

dab+
Více rádia



radiozurnalsport.cz



FOTO: IRENA VANIŠOVÁ / SQUASHPAGE.NET

tak musím hledat místo na kurtu, které je mu nekomfortní, a hraji mu to do jeho slabých míst a víc takticky. Vždycky se snažím hrát svoji hru, ale každé utkání se musí pojmout zvlášť, protože každý hráč má jiný styl, a proto zpravidla kombinuji obě cesty.“

Rady během utkání

„Po každém setu máte minutu a půl, kdy můžete mluvit s trenérem. Máte čas se napít, vydechnout a vstřebat rychlé informace. Musí to být ale jedna, dvě věci, na nějaký větší rozbor není čas. Zaznívá povzbuzení, tohle děláš dobře, tohle špatně, na tohle si dej pozor. Rychle a stručně, ale aby to dávalo smysl. A záleží, s kým hrajete a jak se utkání vyvíjí. Opíráme se i o herní plán daný před zápasem, kdy si identifikujeme soupeřovy slabiny. Když si trenér všimne něčeho, co jsme před utkáním nevěděli, reaguje a doporučuje mi, co hrát, aby měl soupeř potíže.“

Kondiční příprava

„Od příchodu do Brna mám kondičního trenéra Tomáše Breicetla. Je bývalý atlet, sprinter, a už předtím spolupracoval s naším klubem Squash Viktoria Brno. Dělá s námi kondiční přípravy,

„PROTI NĚKOMU, KDO HRAJE POMALU, ALE RÁD BĚHÁ A BUDE BĚHAT, DOKUD NEZKOLABUJE, CHCI HRÁT SVOU HRU, ABYCH HO DOSTAL MIMO KOMFORTNÍ ZÓNU.“

letní přípravu, posilovnu nebo chodíme ven na atletický ovál. Spolupracuje i s tenisty, fotbalisty a volejbalisty.“

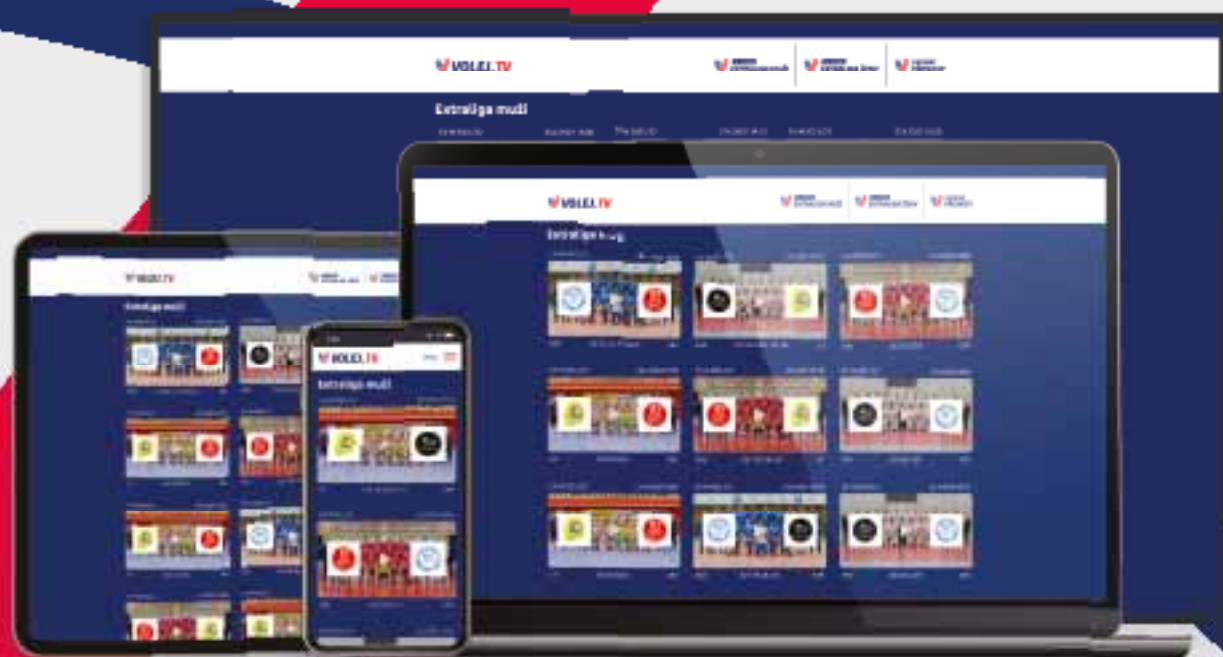
Reprezentační trenér David Tománek

„Reprezentační trenér má hlavní část práce už před velkou akcí a není to vůbec lehké. Dříve to až takový problém nebyl, ale v příštích letech bude čím dál složitější, koho do týmu vybrat. Dnes totiž máme velké množství kvalitních a vyrovnaných hráčů a level squashe se dost srovnává. Dříve byli tři, čtyři top hráči, a pak se vzali další dva. Teď už bude muset trenér daleko více a s předstihem uvažovat, koho nominovat na MS nebo

ME. Trenér reprezentace by měl znát kvality hráčů, které nominuje, vědět o jejich silných a slabých stránkách. Podle toho pak nasazuje čtyři hráče do týmové soutěže, které volí i na základě kvalit soupeřových hráčů. Je důležité vědět, kdo na koho umí, komu se naopak proti konkrétnímu hráči nedaří, abychom pak jako tým uspěli co nejlépe. Rady trenéra při reprezentačních utkáních jsou podobné jako s vlastním trenérem. Hledat slabiny soupeře, co má hráč dělat a reagovat i na věci, které nemám šanci na kurtu vnímat a vidět.“

Sám trenérem?

„Občas jsem už pár lidí trénoval, ale byly to tréninky pro amatérské nebo rekreační hráče, nikdy jsem nevedl profesionální trénink. Byli jsme na kurzech, kde jsme se zabývali teorií, ale do budoucna jsem se jinak na roli trenéra nepřipravoval. Chtěl bych dělat i něco jiného mimo squash, protože 22 let, celý můj dospívající a dospělý život, je spojený se squashem. Chtěl bych mu být dál nablízku, protože není možné se úplně odtrhnout. Je možné, že budu trénovat, ale takovou motivaci jsem neměl, nemám a nedal jsem si to ani jako cíl po hráčské kariéře.“



**NEJLEPŠÍ VOLEJBAL
SLEDUJTE ŽIVĚ NA**

 VOLEJ.TV



Rozvoj osobnosti sportovce v puber



tě



Pojďme se podívat do období, kdy se z kluků stávají muži, z holek ženy a mají svá přání i nejistoty. Jak se to spojuje se sportem a jak tomu může pomoci trenér. Zkuste si vždy upřímně odpovědět na položené otázky: Trenéře, jsi vnitřně nastaven na to, že chceš pomáhat sportovcům, které vedeš, nebo cítíš spíš rutinu a potřebu, aby hráči plnili, co chceš ty?

TEXT: ANTONÍN PLACHÝ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Uvědomujeme-li si, že mladí chodí na sport, protože je to baví, nikoliv do nepříjemné práce, dává nám to velkou příležitost, jak jim pomoci něco se naučit a rozvinout svou osobnost. Pokud ovšem budeme používat tu správnou míru ve správných situacích.

Jakou? Je složitě ji nastavit pro všechny stejně a ještě důležitější, než v předcházejících letech, je individuální přístup, protože dětská ochota chodit někam, protože mě tam přivedli rodiče, už většinou zmizela a každý kluk a holka chce své pozitivní sebestpotvrzení. Nikoliv jen stále ujišťování, že trénuje nedostatečně, chová se divně a nedává pozor, když trenér něco říká.

Asi existují sportovci, kterým zvedá výkon, že na ně trenér řve a je nepříjemný, ale primární metoda rozvoje to není.

Trenéře: kdy se ti povedlo naposledy na hráče rvát a objevil jsi pak, že to vlastně byl nic neřešící akt? Byl jsi schopn to sobě či přímo sportovcům přiznat a dokonce ses omluvil?

Pokud nám jde o rozvoj osobnosti, musíme přistupovat ke sportovcům jako k osobnostem. K těm nejlepším i k těm, kteří jsou v závětrí, a trenér někdy ani neví proč. Je důležité důvěřovat všem. I v obdobích, kdy se moc nedaří. To bývá velmi těžké. Sportovec v těchto momentech musí často překonat sám sebe, třeba

jen v maličkostech. To bývají ty nejtěžší souboje, protože sportovec hledá cestu, jak to udělat. Trenér si také musí uvědomit, že sportovec někdy zkrátka jen neví, jak na to. V tento moment potřebuje důvěru a ochotu trenéra pomoci.

Nechci opakovat známé věci, že sportovci okolo 13-15 let rychleji vyrostou, rozhodí se jim koordinace a změní i sebe-pojetí. Půjdu přímo k možnostem, které ve výchově máme, a vypůjčím si postřehy Miguela Crespa a Davea Mileyho, autorů Tenisového trenérského manuálu.

1. Rozvoj samostatnosti

Někdy se dozvídám od trenérů, že samostatnost rozvíjejí samostatnou přípravou hráčů na trénink, že se sami omlouvají, nebo že se samostatně rozhodují ve hře. Je z toho cítit, že vlastně neví, jak by v pubertě navázali na tyhle momenty, které už by měli sportovci dělat v 10-11 letech. Aby se sportovec mohl dobře samostatně aktivovat, je potřeba, aby ty aktivační cviky uměl a chápal jejich význam. Jde o to, že je ochoten je udělat i tehdy, když jde například o hodinu dřív na trénink, kde si chce zkusit nějaké dovednosti. Byť je třeba neudělá všechny. Samostatnost tedy hodně stojí na individuálním přístupu. Například může být zbytečné, aby aktivační cvičení prováděl někdo, kdo měl před dvěma hodinami ve škole tělocvik.

Samostatnost je už zásadně v tom, že si nějak plánuje svůj trénink a jeho doplňování a je to je velký prostor pro všechny, kteří musí na trénink dojíždět. Je totiž možné, třeba pro ten rozvoj dovedností, aby nejezdil na čtvrtý, pátý trénink hodinu autobusem, ale udělal si ho někde na hřišti u domova. K tomu ale musí trenér vyrobit to prostředí. Nabídnout, že je to takto možné, probrat s hráčem, co dělá, a třeba i jaký postup v těchto trénincích bude. Takže v tom sportovec není úplně sám, cítí zájem, důvěru trenéra a tým se zvyšuje i nárok na jeho odpovědnost.

Takto vzájemně budovaná důvěra mezi trenérem a sportovcem tvoří základní přístup koučinku. Je z toho vidět, jak se samostatnost zakládá na spolupráci. Může být ale postavena i naruby. Trenér třeba vyžaduje, aby hráči čekali v šatně, až přijde, a tým potlačuje samostatnost těch, kteří by už předtím něco dělali na hřišti či v posilovně.

Trenéře, obáváš se, že když necháš jeden trénink týdně na hráči, že jej nesplní?

