

# COACH

**DNA**  
opakovaně  
úspěšných  
trenérů

**Sergio  
Lara-Bercial**

Profesor  
sportovního  
tréninku



**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

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

NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

# FORTUNA

ti přeje

**CHCEŠ NAJÍT  
LEPŠÍ KURZY  
V LUCKY BOXU?**

**OTVÍREJ DENNĚ**



Stáhnout v  
 **App Store**

ROZJEĎTE TO  
 **Google Play**

**ifortuna.cz**

Apple and the Apple Logo are trademarks of Apple Inc. Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google LLC.



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! Zákaz účasti osob mladších 18 let na hazardní hře.



# COACH Nemáme plán

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 9, vychází 3. 9. 2024.

Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT. Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42, e-mail: magazinsport@cncenter.cz, www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek, vedoucí redaktor: Petr Schimon, grafici: Jaroslav Komolý, Dagmar Šenfeldová, autor grafické úpravy: Milan Jaroš, redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman, Zdeněk Haník, Michal Barda, obchodní ředitel-print: David Šaroch, inzerce: Jan Nassir, jan.nassir@cncenter.cz, ředitel marketingu: Pavel Renčín, marketing: Tomáš Besperát, e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz CCO Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 27. 8. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



Je po olympiádě a já jsem si pro dnešní editorial vybral 3 zdroje. Dva články v Coachi a jednu čerstvou zkušenost z pařížské olympiády, která pro české barvy nedopadla úplně dobře. Všechny tři ústí do jednoho závěru: V českém sportu nemáme plán... Ale pomalu.

Záměrně jsem použil první osobu množného čísla, aby to nevypadalo, že za to někdo může. Mohu například s klidným svědomím říct, že současný předseda Národní sportovní agentury Ondřej Šebek se skutečně snaží, aby přinesl nové impulzy. To ale nemění nic na situaci, že český sport postrádá strategii, kterou mnoho vyspělých států má. Nemohu nezpomenout na slova Julia Velasca, který byl mým následovníkem u naší volejbalové reprezentace v roce 2002 a odešel z Česka jako zpráskaný pes, a před několika dny vyhrál olympiádu s národním týmem Italek. Když odcházel odsud, prohlásil: „Vy, Češi, jste byli kdysi ve volejbale dobří, ale už nejste. Jestli chcete znovu být, musíte se změnit.“

A tak se dostávám k tomu, co jsem v úvodu naznačil. Musíme se změnit, nejen ve volejbale. Nemám žádný zázračný recept, ale bez strategie to nepůjde, byť třeba jenom proto, abychom alespoň mohli objektivizovat, zda jdeme správnou, nebo špatnou cestou.

Druhý zdroj je dotazník s Kristiinou Sasínek Mäki, jenž mi připomněl tři největší sporty na olympiádě: atletiku, gymnastiku a plavání. Sporty, jejichž dovednosti využívají všechna další odvětví, sporty, o nichž se dá říct, že jsou vskutku globální. V Paříži stejně jako na všech předchozích letních olympiádách jsem si uvědomil, jakou sílu mají ve světě a jak těžké je se v nich prosadit. Kristiina Mäki postoupila v Tokiu do finále a slavili jsme to jako životní úspěch. On jím totiž byl. Stejně jako 6. místo v Tokiu i v Paříži Bára Seemanová v plavání. Kdo zažil atletickou a plaveckou atmosféru na olympiádě, tak ví, o čem je řeč. Bářino umístění kladu na úroveň zisku medaile v jiných sportech. Třetím zdrojem je anketa 1+14.

„Nejlepší trenér ví, kam chce své svěřence dostat, a vidí je hrát hru, která ještě neexistuje,“ odpovídá Michal Barda na otázku: Co pomáhá trenérům být o krok napřed a tuto pozici udržet? A úplnou korunu, klobouk dolů, tomu



nasadil Pavel Chadim s lakonickou reakcí: „Nejlepší víze“.

Víze pro mě zahrnuje plán, musí ho mít každý dobrý trenér, v tom jsem zajedno s Bardou i Chadimem, ale musí ho mít i sport jako takový. A nemá! Jsem zapřísněný antikomunista a za žádnou cenu bych nechtěl, aby se ta doba vrátila, ale nutno přiznat, že tehdy sport plán měl. Já vím, ideologicky podbarvený. Ani takový bych nechtěl, symbolizoval nesvobodu, ale je nutné ho něčím nahradit, a zatím náhrada neexistuje.

A taky je vlastně vedlejší, že jsme teď získali jen pět medailí. I kdyby jich bylo deset, získáváme je zpravidla ve vodních sportech, tenisu, případně ve střelbě. Týmové sporty se na olympiádu ani nedostanou, a ve „velkých“ sportech prostě zatím nemáme šanci. A kdybych chtěl být hodně přísný, mnoho českých úspěchů jsou rodinné projekty, které mají daleko k nějakým systémovým řešením.

Měl jsem na olympiádě jednu hodně nepříjemnou diskusi, že my jako Trenéřská akademie ČOV o sportu jenom píšeme. To je pravda jenom zčásti, protože většina z nás pracuje ve svých svazech přímo v terénu, nicméně mě to zamrzelo. Jako kdyby například takováto příloha Sportu, jako je měsíčník Coach, neměla své místo ve strategii sportu. Ale souhlasím, je to jen malý pomyslný dílek do stavebnice, která ovšem bohužel neexistuje. Nebojte, nenecháme se otrávit, nicméně otázka na závěr: Co si o tom všem myslíte?

Přeji krásné babí léto.

## Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenéřské akademie ČOV









# Najděte svého vnitřního Homera

Sergio Lara-Bercial je profesorem sportovního tréninku. Ačkoli pracuje na Leeds Beckett University a musí se kromě dalších povinností věnovat vědecké publikační činnosti, tělem i duší je Španěl trenér. Basketbalový. Hřiště je místo, kde každé ráno začíná a také večer končí. Každý výzkum, který provádí, je vždy alespoň částečně o tom, aby se zlepšil jako trenér. Nechce být vnímán jako někdo, kdo sedí v kanceláři a dívá se na profesi trenéra přes mikroskop. Je v terénu.

MICHAL JEŽDÍK

**T**ýden před vystoupením na pražské konferenci Mosty prohrál se svým družstvem národní juniorské finále. „To je v pořádku, někdy vyhráváte, někdy prohráváte,“ zareagoval. „Ale jsem na hřišti s hráči a dalšími kolegy trenéry, trénuji a koučuji.“

**Jakému výzkumu spojenému s trenérskou profesí se dlouhodobě na Leeds Beckett University věnujete?**

„Několik let analyzujeme a postupně také zveřejňujeme získané informace o trenérech, kteří se svými sportovci a týmy opakovaně vítězí. Určitě je obrovským úspěchem každé vítězství na vrcholné akci, pro jakéhokoliv trenéra. Pro mnohé je obvykle a zaslouženě zisk zlaté medaile vrcholem kariéry. Pokud však vyhráváte olympijské zlaté medaile nebo světové šampionáty či velké národní ligy opakovaně, je to něco mimořádného. Tito trenéři a jejich sportovci nás zajímají. Jedná se o velmi malou skupinu trenérů, kteří toho dosáhli. My je nazýváme trenéry, kteří opakovaně vítězí. V první studii jsme spolupracovali se 17 z nich a s 23 jejich svěřenci. V současné době ve studii pokračujeme.“

**Můžete prozradit jména trenérů, které jste ve studii měli?**

„Nemohu prozradit všechny, ale někteří nám to dovolili, například Željko Obradović. Basketbalový trenér, který s týmy, jež vedl, získal přes 60 různých titulů, včetně zlata z mistrovství světa. Nebo Markus Weise, jenž třikrát získal olympijské zlato v pozemním hokeji, dvě s mužským týmem a jedno s ženským. A také Melody Davidsonová, držitelka dvou zlatých olympijských medailí v ledním hokeji. Všichni, s nimiž jsme rozmlouvali, opakovaně dosáhli vrcholu a většina z nich byla uvedena do Síně slávy svého sportu, nebo tam míří.“

**Na co jste se v rozhovorech s nimi zaměřovali, co vás zajímalo?**

„Výzkum směřoval do tréninkového procesu, komunikace se sportovci, prostředí, které nastavují. Zkoumal také, co trenéři dělají a jak mluví, když jsou tváří v tvář před sportovci. Po celou dobu, když jsou s nimi na tréninku, na poradách, při individuálních rozhovorech, v šatně v poločase utkání, během turnajů či utkání.“

**Snažili jste se poznat a pochopit o trenérech to, co logicky nemůžeme vidět, co je takzvané pod vodou?**



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Chtěli jsme pochopit, jaká osoba a osobnost se za trenérem skrývá. Všichni to víme, trenéři jsou lidé, bez ohledu na to, kolik utkání, turnajů a mistrovství vyhrají. A také jsme chtěli rozplétat a pochopit, co je skutečnou klíčovou prací trenéra. Mimo vymyšlení cvičení, organizování tréninků a koučování utkání. Kladli jsme si mnoho otázek: V čem spočívá práce opakovaně úspěšného trenéra? Jaké jsou jejich osobnostní rysy, jejich motivace? Poznat jejich osobní příběhy. Jak vedou sportovce a týmy, jaký typ vůdčího stylu používají, jak se starají sami o sebe? První výzkum začal před deseti lety a minulý rok jsme na základě něho dokončili knihu (Cliff Mallett, Sergio Lara-Bercial: Learning from Serial Winning Coaches, Caring Determination – pozn. aut.).“

**Jak máme nebo můžeme s vašimi závěry naložit, co (ne)doporučujete?**

„Obsah je vždy důležitý, ale poznat kontext je mnohem důležitější. Takže doporučujeme, aby se všichni neustále snažili přemýšlet, co by to mohlo znamenat pro ně samotné. Aby nevnímali informace jako recepty, ale jen jako nápady k za-

**SERGIO LARA-BERCIAL**

- profesor sportovního tréninku a sportu mládeže na Leeds Beckett University a viceprezident pro strategii a rozvoj International Council for Coaching Excellence
- autor mnoha textů a publikací na různá témata související se sportem, včetně high performance, sportu dětí a mládeže a rozvoje trenérů, je také spoluautorem knihy Learning from Serial Winning Coaches (Routledge, 2023)
- poskytuje konzultace mnoha elitním organizacím, jako jsou MOV, Nike, UEFA a FIBA
- basketbalový trenér ve Španělsku a Velké Británii, trénoval víc než 28 let a získal 19 národních titulů s mužskými i ženskými týmy

myšlení. Protože pravdou je, že těch 17 trenérů, s nimiž jsme pracovali, byli zcela odlišné osobnosti. Měli některá společná témata, ale také spoustu specifických věcí, které je odlišují.“

**Kdo jsou tyto trenéři, kdo jsou tyto lidé?**

„Odpovím neslušně otázkou. Co je osobnost a proč je důležitá? Tradiční pohled na osobnost říká, že je souborem charakteristik a individuálních rysů. A proč jsou důležité? Protože ovlivňují naše chování a jak





Željko Obradović a Šarunas Jasikevičius, dvě výjimečné trenérské postavy na evropské basketbalové scéně

ovlivňuje způsob, jakým se chováme a co děláme. To vše jsme zkoumali u trenérů, kteří opakovaně vyhrávají.“

**Zdůraznil jste, že bychom měli vždy vnímat osobnost komplexně a v kontextu situace.**

„Ano, jedná se o McAdamsův model osobnosti se třemi vrstvami – rysy, motivace a příběhy. Musím se přiznat, že jsem viděl snad všechny americké sportovní filmy od Coach Carter po Any Given Sunday, k tomu mnoho dalších filmů, které vykreslují skvělé lídry. V mé hlavě jsem si vytvořil předsudek o tom, jak vypadá skvělý trenér, nějaký kříženec mezi hrabětem Draculou a zlou čarodějnici ze západu, takže někdo, kdo chce vyhrát za každou cenu, kdo je pouze a jen velmi individualistický, který udělá cokoli, aby se dostal vpřed. Někdo v podstatě bez duše. My jsme ale našli trochu jiný typ osobnosti. Základem se stala takzvaná velká pětka osobnost-

že musíte být komikem nebo vtipálkem. Může to být pocit, jak kompetentní se cítíte v místnosti, kde je víc lidí, nebo jak jste přístupní k diskusím o přestávce na kávu. Zda volíte přístup „nemluvte se mnou“, nebo mluvíte se všemi. Jak jste dobří ve vytváření prostředí, v němž mohou lidé otevřeně projevit svůj názor. A nakonec, pátá, jak tvrdě pracujete a jak jste organizovaní. To se často nazývá svědomitost.“

**Dá se stručně říci, co vám ze základního dotazníku směrem k osobnosti vyšlo?**

„Pokusím se. Všichni tito trenéři měli velice vysokou emocionální stabilitu. To dává smysl. Trénink a soutěže na vysoké výkonnostní úrovni jsou samy o sobě velmi dynamické prostředí, velmi volatilní, nabité emocemi a plné ohrožení. Pokud nejste emocionálně stabilní, nevydržíte dlouho a velmi pravděpodobně nebudete opakovaně dlouhodobě vítězit. Porážky vás budou srážet víc, než je potřeba, a nebu-

**„POKUD NEJSTE EMOCIONÁLNĚ STABILNÍ, NEVYDRŽÍTE DLOUHO A VELMI PRAVDĚPODOBNĚ NEBUDETE OPAKOVANĚ DLOUHODOBĚ VÍTĚZIT. PORÁŽKY VÁS BUDOU SRÁŽET VÍC, NEŽ JE POTŘEBA.“**

jednáme. To je tradiční pohled. Moderní pohled na osobnost je trochu otevřenější – osobnost se stává kombinací naší kolektivní lidskosti. Všichni patříme k lidské rase a do určité míry jsme všichni stejní, ale zároveň všichni máme individuální rysy a některé z těchto rysů mohou být stejné. Motivace je v tomto pojetí vnímána jako součást vaší osobnosti. Co vás motivuje? Co vás ráno zvedá z postele? Důvody budou určitě různé mezi jednotlivými členy jakékoliv skupiny. Jsou to „vlastnosti“, které skutečně dávají smysl životu, tomu, co se stalo v minulosti, tomu, co se děje dnes, a tomu, co se stane v budoucnosti. A proto je nutné znát celý příběh v kontextu. Všichni máme příběh v naší hlavě, jenž nám dává smysl. To je, jak vysvětlujeme, kdo jsme. Takto se přemýšlí v moderní psychologii, když mluvíme o osobnosti: nejen její rysy, ale také motivace, vaše vlastní vyprávění, vaše příběhy. To vše společně

ních rysů. Ty byly součástí našeho dotazníku pro trenéry a jejich sportovce. Chtěli jsme rovněž pochopit, co si o trenérech myslí sportovci.“

**Které osobnostní rysy to jsou?**

„První je emocionální stabilita. Jak dobře zvládáte své emoce, jak jste stabilní. Druhá je otevřenost – growth mindset, jak jste otevření novým věcem, myšlenkám, dalšímu růstu, jak nasloucháte druhým, zda používáte laterální myšlení, zda jste schopni a ochotni vykročit ze zajetých postupů a rámců myšlení, jak se vám líbí improvizovat. Třetí je ochota se na něčem dohodnout. Jak dobře jste schopni koexistovat s ostatními spolupracovníky a jakým způsobem, vyslechnutí a přijetí jejich názorů a nápadů, necítit se ohrožení, protože s vámi někdo sdílí svoji myšlenku, což vám může připadat, že váš stávající model v jejich očích nefunguje. Čtvrtá je sociální inteligence. To automaticky neznamená,

dete je vnímat jako nedílnou součást cesty vpřed. Otevřenost. Někteří z respondentů byli velmi otevření, někteří vůbec, jiní jen částečně. Ochota se dohodnout nebo také přívětivost. Velmi pestré, podobně jako v otevřenosti: někteří byli a jsou velmi otevření, jiní téměř vůbec. Všichni měli velmi vysokou sociální inteligenci. A pokud jde o tvrdou práci, všichni byli na této škále velmi vysoko.“