Proces růstu k samostatnosti je průvodním pro všechny následující a je zároveň těmi ostatními utvářen. Jde o proces významný pro osobní život. Má-li hráč dostatek možností samostatně se rozhodovat a řešit, učí se zároveň přebírat odpovědnost za svůj život. Nejspíš si neuvědomuje cesty, po kterých může jít,

ani jejich obtíže, ale s tím může pomoci trenér, pokud je mezi nimi vybudovaná důvěra. Někdy stačí detail jako poslat video výkonu a hráč si ho sám rozebírá.

Nechci tvrdit, že pro každého hráče či sportovce je samostatný trénink ideální, ale pro mnohé ano, a pokud to dovedeme rozlišit, dá se mluvit o individuálním přístupu.

Jestli se takový proces promítne i do správného rozhodování třeba v samotné hře, na to nejspíš nemáme důkazy. Takže další proces k samostatnému / správnému / rychlému rozhodování ve hrách znamená velký čas věnovaný právě rozhodovacím procesům. V tom je hra nenahraditelná, protože se v ní skloubí fyzická námaha - psychické stavy - dovednosti - uvědomění si situačního kontextu. Až ve hře se ukáže, jestli dovednosti učené v drilech je schopen hráč výhodně používat. Kvalita samostatného herního rozhodování je individuální. Někomu nadání na časoprostorový tlak umožňuje být úspěšnější, ale jsou i takové sportovci, kteří se to musí učit.

„Sám jsem si vybral gymnázium, na které chci jít. Měl jsem ale víc příležitostí se samostatně rozhodnout. Například ve 14 letech, kdy rodiče chtěli jet na chatu a já jsem zkrátka řekl, že zůstávám a přijedu za nimi po utkání, jsem si tím pádem musel zařídit i večeři a snídani. Rodiče mi v tom dávali důvěru i zodpovědnost. Jsem přesvědčen, že později v 19 letech mi to asi usnadnilo odchod na hostování do Boleslavi a v 21 do Slovácka.“

Jan Rajnoch, bývalý fotbalový reprezentant, který svou samostatnost nacházel i ve spolupráci s rodiči-lékaři

S rozvojem samostatnosti může jít souběžně i rostoucí sebedůvěra, jenže ono to může být jinak ve škole, doma, ve sportu a třeba i v prvních láskách. Vzájemně se to vždy prolíná a například rozchod rodičů může mít pro sebedůvěru i zničující následky. Takové věci by měl trenér

o svých svěřencích vědět a být klukům či holkám podporou.

2. Rozvoj sebedůvěry

Rozvoj sebedůvěry je významný pro celý život a sport ji může rozvíjet i srážet. Pokud sportovec v nějakém věku zjistí, že není tak dobrý, jak by chtěl, může to být pokořující pocit a on může začít hledat výmluvy, proč to tak je. Například, že ostatní víc trénují, což on nemůže, a ještě měli štěstí, že nebyli zranění. Může se z toho stát model chování pro všechny dílčí neúspěchy, které ho v životě potkají. Jenže takové myšlenkové postupy trenér zjistí jen těžko a musel by k takovému hráči aktivně hledat cesty. Trenéři na podobné případy většinou nechtějí vydávat energii. Někdy ale stačí pro podporu sebedůvěry i to, že hráče oslovíme na každém tréninku jménem, oceníme jeho snahu. Pokud chceme jít hlouběji, není jiná možnost, než mluvit s ním a hledat možnosti rozvoje. To už se bavíme o způsobu vedení, které se moderně nazývá koučink či mentoring. →

INZERCE



HOKEJBALOVÉ MISTROVSTVÍ SVĚTA JUNIORŮ A JUNIOREK V LIBERCÍ!

28. 6. - 6. 7. 2023

Home Credit Arena - Svijanská Aréna

SYNER

CROSSDOCK
group

**CENTRUM
BABYLON**

Vstupenky v prodeji na www.ticketportal.cz

www.liberec2023.cz



heduksport



GRUNDIG

+ MARKMED

coalios



□ TÉMA

Pro trenéry jsou však pro tyto postupy zajímavější sportovci na špici, nebo tací, kteří ukazují poctivou snahu a je vidět, jak se i přes menší nadání zlepšují. Se sportovcem, který na sobě maká proto, že ho to baví, je mnohem snazší práce a trenér cítí energii, již vynakládá, jako opravdu užitečnou. Postupy mohou být s více i méně nadanými sportovci velmi podobné, ale ne stejné.

Pokud se bavíme s hráčem, který je na hraně základní sestavy, je pro něj frustrující opakovaně slyšet, že si má počkat na svou šanci. Je třeba najít, co by se mohlo v tréninku ještě změnit, aby se do základní sestavy dostal. Tohle hledání by mělo být ideálně společné, a právě takový postup je podporou sebedůvěry hráči. Ale jen, pokud to vyjádříme i tak, že se herní minutáž sportovce bude zvyšovat, nebo že mu trenér na závodech bude věnovat větší pozornost. Dá se říci, že toto by měl být nosný postup trenérství v pubertě, protože jak se mění tělesné proporce a vlastně i způsob života při přechodech na střední školy, může se velmi proměňovat i kvalita sportovních výkonů. Je to možná také největší dilema trenérů, zda nominovat hráče za aktuální výkon, za talent, za poctivost v přístupu, vždy s vnímáním perspektivy sportovce. Žádný univerzální vzorec neexistuje, ale nejtěžší je to u těch, kteří poctivě makají a perou se o místo s někým, kdo je aktuálně lepší.

„Opakovaně jsem zažíval to dilema, jestli postavit hráče, který měl velké tréninkové úsilí a byl ve hře platný, anebo hráče, který měl čísla. Na jak dlouho ho dát, jestli od začátku, a jak nejlépe využít pro tým jeho přednosti. Jenže já to zažíval u dospělých, a to je něco jiného. U mládeže to musí být ještě těžší. Trenér si uvědomuje svou výchovnou roli a také, že svými rozhodnutími může udělat velké zářezy do duše sportovce. A ještě mu s aktuální formou kluků cvičí puberta, různé přijímačky či maturity.“
Jaroslav Šilhavý, trenér fotbalové reprezentace

Sebedůvěru lze podporovat dobře nastaveným tréninkovým procesem, kde je možné vidět pokroky, které je třeba sportovcům představovat a ukazovat jejich význam. Dobře zvolená obtížnost, tzv. optimální výzva, je vlastně tím největším uměním trenéra už jen proto, že se vlastně neustále může měnit a rozvíjí se tím i učenlivost sportovce.

„Když jsem v 16 letech sedával na lavičce dorosteneckého B-týmu, padala moje sebedůvěra dolů každým takovým zápasem a vlastně jsem se na ně netěšil. Tehdy se mi každý pátek trochu hroutilo očekávání a někdy mě napadalo, jestli to má cenu hrát. Pomáhalo mi, když mi trenér dal aspoň pár slovy najevo, že mi věří a že to zase bude dobrý. Vlastně to tak i bylo. Postupně starší odešli, já začal víc hrát, víc jsem si věřil a trenér se mnou v té době mluvil taky trochu víc.“

Vladimír Šmicer, vítěz fotbalové Ligy mistrů

Malou sebedůvěru můžeme poznat i podle těchto znaků: Malá snaha a vyhýbání se obtížnému. Hledání výmluv, proč se něco nedaří. Přímé vyřčení „na to nemám, to je moc těžké“. Rychlé vzdávání toho, co se nedaří, nebo zlehčování a úsměšky. Plané snění = vysoké a vzdálené cíle, ale bez konkrétní ochoty plnit dílčí kroky.

Pokud se některé z výše uvedených projevů opakují, je možné řešit plán na zvyšování sebedůvěry, pokud o to sportovec stojí. To je složitější a je vhodné se poradit s někým, kdo to již dělal, třeba i se specialistou na osobní rozvoj. Jenže tím vlastně může a má být každý trenér, pokud chce někoho rozvíjet. V základu je nutné dostávat takové děti ještě víc do činností, které se jim daří, nebo které se mohou brzy podařit, a je na nich možné ukázat, jakého pokroku je sportovec schopen. Zároveň se tím rozvíjí učenlivost. Takové zkušenosti pak navlékat jako korálky, a tím postupně budovat sebedůvěru.



„Se sebedůvěrou jsem se ve 14-15 letech hodně trápil. Jiní rychleji vyrostli a já ještě k tomu strávil dva měsíce v nemocnici. Až někde v dorostu mezi 16. až 18. rokem jsem zase nabyl tu sebedůvěru, kterou jsem měl v mladších žácích. Dorostl jsem a chodil hrát jak krajský přebor za-B tým, tak i dorosteneckou ligu. Tohle doplňování bylo pro mě hodně důležité.“

Pavel Drsek, někdejší profesionální fotbalista v Německu a nyní trenér žáků

Být na pomezí A a B-týmu může být pro někoho motivační, pro jiného to bude znamenat pochybování, „jestli na to áčko mám“. Kde mají hodně sportovců, se toto objevuje už v kategoriích žáků, ale nejtěžší momenty nastávají při přechodu do dorostu. Někdy se poprvé

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024



spojí dvojročník, a tedy zvýší konkurenci, navrch stěhování za studiem či změna režimu dne. Ti samostatnější s vyšší sebedůvěrou mají i v těchto těžkých kategoriích větší šanci uspět a nekončit se sportem, byť za nimi nikdo nepřišel s nabídkou smlouvy a dalších skvělých výhledů.

3. Rozvoj soutěživosti

Soutěživost souvisí s rozvojem sebedůvěry velmi úzce, ale není třeba spěchat k soutěžení v ligách a utkáních mezi kluby u nejmenších kategorií. V žácích je nejspíš již vhodné hrát soutěžní utkání, ale zajímavé je, že třeba Finsko v hokeji hraje první soutěže až v U16, jako by do nich šli až ti, kteří si ten sport už opravdu vybrali za svůj směr života. Polemické je, že trenéři musí domlouvat přáteláky, a mají tedy víc práce, než když je rozepsaná soutěž. To teď ale řešit nechci.

INZERCE

Pubertákům většinou není jedno, že prohráli, ale také by jim z toho dospělí neměli udělat tragédii, která jim bude nepříjemně připomínána až do dalšího utkání. To, že jsou sportovci schopní se po utkání smát a nebřečet, může znamenat třeba to, že hledají únik z nepříjemných pocitů, anebo že tam zkrátka opravdu našli vtipnou či směšnou situaci. Trenéři to občas ve svém rozladění z porážky postaví do roviny: Vám je to úplně jedno?! Jde o běžný generační úhel pohledu, kdy to starší často berou tragičtěji, protože v tom vidí další návaznosti, které mladí ještě neřeší. Otiskuje se tu i „úspěšnost“ trenéra, protože on už do své kariéry investoval peníze i čas, a chce přirozeně, aby se mu to vracelo co nejčastěji.

Trenére, taky se ti zdá, že těm mladým jako by ani o vítězství nešlo, a porážka jim nevalila?

Sportovci se učí zvládnout svou touhu po vítězství a využít k tomu dovednosti,

kteří se učí i mimo soutěž. Učí se v utkání volit řešení, která vedou k úspěchu, ale také věřit způsobům, které trénují, přestože momentálně nevedou k úspěchu. Někdy se zdá, že to jde proti sobě, a v ten moment je musí podpořit kouč. Hráči se učí zvýšit nasazení či agresivitu, ale neztrácet sebekontrolu. Učí se pomocí soutěžení hledat rovnováhu mezi riskem a jistotou.