**Co to znamená?**

„Dvě základní informace. První, že všichni nejsou stejní, že se vyskytují v některých bodech, rysech nějaké variace. Ale také nám to říká, že existují tři klíčové rysy, které se zdají být důležité, pokud chcete být trenérem na vysoké výkonnostní úrovni: vaše emocionální stabilita, jak dobrý jste v sociálních situacích, protože pracujete stále s lidmi, a jak tvrdě a organizovaně pracujete. Žádné složitosti, ale některá zajímavá fakta a směr máme.“ →

INZERCE



**Co jste zkoumali dále?**

„Ve druhé vrstvě jsme se zajímali o motivaci. Ptali jsme se například na cíle, když se každé ráno probudíte, čeho se snažíte dosáhnout. Požádali jsme je, aby nám dali několik konkrétních příkladů, někteří nám dali tři, jiní až dvanáct. Po analýze jsme našli tři témata. Na jedné straně můžete vidět, že tito lidé mají skutečnou extrémní potřebu dosáhnout úspěchu, chtějí vyhrát znovu. Žádné překvapení. Zároveň ale jsou také velmi motivováni svou osobní potřebou růstu a učit se. Skutečně žízňují, nenasytní studenti. K tomu se přidala myšlenka a potřeba moci a řízení.“

**Co to znamená?**

„Tito lidé věřili a věří, že mohou ovlivnit události, to znamená, že mají moc věci změnit. Představte si, že víme, jak obtížné

také u těchto trenérů sadu hodnot a přesvědčení, že jsou schopni své svěřence a týmy dovést opakovaně na vrchol, což se ukázalo jako důležité i pro sportovce. Všichni trenéři například popisovali, jak akcentují a sdílejí svou vysokou morální úroveň. Věci jako loajalita, čestnost, respekt, odpovědnost pro ně byly a jsou velmi důležité. Nejčastěji byla zmiňována čest a poté hrdost. Zajímavé bylo, že sportovci říkali totéž. Měli skutečnou důvěru ve své trenéry, protože věřili, že jejich trenéři jsou velmi, velmi morálně na výši.“

**Dostáváme se ke vztahu trenér – sportovec, jak to bylo tam?**

„Většina trenérů pracovala se sportovcem jako s kompasem. Co to znamená? Kdykoli činili rozhodnutí nebo plánovali programy, snažili se sportovce a tým

**„KDYŽ SE PODÍVÁTE NA VŠECHNY ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKY ELITNÍCH TRENÉRŮ, JE TO JAKO ČASOVANÁ BOMBA. VŠECHNY VÁS MOHOU DOSTAT NA VRCHOL, ALE TAKÉ HODIT PŘES PALUBU.“**

je trénovat na nejvyšší úrovni. Víme, kolik komplikovaných a obtížných komponentů se v této práci nachází. Od hráčů přes rozhodčí po prezidenty a majitele organizací a třeba také počasí, které má mnohdy vliv na některé disciplíny či sporty. Pokud věříte, že můžete ovlivnit většinu těchto věcí a že máte moc, abyste do jisté míry řídili i svůj osud, tak vám to pomůže. Našli jsme

udržet v centru dění. Většinu věcí s nimi konzultovali, chtěli znát jejich názor. Cílem bylo zajistit co nejlepší možné prostředí pro sportovce, aby se mohli rozvíjet nejen jako sportovci, ale také jako lidské bytosti. A také, a to mě jako bývalého trenéra reprezentace překvapilo, myšlenka rovnováhy mezi prací a životem. Trenéři tuto rovnováhu akcentovali jako důležitý prvek, vlastně jako nutnost.“

**Je rovnováha mezi prací trenéra a jeho životem jiná než například u bankéře?**

„Ano, je. Vést sportovce není práce od devíti do pěti odpoledne. Ve sportu se nejedná pouze o vedení tréninku nebo utkání, hodně času trávíte na cestách mimo domov. Co si myslíte, že dělali tito trenéři, když čelili problému? Myslíte si, že jej zametli pod koberec nebo že jej nechťeli vidět? Absolutně ne. Tito trenéři okamžitě, jakmile identifikovali něco, co nefungovalo, nedali šanci problému růst. Jejich hlavní motivací bylo v ten moment co nejdříve najít řešení, zastavit problémy. I když to znamená konfrontaci. Protože být dobrým člověkem je pro ně kompatibilní s tím, že jste schopni konfrontovat lidi kolem sebe problémovým tématům. Osobně jsem to dřív neuměl. Měl jsem obavu dávat výzvy lidem, zejména těm na vyšších pozicích,



a diskutovat s nimi na témata, jež byla zárodkem konfliktu. Ale je opravdu důležité, abychom to dělali.“

**Jak toto souvisí s jejich osobní motivací?**

„Dobrá otázka. Myslíte, že jsou motivováni pro sebe, nebo pro ostatní, aby je podpořili v dosažení svých snů a cílů? Zkuste se zeptat sami sebe a svých kolegů v práci. A co jsme našli u těchto trenérů – že byli velmi silní na obou stranách. Byli velmi motivováni pro sebe, ale zároveň velmi motivováni podporovat ostatní. Nezapomínejme, že sport je velmi kruté prostředí ve smyslu, že je velmi konkurenční, dynamicky se mění, je téměř nereálné stále vyhrávat. Když se nedaří, můžete, respektive musíte podporovat ostatní. Je to něco jako bezpečnostní mechanismus, jako pás pro řidiče v autě. Pokud máte obě tyto stránky silné, máte vždy důvody každé ráno vstát a pokračovat v tvrdé práci. Nemá na vás velký vliv, zda jste ve fázi výhra, či prohra. Vnímáte obě stránky této mince jako nedílnou součást své profese.“

**Mluvili jsme o motivaci. Pojdme se posunout k další vrstvě, o níž jste hovořil, o vyprávění vlastních příběhů. Jaké příběhy o sobě trenéři říkají?**







Melody Davidsonová, slavná trenérka kanadských hokejistek

„Zeptali jsme se trenérů, pokud by měli napsat knihu svého života, svou autobiografii, jaké by v ní byly kapitoly. Všechny byly zajímavé. Našli jsme ale také znaky, které se vyskytovaly u většiny z nich. Jedním z nich bylo vyprávění o vykoupení a rekonstrukci. Co to znamená? Že je velký rozdíl mezi stát se trenérem a vyhrávat jako trenér. Většina z nich akcentovala, že na začátku jejich příběhu byl nějaký problém, například zranění v jejich sportovní kariéře. Jejich motivace pak byla ve smyslu – protože jsem nemohl být sportovcem, jímž jsem chtěl být, musel jsem se vykoupit a rekonstruovat do role trenéra. To byla jedna třetina všech respondentů. Klíčovým bodem však u všech bylo, že milují svůj sport a chtějí pomáhat lidem. To je jejich DNA. U druhé třetiny trenérů bylo společným rysem, že jejich rodiče byli učitelé nebo pracovali v armádě. Tedy v profesích spojených se službou pro stát, ve kterých pomáhali lidem. Říkali, že pro ně nebyla jiná cesta. Zároveň se ale ve většině příběhů vyskytovalo trochu náhody a riskování. Tito trenéři byli a jsou připraveni přijmout výzvy, neváhají riskovat. Rizika se jim nakonec vyplatila.“

#### Máte nějaký příklad?

„Fotbalový trenér Xabi Alonso z Bayeru Leverkusen byl také jedním z našich respondentů, vyhrál Bundesligu a ihned o něj projevil zájem několik významných

klubů jako Liverpool, Bayern Mnichov, pravděpodobně i Real Madrid. On ale řekl, že zůstane ještě rok. Byl to další společný rys opakovaně úspěšných trenérů, že nechtěli opouštět destinace, kde zažili ‚první‘ úspěch příliš brzy. Kupovali si čas, aby pokračovali v objevování a experimentování. Necítili se jako hotoví trenéři, nebyli na úrovni finálního produktu. Podobně to měl legendární basketbalový trenér Željko Obradović: vyhrál Euroligu v prvním roce s Partizanem Bělehrad a rozhodl se zůstat v Bělehradě další rok. V ten moment ho chtěly všechny velké kluby v Evropě. I on chtěl víc času, aby mohl růst jako trenér a osobnost.“

#### Zdá se mi, že chcete něco dodat?

„Ano. Co bylo opravdu zajímavé v souvislosti s příběhy, že téměř všichni zmiňovali a opakovaně upozorňovali na tzv. sériovou nejistotu. Přestože vyhráli tolik titulů a medailí, tito trenéři byli nejistí. K tomu se přidalo něco, co je opravdu hnalo kupředu, vyhrát další titul po předešlé sérii vítězství. V této spojitosti si kladli otázky typu: ‚Dokážu vyhrát další titul? Mám pokračovat? Skončila ta hra už? Mám odejít, nebo prodloužit sérii?‘ Bylo to pro ně velké téma. Nikdy ale nebyli spokojeni! Vždy také přemýšleli ve smyslu, že se potřebné věci k vítězství sešly bez jejich přičinění. Nenazývali to štěstím, ale něčím, co neumějí popsat, že se tak stalo.“

#### Kdo jsou tyto lidé? Je možné z analýzy vytvořit nějaké škatulky?



Sarina Wiegmanová, nizozemská koučka národního týmu anglických fotbalistek

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PROFIMEDIA.CZ





Hlavní charakteristiky trenérů podle analýzy týmu Sergia Lary-Berciala: altruisté jako Gándhí, dobrodruzi typu Indiany Jonese, nebo realisté na způsob Homera Simpsona

„Našli jsme vlastně dvě hlavní charakteristiky a dali jsme jim jména známých postav, aby lidé měli lepší představu. První skupina byla trochu jako Indiana Jones nebo Lara Croft, svým způsobem dobrodruzi. Jsou trochu egoističtí, rádi se dobře prezentují, potřebují dokazovat a ukazovat, že jsou dobří, mají dobré srdce a vždy bojují za správnou věc, dají vám všechno. Jsou připraveni zemřít, někdy až naivně. Druhá skupina byla víc jako Matka Tereza nebo Gándhí, velmi altruističtí. Všechno, co dělali, bylo pro vyšší dobro, pro sportovce, pro klub, pro zemi. A protože to bylo pro vyšší dobro, nevadila jim oběť. Udělali vše, co bylo potřeba. Protože to byla určitě správná věc. Fakt, že byli altruističtí, neznamená, že byli měkcí. Byli velmi odhodlaní, měli jasnou představu, jak cíle dosáhnout. Přemýšlejte ve své hlavě, zda jste víc Indiana Jones, nebo Gándhí. Jste na jedné či druhé straně pólu? Já jsem začal svou trenérskou kariéru víc na straně Indiany Jonese a pak se posouvám víc do středu, někde mezi obě charakteristiky.“

**Vidím víc lidí, kteří si oblékají ráno klobouk a berou do ruky bič. Byla tam ještě nějaká skupina, postava?**

„Ano, byla tam ještě třetí postava, která ale chránila obě skupiny, bez ohledu na to,

# 17

**S tolika trenéry, kteří opakovaně vítězí, spolupracovali výzkumníci v první studii. Ta nyní pokračuje.**

zda byli Indiana Jones, Lara Croft, Matka Tereza nebo Gándhí. Všichni měli v sobě něco z Homera Simpsona.“

**Prosím?**

„Homer je realista. Ne idealista jako Indiana Jones nebo Gándhí. Realista, jenž chápe, že když chce pomáhat ostatním a přežít v tomto kompetitivním, často egoistickém sportovním světě, musí si najít čas sám pro sebe. Dopřát si nějaké ‚koblíhy a pivo‘. Každý si musí najít svého vnitřního Homera, své pivo a koblíhy, protože je bude potřebovat, pokud chce zůstat zdravý.“

**Ale co to znamená v souvislosti s jejich vedením sportovců a týmů, jaký mají leadership?**

„Z rozhovorů nám vyšlo, že z pohledu vůdcovství jsou charakterizující dvě věci – péče a odhodlání. Neustále usilují o dokonalost a toto úsilí je vyvážené skutečnou a soucitnou touhou podporovat ostatní a sebe. Takže chtějí vyhrávat a udělají cokoliv, aby vyhráli. Jejich opravdová a silná potřeba podporovat své sportovce a zajistit jim, aby měli co nejpozitivnější vztah ke sportu, a zároveň ‚chránit‘ jejich blaho stejně jako své.“

**Je vůbec dlouhodobě na vrcholu v elitním sportu možné mít vyrovnaný osobní a profesní život?**

„Není to běžné, ale lze to. Někteří trenéři dokázali tyto věci spojit. Zde je například citát od jednoho z trenérů ve studii: ‚Musíte se chovat správně k lidem, být osobou integrity, můžete být nároční, ale musíte být zároveň podporující a musíte sportovce začlenit do kultury, která jim umožní růst mentálně a fyzicky. Učinit je odpovědnými za jejich cestu ve sportovní

profesi. Mix odpovědnosti za svůj výkon a vše kolem a cítit se dobře v prostředí, v němž se to odehrává, je klíčový. Jeden ze sportovců nám k tomu doplnil: ‚Můj trenér není diktátorem, avšak je velmi pevný v názorech, je spravedlivý ke všem, ale je tady také proto, aby nám pomohl. Nesnaží se být kamarád se všemi, ale respektuje všechny a na oplátku respekt očekává. Když potřebujeme pomoc a motivaci, je tu pro nás, má úsměv na tváři, obejmeme nás. Ale když potřebuje vzít do ruky bič, může to také udělat.‘ A často se tak děje.“

**Jak to vypadá ve skutečném světě, když se chcete zaměřit na sportovce primárně jako na člověka?**

„Protože pracujete s lidmi v opravdu volatelném prostředí, musíte být přizpůsobiví. Pokud se staráte, musíte být flexibilní. Když nebudete flexibilní a budete se všemi zacházet stejně, nebude to fungovat. Starat se také znamená předávat sportovcům odpovědnost. Vysvětlit jim a přimět je, aby se stali vlastníky své cesty, své kariéry. Starost a péče také znamená být stabilní a spolehlivý. Sportovci si pamatují, zda jim důvěřujete, že jste konstantní a čitelný, vědí, co od vás očekávat, že vytváříte prostředí důvěry a cesty k naplnění jejich snů. Trénoval jsem týmy na vysoké úrovni a neříkám, že prostředí není tvrdé, že někdy musíme dělat věci, které jsou obtížné. Ale co říkám, je, že můžeme být nároční a zároveň se starat o lidi a dát jim pocit, že jsou nedílnou součástí tohoto procesu a že je respektujeme. To je poselství, které přišlo od trenérů i od sportovců.“