A je toho daleko víc, co se vlastně až soutěžením dostává na hranu možného výkonu. Soutěž jsou emoce, hormony, psychika, vůle, sebedůvěra, fyzická i dovednosti v neoddelitelném balíčku. Aktuální porážka není opravdovou prohrou, pokud byl vybrušován herní koncept. Soupeř mohl být zkrátka lepší, nebo jsme udělali chyby právě kvůli tomu, že se snažíme dělat věci určitým způsobem, který ještě není dokonalý. To znamená soutěžení kolem puberty, a proto musí být trenér zaměřen víc na rozvoj než na výsledek zápasu. Ale kategorie přechodu starších žáků a dorostů už přináší i potřebu učit se cíleně změnit herní styl v závěru utkání, pokud nás ten, kterým jdeme, nevede k vítězství.

V rozvoji soutěživosti, ale i sebedůvěry, není rovnice výhra = úspěch/prohra = neúspěch. U dětí se již dlouho opakuje, že dobrá otázka trenéra či rodiče zní: Jak se ti hrálo? Co se ti dařilo, a co ne? U pubertáků či náctiletých už je rozměr úspěšnosti výraznější: Budu v reprezentaci? Mám šanci se dostat do A-týmu?

Zvyšuje se obchod s dětmi a roste tlak, aby co nejmladší vykazovali co nejlepší výkon, protože se dají lépe „zhodnotit“. Takový tlak asi mladý saxofonista, malíř nebo matematik nemá. Nejvíce klavéřní případy - například ruská krasobruslařská trenérka Tutberidzeová - by měly varovat, ale směr asi těžko zastaví, protože z prodeje skoro už dětských sportovců je zkrátka byznys.

Zásadní tréninkový přístup je najít tzv. optimální výzvu, tedy takovou obtížnost pro rozvoj dovedností, která se daří, pokud je dostatek snahy a vůle, ale není tak těžká, aby docházelo ke stále opakovanému neúspěchu. Zároveň je →



dovednost dávána do reálných herních souvislostí. Ten proces ovšem není jednoduchý a trenéři i sportovci musí hledat.

Příklad z fotbalu. Naprostá většina gólů padne v podčíslení útočníků. Když budeme trénovat útoky na branku, kdy útočí víc útočníků, než je obránců, tak trénujeme něco, co se ve hře vyskytuje jen výjimečně. Když dáme naopak míň útočníků a víc obránců, bude úspěšnost taková, že se zakončí třeba jeden útok ze čtyř. Jenže to je ve hře normální a hráči se tak učí reálným situacím. Trenérovi se může zdát, že se trénink nedaří, protože útočníci nestrhávají a obránci to vždy ukopnou. Dobrý kouč musí tudíž taky dostat do tréninku, co se děje, když obránci získají míč, a jak získat dostatek zakončení i pro útočící.

U jednodušších dovedností připravíme závod, kde se obíhá tyč, a hráč ji opakovaně sráží. Je jeho motivace vyhrát tak velká, že se pohybuje na hraně chyby? Trenérovi to přijde bláznivé, ale není právě tohle ta míra, kterou potřebuje nejvíc obrušovat? Trenér i sportovec musí najít proč, a to je rozvoj učenlivosti, o které bude řeč zakrátko.

Trenére, zdá se ti, že soutěživost rozvíjí hlavně tím, že kdo prohraje, uklízí, nebo dá něco do kasy?

Soutěživost může být i nebezpečná, protože přes míru soutěživý typ raději zamlčí, že ho píchá ve svaly, a pak jsou z toho dva měsíce léčení. Ještě horší varianta soutěživosti se může projevit v situaci konkurence na jedné pozici, kdy sportovec logicky přeje úspěch sobě a místo zvýšeného tréninkového

úsilí se to projeví negativně směrem k rivalovi.

4. Rozvoj spolupráce

Jednou z opakujících se věcí bývají začátky letní sezony. Sportovci, kteří se chystají na střední školu, nebo jdou do 9. třídy, mají stále ještě prázdniny s rodiči, a proto je třeba je plánovat dlouhodobě dopředu. Rodiče už v prosinci potřebují vědět kvůli dovolené, kdy bude letní soustředění nebo start sezony. Když trenér oznámí, že začátek je 20. července, řeší se doma, zda bude potomek ještě na dovolené, nebo již může přijít na tréninky. Pokud dá přednost dovolené, buď proto, že se od moře sám nevrátí, nebo že může být jako jediný delší období mimo město, tak to neznamená, že netrénuje. Možná trénuje daleko víc, než kdyby chodil

na tréninky, a paradoxně tím naplňuje to, po čem volají sportovní hry: vraťme hru na plácky.

Tento typ spolupráce vyžaduje individuální přístup trenérů a dlouhodobé plánování. Pro některé je to těžké, protože jsou zvyklí, že trenér určuje a hráč plní. Trenéři fotbalu často argumentují: „Pokud chceš něco dokázat...“ Paradoxně většina trenérů ví, že šance být profi fotbalista jsou zhruba dvouprocentní, ale často jsou velmi soutěživí a vidí možný (ne)úspěch nejdál v nejbližší sezoně. Spolupráce v rovině hráč-trenér-rodíče je vždy postavená na důvěře a odpovědnosti tu důvěru naplňovat. Příklad z NHL, kde si hokejisté sami zajišťují letní přípravu, je zářným dokladem.

Pokud chce sportovec spolupracovat s psychologem nebo mentálním koučem, jde často o soukromou záležitost, o které možná nechce, aby ostatní věděli, protože třeba řeší i velmi intimní věci. Příklad: dívka se snaží udržet váhu kvůli závodům, do toho přijde menstruace a změní se hospodaření těla s vodou. Slečna, která je v pubertě, nejspíš nechce sdílet tohle téma s trenérem či trenérkou a zkušenost s vlastním tělem, ale i psychikou, se postupně učí. Pokud není s kým si povídat, může se cítit osaměle a pod tlakem.

„Snažila jsem se vždy s holkama řešit i ty důvěrnější věci, mezi čtyřma očima mě k sobě většinou pustily a svěřily se. Některé se svěřovat nechtěly. Tam je možná lepší, když mají někoho mimo tým, s kým to mohou rozebírat. Když je to někdo z rodičů, často nemá další potřebné znalosti, aby poradil. A někdy jsem cítila, že to není spolupráce, ale spíš souboj názorů. Řešili jsme váhu, menstruaci, hygienu, vztahy, sebedůvěru. A s většinou těch holek mám i po letech velmi dobrý vztah.“

Eva Haniaková, fotbalová trenérka a bývalá reprezentantka

Hráči spolupracují ve hře, přinášejí pomůcky na trénink nebo obstarání občerstvení na zápas. Načrtnu ještě, jak možnost spolupráce občerstvily teď už běžné technologie. Třeba analýza videozáznamů, které nejsou jen pro tým, ale i pro jednotlivce. Pokud trenér pošle dvě až tři sekvence videa, mohou tam být pro každého k vidění zásadní momenty chování. Týmově se na tom dá strávit třeba 15 minut. Individuálně může hráč už sám od sebe hledat ve zbytku utkání podobné situace. Učí se tím dovednosti na základě spolupráce a může se to odrážet i do stavby tréninku. Na atletických závodech či tréninku si mohou záznamy dělat i sportovci vzájemně, nebo dokonce poprosit rodiče, který přišel fandit. Tím se dokonce i rodič učí, jak se ukořitovat ve svých kompetencích a pomoci sportovci i trenérovi.

Trenéře týmových i individuálních sportů, používáš krátké záznamy z utkání, závodů či tréninku, abys sportovce mohl učit analyzovat jeho výkon?

5. Rozvoj učenílivosti

Předchozí věty ukazují i na postup učení se a velmi silnou metodou je vizualizace. Zájem, či dokonce touha po nových vědomostech a lepších dovednostech je jedním z motorů rozvoje osobnosti. Nejsou samozřejmostí, přestože určitá míra zájmu o nové je vlastní všem dětem. Záleží na dospělých, rodičích, trenérech a učitelích, zda tento zájem podpoří a rozdmýchají. Nestačí říci: „To přece musí mít v sobě.“

Chůť umět něco lépe je především individuální záležitostí, a tak na ni ostatní ve skupině také reagují. Nežádka pozorujeme tendenci k průměrnosti a různé podoby srážení snahy o vyniknutí od potutelných úsměvů k výrokům typu „Ty vlezdoprdelko“ nebo „Tak se nevytahuj!“

Silné to může být v pubertě pod tlakem názorů vrstevníků nebo kvůli přehnané ochraně svého sebevědomí („Proč se mám učit tohle, když mi to nejde?“). Brzdy rozvoje, které si nastavíme, by nám v tom okolí pomohlo, jsou stále hlavně

naše brzdy. V tom je důležitá role kouče i rodiče, aby pomáhali odhalovat, co brzdí, i odbrždžovat.

Správné nastavení obtížnosti tréninku jednoznačně podporuje učenílivost, protože dává šanci pohybovat se na hraně realizovatelného = optimální výzva. Dalším zásadním kamenem rozvoje učenílivosti je ukazování úspěchů, jichž jsme nějakými postupy dosáhli. Vlastně to platí i naopak: Aha, takhle to nepůjde.

„Hledáme u hráčů to, jestli vykazují nadstandardní ochotu se zlepšovat a učit. Velkých i šikovných je vcelku hodně, ale učit se číst hru a používat tu kvalitu ve hře je zásadní. Nejvíce to platí pro nahrávače, který musí vidět i za vlastní záda. Zajímavé je to, že my sice pomáháme mladým se učit, ale zároveň se od nich učíme, jak to vlastně učit. Opakovat dokola „Já jim to říkám, ale oni to nedělají“ zkrátka nestačí. Vlastně někde kolem 15 let učíme hráče být trochu trenérem, kdy umí analyzovat svůj i týmový výkon. Ze skills sportovce tak tvoříme playera - a k úspěchu týmu potřebujeme playery.“

Tomáš Pomr, bývalý volejbalový trenér Lvů Praha a nyní klubový šéf mládeže

Učenílivosti pomáhá, pokud sportovci rozumí, proč a co se na tréninku děje. Snadněji se tak rozvíjí vnitřní motivace a snadněji se navazuje na to, jakým způsobem se věc naučit a použít ve hře. A zase jsme u individuálního rozvoje, který může být i začleněn do týmového tréninku. Hráč jde do hry, kde si plní svůj úkol pro svůj rozvoj. Jak vytvářet plány a dostávat je do praxe, je také samostatné téma. Sladit individuální rozvoj s rozvojem týmového plánu se musí trenér učit a ideální je, když to do sebe zapadá. To je nejspíš vrchol trenérství a koučinku v období kolem puberty.

Trenéře, najdeš zmíněné oblasti, ve kterých svěřence cíleně rozvíjíš a které naopak opomínáš? □

INZERCE

T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH 21/06/2023
BĚŽÍME PO CELÉ ČR



CZECH
TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

Takhle tedy ne!