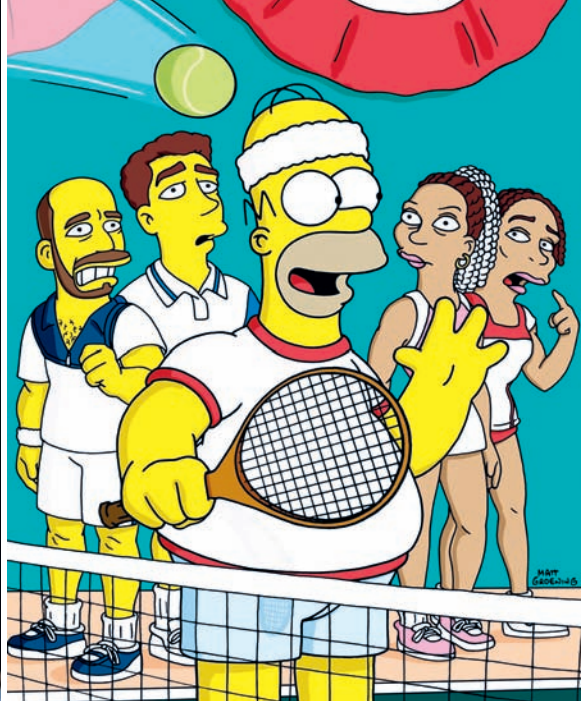
**I od sportovců?**

„Ano, od sportovců - a velmi silně. Sportovci chtějí, aby na ně byl vyvíjen





FOTO: PROFIMEDIA.CZ



určitý tlak, chtějí být součástí náročného prostředí. Všichni sportovci, s nimiž jsme dělali rozhovory, byli olympijskými nebo světovými zlatými medailisty. Chtěli být tlačeni do maxima, ale chtěli to dělat způsobem, který je zároveň respektoval jako lidské bytosti. Skvělým příkladem je příchod holandské trenérky Sariny Wiegmanové k anglické ženské fotbalové reprezentaci. Tuto chybějící ingredienci, kterou Anglie hledala, přinesla. Spojila skvělé hráčky a realizační tým v jeden celek, v němž byli všichni respektováni jako lidské bytosti. Každý člen týmu, hráčky a realizační tým, se cítil být důležitým prvkem celku. Hráčky věřily samy sobě i týmu. Myslím si, že mužští trenéři se v tomto mohou hodně učit od ženských trenérek.“

### **Sarina Wiegmanová dokázala dostat dvě reprezentace na vrchol. V čem spočívá její kouzlo, je to jen starost o hráčky?**

„Nutno říci, že týmy, které vedla, nebyly na začátku těmi nejlepšími, ale nakonec se dostaly na absolutní vrchol a k tomu dostaly ocenění za nejatraktivnější herní styl. Její péče a starost o hráčky je naprosto mimořádná. Má ale i další silnou stránku, tou je odhodlání. Odhodlání je úzce spojené se závazkem. Závazek uděláte, když věříte, že je něco velmi důležité, a věnujete činností s tím spojeným hodně času a energie. Takže závazek 24/7. A pak musíme najít způsob, jak vytvořit rovnováhu

mezi prací a životem. Je to velmi těžké, protože když jste na něco zaměřeni, nechcete se nechat rozptylovat. Dostanete se do situace, kdy je nutné, ale zároveň složité oddělit, co je důležité, od toho, co není důležité. Jsou to věci, které soutěží o vaši pozornost. Musíte si zároveň nastavit neuvěřitelně vysoké standardy. Pro sebe, pro své sportovce a pro svůj realizační tým. Pokud budete vyžadovat vysoké standardy, musíte být vzorem. Musíte je žít a prakti-

podávají lepší výkony, zejména v průběhu času.“

### **Máme důvody, proč se starat o sportovce. Jak je to ale s trenérem, kdo pomůže jemu?**

„Každý trenér by se měl být schopen starat o sebe dostatečně dobře, aby se mohl starat o ostatní. A také být udržitelný a vydržet. Pokud bychom šli v této odpovědi hlouběji, musíme si přiznat, že elitní sport je průmysl, jehož produktem jsou výsled-

## **„JSTE VÍC INDIANA JONES, NEBO GÁNDHÍ? KAŽDÝ SI MUSÍ NAJÍT SVÉHO VNITŘNÍHO HOMERA, SVÉ PIVO A KOBLIHY, PROTOŽE JE BUDE POTŘEBOVAT, POKUD CHCE ZŮSTAT ZDRAVÝ.“**

kovat jako normativ. Takže péče a starost, odhodlání, vysoké standardy, odolnost a závazek.“

### **Péče o sportovce je tedy určitým základem?**

„Péče je půda, která opravdu umožňuje lidem růst. Můžete mít odhodlání, aby rostlina rostla, ale když ji nezasadíte do správné půdy, neporoste ideálně. Pamatujte, že mluvíme o opakovaných, sériových vítězstvích. Možná se vám podaří něco urychlit, ale vyhraje pouze jednou. V dnešní době po jedné úspěšné sezoně velmi pravděpodobně ztratíte většinu

ky, které přinášejí další benefity. Prostředí sportu je velmi nestabilní a žít v něm je velmi obtížné nejen díky častým změnám, ale také porážkám. Zejména pokud jste ze sportu, jenž je velmi populární, ovlivňují vás média, sociální sítě, agenti a mnoho dalších faktorů. Sportovci pak potřebují a hledají bezpečí, přístav, kde se budou cítit v pořádku, když selžou. Místo, kde jim budou rozumět a někdo jim pomůže se vrátit zpět na vítěznou vlnu. Pokud se vám toto místo podaří vytvořit, bude základem pro růst sportovce, zlepšování výkonnosti i odolnosti. Jejich trenér a realizační tým →

INZERCE

EUROPEAN WEEK OF SPORT

**#BEACTIVE**

23 - 30 September

**Evropský týden sportu**

Český olympijský výbor | Spolufinancováno Evropskou unií



nebudou přispívat k tomu, aby se sportovci cítili hůř. Jejich trenér je tam pro ně a oni se mohou soustředit na pokračování v tréninku, v naplňování snahy se zlepšit. Péče o sportovce je základem pro prostředí, které umožňuje lidem růst a být nejlepší verzí sebe sama. Není to snadné. Není to tak snadné, jak to zní. Je to velmi obtížné. Ale to je práce trenéra.“

**Začali jsme u trenéra, ale opět nás to svedlo ke sportovci. Proč po poslední sezoně skončili tři elitní fotbaloví trenéři – Klopp, Xavi a Tuchel?**

„Trenéři mají určitý profesní životní cyklus. Strídají se dvě fáze, a sice období prosperity a růstu s režimem a snahou ‚přežít‘. Období prosperity a růstu vyžaduje od trenéra investovat obrovskou energii do sebe samého, ale také ve prospěch ostatních. Tím hlavním motorem je nekonečná snaha o dokonalost. Chtějí dokonalost, protože ji vnímají jako povinnost vůči ostatním, vůči zemi, vůči klubu, vůči jejich hráčům. Často také proto, že mají vysokou pracovní etiku, nebo chtějí ‚napravit‘ svoje nedostatky či nenaplněné sny z minulosti. Když se podíváte na všechny základní charakteristiky elitních trenérů, je to jako časovaná bomba. Všechny vás mohou dostat na vrchol, ale také vás mohou hodit přes palubu. Musíme najít způsoby, jak to zmírnit. Jeden z trenérů nám řekl, že až do své nemoci pracoval velmi tvrdě, neměl téměř žádné volno. Dva roky si musel dát pauzu od trénování a od té doby je jeho základním mementem najít rovnováhu mezi časem věnovaným profesnímu a soukromému životu. Zde bych rád upozornil, že experti



Fotbaloví trenéři Jürgen Klopp a Thomas Tuchel vědí, co obnáší obří tlak na výsledky. První z nich si teď dopřává dobrovolný odpočinek.

na sportovní psychologii přišli s výzvou, aby celé sportovní prostředí věnovalo velkou pozornost trenérům pracujícím se sportovci a týmy na nejvyšší úrovni, tedy na úrovni high performance. Musíme sdílet jejich příběhy, negativní i pozitivní. Pokud se trenér pracující delší dobu necítí dobře, je to normální, neznamená to, že není dostatečně dobrý nebo že je měkký. Vlastně by se trenéři měli trénovat, aby zlepšili svou odolnost a schopnost být v pořádku. Ať už je to skrze meditaci nebo si najít čas na své koníčky, třeba rybaření, cokoli, co funguje. Cokoli, co vám funguje.“

**Jak to mají trenéři udělat, kde a jak mají začít?**

„První a nejdůležitější je začít mluvit o tom, že si chcete ‚koupit‘ čas pro sebe. Druhým krokem je způsob, jak to chcete udělat. Důležité také je víc vnímat sám sebe a vliv prostředí, v němž pracujete. To samé děláte směrem k vašim sportovcům, jste v tomto směru proaktivní, snažíte se předcházet problémům už v jejich zárodku, takže mnohdy ani nevzniknou. To samé platí pro vás, pro trenéry, stále

být o krok napřed. Důležité rovněž je mít reálná očekávání, nežít v oblacích nereálného úspěchu, nebo naopak nereálného propadu. Být schopen a ochoten najít způsoby, jak napravit chyby, ale také umět najít objektivní příčiny selhání. S tím je spojené určité ‚přerámování‘ zkušeností. Tím myslíme posouvat své hranice zvládnání vnějšího tlaku na trenéra a výsledky jeho sportovců a týmu, který vede. Ti nejlepší externí tlak kompenzují svou láskou, vášní, mnohdy i posedlostí pro sport. Dokonce nám v rozhvorech řekli, že jakmile by ztratili svou lásku ke sportu, odešli by sami. V poslední době trenéři akcentují potřebu zdravých návyků. Pravidelně a kvalitně jíst, spánek, cvičení. Pokračování ve vzdělávání se, zapojování se do charitativních akcí nebo lektorování nastupující generace.“

**Co doporučit trenérům závěrem?**

„Najít své způsoby, jak ‚přežít‘, abychom mohli nakonec prosperovat ve smyslu, kde je výkon a pohoda spolu. Důležité je také kolem sebe vytvořit prostředí, v němž každý může růst, chce se do něj vrátet, nejen v případě, kdy se mu daří. Prostor, který je otevřen různým názorům, dokáže akceptovat různé osobnosti, je přizpůsobivé. Jsem přesvědčen, že přizpůsobivost je hlavní branou na cestě k úspěchu. Jeden trenér nám v rozhovoru řekl, že se cítí jako člověk, který se může měnit v závislosti na situaci a rovněž osobě, s níž mluví. Musí reagovat na osobnost, která proti němu v daný moment stojí, musí vnímat a respektovat její rozpoložení. Neustále vyhodnocovat, jaký bude mít dopad, co a jak sportovci řekne. Stále ale musí být sám sebou, být autentický, pravdivý a pro sportovce dobře čitelný.“







**POJĎ HRÁT  
HOKEJ**

# SPRÁVNÝ SPORT

# PRO VAŠE DÍTĚ

Přijďte si ho vyzkoušet na Týden hokeje



**23. - 29. 9. 2024**

v téměř 160 klubech po celém Česku

[www.tydenhokeje.cz](http://www.tydenhokeje.cz)



# Předsezonní kempy

Jak se hráči a týmy NHL připravují na novou sezonu? Tréninkové kempy se pořádají po desítky let, ale za tu dobu se hodně změnilo. Mám zkušenost z Calgary Flames, že hvězdy jako Al MacInnis, Gary Suter nebo Joe Nieuwendyk přišli do kempu vždy v excelentní kondici, byli na to hrdí. Téměř platila úměra: extra vysoký plat = extra fyzicka. Našli se však i ti, co ji doháněli tři týdny.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Většinou ti, co měli úspěšnou minulou sezonu, se kempu nemohou dočkat. Těší se na spoluhráče, až budou zase spolu. Pokud se ale v minulé sezoně nedařilo, hráči moc entuziasmu neprojevili. Alespoň z počátku kempu ne. Pro všechny bez rozdílu je ovšem kemp tvrdá dřina.

Nyní, v éře Connora McDavida, Cale Makara, Nathana MacKinnona nebo Davida Pastrňáka, do něj přicházejí vesměs ve formě. Všichni mají osobní trenéry, trénují 12 měsíců v roce a neberou si téměř žádné volno. Tréninkový kemp NHL proto jede na plné obrátky hned od začátku. Před tímto hlavním ale probíhají v klubech tzv. development kempy.

## Letní rozvojové kempy

V Americe se to v létě hemží všemi možnými kempy. Je jich stále více a více. Ale jen některé jsou pod přímou patronací a kontrolou kvality ze strany NHL a jejich afiliací. Další jsou soukromé



nebo ty, které pořádají další hokejové organizace.

Stále více hráčů dodává USHL, letos jich bylo 316. S výjimkou New York Islanders, kteří letos rozvojový kemp neotevřeli, měl každý tým NHL alespoň čtyři hráče z USHL, přičemž Detroit Red Wings jich měli 21. Pozvaní mají možnost zúčastnit se tréninků na ledě i mimo něj spolu se silovým a kondičním tréninkem v průběhu kempu. Během tří až pěti dnů obvykle absolvují kurzy o výživě, přípravě jídla, finančním, sociálním a mediálním vzdělávání.

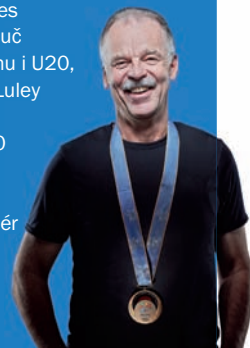
Florida Panthers, poslední vítězové Stanley Cupu, sice až v červnu zakončili oficiálně sezonu, ale současně vstoupili do nové. Na první kempy na ledě začátkem července pozvala Florida celkem 39 hráčů-prospektů (22 útočníků, 11 obránců a 6 brankářů). Stejně tak sezonu začaly ostatní týmy NHL. Pittsburgh Penguins po několika dnech tréninků a dovedností zakončili development kemp turnajem tří týmů 4 na 4, Philadel-

phia Flyers dbali na to, aby všichni jejich draftovaní hráči a další talenti mohli trénovat pod vedením zkušených trenérů. Těm tento kontakt nabízí brzký pohled na hráče s časem na jejich straně a prostorem k růstu.

NHL je chytrá, sází na perfektní reklamu a především na kvalitu. Do kempů nasazuje řadu bývalých i současných studentů-hokejistů ze škol Central Collegiate Hockey Association (CCHA). Soupisky jsou směsicí draftovaných a volných hrá-

## 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 utkáň (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)





# V NHL



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

čů, kteří sbírají cenné zkušenosti v hokejové kariéře. Na kempy, které jsou stále propracovanější a sledovanější, jsou zvaní bývalí trenéři NHL. Organizace využívají svých bývalých hráčů na propagaci a oni pak novým adeptům na NHL sdělují, jak tyto kempy byly pro jejich kariéru důležité.

Kempu v Detroitu se v létě jako mentor/trénér účastnil i **Jakub Kindl**, bývalý obránce Wings:

„Snažím se novým adeptům předat svoje zkušenosti, zážitky, jak na mě zapůsobilo město, stadion a jeho zázemí. Aby využili šanci učit se od zámořských trenérů, od nových hráčů, které doposud neznali a taky s nimi umět soutěžit. Uvědomit si, že jsou sice draftováni

stejným klubem, ale jsme tu, abychom soupeřili o možná jedno volné místo v sestavě. A ten pocit, navléci poprvé dres s logem klubu NHL!“

Detroit chce vidět hráče především ve hře a během kempu odehrají ve formátu 3 na 3 šest zápasů v délce 8 minut. Tady mají hráči možnost ukázat, co umí, současně nemohou zakrýt rezervy a slabiny.

Washington Capitals pozvali do 5denního kempu 31 hráčů, kteří se měli šanci ukázat. Mezi nimi byli už podepsaní borci se smlouvou, hráči z posledního draftu bez podpisu, nedraftovaní i volní. K tomu ještě hokejisté s potenciálem z juniorek a univerzit.