**Co vás kdy
šokovalo
na chování
či reakci
trenéra?**





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

MILENA MOULISOVÁ

basketbal / šéftrenérka dětí a mládeže CZ BASKETBALL



„Utkání 13letých basketbalistek. Tým, který aktuálně prohrává, prohrál i předchozí den proti papírově slabšímu soupeři, rodiče v ochozech nefandí,

soupeřky jsou v laufu, chyby se hromadí... Hráčka se dopustí přestupku, odchází střídat, sedá si na lavičku. Reakce trenéra: ‚Ty snad nemáš hlavu, tam není ani mozek, mě z toho bolí oči!‘ Nejenže u toho ťuká prstem do hlavy hráčky, řve na celou tělocvičnu, ale navíc stojí nad sedící hráčkou a řeší to s ní tzv. shora. Je hodnocení trenérem konstruktivní, srozumitelné a vede ke zlepšení? NE. Vede k slzám, pocitu neschopnosti, zmaru, studu před ostatními apod. Trenér v afektu a z pozice moci hodnotí osobnost, ne výkon či dovednost. Jedním z našich hlavních trenérských cílů by mělo být vytvoření bezpečného prostředí pro rozvoj hráčů a hráček.“

KAROLÍNA PATERSON

pozemní hokej / předsedkyně reprezentační komise



„Před pár lety jsem byla svědkem incidentu na vedlejším hřišti, kdy trenér propadl frustraci, když hráč neprovedl cvičení podle jeho představ.

Přistoupil velmi těsně k mladému svěrenci, začal ho slovně osočovat a agresivně gestikulovat. Něco, co nepatří do žádné sféry života, natož někam, co má přinášet radost.“

DAVID TOMÁNEK

Squash Club Strahov - team principal, člen rady ČTA ČOV



„Jako nezávislý pozorovatel jsem měl šanci vidět žákovské hokejové utkání ve Středočeském kraji. Hráli kluci věkové kategorie 12 let. Nastala situace, kdy dva hráči jeli na jednoho obránce. Trenér útočícího týmu hystericky řval na hráče kontrolujícího puk pokyny, co má přesně v daný

moment udělat. Hráč si dovolil situaci vyřešit po svém (vůbec ne špatně) a neuposlechl pokyny v tu chvíli o mozkovou příhodu si koledujícího řvoucího trenéra. Hráč, který si dovolil takovou unikátní příležitost ke skórování, v žákovském utkání, jež se pravděpodobně zapisovalo do historie ledního hokeje (promiňte mi, prosím, ironii, která je asi obrannou reakcí na tento zážitek), byl na střídačce znovu vyplíněn a poslán mimo hru. Pravděpodobně, aby si takovou rebelii příště nedovolil. V tomto duchu probíhalo celé utkání, jen se střídala intenzita hulákání příkazů dotyčného trenéra. Ptám se: je toto vhodné prostředí pro výchovu sebevědomých, kreativních, dobře a samostatně se rozhodujících hráčů/lidí? Velmi si přeji, aby tyto situace byly sporadickými výjimkami, a ne standardem při výchově našich hráčů/dětí.“

ALICE TEJKALOVÁ

vedoucí katedry žurnalistiky FSV UK



„Byly to moje druhé krajské přebory v ping pongu v polovině devadesátých let a odehrály se na nich dva incidenty, které, jak se ukázalo s dalšími zkušenostmi, tehdy zdaleka nebyly ojedinělé. Nejprve se mému trenérovi zdálo, že moje spoluhráčka (jeho dcera) se málo snaží, i když to nebyla

pravda (byla jen strašně vynervovaná). Takže se rozčílil a dal jí přede mnou v šatně facku, aby se vzpamatovala... Samozřejmě to mělo naprosto opačný efekt, a k tomu mě maximálně vyděsil. Pak se mi povedlo pár míčků proti suverénce našeho kraje a ona nejdřív začala nadávat sobě, pak mně, a nakonec zahodila pátku tak prudce, že se jí kus uštípl. Rozhodčí dělali, že to nevidí ani neslyší, a její trenér a otec v jedné osobě vytahoval spěšně novou a konejšivě volal: ‚Ale, Verunko, no tak, vždyť se nic neděje.‘ Není co dodat.“

MARTA BOUČKOVÁ

fotbal / psycholožka, spolupracuje s FAČR a jejich regionálními akademii



„Jsem přesvědčená, že sport je o emocích a emoce do sportu patří. Odvádějí dobrou službu, pokud s nimi dokáže člověk dobře zacházet, umí je řídit a ovládat. Ale pokud ne, pak mají tu moc jeho veškeré snažení zdevaltovat. Nicméně díky své odbornosti moc dobře vím, jak je těžké udržet emoce pod kontrolou v situaci, na které člověku záleží a která se nevyvíjí tak, jak očekával nebo jak by si přál. Ale vidět mládežnického trenéra v průběhu zápasu, jak emocionálně komentuje ne zrovna povedené výkony svěřenců na hřišti ‚před očima a ušima‘ spoluhráčů na lavičce, je něco, co vidět nechci. Trenérský komentář plný hudební nadávek, urážek, řečnických ironických otázek nejen že nekompromisně odhaluje nespokojenost trenéra s vlastními hráči a jeho nerespekt vůči nim, ale hlavně zpochybňuje celou jeho trenérskou práci. Očekávat, že po takovém představení budou hráči dbalejší rad tohoto našťavaného rapla a motivovanější na svých slabinách pracovat, je čirá naivita.“

DAVID SCOTT

kanadský sportovní psycholog



„Četli jste článek What People Don't See od Dr. Alana Goldberga? Pokud ne, zde jsou hlavní body: NEJSTE dobrým trenérem, když si před celým týmem zavoláte svěřence a řeknete mu: ‚Jsi úplně na nic! Jsi ten nejhorší rozehrávač, záložník, nahrávač, útočník, brankář, jakého jsem kdy viděl!‘ NEJSTE dobrým trenérem, pokud si myslíte, že vaším nejdůležitějším úkolem je vyhrávat utkání. NEJSTE dobrým trenérem, když upřednostňujete výsledek před fyzickým a emocionálním blahem svých hráčů. NEJSTE dobrým trenérem, jestliže dovolíte, aby se hráči vašeho týmu falešně obviňovali nebo navzájem ponižovali. NEJSTE dobrým trenérem, když necháte hrát pouze své oblíbené hráče. NEJSTE dobrým trenérem, pokud svým sportovcům říkáte, že za žádných okolností nesmí svým rodičům říkat, co se na tréninku skutečně děje, a že pokud to udělají, jsou neloajální a neuctívají ke spoluhráčům, trenérovi a programu! NEJSTE dobrým trenérem, jestliže se ke svým hráčům chováte bez respektu. NEJSTE dobrým trenérem, když se nechováte podle toho, co říkáte. To, co říkáte hráčům, nic neznamená, pokud to pro vás není přirozené a autentické. NEJSTE dobrým trenérem, pokud odmítáte převzít odpovědnost za své chování, pokud odmítáte uznat své chyby a místo toho z nich obviňujete ostatní. NEJSTE dobrým trenérem, když svěřence manipulujete, zastrašujete, vytváříte iluzorní představy, klamete je.“

INZERCE

Jsi trenér, ne bafuňář!



2 MĚSÍCE ZDARMA
PŘES QR KÓD

AKTIVACE ZDARMA

MĚSÍČNĚ OD 449 Kč VČ. DPH / KLUB

POUŽÍVAJÍ STOVKY KLUBŮ Z 50+ SPORTŮ

Tak se v klidu věnuj trénování a řízení oddílů nech na **klubové platformě eos**. Naši klienti si to bez ní už nedokážou představit. Kromě nervů s ní ušetří až desítky člověkohodin měsíčně. A čas jsou peníze. **Vyzkoušej si to zdarma. Všim tě provedeme a přesvědčíš se, že takový servis jinde nedostaneš.**



"Systém eos nám značnou mírou usnadnil a zefektivnil práci a komunikaci v klubu. Synchronizace s webem také funguje na výbornou. Tato propracovaná platforma je nepochybně krokem vpřed pro řízení jakéhokoli klubu."



Jan Dvořáček
šéftrenér SCM, Slavoj BK Litoměřice



"Trenéři si chválí využití eos jako komunikačního portálu a platforma navíc celému klubu ulehčí administrativu. Při cca 250 aktivních členech je pro rodiče, hráče a trenéry super mít vše na jednom místě. Zároveň je velké plus mobilní aplikace."



Jan Bílý
HCM a sportovní manager, HBC Pardubice



www.eos.cz

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Před několika lety federace jednoho olympijského sportu identifikovala, že následkem nedostatečné přípravy a nepřiměřeně vysokého soutěžního zatížení (někteří hráči

v kombinaci ostaršení a hostování hráli paralelně až za čtyři týmy!) stoupá počet vážných zranění u dospívající mládeže. Vydala proto omezení na maximálně dvě soutěžní utkání pro hráče během víkendu. Následně jeden z krajských svazů, který s omezením nesouhlasil, začal na svých stránkách poskytovat doporučení, jak podvodny a hrou na cizí registračku toto omezení obejít. Příklad, kdy ego dospělých dostává přednost před zdravím a rozvojem talentovaných dětí!“

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér reprezentace mužů



„Před časem jsem se během školení trenérů dostal do sporu s jedním z účastníků. Několik let před zmíněným školením došlo ke změně pravidel, která dávala významnou

výhodu nadhazovačům. Při mé přednášce o této výhodě došlo k diskusi, při níž jeden z účastníků nové pravidlo kritizoval a prohlásil, že tak své svěřence nikdy učit nadhazovat nebude. Pro fanoušky jiných sportů bych to přirovnal ke změně mezi straddle a flopem ve skoku vysokém. Ego je pro trenéry největší překážkou. Na konci dne je naším cílem umožnit našim svěřencům dosáhnout svého potenciálu. Onen trenér preferoval konejšení svého ega a pocit ‚já mám pravdu‘ před zmíněným principem pomoci hráči naplnit jeho potenciál. Sport se vyvíjí a stejně tak se musíme posouvat i my trenéři, aniž by nám v tom bránilo ego.“

MARTIN KOMÁREK

hokejbal / předseda svazu



„Byl jsem svědkem vedení tréninku, při němž trenér v kategorii dorostu a žáků učil mladé hráče asi tímto způsobem: ‚Teď po vás chci, abyste udělali tohle založení útoku,

musíte to udělat takto a takto. Chci, aby to takhle vypadalo, všichni to musí zahrát, jak já řeknu...‘ Bylo to na tréninku, který logicky postrádal větší emoční zaujetí, a trenér v podstatě neuměl hráčům vysvětlit, proč se daný prvek trénuje, co to přinese týmu a v čem se posunou oni jako hráči. Hlavním parametrem bylo neodůvodněné uspokojení zájmu a cílů trenéra. Byla to pro mě zkušenost, která hodně ovlivnila způsob, jak vést mladé talentované hráče a jak do určité míry i změnit způsob vzdělávání hokejbalových trenérů.“

PŘEMEK PANUŠKA

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

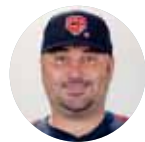


„Když jsem četl tuto otázku, hned jsem věděl, kterou situaci chci popsat. Seděl jsem nad střídačkou florbalového týmu, jemuž se nedařilo, a trenér si vyžádal time. Nevěřil jsem svým uším, když jsem slyšel trenérovu pokyny: ‚Říkal jsem vám, abyste nehráli

na hovno, a hraje na hovno.‘ Tohle s významnou pauzou opakoval třikrát a 30 vteřin oddechového času bylo pryč. Proč si trenér vzal time? Aby sdělil družstvu svoje nezvládnuté emoce? V situaci, kdy se nedaří, musím umět pozitivně motivovat, přesně specifikovat taktické změny v rozestavení, které hráče je třeba hlídat... Dobrý trenér se ovládne i ve vypjatých chvílích, předává racionální rady, povzbuzuje!“

DAVID WINKLER

baseball / asistent trenéra mužské reprezentace, bývalý reprezentant



„Již několikrát jsem byl svědkem situací, hlavně v mládežnických kategoriích, kdy rodiče nerespektují trenéra ani spoluhráče svého dítěte. Stávají se ‚nejlepšími trenéry a přesně vědí, co se má kdy a jak udělat‘. Během utkání mají potřebu volat

na své děti, radit jim, co mají dělat, nebo hlasitě nesouhlasí se sestavou, taktikou a přístupem trenéra nebo trenérů. Mnohdy se stává, že si trenéři obtížně, nebo raději vůbec neudělají pořádek a nezjednájí respekt, a situace se časem stávají ještě intenzivnějšími. Nezapomínejme, že trenér je zodpovědný za svůj tým. Součástí jeho práce je nekompromisní nastavení pravidel a limitů v chování všech účastníků, včetně mantinelů směrem k rodičům, což pomůže jemu osobně, může přispět k lepšímu výsledku týmu a hlavně k radosti všech z pěkné hry.“

MARTIN PETR

šachy / předseda svazu



„My se bohužel jako celý sport potýkáme v oblasti vzdělávání

trenérů s problémem, který bych nazval nedostatečné sdílení informací. Několikrát jsem se přímo setkal s tím, že trenéři nechtěli sdílet své know-how, výukové materiály, prezentace ze školení a ani konkrétně odpovídat na otázky. Naštěstí se to v posledních letech mění k lepšímu a trenéři si zkušenosti vyměňují, není to ale pravidlem. Přitom právě otevřená diskuse je z mého pohledu základem úspěchu a zlepšení celého trenérského prostředí.“

MICHAL JEŽDÍK

basketbal / sportovní ředitel CZ BASKETBALL



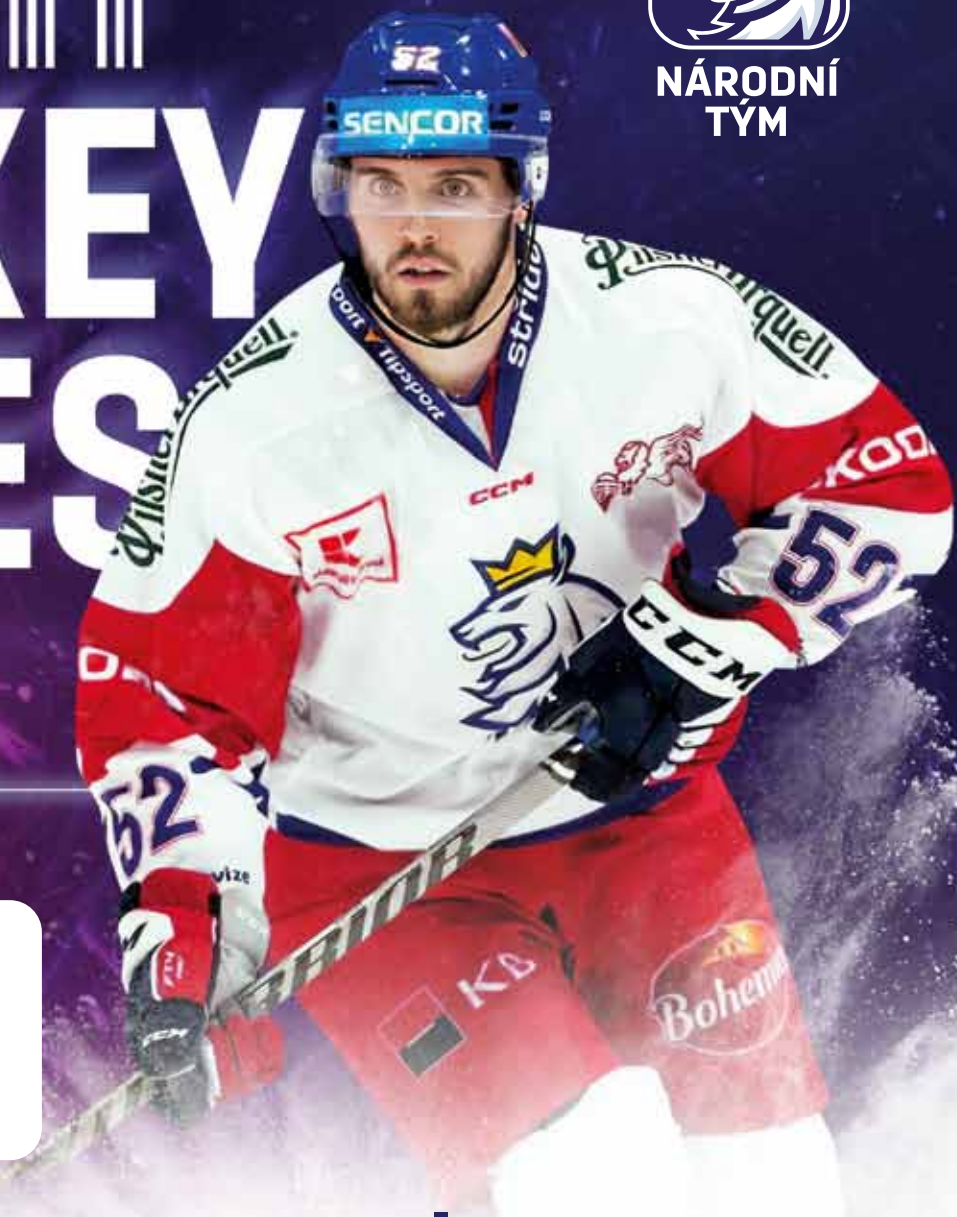
„V herní situaci během utkání v žákovské kategorii, kdy spolupráce mezi

spoluhráči vedla ke ztrátě míče, se trenér otočí k hledišti, kde sedí většina rodičů jeho svěřenců, a ostentativně a nahlas opakuje: ‚Já jim to říkal. Já jim to říkal.‘ Trenér si vůbec neuvědomil, že tím upozorňuje na svoje chyby, nikoliv hráčů, jak zamýšlel. Od ‚říkání‘ k naučení dovednosti vede dlouhá cesta učení, za kterou je odpovědný trenér. Proces učení je ukončen, jestliže danou dovednost hráč správně využívá v utkání. A v neposlední řadě: chyba je nedílnou součástí procesu.“

CZECH HOCKEY GAMES



NÁRODNÍ
TÝM



VSTUPENKY NA:

hokejka
TICKET



4. - 7. 5. 2023 | BRNO

WINNING GROUP ARENA



B | R | N | O

Akce probíhá za finanční podpory
statutárního města Brna



Florbalové reprezentantky čerpají při tréninku i ladění strategie na soupeřky z mezinárodní spolupráce. Hlavní trenér **LUKÁŠ PROCHÁZKA** s finskou asistentkou **KATI ETELÄPÄÄ** dají na pocit, k týmu promlouvají anglicky, ale mají i jednu tajnou komunikační zbraň. „Rozumíme si skoro poslepu,“ shodují se.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Česko-finská síla se stejným vnímáním

Proč jsem se stal(a) trenérem?

PROCHÁZKA: „Trénování a organizování věcí mě vždycky hrozně bavilo. Baví mě práce s lidmi. Ale prvotním důvodem asi byl pocit, že jako hráči mi některé věci ne úplně vyhovovaly a měl jsem pocit, že by se daly dělat lépe a jinak. Přemýšlel jsem o florbalu z trochu jiné role a chtěl jsem ovlivnit proces tak, aby hráči byli spokojeni a všechno dávalo smysl.“

ETELÄPÄÄ: „Během hráčské kariéry jsem měla mnoho problémů se zraněními, byla jsem několikrát operována. Těžké zranění mi ukončilo kariéru. Poté mě bývalý týmový kolega přesvědčil, abych zkusila trénovat, a já poznala, jak moc to miluji. Umožnilo mi to pokračovat ve florbalu.“

Moje nejsilnější vlastnost a trenérská filozofie?

PROCHÁZKA: „Řekl bych, že empatie a schopnost vcítit se do potřeb a pocitů hráčů i lidí. Myslím si, že můj přístup je hodně založený na komunikaci a vnímání potřeb jednotlivců. Nejsem typ trenéra, který má svou vytyčenou lajnu a jde přes mrtvoly. Spíš právě naopak. Zajímají mě pocity a myslím, že je umím správně načíst, což pak dokážu přetavit v dobré skládání lidí do týmu. Pokud to hráče baví, cítí se v týmu dobře, pak je položený základ, aby mohli podávat kvalitní výkony a posouvat se jako individualita, což má samozřejmě vliv i na týmové výkony a výsledky.“

ETELÄPÄÄ: „Myslím, že mými nejsilnějšími vlastnostmi jsou schopnost

dát hráčům pocit sebeurčení a pomoci jim najít jejich silné stránky jako hráčů i lidí. Takticky vzato, dokážu analyzovat soupeře a jak hrají. Ale ve skutečnosti je to otázka, na kterou by nejlépe odpověděli hráči.“

Kdo na mě měl největší vliv?

PROCHÁZKA: „V kariéře jsem zažil desítky trenérů. Někteří mi seděli, někteří úplně ne, ale od každého jsem se snažil něco vzít. U každého trenéra jsem vždy našel něco zajímavého, co při drobných úpravách stálo za to zkusit, nebo se nad tím dalo zamyslet. Formovali mě i trenéři z badmintonu, který jsem dřív hrával. Je to tedy mix zkušeností.“

ETELÄPÄÄ: „V koučování mě velmi ovlivnili dva lidé. S Anu Toikkou jsem začala trenérskou kariéru a poté jsem se Seppem Pulkkinenem trénovala finský národní tým. Od těchto dvou jsem se, myslím, naučila nejvíc. Pokud o sobě přemýšlím jako o člověku, kterým jsem dnes, byl pro mě vždy pevným bodem, oporou a tím, kdo mě nejvíc ovlivnil, táta. Měla jsem s ním spoustu zajímavých diskuzí o koučování a životě. Teď má Alzheimer a opravdu mi chybí jako ten člověk, kterým kdysi byl.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal(a)?

PROCHÁZKA: „Nikdy si nemysli, že už to lépe nejde. Jakmile si myslíš, že ses dostal na vrchol a jsi s tím spokojený, tak právě v tu chvíli najíždíš na sestupnou trajektorii.“



FLORBALOVÝ TRENÉR
LUKÁŠ PROCHÁZKA

Narozen: 13. 3. 1978

Pozice: trenér ženské reprezentace ČR

Hráčská kariéra: TJ JM Chodov, Sparta Praha

Největší úspěchy - extraliga: stříbro 2001 (Sparta), bronz 1997 a 1998 (Chodov)

Trenérská kariéra: Sparta Praha (ženy/asistent), Děkanova Praha (ženy), TJ JM Chodov (muži/2006-12), Florbal Chodov (ženy/asistent 2016-19, hlavní trenér 2019-22), reprezentace žen ČR (2022-?)