Na zkušenosti z development kempu jsem se zeptal **Petera Ihnačáka**, hlavního evropského skauta pro Capitals, který odehrál 8 sezon v NHL a skautuje pro ni již 18. sezonu:

„Pro skauta je development kemp vždy napínavý. Hráče doporučíte, vidíte v něm potenciál pro NHL a s napětím sledujete, zdali úspěšně projde důkladnými lékařskými prohlídkami, kde ho proskenují od hlavy až k patě, včetně funkčnosti a pohyblivosti kloubů a podobně. Pak musí na úrovni zvládnout fyzické testy na ledě i mimo led a samozřejmě se prosadit v tzv. intrasquad games, ve kterých hrají na kempu talenti mezi sebou. Tam se sleduje, zda stačí v bruslení, především v situacích 1-1, a zda ukáže dovednosti, pro které byl vybrán. Doufáte, že vámi doporučený hráč nezačne dělat nějaké vylomeniny nebo dokonce nestačí v bruslení. Chcete, aby ukázal třeba svůj střelecký potenciál nebo skvělé čtení hry. Když toto vše projde, přece jen se mi uleví a de facto hráče přebírají skills a development kouči, k tomu dostane plán na léto a na celou sezonu. Pak za ním development kouč přiletí do Evropy a spolu s jeho klubovým trenérem pracují na jeho zlepšování. A já ho pak znovu skautuji v důležitých zápasech ligy, případně reprezentace.“

## PROGRAM DEVELOPMENT KEMPU WASHINGTON CAPITALS

### 1. den

**14:30-15:30** dovednosti, brankářský led  
**15:30** dostupnost médií

### 2. den

**09:15-10:00** dovednosti (útočníci)  
**09:30-10:15** dovednosti (obránci)  
**10:15-11:00** dovednosti (obránci)  
**10:30-11:15** dovednosti (útočníci)  
**11:15** dostupnost médií

### 3. den

**09:30-10:15** testování na ledě, brankáři  
**10:30-10:45** brankářský led  
**10:45-11:30** poziční hra (obránci, útočníci)  
**11:30** dostupnost médií  
**15:00-16:00** hry na malé ploše, skupiny na 2 plochách  
**16:30-17:30** hokejová klinika pro mládež

### 4. den

**08:30-09:00** brankáři  
**09:00-10:30** turnaj 3 na 3

Pětidenní rozvojový kemp organizovali i Ducks z Anaheimu. Jejich talenti na táboře obdrželi osobní nutriční doporučení a byli testováni na prahové hodnoty síly, rozsah pohybu a aerobní kapacitu. Zúčastnili se kuchařského workshopu a absolvovali seminář vedený Mattem McIlvanem, hlavním trenérem San Diego Gulls. Hráči z kempu pomáhali na klinice pouličního hokeje na kempu Anaheim Family YMCA. Základní škola zajistila 100 studentů z města ve věku 4 až 12 let a hráli street hokej. Zajímavé zpestření přichystalo St. Louis, kde se 48 zájemců sešlo na pětidenním kempu, který každý den zahrnoval sekce na ledě a k tomu se přidaly i soutěže v pickleballu nebo ve vaření.

### Důkladná příprava na hlavní kempy

Tady začíná opravdová příprava na sezonu pro většinu trenérských i hráčských matadorů. Trenéři a management NHL se vrací do svého místa →

INZERCE

Jsme  
**hrdým partnerem**  
správného stravování

**BILLA**



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2024 - 2027



Obránce Radim Šalda na letním kempu týmu Tampa Bay Lightning před šesti lety, do NHL to nevyšlo, v nové sezoně ho uvidíme v karlovarském dresu

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

O víkendu před kempem je večere pro zaměstnance, aby se propojili a zahájili sezonu. Je to poslední příležitost pobavit se, než začne boj o body a stres.

Týden před hlavním kempem od 13. do 16. září se některé kluby účastní turnaje nadějí. Deset zápasů 2024 Rookie Faceoff Camp v Anaheimu má 7 týmů: Anaheim Ducks, Colorado Avalanche, Los Angeles Kings, San Jose Sharks, Seattle Kraken, Utah Hockey Club a Vegas Golden Knights.

Vše ale směřuje k začátku hlavního tréninkového kempu a především první týden musí být včas připravený do detailu, na minutu. Tréninkové kempy NHL v délce 21 dní začínají třetí týden v září. Například Washington na první týden bude zvat 36 útočníků, 20 obránců a 7 brankářů. Ti budou rozděleni do tří skupin, každá bude mít svůj vlastní program. Každý den bude médiím k dispozici hlavní trenér Spencer Carbery a vybraní hráči. To je celoroční nařízení NHL, že na tiskovky a oficiální rozhovory s médii chodí hlavní trenér, ne asistenti nebo někdo jiný. Hráčská šatna bude otevřena pro média až ke konci kempu.

V prvním týdnu kempu Capitals proběhne kompletní lékařská vyšetření, testování na ledě i mimo led. Návody, jak pracovat s médii. Samozřejmě tréninky na ledě a mimo led. A koncem týdne první přípravný zápas s Buffalo Sabres. První týden je vždy velice náročný a vyčerpávající, jak pro hráče, tak pro trenéry. A na to musíte být připraveni. Poté již bude směřovat k zahájení ročníku 2024-25.

„Kdysi jsem trefil to, čemu jsem říkal blues čtvrtého dne. Nenáviděl jsem čtvrtý den kempu. První den tam byla nějaká novinka. Druhý den jsem začal být unavený a pociťoval bolesti svalů. Třetí den všechny negativní pocity narůstaly. A čtvrtý den jsem se dostal do emocionálního a fyzického klidu, kdy moje tělo a mysl byly opravdu unavené. Obvykle mi trvalo pár dní, než jsem se z toho funku dostal. Byly to nejdepresivnější dny na kempu. Uvědomil jsem si, že mi zbývají ještě čtyři týdny.“

**Bill Clement**, bývalý úspěšný hráč NHL a TV komentátor a glosátor

na stadion v polovině srpna. Sejdou se, řeší možnosti platových stropů, protože to je většinou napnuté a někteří hráči stále nemají podepsáno. Proberou vše od kempu s nováčky po logistiku tréninkového kempu, cestovní itineráře, varianty sestavy a další naléhavé záležitosti.

Pro každý tým je to bezpochyby nejnapínavější období roku. Nové naděje, noví hráči a nová očekávání. Každý tým se připravuje jinak, ale existuje plán. Je na managementu každého týmu, aby zajistili dodržování pokynů NHLPA, pravidlo 3 hodin. Déle na stadionu v přípravě být nemůžete. Některým hráčům vyhovuje být v okolí i trochu déle, jiní si mohou stěžovat, že jsou na zimáku drženi o tři minuty víc. Týmy pak mohou být při nedodržování pravidel a pokynů pokutovány.

Generální manažeři vytvoří soupisky pro různé předsezonní zápasy, kterých je až příliš mnoho. Mimochodem, NHL uvažuje, že by se sezona na úkor některých přípravných duelů rozrostla z 82 na 84 zápasů. Týmy si často zprvu nechávají hvězdy doma na zápasy, kde o místo bojuje spousta nováčků nebo hráčů na hraně. Jak předsezonní období končí, sestavy už jsou plné hvězd. Neskutečný objem práce absolvují video trenéři a asistenti. Připravují klipy, každý detail, který si lze představit.

Od obrany po útok, přesilovou hru, oslabení. U každého klipu jsou zaznamenány klíčové body. Jakmile jsou klipy prodány den hotové, trenéři rozloží tabule a prodiskutují různá cvičení, která se hodí pro další dny. O cvičeních a jejich pořadí nakonec rozhodne hlavní trenér, ale o přednostech každého cvičení běží spousta fantastických dialogů. Trenéři vyžadují aktivní spolupráci hráčů při objasňování různých herních variant. Hráči dostanou brožuru o způsobu hry v oslabení, ta má 10 až 30 stran. Stejný příběh platí pro přesilovou hru. To obsahuje vše od pokynů přes pravidla až po podrobné nákresy a vysvětlení.

GM občas z různých důvodů, třeba i na doporučení skautů, zasáhne do předsezonních sestav. Chce vidět určité hráče s některými ostatními, chtějí vyzvat ostatní hráče, aby ukázali, že sem patří, nebo chtějí mít důležité veterány ve skupině, která postrádá zkušenosti. Trenéři se s GM zřídka shodnou na každém detailu nebo hráči, ale tyto debaty a nesouhlasy jsou zdravé.

Jak se tréninkový kemp blíží, týmový logistik bude hovořit s vedením a trenéry o plánech cest, možnostech stravování a čemkoli jiném, co je potřeba. Hlavní trenér je v kontaktu i s kustody, maséry a fyziotrenéry, aby pravidelně dostával aktuální informace, jak na tom tým je.



# Mosty

ŽENY A SPORT X SPORT A ŽENY

3. října 2024, Praha

Kongresové centrum Columna

Pyšelská 4, Praha – Chodov / 9:30–17:00

SAVE  
the  
DATE



Sledujte nás na:  
[olympijskytym.cz/treneri](http://olympijskytym.cz/treneri)



LUXOR

COACH



RESTAURACE  
COLUMNNA



INZERCE

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

## NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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



Před třemi lety na olympiádě v Tokiu, jen pár měsíců po narození syna Kaapa, **KRISTIINA SASÍNEK MÄKI** všechny překvapila parádními výkony. Po postupu do finále patnáctistovky sklízela po otci Finka a po matce Česka obdiv celé republiky. V přípravě na Paříž tak už byla o jednu olympijskou účast zkušenější.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Trenér je hlavou, já jsem tělo



ATLETKA

## KRISTIINA SASÍNEK MÄKI

**Narozena:** 22. 9. 1991

**Pozice:** běžkyně na středních tratích

**Největší úspěchy:** účastnice OH 2020 (finále, 13. místo na 1500 m) a OH 2024, 3x účastnice MS (2019, 2022 a 2023), účastnice ME 2014 (finále, 12. místo na 5000 m), 2016 (finále, 9. místo na 5000 m), 2018, 2022 (finále, 6. místo na 1500 m) a 2024, 10x mistryně ČR (800 m, 1500 m, 5000 m), 7x mistryně ČR v hale (800 m, 1500 m, 3000 m), 6x mistryně Finska (1500 m, 5000 m), 2x mistryně Finska v hale (1500 m, 3000 m), držitelka českých rekordů na tratích 1500, 2000, 3000 a 5000 m a finského rekordu na 2000 m

### Olympiáda

„Účast na olympiádě je splnění největšího sportovního snu. Myslím si, že pro trenéra je to dost podobné a pro rodinu taky, protože tím žijí celou dobu se mnou.“

### O rok odložené Tokio

„S přípravou jsem po narození Kaapa začala někdy na konci ledna. Takže na přípravu jsem měla šest měsíců. Ve srovnání s letošní přípravou byla hodně náročná, protože to šlo velice pomalu a nevěděla jsem, jestli se stihnu kvalitně připravit. Běhala jsem i v těhotenství, což byly pochopitelně jen volnější běhy a nedalo se to ani nazývat tréninkem. Pak mě čekala dvouměsíční pauza. Po porodu bylo potřeba nejdřív odběhat nějaký objem a postupně, jak se blížily závody, tak samozřejmě musíte jít do kvality a naběhat úseky v závodním tempu. Bez toho se nejde posunout dál.“

### Koncept přípravy

„Co se týká těla, neshledávala jsem nějakou obří změnu. Všechno jsem dopodrobna konzultovala s trenérem, který znal mé pocity, a podle toho jsme trénovali. Bylo to hodně o komunikaci, ale v podstatě jsme v přípravě nedělali nějaké zvláštní věci. Jen když jsem čtyři měsíce kojila, občas se stalo, že jsem měla teplotu, což mě asi dvakrát zabrzdilo. Ale jinak jsem žádné zásadní potíže neměla a trénovala jsem docela v pohodě. Letos jsem absolvovala tréninky,

kteří jsem nikdy neodběhala, tak jsem byla zvědavá, jak to bude vypadat.“

### Finále na OH v Tokiu

„Závod v Tokiu mi dal, že je to prostě nový závod pro všechny a nemá cenu se upínat na to, jestli je někdo lepší nebo horší. Pro každého bylo finále v Tokiu obří závod, který se někomu může povést a někomu ne, a je důležité věřit v daný moment, že to klapne. Hrozně důležitá byla mentální stránka.“

### Příprava na olympiádu

„Na olympiádu se v podstatě připravujete celou dobu, ale všechno řešíte s větší intenzitou přibližně rok dopředu. Když se blíží olympiáda a máte třeba nějaké zranění, nebo jste jiným způsobem na hraně, určitě berete ohled na to, co bude za rok. Oproti přípravě na Tokio je to letos kompletně jiné, protože mě tělo pustilo běhat rychle už v dubnu, kdežto před Tokiem to bylo postupné. Dostávala jsem se do pohody vždycky každý týden rychleji, a navíc jsem musela před Tokiem běžet tři závody, abych splnila potvrzovací limit. Neběžela jsem úplně ty nejrychlejší závody, protože když na tom nejste úplně dobře, tak běžet v nějakém ultra rychlém závodě vám spíš ublíží, než aby vám to pomohlo. Odběhala jsem letos tréninky, které jsem nikdy neodběhala, a jednu patnáctistovku jsem běžela úplně nejrychleji, jako doposud nikdy. Pak se mi nepovedlo mistrovství Evropy v Římě, takže tam to už zase nedává úplně ten lineární smysl,





---

## „KVALITNÍ TRÉNINK ZNAMENÁ, ŽE BĚHÁTE V ZÁVODNÍM TEMPU NEBO I RYCHLEJI 10 AŽ 15 ÚSEKŮ, KTERÉ DAJÍ DVOJNÁSOBEK, NĚKDY I ČTYŘNÁSOBEK TĚ TRATI.“

---

který by to mělo dávat. To se občas na velkých závodech stane, ale s přípravou jsem byla hodně spokojená.“

### Paříž bez semifinále

„Od toho, aby se dělaly osobáky, by samozřejmě měly být olympijské hry, ale mám teď dobrou i tu špatnou zkušenost. Snažila jsem se v opravách posunout dopředu, ale nebylo kudy. A pustila jsem před sebe Lucemburčanku, která pak zvolnila, to byla chyba. Postupovaly tři, doběhla jsem pátá. Ale nevím, jestli kdybych byla před ní, nebyla bych jenom čtvrtá. Nevím, těžko říct, sílu

jsem měla... Na patnáctistovce mám ještě neoznačované políčko. Chci běžet rychleji. Na tréninku to vypadá, že bych toho měla být schopná.“

### Odlíšnosti v přípravě na OH a MS nebo ME

„Nevidím v přípravách nic speciálního, žádné extra odlíšnosti. Nejdůležitější je vydržet zdravý, abyste mohli všechny tréninky odběhat. Samozřejmě potřebujete co nejvíc kvalitních tréninků a získat pocit, že máte dobrou formu. Na podzim a zjara běháme spíš v lehce volnějším tempu. Kvalitní trénink znamená, že

běháte v závodním tempu nebo i rychleji například 10 až 15 úseků, které dají dvojnásobek, trojnásobek nebo někdy i čtyřnásobek té trati. Prostě odběhat co nejvíc takových úseků s minimální pauzou, což je minuta až minuta půl, kdy toho mezi jednotlivými úseky moc nestihnete. Každý má svoje metody, ale takhle se připravuje nejvíc lidí.“

### Komunikace s trenérem

„O tréninku s trenérem o všem diskutujeme, protože je důležité, abych mu řekla, jak se cítím, a on podle mých pocitů mohl trénink utvářet. Někdy má třeba dny, kdy mi dá vybrat z různých variant, tak si většinou vyberu tu nejtěžší. On na mně samozřejmě pozná třeba po první sérii, že dneska to není úplně ono, a třeba mi sám určitou část tréninku zkrátí. Neznamená to, že by uhýbal, ale občas je kontraproduktivní, když →

jdete za nějakou hranu a není to úplně žádoucí. Na druhou stranu, když vidí, že je trénink dobrý, tak mi něco přidá. Určitě tedy společně komunikujeme, ale on zůstává hlavou a já jsem tělo.“

### Důvěra v trenéra

„Po odchodu od pana Červinky jsem se dostala do poměrně dlouhého přechodného období a následně jsem měla asi dva měsíce trenéra Antonína Slezáka z Hodonína. U něho jsem trénovala a v Praze na mě dohlížel Pavel Tunka. Trénink na dálku nebyl úplně tak dobrý a pak jsme se domluvili, že spolu budeme trénovat. Získal si mě mj. tím, že říká věci tak, jak jsou, což mně docela stačí.“

### Manžel - elitní běžec

„Ano, s Filipem se o našem běhání a trénincích bavíme. Samozřejmě ne sto procent času, ale běhání je velká část nás obou. Takže mluvíme o tréninku i spolu někdy jdeme trénovat. Úplně nevím, jestli od sebe něco přebíráme, ale myslím si, že nám vždycky na názoru toho druhého záleží.“

### Halová sezona

„Někdo halovou sezonu vynechává z důvodu, že chce postupně začít přípravu, udělat ten větší objem zrovna v období, kdy se závodí v hale. Protože když se sejde víc vrcholů, vždycky po něm je dobré obvykle na týden trochu zvolnit a zase naběhat potřebné kilometry. Já jsem letošní halu měla v plánu, běžela jsem jeden závod, ale pak jsem ji musela



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

Zabýváme se například mými slabými stránkami, na kterých se dá zapracovat. Zatím ho navštěvuji krátce, proto nemohu ještě nabídnout velkou škálu hodnocení, ale je to velmi dobré a cítím, že mi spolupráce s ním pomáhá.“

### Taktika pro závod

„Taktiku ladíme, ale vůbec v ní nehrají roli stadion nebo diváci. Je pro mě při-

vyvjet, s tím, že mám připravených víc variant a nejsem pak překvapená, když se běží jinak, než jsme měli v plánu. Je důležité dokázat reagovat na aktuální situaci a být v závodě stále ‚přítomný‘. A v závodě pak už nemáte šanci pobrat nějaké pokyny od trenéra. Já například jsem schopná sledovat časomíru, ale nic jiného se zvládnout nedá.“

### Seznámení se stadionem

„Většinou se před závodem jedu den dopředu rozcvičit a na velkých akcích jsme na místě s předstihem, takže je dobré si zjistit, kde a jak daleko je rozcvičovací hřiště, kde jsou toalety. A pomůže i projít si všechny cesty do call roomu. Sice se tam vždycky nedostaneme a nevíme, jak je to daleko, ale když vidíte, že rozcvičovák je hned vedle hlavního stadionu a cíl na druhé straně, tak to bude maximálně 300 metrů. Asi nejhorší byl Berlín, kde to bylo opravdu daleko. To vás dokáže rozhodit, když jsou to třeba vaše první velké závody. Ale stadiony jsou většinou dost podobné, takže když letím na nějaký mítink, kde se nestihnu rozcvičit den předem, jdu intuitivně a zhruba tipnu, kde bude call room. Na stadionu je důležité si zjistit, na jakém povrchu se poběží. Jestli je tam tartan, nebo mondo, ale stejně neovlivníte.“ □

**„TAKTIKU MÁM VŽDYCKY, AKORÁT SI STOUPNETE NA START S DALŠÍMI 14 HOLKAMI, KTERÉ MAJÍ TAKTIKU ÚPLNĚ JINOU. JE DŮLEŽITÉ BÝT NACHYSTANÝ NA VŠECHNO, ABY SE ČLOVĚK NEZHROUTIL.“**

vynechat kvůli zranění achilovky. V hale se dají běžet výkony, které jsou lépe bodované a směrem k olympiádě je to lepší pro ranking. Takže někdo právě naopak halu absolvovat chce, ale u každého záleží na momentální situaci.“

### Mentální příprava

„S trenérem mentální nastavení probíráme jen částečně, ale není to řízený mentální trénink. Spolupracuji s mentálním koučem Radimem Valigourou.

jemné, že se od toho dokážu oprostit. Diváky a prostředí samozřejmě vnímám, ale na moje závodění nemají žádný vliv. Taktiku mám vždycky, akorát si stoupnete na start s dalšími 14 holkami, které mají taktiku úplně jinou. Když se vystřelí a není to podle té mojí, tak je důležité být nachystaný na všechno, aby se člověk nezhroutil. Protože například trenér očekává, že se poběží pomalu, a ono se běží rychle. Takže si raději představuji, jak se závod může





CZECH  
BALL HOCKEY  
TEAM



KNAPPER



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA



# Pojď hrát hokejbal a staň se mistrem světa!

Více informací na webu [hrajhokejbal.cz](http://hrajhokejbal.cz) a [hokejbal.cz](http://hokejbal.cz)



cesky.hokejbal



hokejbal



HokejbalTV



*Šetřete za energii  
při fandění u TV*

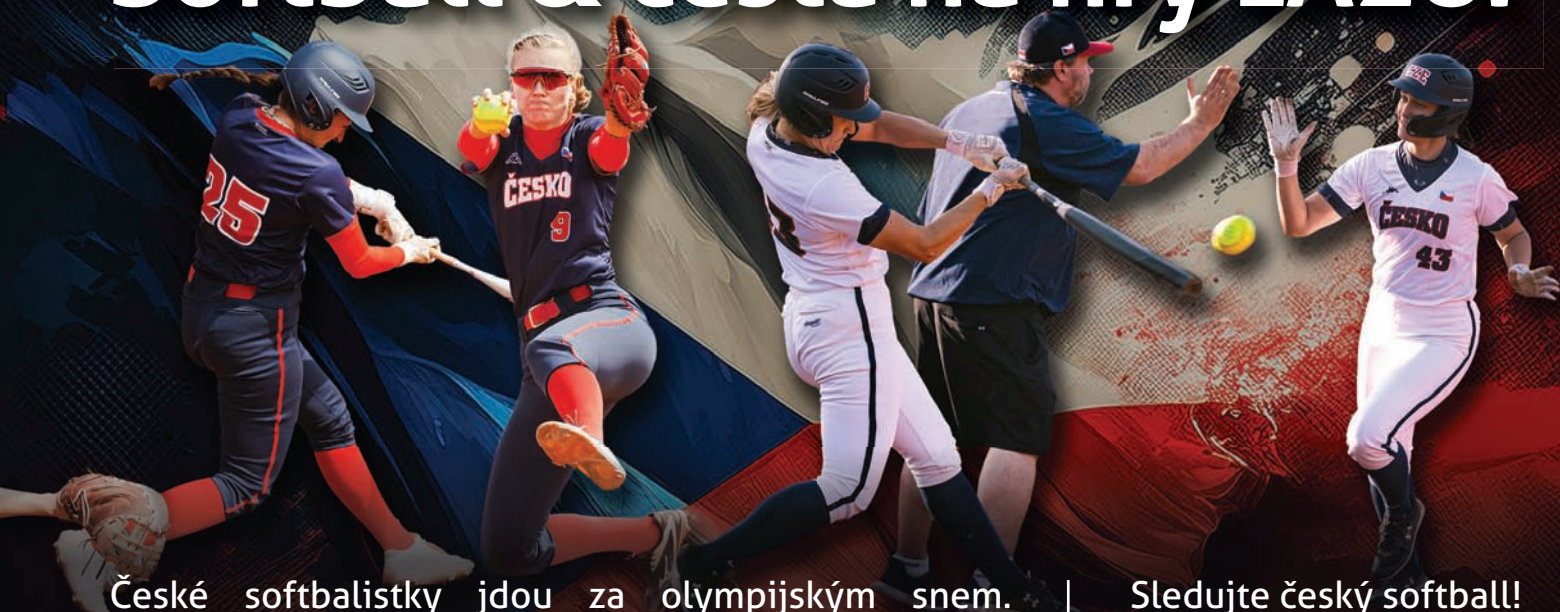
**GRUNDIG**



Úsporná Grundig TV >

INZERCE

# Softball & cesta na hry LA28!



České softbalistky jdou za olympijským snem. Čeká je intenzivní tréninková příprava a herní konfrontace s mezinárodní špičkou. Vrcholem příštího roku bude domácí Mistrovství Evropy v září v Praze. Sledujte společnou cestu softballu a baseballu za úspěchem mezi kolektivními sporty usilujícími o olympijský turnaj.

Sledujte český softball!

**CZECH  
SOFTBALL**

@czechsoftball  
[www.softball.cz](http://www.softball.cz)



# Hry u Eiffelovy



COACH 9/2024  
22



„Wow!“ vyklouzlo mi ze rtů, když jsme poprvé přišli do Grand Palais na úvod individuální soutěže kordistů. Tribuny stoupající až pod střechu téhle nádherné budovy byly obrovské. A plné. Jeden z nejhezčích sportovních příběhů jsme tu ovšem díky našim „mušketýrům“ zažili o pět dní později. Paříž ale každopádně přichystala krásné olympijské hry s úžasnou atmosférou. A my vám nabídneme i pohled do českého týmu.

TEXT: BARBORA ŽEHANOVÁ

# věže







vá zóna pro relaxaci a vedle ní naopak kavárna pro setkání s přáteli i centrum s hrami.

### Od strunovky po kávovar

Z pohledu českého týmu se na otevření vesnice chystá vše od vnější výzdoby až po kávovar a svačinky v kuchyňce. Většina materiálu přijede v předstihu kontejnery, ale finální přípravy obnášejí i několik cest do hobby marketů – letos například pro lopatu, motyčky nebo strunovou sekačku, kterou si pak přišli vypůjčit rakouští kolegové.

„Vždycky se snažíme, aby sportovci byli i v olympijské vesnici co nejvíc jako doma. Aby i všichni okolo jasně věděli, kde bydlíme. Ale hlavně, aby lidé v týmu měli u nás v domě vše, co potřebují. V přízemí jsme měli třeba kolárnu s bicykly pro cestu po vesnici i do města. Samozřejmě prostory pro fyzioterapii a ordinaci, kde je vždy někdo k dispozici. Stejně tak v kanceláři je pořád někdo, kdo sportovcům i členům doprovodu poradí,“ popisuje Doktor.

Klubovna byla vybavená obrazovkou pro sledování televizních přenosů, které jsou hlavním tahákem, ale před začátkem soutěží tu sportovci trávili čas po večeri u společenských her. Hned vedle měli k dispozici kuchyňku s kávovarem, ořechy či sušeným ovocem. A taky pečivem od pekaře Karla Rendla, které se dováželo z Českého domu. →

Péče fyzioterapeutky Pavlína Habermannové využil i sportovní lezec Adam Ondra

Dnem D byl pro celé hry pátek 26. července 2024, na který se chystalo slavnostní zahájení – poprvé mimo stadion, se spoustou otázek hlavně na téma bezpečnosti.

Pro českou výpravu ale začaly hry na místě přesně o dva týdny dřív.

Už 12. července přiletěla první část výpravy chystat zázemí týmu. „Všechno musí být hotové, než dorazí první sportovci – olympijská vesnice se oficiálně otvírala tentokrát 18. července,“ říká šéf výpravy Martin Doktor.

Z pohledu celé vesnice to znamená, že ten den jídelna najíždí na režim 24/7 a začínají fungovat například fitness centrum, obchody se suvenýry, kadeřnictví, kavárny, ale i zázemí pro odpočinek i zábavu. V nabídce byla u řeky Seiny klido-

### ČÍSLA Z PAŘÍŽE

**91** týmů získalo olympijské medaile

**42** rekordů, z toho 10 světových

**9,5**

miliónu prodaných vstupenek (asi milion lidí sledoval v pařížských ulicích cyklistické závody)

**45 000**

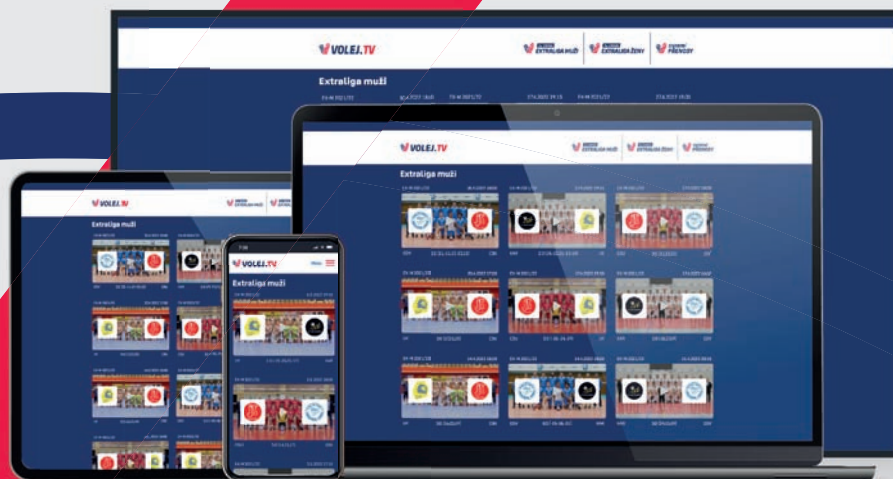
dobrovolníků se podílelo na organizaci her



Fitness centrum v olympijské vesnici se otevřelo 18. července. V přízemí jste našli například činky (na snímku cvičí plážový volejbalista David Schweiner pod dohledem kondičního trenéra Valeria Vaccara) nebo kettlebely, medicinbaly, bedny na výskoky a mnoho dalšího, v prvním patře pak cyklistické, běžecké či veslařské trenažery nebo protahovací stroje.



INZERCE



**NEJLEPŠÍ VOLEJBAL  
SLEDUJTE ŽIVĚ NA**

 **VOLEJ.TV**

ČÍSLA OLYMPIJSKÉ  
VESNICE

**11 804**

obyvatel najednou  
v nejvytíženější den (3. srpna)

**4000**

kusů sladkého pečiva, 600 baget  
a 3000 muffinů se podávalo  
každý den

„Poprvé jsme ho měli v Koreji, kde nás chleba nemají. Ale i ve Francii bylo k nezaplacení. Na snídani, když se člověku už nechce po dvou týdnech pobytu do jídelny, na svačinu i na rychlou večeři při pozdním návratu týmů ze soutěží,“ dodává Doktor.

### S motýčkou na truhlíky

Kdo chtěl, mohl zavítat na terasu s výhledem na Sacré-Coeur a špičku Eiffelovy věže, pomyslného středobodu her. Ve stínu fotovoltaických panelů tu bylo posezení, na improvizovaných stěnách obrazovky s přenosy, na zdi šipky, nechyběl ani stolní hokej.

Část místních truhlíků s rostlinami ale potřebovala pořádně upravit, nejen proto se nakupovaly motýčky. „A v přízemí, kde jsme měli i chladicí bazének, jsme museli posekat trávu. Organizátoři na tyhle detaily neměli čas, tak to bylo na nás,“ říká Doktor. „Hodně nám pomohli i dobrovolníci, které nám organizátoři přidělili pro tým. Musím je fakt pochválit. Pomohli nám zařídit třeba i extra tréninkové prostory pro šermíře. Snažíme se jednotlivým týmům maximálně vyhovět v tom, co potřebují pro sportovní výkon. Ale někdy to znamená, že sparringpartneři nebo členové dopro-



vodu nemají vstup do vesnice nebo jsou úplně bez akreditace. Tak to prostě je, počet akreditací je omezený. Takže když jsme potřebovali najít prostor pro trénink mimo vesnici, slečna Urszula vzala telefon a domluvila se s místní radnicí, že nám zapůjčí na trénink místní tělocvičnu.“

### Rodinné týmy mimo vesnici

Do servisu tedy patří i zajištění ubytování mimo hlavní olympijskou vesnici. Střelci měli samostatné zázemí včetně podpůrného týmu a klubovny v Châteauroux. Jachtaři působili v Marseille. „Celkem jsme měli 21 míst pro ubytování mimo olympijské vesnice,“ vypočítává Doktor.