Největší úspěchy - u žen: 5x stříbro v extralize (2018-22), bronz (2017), vítěz českého poháru (2020, vše Florbal Chodov), vítěz ankety Nejlepší trenér žen (2022). **U mužů:** bronz v extralize (2012 TJ JM Chodov), trenér akademických vicemistrů světa (2008)



FLORBALOVÁ TRENÉRKA KATI ETELÄPÄÄ

Narozena: 6. 4. 1976 ve Finsku

Pozice: asistentka u ženské reprezentace ČR

Trenérská kariéra: mj. Tikkurila Tiikerit (mistryně Finska, 2x finále Evropského poháru), PSS Porvoo, ženské reprezentace Finska (vicemistryně světa 2007) a Švýcarska, finské juniorky (zlato na MS 2012)



ETELÄPÄÄ: „Měla jsem schůzku se Seppem Pulkkinenem a ukázala mu svůj seznam věcí, které bych chtěla týmu říct. Seznam měl asi tak deset témat. Jen se mi vysmál a řekl: Vážně si myslíš, že nás hráčky dokážou tak dlouho poslouchat?! Naučila jsem se pracovat se dvěma, třemi klíčovými body a řešit to, co je opravdu důležité.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

PROCHÁZKA: „Asi skončit jako trenér A-týmu mužů Chodova. Navíc ve chvíli, kdy jsme si vše tvrdě odpracovali, přebudovali tým a já věděla, že bude sbírat úspěchy. Ego muselo jít stranou, cítil jsem, že pro tým i pro mě bude lepší, když se toho chopí někdo jiný. Cítil jsem se totiž vyčerpaný. Následně se ukázalo, že to bylo pro tým správné rozhodnutí.“

ETELÄPÄÄ: „Cestou jsem musela udělat mnoho těžkých rozhodnutí. Zejména v prvních letech jako trenérka, když jsem byla ve stejném věku jako hráčky, jsem se potýkala s vyvážením svého profesionálního názoru na hru a přátelstvím. V jednu chvíli jsem musela

v polovině sezony vyhodit klíčovou postavu týmu, protože její počínání bylo vedené proti prospěchu týmu.“

Co se mi opravdu povedlo?

PROCHÁZKA: „Pracovat s mými hráči tak, že se posouvali, dostávali se na vyšší level a otevíraly se jim další možnosti. To je asi nejvíc.“

ETELÄPÄÄ: „Tento pocit mám pokaždé, když jednotlivý hráč nebo tým dosahují svých cílů. Měla jsem takové pocity ve smyslu ‚Ano, to je skvělé‘ naposledy v Itálii v kvalifikaci na mistrovství světa. Český tým ukázal svůj charakter tvrdou prací, rychlým učením a neustálým zlepšováním. Byla jsem ohromena. Vůbec první titul na pozici hlavního trenéra byl nezapomenutelný, protože to byla moje první sezona v oné pozici.“

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

PROCHÁZKA: „Nestávalo se mi to často, nebo jsem neměl nikdy pocit, že by za mnou nestál tým. I když občas bývaly drobné problémy s jednotlivci. Asi to →

□ HLAS TRENÉRŮ

souvisí s mojí trenérskou filozofií snažit se hodně naslouchat, komunikovat, vysvětlovat, neustále se učit, díky čemuž jsou pak tyto věci z velké části dopředu eliminovány. Jiná forma než komunikace z mého pohledu neexistuje. Snažil jsem se být hodně otevřený a upřímný, což s sebou neslo těžká a složitá rozhodnutí, protože ne každý musí souhlasit s mojí filozofií, kdy si někteří představovali jinou roli v týmu. Nemá cenu to lámat přes koleno, ale je lepší to říct a postavit se k dané situaci čelem, i když to není jednoduché. Jako například na začátku u mužů na Chodově, kdy jsme potřebovali velkou změnu, tak jsem půlku týmu vyřadil, protože jinak bychom nemohli jít cestou, pro kterou jsme se rozhodli. Ne všichni to asi pochopili, ale bylo nezbytné to udělat. Jsou to těžká rozhodnutí, ale asi se mi nestalo, že bych cítil, že tým za mnou nestojí. Nejsem trenér, který přijde na sezonu a po jejím skončení jde zase jinam. Myslím, že jsem schopný dlouhodobě s týmem pracovat a není úplně běžné, že jsem byl u týmu třeba šest let u chlapů i holek. U chlapů jsem pak necítil, že za mnou nestojí, ale že si už vzájemně nemáme co dát. Vyhodnotil jsem si to tak a v rámci dalšího posunu týmu jsem chtěl, aby někdo přinesl nový impuls. Nestalo se tak v situaci, že by za mnou tým nestál.“

ETELÄPÄÄ: „To je pro trenéra těžká situace. Obvykle se snažím hodně komunikovat s týmem, aby k takovému vývoji nedocházelo. K dobré komunikaci patří také naslouchání hráčům a porozumění jejich pohledu. To je jedna věc, kterou jsem se musela naučit, když jsem začínala jako trenér. Moje tunelové vidění mi občas bránilo řešit problémy.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

PROCHÁZKA: „Moje profesní kariéra se odvíjí v manažerské pozici v mezinárodním řetězci se sportovním zbožím. V rakouské centrále mám pod sebou několik lidí, kdy se mi ty věci propojují, protože vedete tým podobně jako ve sportu, a vnímám to jako velkou inspiraci. Snažím se číst, neustále se vzdělávat. Nově pracuji také s osobní koučkou, která mě koučuje jako trenéra i člověka. Moc si vážím toho, jak mi pomáhá, a cítím velký posun v organizaci a dotahování věcí. Hlavní ale je, aby vás



bavila práce s lidmi, pak najdete vždy inspirace dostatek.“

ETELÄPÄÄ: „Hodně čtu o koučování, mluvím s mnoha skvělými hráči a trenéry a často sleduji ostatní trenéry. Někdy dostávám nápady, když sportuji, jako třeba, když jdu běhat.“

V čem je trénování žen specifické?

PROCHÁZKA: „Trénování ženského týmu je hodně o pochopení a zvládnání emocí, kterých je víc než v mužském sportu. Vždycky to tak není, ale z mojí zkušenosti jsou větší emoce u žen. Holky potřebují odlišnou péči než kluci, výrazně větší pochopení situací a přesné vysvětlení všeho, aby byly v pohodě a fungovaly. Řekl bych, že převažuje psychologický aspekt. U chlapů je to o důkladné a precizní přípravě a mnohdy je potřeba tvrdší ruka. U žen je nezbytné být citlivější. Ne že by nebyla potřeba tvrdá ruka, určitě je ale důležité odhadnout situace, kdy přitlačit, a vyžaduje to větší empatii, podporu a pochopení.“

Srovnání práce s českými, finskými a švýcarskými hráči a hráčkami?

ETELÄPÄÄ: „Ve Švýcarsku žiji už asi 12 let, takže o situaci ve Finsku v tuto

chvíli nemohu moc říct. Co si pamatuji, finští hráči rádi mezi sebou hodně mluví o hře a snaží se být na hřišti kreativní. Ve Švýcarsku mě překvapilo, že hráči víc spoléhali na trenérovu pokyny.“

• • •

Jste Čech a Finka žijící ve Švýcarsku. Vnímáte rozdíly v mentalitě a odlišných kulturách ve vaší společné práci?

PROCHÁZKA: „Tohle není bod, který bych byl schopen vnímat a ohodnotit. Vidím Kati jako skvělého člověka, který má obrovské zkušenosti a velkou lidskou i profesní kvalitu. A samozřejmě je pohled maličko odlišný. Jsou věci, které jsou ve Skandinávii nebo Švýcarsku v prioritách postavené nepatrně jinak, ale jsou. Snažil jsem se ty detaily navnímat, vysvětlovat naši mentalitu a projevy, někde najít ony drobnosti, které do naší práce můžeme zapojit. Myslím, že s Kati máme velice podobné nastavení. Nezažil jsem s ní žádné šokující informace nebo věci, které vůbec neznám, a myslím, že to tak bylo i u Kati. Nemyslím si, že by rozdíly v mentalitě byly tak velké, že by ovlivňovaly naši společnou práci.“



FOTO: ČESKÝ FLORBAL

A mít ženský element v realizačním týmu je velká výhoda. Pro komunikaci s hráčkami je to snazší a mnohdy může být pro holky příjemnější vědět, že mají v realizačním týmu ženu, která některé věci pochopí líp a my si je budeme schopní říct.“

ETELÄPÄÄ: „Myslím, že tam opravdu ŽÁDNÉ rozdíly nejsou. Zatím jsem si ničeho nevšimla.“

Jak se vám daří vybalancovat vzájemnou spolupráci?

PROCHÁZKA: „Byla celá řada momentů, kdy jsem si řekl, jak je skvělé, že ji tady máme. Vlastně si to říkám pokaždé, když společně něco řešíme. Kati vnímá věci velmi podobně, nebo stejně jako já. Má moji absolutní důvěru! Asi jsem nezažil s Kati žádný wau moment, kdy bych si řekl: tohle by mě nenapadlo. Spíš zažívám, že je super, jaký má k trénování přístup, protože ty věci vnímáme stejně. Mnohdy stačí pohled a vnímám, že oba registrujeme stejnou věc.“

ETELÄPÄÄ: „Upřímně musím říct, že s ním ráda pracuji! Rozumíme si skoro poslepu a on mi dává potřebný prostor, abychom oba byli schopni využít své přednosti. Mluvíme o každém tématu

a rozhodujeme se společně. Cítím, že mi důvěřuje. Myslím, že jeho schopnosti jsou zviditelnit svou cestu nebo cíl, a velmi dobře rozumí hře. Je také velmi komunikativní. Jsem ráda, že je hlavním trenérem a snažím se ho „čist“, zjistit, co ode mě potřebuje, a podpořit ho v tom. Pracovala jsem dlouho jako hlavní trenér, tak vím, co potřebujete nebo nepotřebujete od svých asistentů.“

Jak máte rozdělené úkoly a kompetence?

PROCHÁZKA: „Pokud je někdo hlavní trenér, tak je samozřejmé, že musí mít poslední slovo, musí rozhodnout a vzít na sebe odpovědnost. Někdy je to příjemné, někdy méně, ale tak to je a patří to k roli hlavního trenéra. Zatím jsem ale nezažil, že bych rozhodoval nějaký spor nebo neshodu z pozice síly. Většinou jsme si problematické věci vykomunikovali a byli jsme ve shodě. Rozdělení práce je o vnímání svých silných stránek a stránek, kde vnímám, že asistent(ka) je na tom lépe v řadě ohledů nebo tak dobře, že v rámci svých odpovědností je schopná tým posouvat správným směrem. Nedá se proto říct, že by rozdělení našich kompetencí a činností bylo striktní. Prostě ve všem spolupracujeme. Máme dané oblasti z hlediska přípravy, kterým se jednotliví členové realizačního týmu věnují více, ale pak zase vše společně dáváme do kupy tak, aby tým fungoval a cítil soulad i s celým realizačním týmem.“

ETELÄPÄÄ: „Pokud je třeba se rozhodnout, uskutečíme videohovory a společně projdeme všechny možnosti. Naši debatu většinou vede Lukáš, pak o tématech otevřeně diskutujeme a sdílíme svůj pohled. Pokud se nedohodneme, což se zatím nestalo, vím, že je šéf, akceptuji to a budu za ním stát při každém rozhodnutí.“

Vy dva jste se osobně neznali. Jak se stalo, že jste společně u reprezentačního týmu?