Dva domky nedaleko vodáckého areálu Vaires-sur-Marne zabraly dva kanoistické týmy. V jednom se usadila ekipa kanoisty Martina Fuksy, ve druhém kajakář Josef Dostál.

Oba si toužili splnit zlatý sen, a tak zvolili jinou cestu než na předchozích hrách.

Dostál měl z her v Londýně 2012, Riu 2016 a Tokiu 2020 stříbrnou a tři bronzové medaile. Zázemí si vytvořil s partnerkou Anežkou Paloudovou, která se na olympijské hry kvalifikovala jako první Češka v rychlostní kanoistice od roku 2008. Rodinnou pohodu vytvářeli Josefova sestra Anna (fyzioterapeutka), Anežčina sestra Karolína (nutriční specialista) i trenér Pavel Davídek.

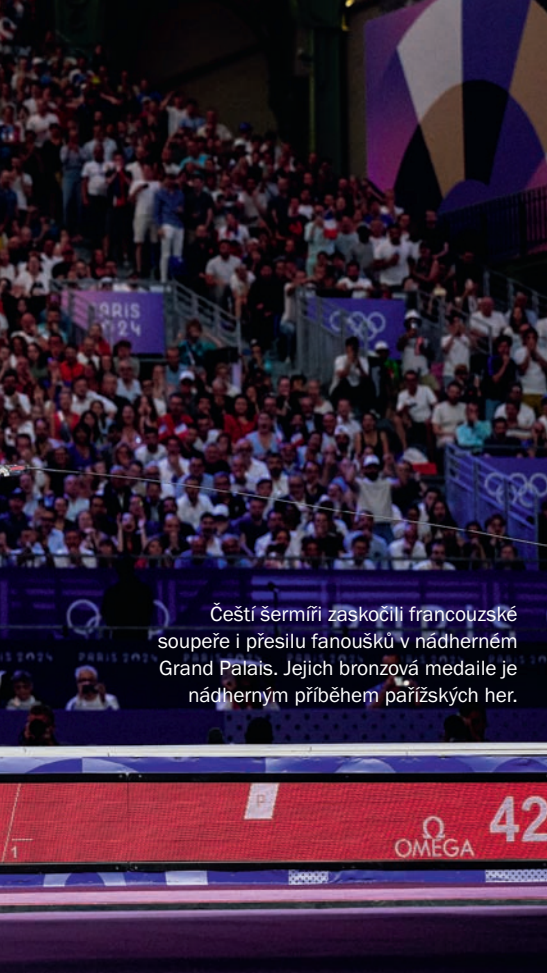
Druhý rodinný tým se závodníky Martinem, který chtěl po dvou pátých místech v Riu i Tokiu získat medaili, a Petrem Fuksovými tradičně tvoří trenéři – děda Josef a táta Petr. Doplnili je další dlouholetí členové kanoistického doprovodu, kteří jim poskytují zázemí i na dalších vrcholných akcích.

„Samozřejmě by bylo hezké mít všechny sportovce v olympijské vesnici. Ale pro bydlení mimo ni mám z vlastní zkušenosti velké pochopení. Taky jsem kolem sebe měl vždycky rodinný tým,“ říká Doktor, dvojnásobný šampion z Atlanty 1996. „Navíc na kanoistické závodiště to bylo z vesnice nejméně 45 minut cesty, když všechno šlapalo. Což je dost. Už v Riu jsme pro kanoisty měli před závodem ubytování u závodiště. V Tokiu to

**„V PŘÍZEMÍ, KDE JSME MĚLI I CHLADÍCÍ BAZÉNEK, JSME MUSELI POSEKAT TRÁVU. ORGANIZÁTOŘI NA TYHLE DETAILS NEMĚLI ČAS, TAK TO BYLO NA NÁS.“**

MARTIN DOKTOR





Čeští šermíři zaskočili francouzské soupeře i přesilu fanoušků v nádherném Grand Palais. Jejich bronzová medaile je nádherným příběhem pařížských her.

kvůli covidu bohužel nešlo. Je logické, že chtěli být blíž a po předchozích zkušenostech mít i svůj klid. Mám radost, že jim to oběma vyšlo na zlato. Ale jsou sportovci, kterým naopak vyhovuje být víc ve společnosti a v olympijské vesnici.“

### Od matrace po váleček...

I ke sportovcům ubytovaným mimo srdce her se dostanou všechny drobné dárky (třeba karimatka, masážní váleček a míček nebo uvítací dopis) a spí na matraci, kterou by jinak měli ve vesnici.

„Může se to zdát jako rozmařilost, že vozíme sportovcům speciální matrace na míru, ale máme na to od nich velmi dobré ohlasy. Část z nich spí na stejné matraci už doma, takže pak neřeší změnu. A všichni tráví v posteli těsně před výkonem hodně času, takže mají extra pohodlí. Letos jsme jim přidali i polštářek,“ dodává Doktor.

Matrace jsou jedním z důvodů, proč si sportovci nemohou jen tak přehodit posteť v rámci apartmánu. „Každý má svou

matraci na míru. A navíc také každý den zadáváme informace o pobytu sportovců do systému antidopingové agentury ITA, takže jen tak si změnit pokoj prostě nejde. I to patří k profesionálnímu sportu.“

Mimochodem, i letos budou mít matrace další využití. „Při hrách mimo Evropu jsme je věnovali lokálním charitám. Letos je vezeme zpět do Česka pro dětské domovy, se kterými spolupracuje Česká olympijská nadace.“

### ... přes laser až po psychologa

Stejně důležité je pro sportovce zdravotnické zázemí. „Samozřejmě preferují mít na místě lidi, kteří se o ně starají dlouhodobě. To se snažíme vyřešit co nejlépe díky střídání akreditací. Ale stejně tak máme i celkové zázemí,“ říká šéf výpravy Doktor.

O zdraví olympioniků se tak staral tým tří desítek lékařů a fyzioterapeutů, kteří se na místě ve většině případů vyměnili s jednotlivými týmy.

K dispozici byl vysokovýkonný laser, ultrazvuk, lymfodrenážní systém, magnetoterapie, léky či pomůcky pro fyzioterapeuty. Vzhledem k horkému pařížskému počasí byl i přímo u ubytování výpravy ve vesnici chladicí bazének. Na závodistiště pak sportovci vozili chladicí vesty, ručníky či čepice.

„Měli jsme nadstandardní úroveň materiálního a technického vybavení našeho týmu a vynikající byla úroveň vybavení místní polikliniky. Celkově organizátoři zajistili dobrou logistiku celého zdravotního zabezpečení olympijských her,“ popisuje šéflékař Jiří Neumann, který s kolegy naštěstí řešil jen málo závažnějších zdravotních problémů.

Sportovci měli také oporu v případě, že chtěli řešit duševní záležitosti a mentální nastavení. K dispozici jim byla sportovní psychologka, popovídat si mohli také s kaplanem nebo mentálním koučem. „Toto téma získává ve sportu čím dál větší pozornost a z Paříže si k němu vezeme spoustu dalších poznatků do budoucna,“ uvádí šéflékař.

### Prostor pro rodiče s dětmi

Duševní zdraví sportovců, jejich celková pohoda a s tím související oblasti jsou nyní již běžnou součástí příprav olympijských týmů. A tak olympijská vesnice v Paříži nabídla řadu novinek. Rodiče malých dětí s nimi mohli poprvé trávit čas ve speciální zóně v mezinárodní části vesnice, a to díky olympijskému partnerovi P&G a aktivitě Komise sportovců MOV.

„Rodinný prostor je skvělý nápad,“ pochvalovala si například Keesja Gofersová, australská hráčka vodního póla, →

#### ČÍSLA ČESKÉHO TÝMU

# 111

sportovců (Markétu Vondroušovou a Artura Omarova vyřadilo zranění)

# 160

členů doprovodu

# 1037

lidí na long-listu pro akreditace (seznam všech sportovců a členů týmu, kteří by se mohli zúčastnit)

# 2

kontejnery materiálu

# 1

měsíc organizace přiletů a odletů (od 12. 7. do 13. 8.)

INZERCE

ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
NADACE

Pomáhejte s námi  
financovat sport dětí  
a plnit jejich sny

[www.olympijskanadace.cz](http://www.olympijskanadace.cz)





FOTO: TOMÁŠ KRÍŽ / ČOV

kteřá tu s dcerou Teleri strávila spoustu času. „Díky tomu je sport na vrcholové úrovni přístupnější a příjemnější pro mámy a táty. Dostáváme tak i najevo, že záleží i na důležitějších věcech než jen na tom, jak rychle dokážeme plavat nebo kolik vyhrájeme zápasů.“

Nad fitness centrem v olympijské vesnici zase vznikla „mind zóna“, kam mohli zajít sportovci, kteří chtěli řešit téma duševní pohody s mezinárodními odborníky.

„K oblastem welfare a safeguardingu proběhla i řada seminářů,“ říká Jiří Neumann, šéflékař Českého olympijského týmu. „Stejně tak se na denní bázi konala setkání týkající se konkrétních medicínských témat. V jídelně zase byli k dispozici nutriční specialisté.“

### Jiné zahájení, jiný oheň

Vzhledem k udržitelnosti se organizátoři snažili vařit co nejvíc z lokálních surovin. Strávníci si mohli vybrat i řadu vegetariánských potravin, třeba vedle steaku haché z mletého masa obvykle nechyběla rostlinná varianta. „Jen byla škoda, že organizátoři ze začátku úplně nezvládali nával lidí,“ líčí Doktor. „Stejně tak nějakou dobu trvalo, než se zaběhla doprava. K tak velké akci to patří skoro vždycky. Dobrovolník nebo řidič z Toulouse se prostě nemusí v Paříži vyznat. I když pro sportovce je zdržení cestou na trénink nebo na závod vždycky nepříjemné.“

Závodníci a závodnice v BMX freestyle zažívali na Place de la Concorde výheň, a tak Iveta Miculyčová využívala i chladicí vestu

### POŘADÍ ZEMÍ NA OH 2024

	ZLATO	STŘÍBRO	BRONZ	CELKEM
1. USA	40	44	42	126
2. Čína	40	27	24	91
3. Japonsko	20	12	13	45
4. Austrálie	18	19	16	53
5. Francie	16	26	22	64
6. Nizozemsko	15	7	12	34
7. Velká Británie	14	22	29	65
8. Korea	13	9	10	32
9. Itálie	12	13	15	40
10. Německo	12	13	8	33
11. Nový Zéland	10	7	3	20
12. Kanada	9	7	11	27
13. Uzbekistán	8	2	3	13
14. Maďarsko	6	7	6	19
15. Španělsko	5	4	9	18
16. Švédsko	4	4	3	11
17. Keňa	4	2	5	11
18. Norsko	4	1	3	8
19. Irsko	4	0	3	7
20. Brazílie	3	7	10	20
21. Írán	3	6	3	12
22. Ukrajina	3	5	4	12
23. Rumunsko	3	4	2	9
24. Gruzie	3	3	1	7
25. Belgie	3	1	6	10
26. Bulharsko	3	1	3	7
27. Srbsko	3	1	1	5
<b>28. ČESKO</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>5</b>

Zásadní součástí dopravy byla auta i autobusy na elektřinu.

A jiný byl také olympijský oheň.

Tedy spíš „oheň“.

Fungoval díky elektřině ze stoprocentně obnovitelných zdrojů. Čtyřicet LED světel zářilo do mraku, který z vody vytvářelo 200 vysokotlakých trysek.

Byl zároveň symbolem olympijských her, ale také splněného snu o létání. Právě v Paříži se v listopadu 1783 lidé poprvé odpoutali od země v horkovzdušném balónu. O pár dní později se tu uskutečnil také první vzlet vodíkového balónu.

Netradiční oheň se rozzářil na konci netradičního slavnostního zahájení. Organizátoři přes všechny bezpečnostní obavy uspořádali ceremoniál přímo ve městě. Výpravy se plavily na lodích na řece Seině a mávaly fanouškům při zhruba 40 minut dlouhé cestě, kde se za každým mostem objevovaly nové

a nové tribuny s diváky, kteří stejně jako členové týmů vytrvale mokli.

„Byl to zážitek. Myslíme, že jsme si to všichni užili i přesto, že počasí nevyšlo,“ řekl promoklý vlahkonoš, judista Lukáš Krpálek. A lukostřelkyně Marie Horáčková jako jeho parťačka dodávala: „Vlajka byla kvůli dešti hodně těžká, tak jsem byla ráda, že ji Lukáš držel pevnou rukou.“

### Příchod sportovců jako příchod králů

Nejen pro slavnostní zahájení přichystali Francouzi řadu příběhů a propojení současnosti s historií. Počínaje logem, které spojuje medaili, olympijský oheň a tvář Marianne, symbolu Francouzské republiky.

Přes maskoty „Phryges“ vycházející z frygické čapky, jež zdobila hlavu Marianne.



Fotku s kruhy chce v olympijské vesnici každý! Ačkoli bydlel při závodech mimo, na poslední den pobytu se do ní přestěhoval také olympijský vítěz Josef Dostál s partnerkou Anežkou Paloudovou, sestrou a fyzioterapeutkou v jednom Annou Dostálovou a trenérem Pavlem Davidkem.

Nebo přes maraton na trase Pochodu žen do Versailles, který organizátoři tentokrát otevřeli i pro širokou veřejnost.

Až po drobný rituál, který provázel zahájení jednotlivých soutěží. Osobnosti daných sportů před publikem třikrát poklepaly holí o zem a odstartovaly závody nebo turnajový den.

„Bylo to podle středověké tradice, stejně se hlásil příchod krále. Takhle se tedy oznamoval příchod sportovců. Přišlo mi to hezké, mám rád rituály,“ říká Martin Doktor, který jako dvojnásobný olympijský vítěz zahajoval soutěže kanoistů. „Celkově se Francouzům podle mě moc povedla i vizuální stránka her. Doteď jsem považoval za nejhezčí grafickou identitu her v Atlantě, ale myslím, že Paříž ji předčila. Ale hlavně se jim opravdu podařilo propojit sportoviště a památky ve městě. Atmosféra byla úžasná.“

FOTO: ONDŘEJ HNILICA / ČOV



INZERCE

# Víš, co 7 500 trenérů v Česku nedělá?

Docházku si

Omluvenky ve WhatsAppu

Zrušené tréninky rodičům

Přihlášky nových členů

Zdravotní prohlídky

Objednávky týmového oblečení

O doručení zpráv a mailů

Úhrady plateb v tabulkách

Nezaplacené příspěvky

Potvrzení o zaplacení

× nepiší

× neluští

× nevolají

× nevybírají

× nehledají

× neřeší

× nediskutují

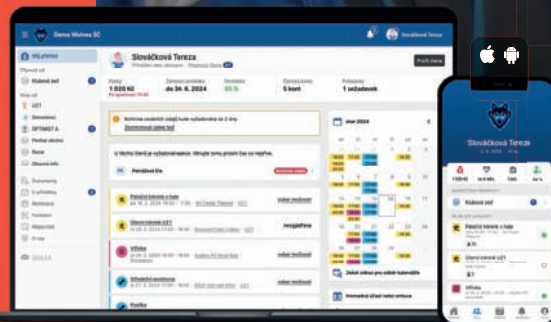
× nekontrolují

× neupomínají

× nevystavují



3 MĚSÍCE ZDARMA  
PŘES QR KÓD



**eos**

Udělej si to jednoduché

[www.eos.cz](http://www.eos.cz)





Do servisu Českého olympijského týmu pro výpravu patřila i kola - pro dopravu po vesnici i mimo ni

dech k souboji gentlemanů, tribuny vřely. Ale s vývojem zápasu byla víc a víc slyšet malá skupinka zástupců českého týmu.