PROCHÁZKA: „První impulz byl z vedení svazu od Zuzany Svobodové spíš jako nápad, jestli bychom se vydali tímto směrem. Přišlo mi to zajímavé, protože jsem se zahraničním asistentem nikdy nespolečoval. Říkal jsem si, že by to mohlo přinést prvek, který neznám, i mě posune a bude to ve prospěch týmu. Začali jsme proto diskutovat, kdo

by to mohl být. O Kati jsem věděl, že je trenérkou se skvělými zkušenostmi, trénovala i řadu českých hráček v zahraničí a šel jsem po referencích, které byly perfektní. Získal jsem je od holek, které Kati zažily jako trenérku nebo asistentku ve Švýcarsku nebo Finsku a nezaznamenal jsem ani jeden negativní moment, abych musel něco zvažovat. Kati byla první volba a jen jsem ji poprosil o schůzku, na které jsem hned vnímal, že máme podobné nastavení. Už v roce 2017 po MS na Slovensku jsme uvažovali, že bych byl součástí realizačního týmu vedeného Saschou Rynerem. Absolvoval jsem s ním podobné setkání, ale tam jsem naopak vnímal, že to není správná cesta. Že nejsme nastavení, jak bychom měli být, a tehdy jsem řekl, že do toho nepůjdu. Dám hodně na pocit. A po setkání s Kati jsem zkrátka cítil, že tohle fungovat bude.“

ETELÄPÄÄ: „Bylo pro mě opravdu snadné nabídku přijmout, protože od prvního setkání s Lukášem během úvodního videohovoru jsme si potykali. Důležitými faktory pro mě jsou schopnosti naslouchat si a věřit si. První soustředění s ním pro mě bylo jako návrat domů.“

Jaký jazyk vládne v realizačním týmu?

PROCHÁZKA: „Naše komunikace je bezproblémová. S Kati spolu mluvíme německy. Jsem v rakouské firmě, kde koncernové nastavení preferuje němčinu. A Kati žije 12 let ve Švýcarsku, učí tam ve škole, trénuje, tak je na tom s němčinou perfektně a bezvadně si rozumíme. Když máme společné mítinky nebo pohovory s hráčkami, kde jsme oba dva, přepínáme do angličtiny, protože to je pro většinu hráček příjemnější a mě to aspoň donutí zlepšit angličtinu, kterou nepoužívám zas tak často. A samozřejmě já s holkami komunikuji povětšinou česky.“

ETELÄPÄÄ: „Když nejste schopni komunikovat ve svém mateřském jazyce, může vám to někdy bránit v předání vašeho sdělení. Obzvlášť těžce se vyjadřují emoce. Jsou maličkosti, díky kterým je každý jazyk jiný, barevný a bohatý, ale snažím se z toho vytěžit to nejlepší. Ne vždy potřebujete slova, abyste si rozuměli. S Lukášem máme němčinu jako tajný jazyk, což se může občas hodit.“

Rychlost není zdaleka jen běhat rychle

Ačkoliv mu trenéři v minulosti často říkali, aby byl rychlejší, silnější, uvědomoval si, že to nestačí. Klíčem je hrát chytře, číst hru, předvídat, dělat rychlá a správná rozhodnutí. V dnešní době to platí ještě víc. Hra je rychlejší, fyzicky i psychicky náročnější, hráči se musí rychle rozhodovat a adaptovat.

Možná i díky těmto zkušenostem vstoupil bývalý špičkový fotbalista Thierry Henry jako investor do projektu Rezzil, jehož cílem je vytvářet platformy k analýze a rozvoji kognitivních procesů a na základě jejich zlepšení pomáhat sportovcům zdokonalit jejich individuální i týmové výkony.

Podobným směrem v Česku kráčí společnost Dynaoptic ve spolupráci s Centrem pohybové medicíny. Mozek bychom měli vnímat jako příležitost, jak být lepší, jak méně chybovat, jak se snáze přizpůsobit novému prostředí, jak lépe spolupracovat. Jedná se o nejméně probádanou část lidského těla.

Pokud jste rychlý, jako byl Thierry Henry, je to z velké části dar. Když ale přijde spoluhráč nebo nastoupíte proti soupeři, který je ještě rychlejší, ptáte se, co máte dělat. Prostor pro zlepšení rychlosti pohybu je ale velmi malý. Henry si uvědomil, že musí být lepší a rychlejší ve vidění hry a výběru řešení a využití dovedností, které jsou jeho silnou stránkou. Když bude trénovat situace, jež v utkáních s velkou pravděpodobností nastanou, jeho mozek a pohybový aparát si je zapamatuje a v utkání už nebude tak překvapený.

Mnohem efektivnější pro rozvoj hráče je mu neříkat přesně, co má v dané situaci dělat, jaké řešení má vybrat, ale připravit v tréninku prostředí a podmínky pro řešení herních úkolů, jež v utkání mohou nastat. Hráč pak sám vybírá řešení.

Ideální se jeví kombinovat virtuální trénink s tréninkem na ploše. Při představě, že ještě donedávna se mozek systematicky netrénoval, je téměř zázrak, kam až se v úrovni hry dostal. Podobně se ale může využít virtuální trénink v rehabilitaci, při návratu po zranění nebo v pooperačních stavech.

Určitě mnoho lidí porovnává minulou a současnou generaci mladých hráčů. Je mezi nimi velký rozdíl. Mohla by se ale využít například zvědavost současných mladých hráčů. Ti se víc než například Henryho generace ptají proč. Chtějí vědět, proč mají jít spát a kolik hodin. Proč mají jíst to či ono. Proč mají odpočívat, a naopak trénovat v tom či onom čase. Oni se nezmění, změnit se musí střední a starší generace.

Naším cílem by mělo být, aby hráči věděli a chápali, proč věci dělají, proč mají přihrát míč na jednu či druhou stranu. Tím se vytvářejí paměťové stopy ve sva-lech a mozku, což jsou nástroje, které se využijí, když se situace vyskytnou v utkání. Stimulovat mozek. Ten dává pokyny svalům.

Lidé, včetně hráčů, by měli být ještě víc otevření novým informacím. Měli bychom sportovní přípravu vnímat komplexně, stejně jako celostní medicínu, neoddělovat od sebe jednotlivé segmenty. Cíleně propojovat všechny experty, nedovolit, aby pracovali jako samostatné jednotky, sdílet informace a být připraveni provést korekce v původních

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



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 lígách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.



Thierry Henry, bývalý fantastický fotbalový útočník Arsenalu, Barcelony, mistr světa, Evropy, vítěz Ligy mistrů, Premier League, La Ligy



záměrech. Podpůrným faktorem je, že ve fyzických parametrech se blížíme limitnímu stavu. Logicky je poté největší prostor v mentální přípravě, včetně tréninku mozku.

Existují dvě základní cesty, jak pracovat s hráči. První? Řídit hráče jako loutky na joysticku. Tento model může být a často je krátkodobě úspěšný, ze střednědobého a dlouhodobého pohledu ale ne. Druhý je založený na samostatném rozhodování hráčů. Není to ale systém, v němž nefiguruje trenér ve významné roli. Trenér je stejně důležitý jako v prvním případě, ale jeho role je jiná.

Trenér a jeho realizační tým nabízí hráčům nástroje, které slouží k jejich zlepšení. Pokud budeme mnoho věcí za hráče řídit a rozhodovat sami, postupně ze hry vymizí silné prožitky a radost. Přílišné řízení hry „od postranní čáry“ má vliv i na úrazy ve sportu. Některá zranění vznikají proto, že hráči dělají na hřišti pohyby, které po nich chtějí trenéři, ačkoliv to každý vnímá ze své per-

spektivy jinak a mohou hráčům připadat i nelogické.

Kritickým místem této změny v přístupu je, že jen málo lidí a hráčů chce naslouchat. Obecně chceme spíš mluvit. Často je i mluvené slovo projevem obavy z toho, co bych se mohl dozvědět. Změnu musí nastolit trenéři, nemůžeme ji očekávat od hráčů.

Položme si základní otázku: Jak můžeme pomoci hráčům být lepší, rychlejší, silnější, chytřejší, jak dosáhnout jejich individuálního maxima? Trénink mozku a individuální přístup přirozeně omezí počet týmových tréninků, urychlí rehabilitaci a návraty po zraněních. Vyžaduje menší časovou dotaci a není tolik závislý na prostoru. Když budeme chtít zlepšit rychlost, nedívejme se na ni jen jako na schopnost, ale i jako na specifickou rychlost, vztaženou k dané sportovní hře a jako rychlost rozhodovacích procesů.

Thierry Henry k tomu dodává: „Hra je pro mě stav mysli. Nedovoľte vaší mysli ztratit kontrolu nad vaší hrou.“ □

Soutěž není trénink

Vážený trenérský kolego, v minulých dílech jsme se hodně věnovali rozvoji potenciálu hráče především v tréninku. Jenomže trénink není zápas. A proto tě zvu do arény, kde společně strávíme dnešní a příští díl. Nic naplat, sport je konfrontace, na konci je vždycky jeden vítěz a jeden poražený.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Zahradník

Dovol mi na začátek jednu alegorii: Představ si, že jsi zahradníkem a trénink je pro tebe pěstění květiny ve skleníku. Máš možnost kontrolovat a ovlivňovat prostředí, kde květina roste. Můžeš kontrolovat teplotu, vlhkost, osvětlení a další podmínky, aby květina rostla co nejrychleji a nejkrásněji.

A teď to promítni na hřiště, když hráči trénují, mají čas a prostor na zkoušení nových dovedností, zdokonalování techniky a zvyšování fyzické kondice. A ty jako trenér kontroluješ všechny vlivy. Trénink umožňuje hráčům zlepšit jejich schopnosti a získat sebedůvěru, ale nemusí nutně znamenat, že budou úspěšní v zápase.

Pěstuješ-li ovšem květinu v přírodě, už nemáš kontrolu nad podmínkami, v nichž roste. Je vystavena vlivům počasí a živlům, které ovlivňují její růst a vývoj. Stejně tak zápas je pro hráče výzvou, kde se setkávají s neznámými a nepředvídatelnými situacemi, musí rychle reagovat a přizpůsobovat se okolnostem, které jako trenér nemůžeš ovlivnit a tvoje kontrola nad situací rapidně klesá.

Květina ve skleníku může být krásná, ale také křehká a zranitelná, protože nemá zkušenost s tvrdým prostředím v přírodě. Stejně tak existují hráči, kteří se příliš soustředí na trénink a jsou zranitelní vůči neočekávaným situacím, které se v ostrých podmínkách zápasu nutně vyskytují.



FOTO: REUTERS

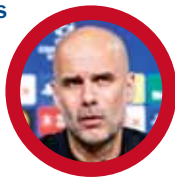
Květina v přírodě může být také nádherná, ale tvrdé podmínky ji mohou i přemoci a ona zvadne, stejně jak přílišný tlak může hráče zlomit. Na druhé straně, zápas umožňuje hráčům v nepředvídatelných situacích ukázat, ale i rozvíjet kreativitu a adaptabilitu, kterou v tréninku (skleníku) nikdy nevytěžují.

Do arény

Snad ti naše alegorie alespoň trochu přiblížila, jak vnímat dva odlišné světy, světy tréninků a zápasů. Teď se podívejme, co o protikladech tréninku a zápasu říkají čtyři významní fotbaloví trenéři.

„Trénink je nanečisto, zápas je realita. Musíte se připravit na to, aby vaše schopnosti a dovednosti fungovaly i v reálných zápasech, kde je na vás velký tlak a musíte rychle reagovat na situace.“

PEP GUARDIOLA



„Trénink je vlastně jako škola, kde se učíte základům a principům hry.“

Ale až v zápase se ukáže, jak jste se skutečně připravili a zda jste schopni využít to, co jste se naučili.“

ZINEDINE ZIDANE



„Zápas je jako zkouška. Trénink vám umožňuje připravit se na zkoušku, ale zápas je to, co vás opravdu hodnotí.“

ANTONIO CONTE



„Zápas je jako bitva. Trénink vám umožňuje získat zbraně, ale v zápase musíte být schopni je použít.“

JOSÉ MOURINHO



Trenér v soutěži

Sport je vyhrávání a prohrávání, protože jeho podstatou je konfrontace. Pokud trenér přivede sportovce k úspěchu a vítězství, posiluje to důvěru v něho. Zkuše-

nosti ukazují, že „vítězné“ trenéry sportovci přirozeně následují.

Platí to i opačně, sportovec totiž dobře cítí, jestli mu trenér věří. V týmových sportech to má svou reálnou podobu, kdy hráč je, nebo není nasazován do základní sestavy. Důvěra náhradníků v trenéra pochopitelně časem klesá, ve smyslu: proč nehraju já.

Sportovec potřebuje důvěru od trenéra, ale i důvěru v trenéra. Očekává, že mu trenér pomůže nejen zlepšovat se, ale především uspět v soutěži. Měřítkem zlepšování jsou hlavně výsledky zápasů a soutěží, jak potvrzuje **Patrick Mouratoglou**, trenér tenistky Sereny Williamsové: „Hráč nepožaduje, aby kouč vedl dobré tréninky. Chce, aby mu kouč pomohl stoupat nahoru a překonávat potíže.“

Tajemné slovo TRANSFER

Smyslem tréninku je zvyšovat potenciál pro výkon. Abychom nevytvářeli tréninkové typy hráčů, je naším ústředním tématem tzv. TRANSFER, tedy přenos, potenciálu do ostré soutěže. →

INZERCE

**PRAHA
HECTOR
STEP**

**30
LET
ČESKÉHO
SQUASHE**

Zveme vás na
**MISTROVSTVÍ
EVROPY**

VE 11. - 14. května 2023
SQUASHI



DRUŽSTVA JUNIORŮ DO 15 A 17 LET

**ČESKÝ
SQUASH**

více na **czechsquash.cz**

■ PSYCHOPROSTOR TRENÉRA

Rušivé vlivy typu napětí, strachu nebo únavy a vnější tlak, daný časem, prostorem nebo odporem soupeře, vstupují do hry jako deformační faktory, které mohou oslabit nebo smazat efekty tréninku. Přenos osvojeného a natrénovaného do ostré soutěže je ústředním rébusem vrcholového sportu. Trénink je nezávazný, kdežto soutěž závazná, a to zejména pro vrcholového sportovce.

V amatérském sportu přichází po vítězství dobrá a po prohře špatná nálada, ale v profesionálním sportu mají výsledky fatální dopad na život sportovců. A oni si to velmi dobře uvědomují. Proto jsme svědky tolika psychických problémů, předčasného ukončení kariery, zdravotních následků, a v ojedinělých případech dokonce i sebevražd sportovců. Naopak úspěch a vítězství profesionála může znamenat nejen dobrou náladu, ale také výrazně pozitivní přínos ve sportovním i osobním životě.

„Je to zápas, kde se může stát cokoli, hráči, devadesát minut hry, její velkolepost, prvek štěstí, talentů, odvahy s nádechem magie. A také vzrušující zážitek a motivace pro diváka,“ říká **Arséne Wenger**, slavný trenér fotbalového Arsenalu.

Individualita vs. tým

V individuálních sportech se výsledek hodnotí snáze: vítězstvím či porážkou (třeba ve stolním tenise) nebo umístěním v soutěži (např. rychlobruslení), výkon pak sekundami (časem), metry (vzdálenost) či získanými body. V rámci týmových her je posuzování individuálního výkonu hráče v zápase složitější, přesto se dá říct, že má tři základní parametry:

1. Úspěšnost v kontaktu s míčem (pukem), která se dá snadno kvantifikovat. To jsou góly, body, přihrávky, doskoky, ubránění protivníka atd.

2. Zajišťovací, podpůrná a kohezní činnost, která se děje zpravidla mimo ohnisko hry. Realizuje se v pohybu po hřišti, hledáním pozic a jejich vytvářením pro spoluhráče nebo důslednou obranou prostoru či protihráče bez míče. Hodnotí se hůř, ale v poslední době díky moderním technologiím ji lze relativně přesně kvantifikovat.

3. Herně-sociální přínos jedince k výkonu týmu, čímž se myslí sociálně psychologický přínos hráče k celkovému klimatu v týmu. Toto jednání hráče nepodchytí žádná statistika a musí být posuzováno trenérem subjektivně.

Trefně to vyjadřuje **Johan Cruyff**, slavný útočník a trenér fotbalové Barcelony: „Je statisticky dokázané, že hráč má na kopačce balon v průměru tři minuty za zápas. Nejdůležitější věcí tedy je, co děláte během těch 87 minut, kdy míč nemáte. To rozhoduje o tom, jestli jste dobrý hráč, nebo ne.“

Pamatuj na to, že trénink a soutěž jsou dva rozdílné světy. Každý nabízí jiné prostředky a zbraně, mluví o jiných možnostech, o jiné situaci. Nauč se je v praxi trenéra objevovat, oba uplatňovat a pracuj na cvičišti i na bojišti.

Nástroje trenéra v soutěži

Nástroje a možnosti trenéra jsou v soutěži jiné než v tréninku. V mnoha sportech trenér během výkonu, a dokonce ani těsně před ním, nemá možnost přímo ovlivňovat svého svěřence. Když tuto možnost má, musí vždy zvažovat, zda sportovec potřebuje spíše racionální taktické pokyny, nebo emocionální povzbuzení, uklidnění či vyhecování, a zda tuto intervenci vůbec potřebuje. K tomu využívá adekvátní verbální i neverbální prostředky od slov k intonaci přes gesta až k dotykům.

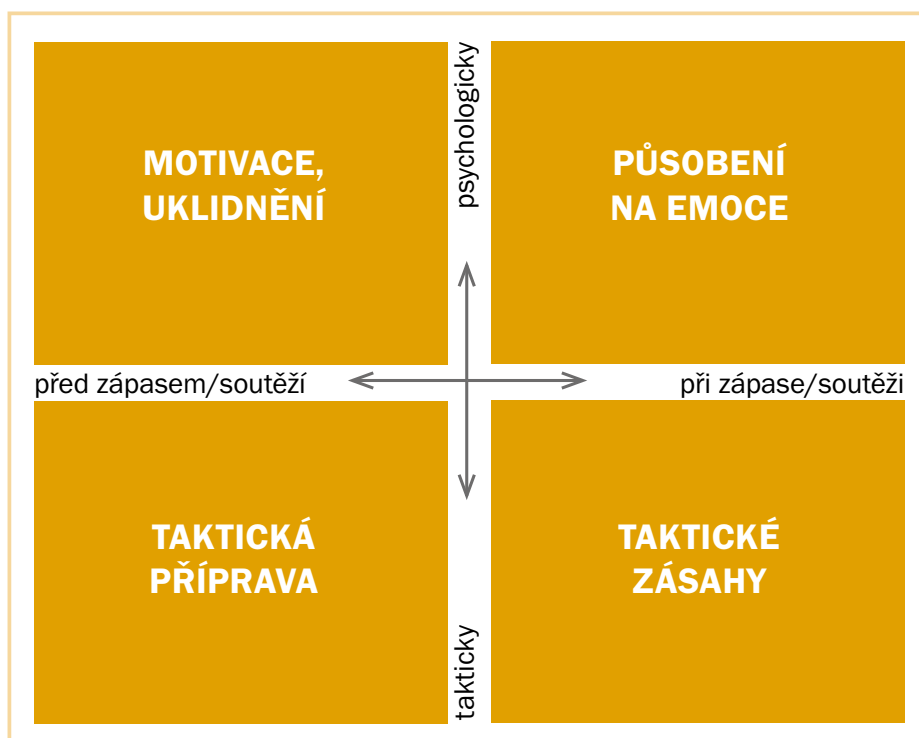
Ve sportech typu fotbalu je kontakt trenéra s hráčem omezen vzhledem k velkému prostoru či divácké kulise. Ke kontaktu tedy v týmech dochází na střídačce nebo o přestávkách. V jiných sportech, jako je tenis nebo beachvolejbal, je vedení hráče

v zápase přímo redukováno nebo zakázáno pravidly. V kolektivních sportech má přímý vliv trenéra na výkon týmu menší efekt, ale trenér může do zápasu zasahovat například sestavou týmu a střídáním. Jiná situace je v individuálních soutěžích, kde jsou ale jednotlivci součástí týmu. Závodí sami za sebe, ale i za tým. To je příklad cyklistiky. Zde naopak dostává sportovec dostatek informací díky moderním technologiím a nepůsobí na něj jenom trenér, ale celý tým specialistů.

Z výše zmíněného vyplývá, že možnosti trenéra ovlivňovat výkon v soutěži či v zápase jsou v různých sportech odlišné a s tím souvisí i výběr nástrojů ovlivňování výkonu svěřence, má k dispozici nástroje, které znázorňuje obrázek dole.

Metody se liší zejména podle toho, zda jsou používány před (na obrázku vlevo), nebo v průběhu zápasu či závodu (vpravo), a jestli je akcentována spíše psychologická (nahore), nebo taktická intervence (dole). Znovu připomínáme, že ve slově „taktický“ je obsažen i kus psychologického, především v podílu kognitivních funkcí psychiky sportovce na taktickém jednání.

A tady dnešní díl ukončíme. O jednotlivých nástrojích trenéra při ovlivňování sportovce v zápase si promluvíme zase příště.





SESTRŽIHY VŠECH ZÁPASŮ EXTRALIGY NA

iSpotř.cz

VŠECHNY GÓLY A DŮLEŽITÉ
MOMENTY ZE ZÁPASŮ