„Francouzi byli féroví. Kromě jednoho momentu nám dali prostor fandit, i když nás bylo málo. Maďaři, kteří seděli kousek pod námi, se na nás otáčeli jako na blázny. Že se klukům povedlo dosáhnout na tuhle medaili, je obrovský sportovní příběh. Asi ještě o trochu větší euforie, než když se v Tokiu rozstřelovali o zlato Jirka Lipták a David Kostecký,“ líčí Doktor.

Z Grand Palais se rychle přesouval na Roland Garros na finále smíšené čtyřhry. Povíдавý řidič – mimochodem z Toulouse – mu dával do ruky tablet s plaveckými závody. Radoval se totiž z další zlaté medaile francouzského šampiona Léona Marchanda, jednoho ze sportovních hrdinů celých her. „Jen se dívejte,“ nenechal se odbýt.

Řidič, který vezl v noci po vítězném zápase, tiskové konferenci i dopingové zkoušce zpět do vesnice Kateřinu Siniakovou s Tomášem Macháčem, byl naopak mlčenlivý. Šampionům ale ke zlaté medaili na krku přidal ještě jednu památku.

Malý přívěsek ve tvaru Eiffelovy věže, nádherné kulisy pro spoustu olympijských příběhů, které se po letošních hrách zapíší do sportovní historie. □

## Medaile u Eiffelovy věže

Cyklistické závody ve městě sledoval milion lidí. Na zápasy v plážovém volejbalu přímo pod Eiffelovou věž jich dorazila zhruba polovina.

Pařížská dominantka byla nádhernou kulisou i pro medailové oslavy v Parku šampionů na Trocadéru, což byla další novinka, kterou organizátoři přichystali.

Z českých sportovců tu setkání s tisícovkami fanoušků stihl jen Martin Fuksa. O den dřív, zrovna v době jeho zlatého závodu, tu čekala na předání stříbrné medaile z Londýna překážkářka Zuzana Hejnová. Při náhradním ceremoniálu po medailové rošádě kvůli dopingu původní vítězky se tu potkala s nyní zlatou Lashindou Demusovou i bronzovou Kaliese Spencerovou.

„Probíraly jsme děti, to nás teď spojuje víc. Hlavně jsem byla ráda, že jsme se sešly všechny tři. Ceremoniál byl fakt hezký, vrátily se mi vzpomínky,“ říkala.

V jeho předvečer sledovala mezi 80 tisíci lidmi přímo na Stade de France světový rekord své nástupkyně, Američanky Sydney McLaughlinové-Levroneové, s hodnotou 50,37 sekundy.

„Šílený výkon,“ hodnotila. „Když byly holky v blocích, trošku se mi sevřel žaludek. Říkala jsem si, že už bych to asi zažívat nechtěla. Ale zase jsem závodila fakt ráda. Takže na jednu stranu mi to

chybí, na druhou jsem ráda, že jsem se jen dívala.“

## Česká euforie proti francouzské přesile

Hukot provázel více či méně všechny sporty. A bylo jasné, že při souboji kordistů o bronzovou medaili bude ohlušující. Vždyť o ni usilovali domácí Francouzi proti překvapivým soupeřům z Česka.

Grand Palais nabídlo nádherné jeviště. Když kordisté sestupovali po jeho scho-

## NEJLEPŠÍ ČESKÁ UMÍSTĚNÍ

### ZLATO

Kateřina SINIAKOVÁ & Tomáš MACHÁČ • tenis, smíšená čtyřhra  
Martin FUKSA • rychlostní kanoistika, C1 1000 m  
Josef DOSTÁL • rychlostní kanoistika, K1 1000 m

### BRONZ

Jiří BERAN, Michal ČUPR, Jakub JURKA, Martin RUBEŠ • šerm, kord, družstvo  
Nikola OGRONÍKOVÁ • atletika, hod oštěpem

### 4. MÍSTO

Jiří PŘÍVRATSKÝ • střelba, třípolohová malorážka  
Tomáš MACHÁČ & Adam PAVLÁSEK • tenis, čtyřhra  
Karolína MUCHOVÁ & Linda NOSKOVÁ • tenis, čtyřhra  
Lukáš ROHAN • vodní slalom, kayak cross  
Jakub VADLEJCH • atletika, hod oštěpem  
+ dalších 15 umístění v TOP8





# TO DAM!

FIBA EUROBASKET WOMEN 2025  
U19 WOMEN'S BASKETBALL WORLD CUP  
LÉTO 2025 | BRNO



# Budování směřovan

Abyste ve sportovních hrách uspěli, nemusíte mnohdy být v mnoha faktorech fungování klubu dokonalí, protože hráčský talent to pravděpodobně překoná. Ale tam, kde je talent soupeře rovnocenný, se prostředí, kultura a strategie stávají opravdu důležitými faktory. Jejich důležitost nabývá ještě více na významu, když se budete snažit o pěstování návyků podávat opakovaně, dlouhodobě výkony na hraně svých možností.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jakmile vstoupíte do nového klubu do řídicí pozice ve sportovním úseku, musíte mít strategii, avšak zároveň se musíte vcítit do toho, čím lidé kvůli vašemu příchodu procházejí, do jejich pocitu ohrožení novým systémem. Musíte mít také dostatek pokory, abyste tyto pocity dokázali přijmout. Mnohdy se vyplatí dát si na čas a nedělat žádné rychlé změny. Opravdu jen pozorovat, jak oddělení funguje, současnou kulturu, systémy, rozpoznat je, než do nich začnete zapojovat svoje představy a svůj systém. Lidé, kteří jsou úspěšní v řízení klubů nebo jejich úseků, mají trvale vysoké výkonnostní ná-

otvřeně, autenticky a se záplem hovořili o svých zkušenostech, znalostech a dovednostech i kritických místech z pohledu řízení ze svých pozic, včetně komunikace směrem nahoru k majitelům a směrem dolů k realizačnímu týmu, ke skautům, do oddělení výzkumu a vývoje i rozvoje hráčů. V minulém čísle jsme díky Timsonovi pootevřeli dveře do City Football Group. Dnes se za doprovodu Dubase vydáme do klubu Toronto Maple Leafs, do doby, kdy byl jeho generálním manažerem.

Jaké kroky mohou generální manažeři nebo sportovní ředitelé podniknout, aby

**ČASTO JE NEJBEZPEČNĚJŠÍ DRŽET SE KONVENCÍ, NIKOLIV JÍT PROTI NIM. NEPANIKAŘTE, JESTLIŽE VĚCI NEJDOU ÚPLNĚ PODLE PLÁNU.**

vyky a fungují v prostředí, jež jim umožňuje tyto návyky denně uplatňovat, posilovat a předávat ostatním. Přidal bych ještě jeden rys, jenž je spojuje, a tím je autenticita. Nepřetvařují se, jsou emočně stabilní, otevření v naslouchání, ale také schopni jasně formulovat nároky na jednotlivé pozice.

Simon Timson a Kyle Dubas. První z fotbalu, druhý z ledního hokeje. Vystoupili na stejném pódiu na konferenci Leaders in Sport v Torontu, nikoliv společně. Oba jsou v exekutivních pozicích sportovních úseků dvou významných organizací. Oba

jejich „poselství“ nikdy nezestárlo? Níže je několik kroků a doporučení, které zvolil Kyle Dubas v Maple Leafs. Lze je vnímat jednotlivě, nebo spojit do více menších či jednoho velkého celku.

**Mise.** Po nástupu do funkce generálního manažera v roce 2018 bylo klíčovou součástí této mise vytvoření prostředí pro mladší hráče, aby mohli přejít do další fáze vývoje týmu, a doplnění novými talenty.

**Konvence.** Často je nejbezpečnější držet se konvencí, nikoliv jít proti nim. V ledním hokeji existuje mnoho tradic, a tak se organizace snaží zavedeným konven-



Budoucnost. Obránce Ben Danford, volba Toronto Maple Leafs v úvodním kole letošního draftu NHL.

cím vzdorovat. Nepanikařte, jestliže věci nejdou úplně podle plánu, když jste se snažili inovovat způsob myšlení, a naopak využijte těchto poznatků k tomu, co se bude dít dál.

**Rozvoj hráčů.** Kyle viděl příležitost v tom, že v řadě hokejových prostředí chyběl operativní plán týkající se rozvoje hráčů. Tradičně jsou hráči poučováni o tom, jak se stát profesionálem, tudíž při přechodu do vedoucí funkce v Maple Leafs se klíčovým tématem stalo vytvoření individuálních plánů a jejich předání hráčům. Důraz byl kladen na měření zejména technických a taktických dovedností a schopností. Organizace to podpořila vyšším poměrem pracovníků na jednoho hráče, kteří jsou zodpovědní za konkrétní plán rozvoje.

**Práce skautů.** Dalším velkým tématem bylo propojení slovníku skautingu a analytiky, zejména spolupráce se skauty při využívání technologických nástrojů a předávání jejich znalostí a zkušeností zpět do systému.



# é k úspěchu



**Silos.** Prvních několik let oddělení ne spolupracovala a soustředila se na separátní názory. Chybělo jejich horizontální propojování. Nyní probíhají obsáhlejší a důkladnější diskuse, jeden o druhém ví, co a proč dělá, avšak cíl je společný. Kredit se skutečně dává těm, kteří jsou s organizací již dlouho a přijali tento nový způsob práce.

**Získání společných znaků.** Poskytnutí času a prostoru, kde skupiny uvidí, jak jsou si navzájem prospěšné, je jednoduchý, ale účinný způsob, jak silos odstranit.

**Být v souladu.** Být vytrvalý ve filozofii, že zajistíme spolupráci oddělení skautingu a analytického oddělení – realita je taková, že v datech a objektivních informacích budou chybět některé kontextové informace. Nesnažte se přechytračit ostatní oddělení, naopak se na ně dívejte jako na zdroj konkurenční výhody.

**Oddělení Player personnel a skauting.** Co si všichni zúčastnění myslí, jaké jsou jejich slabiny? Snaha posunout jazyk směrem k „naším výběrům“ oproti různým od-

dělením, která si připisují zásluhy za někoho, kdo je do klubu přiveden.

**Poučení.** V koučování a skautingu je jedna věc, kterou by Kyle vrátil a pokusil se ji udělat jinak: pokud máte pocit, že někdo v dané roli nefunguje, je v tom trochu arrogance, když se snažíte, aby to fungovalo i nadále. Rozhodněte se dříve, když vám někdo nebude vyhovovat, protože to často cítí i on. Být rezolutnější a pomáhat lidem tím, že ostatní musí projít tímto obtížným úsekem. A naopak, buďte trpěliví a projevte důvěru těm, o nichž si myslíte, že se k vám a do organizace hodí.

**Dnešek vs. zítřek.** Musíte mít na paměti dlouhodobý horizont. Při každém rozhodnutí, které jako generální manažer učiníte nebo zvážíte, komunikujte a objasňujte vše potřebné. Trenéři a většina kolem týmu oproti vám myslí jen na dnešek.

**Malé věci, velký dopad.** Zpětná vazba od hráčů, kteří ukončili kariéru. Jejich názory byly takové, že pokud se více a přímo zajímáte o jejich individuální rozvoj jako hráčů oproti pouhému taktickému koučo-



## MICHAL JEŽDÍK

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

vání, znamená to pro ně hodně, protože do nich investujete komplexněji. Dívat se na ně jako na osobnost, nikoliv pouze jako na někoho na ledě.

**Charakteristiky.** U všech, kteří mají zodpovědnost za tým a jeho hráče, je empatie zásadní vlastností. Máme hráče z různých kultur, tudíž je třeba být empatický ve smyslu, kdo jsou jako lidé a jaká je jejich kultura, abychom pochopili, co potřebují.

Jasnost a soulad v rolích a kompetencích jsou dle mého nejlepší produkty prostředí, které dokázalo definovat, řídit a modelovat svá očekávání. Týká se to v podstatě všech lidí, kteří berou budování, udržování a přezkoumávání kultury vážně. Pokud se to podaří, vznikne rámec pro konstruktivní zpětnou vazbu, která se stává motorem posouvání výkonnosti jednotlivců i celého týmu. Vždy jsem si popisoval kulturu organizace jako proměnu očekávání a přesvědčení v chování do následného každodenního chování doprovázeného návyky s vysokými standardy. Vítězství jsou v tomto případě produktem systémové práce a nastavené strategie.

V opačném případě můžete také zvítězit, ale nebudete vyhrávat dlouhodobě a proti stejně talentovanému soupeři fungujícímu v lepším prostředí a kultuře. □

# Co pomáhá nejl být o krok napřed a tuto pozici

## FRANCESCO CUZZOLIN

expert na kondiční přípravu / první Evropan v NBA (Toronto Raptors), VŠ pedagog, lektor a autor mnoha odborných publikací



„Nevěřím, že existuje jediný vzorec, který by všem zaručoval stejné výsledky. Podle mých zkušeností však kombinace určitých vlastností, chování a postupů může jednotlivcům pomoci vyniknout a udržet si náskok:

- Péče o sebe: uvědomění si důležitosti fyzické, duševní

a emocionální pohody (well-being) pro udržení vysoké výkonnosti (high performance).

- Sebeuvědomění: pochopení vlastních silných a slabých stránek a emočních spouštěčů, které vám umožní konzistentní chování a důslednou schopnost sebekontroly a sebeřízení v každé situaci.
- Sebekritičnost: analyzování svých činností na jakékoli úrovni, věnování pozornosti detailům za účelem neustálého zlepšování a zvládnání neúspěchů jako součásti dlouhodobého procesu.“

## SERGIO LARA-BERCIAL

profesor Leeds Beckett University, bývalý trenér s více než 28letou praxí



„Trenéři, kteří se svými sportovci nebo týmy opakovaně vítězí, mají neukojitelnou

touhu po dokonalosti a po vítězství. V mnoha případech to vychází z přesvědčení, že jejich vlastní sportovní kariéra byla sabotována kritickými životními událostmi, jako jsou zranění nebo špatná rozhodnutí, jež jim zabránila v realizaci jejich potenciálu. Tato potřeba nápravy se promítla do křišťalové jasně vize, čeho chtějí dosáhnout a jak toho hodlají dosáhnout, často inovativními a nepředvídatelnými způsoby. Tato vize jim poskytuje správný směr (pravý severní pól), který potřebují k výběru správných lidí, sportovců a zaměstnanců, již jim pomohou dosáhnout vítězství. I když jim na sportovcích a zaměstnancích hluboce záleží, jsou si zároveň dobře vědomi toho, že vítězství vyžaduje trvalou vysokou výkonnost od všech, a proto se neváhají rozloučit s každým členem skupiny, který dostatečně nepřispívá k celkovému cíli, a neustále hledají nové posily, jež by tyto mezery nejen zacelily, ale posunuly výkonnost na novou úroveň. V neposlední řadě to vyžaduje vytvoření prostředí, jakýsi skleníku, v němž mohou všichni neustále růst a který obsahuje vhodnou a dobře vyváženou úroveň výzev a podpory, stability, inovace, spolehlivosti a rizika, jež trvale zvyšují výkonnost.“

## PAVEL KRPEC

stolní tenis / manažer reprezentace a bývalý trenér reprezentace žen



„Myslím, že nejlepším trenérům pomáhá neustálé vzdělávání v daném sportu, sledování posledních

novinek, a to nejen přímo z daného sportu, ale také z oblastí navazujících, jako jsou například výživa, mentální a kondiční příprava atd. Ve stolním tenisu, kde už dlouhá léta dominují zejména asijské země, je velmi důležité sledovat nejnovější metody tréninku čínských či japonských reprezentací a přenášet je do každodenní praxe. A dodávám, že ti nejlepší trenéři, aby byli o krok napřed, musí přidat i něco svého osobního (speciálního). Kdybych to měl shrnout, je to mix odborné fundovanosti trenéra ve svém sportu, širokého rozhledu a zařazování nových (často neotřelých) metod v tréninkovém procesu. V našem sportu je nedílnou součástí úspěšných a nejlepších trenérů také umění správného koučinku.“

## JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Dobrý trenér má knowledge ve svém sportu, umí pracovat se svým realizačním týmem, a hlavně má

schopnost hráčům prodat svoji vizi tak, aby pro něj chtěli odhodlaně hrát. Kdysi jsem si myslel, že knowledge je to hlavní, nicméně postupem času jsem přišel na to, že soft skills jsou mnohem důležitější. Menší knowledge může být kompenzována kvalitním realizačním týmem, avšak se špatnou vnitřní kulturou týmu se nic udělat nedá. To už spíše oceňuji umění reagovat v utkání. Ti nejlepší trenéři navíc mají neuvěřitelnou schopnost adaptace jak na změny ve sportu samotném a trendy nezbytné k vyhrávání, tak na neustále se měnící charakteristiku nových generací hráčů a s tím spojených změn – komunikace, přístup, technologie atd.“



# Nejlepším trenérům si udržet?



## AYSIM ALTAY

mentální trenérka



„Modelovaná dovednost. Ta zahrnuje schopnost porozumět emocím i faktům, jasnost vnímání, schopnost

správně vyhodnotit dostupné informace a vyvodit závěry. Čím silnější bude člověk v uplatňování modelovacích dovedností, tím více bude mít náskok před ostatními. A čím více si tuto sílu dokáže udržet, tím více bude schopen dosáhnout trvalého úspěchu. Kdo si tuto vlastnost adoptuje jako přirozenou součást svého života, tomu bude život také přát.“

## SERGEJ MOVSESJAN

šachy / arménský velmistr, trenér



„Mám za to, že špičkoví trenéři na sobě neustále pracují, hledají cesty

k sebezdokonalování a zefektivnění tréninkových metod a postupů. Někteří (jako například Pep Guardiola) se snaží inspirovat i u jiných sportovních odvětví. Zejména u týmových soutěžích může být implementace herních systémů nebo tréninkových postupů napříč sporty velmi přínosná.“

## JAROSLAV BERKA

florbal / hlavní trenér mužské reprezentace



„Přirozeně se obměňují hráči, což jsou primární nositelé hry. Tím pádem se mění a vyvíjí hra samotná a upravují se

také nároky na hru na elitní úrovni. Vnímám, že pro trenéra je důležitý balanc sebereflexe vlastní filozofie vyvažován vzděláváním a rozvojem. Vysvětlím následovně. Domnívám se, že v tak komplexním světě, čímž elitní sport bezpochyby je, je potřeba vnímat věci v souvislostech. Kondice, technicko-taktické dovednosti, péče o vztahy a dynamiku týmu, role hráčů i realizačního týmu, práce s daty, práce s lidmi atd. Každý elitní trenér má svůj přístup či filozofii, jak tento komplexní svět ovlivňuje či nastavuje. Filozofie se nejspíš zásadně nemění, avšak vyvíjí se na základě zkušeností a prožitých momentů. Pravděpodobně má tato filozofie stabilní core, ovšem zároveň musí být v čase neustále transformována do podoby současného světa. Na druhé straně jsou vzdělávání a individuální rozvoj trenéra, který by měl sloužit právě k vhodné transformaci a rozvoji vlastní filozofie a přístupu. Je to absolutní vášeň ke koučování jako řemeslu a snaha se neustále učit a rozvíjet. Mnoho elitních trenérů má velký přesah nad rámec svého oboru, a právě tento přesah jim umožňuje vidět věci z jiné perspektivy a ‚challengovat‘ svůj přístup. Dokonce i z výzkumů dnes už víme, že top experti na určité činnosti jsou málokdy stoprocentně ponořeni pouze do svého světa, ale mají částečný přesah do jiných oborů či prostředí, kde se inspirují a rozvíjí ‚inak‘, což jim právě dává onu konkurenční výhodu oproti ostatním.“

## DAVID TOMÁNEK

squash / principál Squash Club Strahov



„Nejlepším trenérům pomáhá řada faktorů, z nichž se dají vydestilovat ty obecné. Zde jsou příklady společných vlastností, schopností, charakteristik, určitě ne všech, které mě napadají:

**1. Rozvoj silných stránek:** Nejlepší trenéři vědí, jaké jsou jejich silné stránky, a neustále pracují na jejich zdokonalování. To zahrnuje technické dovednosti i schopnost motivovat a inspirovat svůj tým.

**2. Otevřená mysl a ochota absorbovat a implementovat novinky:** Svět sportu se neustále vyvíjí. Trenéři, kteří jsou otevření novým metodám, technologiím a strategiím, mohou svým týmům přinést konkurenční výhodu. Ochota experimentovat a adaptovat se je klíčová pro dlouhodobý úspěch. Je schopen vnímat rozdílnost chování, způsobu komunikace, potřeb různých generací.

**3. Cit a jistá flexibilita:** Každý sportovec je jedinečný, a proto je důležité, aby trenéři měli cit pro individuální potřeby a byli flexibilní v přístupu. Tato schopnost jim umožňuje přizpůsobit tréninkové programy tak, aby maximalizovali potenciál každého sportovce/týmu.

**4. Kritické myšlení:** Schopnost analyzovat situace, identifikovat problémy a nalézat efektivní řešení je nezbytná. Kritické myšlení umožňuje trenérům vyhodnocovat výkony a strategie objektivně a neustále hledat možnosti zlepšení. Toto se týká i jich samotných.

**5. Jasná vize a schopnost ji dobře předat:** Mít jasnou vizi, kam tým směřuje, a umět tuto vizi komunikovat, je zásadní. Trenéři musí umět inspirovat a motivovat jak své spolupracovníky, tak sportovce, aby všichni pracovali společně na dosažení stanovených cílů. Trenér musí být silný v komunikačních schopnostech a mít dobré SQ.

**6. Charisma a autenticita:** Charismatictí trenéři často získávají důvěru a respekt svého týmu. Jejich osobní kouzlo a schopnost nadchnout ostatní hrají velkou roli v budování silného týmového ducha a loajality. Autenticita je absolutně nezbytná.

**7. Odvaha:** Nebát se riskovat a dělat těžká rozhodnutí je pro úspěch klíčové. Odvaha čelit výzvam a vytrvat i v náročných situacích dává trenérům i jejich týmům sílu překonávat překážky.

**8. Stálost v chování a hodnotová stabilita:** Důslednost a stálost v chování, pevně ukotvené hodnoty vytvářejí stabilní a důvěryhodné prostředí. Sportovci a spolupracovníci potřebují vědět, že se mohou na svého kouče spolehnout, což posiluje soudržnost a morálku týmu.

Myslím, že výše zmíněné prvky a další vytvářejí silné a efektivní lídry, kteří jsou schopni vést své týmy k dlouhodobému úspěchu.“

## JIŘÍ PRSKAVEC

vodní slalom / Trenér roku 2022 v individuálních sportech



„Myslím, že je to především chuť na sobě pracovat, být ochoten zkoušet nové věci a být otevřený spolupráci s dalšími odborníky.

Dokázat se poučit z chyb a hledat nové cesty. Často i neúspěšně.“



## Radikálně tradiční

Stabilní jádro, disruptivní na hraně



### PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Nejlepší vize.“

### MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Podle mého názoru je to především vize. Nejlepší trenér ví, kam chce své svěřence dostat, a vidí je hrát

hru, která ještě neexistuje. K tomu, aby o tom hráče přesvědčil a pomohl jim si tuto hru zamilovat a osvojit, vede pak ještě dlouhá cesta. K ní je potřeba spousta znalostí, přesvědčivosti, důvěry, trpělivosti a také správné kombinace hráčů. U konkrétního úspěchu lze diskutovat, nakolik se na něm podílel trenér, nakolik hráči a nakolik štěstí nebo souhra okolností. Dlouhodobého úspěchu ale bez vize dosáhnout nejde.“

### ALEŠ ZENÁHLÍK

metodik Českého svazu plaveckých sportů



„Není jednoduché umět nejlepší trenéry hledat i napříč věkovými kategoriemi a výkonnostními

úrovněmi svěřenců. Máme mnoho skvělých trenérů mládeže, u nichž bych vyzdvihl zejména aspekt osobnosti či sociální zdatnosti. U dětí jsou klíčové emoce, nadšení – uspěje ten, komu se v tréninku často daří pracovat s pozitivním prožitkem. Trenéři dlouhodobě úspěšní na poli vrcholového sportu jsou odlišnou skupinou. K tomu, aby byli o krok napřed, jim zřejmě nestačí jen nadšení a vášeň, odbornost, orientace na úspěch či tvrdá práce. To vnímám jako naprosto nezbytné předpoklady, bez nichž by asi v trenérské profesi dlouho nevydrželi. Myslím, že ty výjimečně odlišuje hlavně ochota se stále učit i přes ohromné množství již nabytých zkušeností. A rozhled i mimo oblast vlastní sportovní specializace. Plavání není jen voda. Spoustu cenných informací můžeme získat od atletů, hráčů, lyžařů...“

### VERNER LIČKA

fotbal / FAČR - oddělení trenérů, garant profesionálního fotbalu, prezident UČFT



„Chtít se posouvat a vědět, jak se posouvat. Pokud chce být trenér o krok napřed, nemůže mít cíl si tuto pozici udržet. Trenér nesoupeří s ostatními trenéry, ale sám se sebou. Fotbal je jeden z nekomplexnějších a nejnáročnějších sportů a s tímto tvrzením jdou ruku v ruce každodenní nároky a požadavky na člověka-trenéra. Proto musí začít u sebe, své hygieny života. Mentální a fyzická kondice má v životě trenéra podobnou úlohu jako palivo u auta. Energie mu umožní udržovat rovnováhu mezi osobním a profesním životem, umožní mu nacházet rovnováhu v sebevzdělávání v roli experta, lídra, стратега. GPS naší fotbalové kariéry je každodenní feedback proces. Feed up – feed back – feed forward.“

### CHRISTIAN GAJAN

ragby / bývalý špičkový trenér a manažer, mistr Francie a Itálie



„Klíčová slova pro to být a zůstat nejlepší trenér jsou: Předvídatost, Chtivost/ Nenasytnost znalostí, Analýza, Kreativita.

1. Je potřeba předvídat všechny situace a dominovat hlavně obdobím změny, protože jsou pro sportovce rušivé. To je důvodem, proč musí být rutina občas opuštěna ve prospěch překvapení! Ale právě trenér je tím, kdo kontroluje, řídí, protože on sám zná svoji linii řízení, kterou požaduje. Zbytek je otázkou managementu, jenž samozřejmě musí být participativní!
2. Získávání informací ohledně týmu (fyzický a mentální stav, mimosportovní život, mimosportovní životní vztahy) umožní trenérovi omezit chyby v jednání. Toto souvisí s permanentním hledáním prostředků, rozdílných postupů nacházených v jiných disciplínách, sportovních nebo jiných. Z tohoto důvodu zvědavost je fundamentální kvalitou.
3. Absolutní potřebou pro adekvátní odpověď je správnost hodnocení rozdílných situací v okamžiku T. Tak se přechod z teorie do praxe bude realizovat optimálně! Toto je síla / silná stránka nejzkušenějších trenérů.
4. Díky všem těmto předcházejícím prvkům trenér bude rozvíjet potřebné nástroje pro svoje fungování. Toto hledání je jedno z tajemství úspěchu.“

**DUŠAN ŠNELLY** je jedním z tvůrců havlíčkobrodského softballového zázraku. Během tří desetiletí vyrostl na Vysočině elitní klub, který prakticky ve všech kategoriích patří mezi českou špičku. On sám se výrazně prosazuje v trenérských rolích na klubové i reprezentační úrovni.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Zarputilost a vize

## Proč jsem se stal trenérem?

„Když jsem v roce 1991 přišel do havlíčkobrodských Hrochů, klub již rok existoval. Tvořilo jej jediné družstvo - dospělých, a to ještě bez trenéra. Takže jsem volil mezi možnostmi ještě si nějaký čas zahrát, nebo opustit kariéru hráče a dát klubu řád. Zvolil jsem druhou variantu a začal budovat strukturu klubu odspodu, tedy od nejmladší kategorie. Zpětně určitě nelituji.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Asi cílevědomost, zarputilost a mít vize, kterých chci dosáhnout.“

## Kdo na mě měl největší vliv?

„V úplném počátku chomutovský trenér Martin Chmelík, u kterého jsem v roce 1999 na pozici asistenta odstartoval kariéru reprezentačního trenéra. Od té

doby jsem měl a stále mám možnost spolupracovat se spoustou trenérů u nás i ze zahraničí, kteří mě více či méně ovlivňují dodnes.“

## Moje trenérská filozofie?

„V poslední době je to vždy dát si do nové sezony nějaký cíl, a nemusí být vždy jen výsledkový. Pro jeho naplnění pak udělat maximum možného.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Během kariéry jsem dostal dobrých rad nepočítaně, je těžké z nich vybrat tu nejlepší.“

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Vždy je těžké, když dojde k nominacím na vrcholové akce, jako je ME a MS, a některým hráčům musím říct, že nebyli vybráni.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„V dosavadní historii našeho sportu jsem jako jediný - samozřejmě jako jeden ze členů realizačního týmu - měl tu možnost koučovat zápas o medaili na MS. A byl to zápas vítězný. Zázitek na celý život.“

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

„Určitě rozdíly dělám. Na mladé hráče jsem asi přísnější a občas asi i direktivnější. K tomu dochází především v tréninku. V zápase rozdíly nedělám a rozhoduje výhradně výkonnost.“

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

„Nevzpomínám si, že bych tuto situaci musel v minulosti řešit. Ale asi bych nechtěl být žábou na prameni a svou pozici bych dal k dispozici.“

## Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Pokud se dostanu do této situace, vždy se mohu na někoho obrátit a situaci s ním konzultovat.“

## Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Musí to jít ruku v ruce. Vzdělání je důležité, ale až čas a zkušenosti pomůžou k jeho správnému použití.“

## Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Mám možnost opakovaně cestovat s národním týmem do softballově nejsilnějších zemí světa: Argentina, Japonsko, Nový Zéland, USA, Kanada, Mexiko. Vždy se objeví něco, co se následně pokoušíme zařadit do přípravy a přizpůsobit našim podmínkám. A pak



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

FOTO: CZECH SOFTBALL





TRENÉR SOFTBALLU  
**DUŠAN ŠNELLY**

**Narozen:** 4. 8. 1967

**Hráčská kariéra:** maximem byla 2. liga mužů  
**Trenérská kariéra – reprezentace:** zlato na ME kadetů, 5x na ME juniorů, 1x na ME do 23 let, 3x na ME mužů, bronz na MS juniorů.

**Klub:** 58 titulů mistra ČR (mj. 3x v extralize mužů), stříbro v Poháru vítězů poháru a Super Cupu (bývalý PMEŽ)

je klíčové i to, že pracuji již řadu let se skvělými lidmi v českých realizačních týmech.“

**Jak si jako trenér vysvětluju, že se podařilo v Havlíčkově Brodě vybudovat dlouhodobě jeden z nejúspěšnějších softballových klubů v zemi?**

„Asi to bude mít něco společného s tím plněním vizí. První bylo vybudování

silné organizace Hippos s plnou strukturou družstev. Druhou pak vybudování Hippos arény. Pro tu jsem vzal inspiraci v australském Sydney, kde jsem byl v roce 2001 na svém prvním MS. Fotografie tohoto olympijského stánku mám dodnes nad pracovním stolem. Asi jsme měli i štěstí na město, ve kterém se klub nachází. Konkurence tradičnějších sportů tu není moc vysoká, jako jediní hrajeme extraligu dospělých. Tím pádem máme mladým hráčům co nabídnout, udržíme vlastní odchovance, kteří nemají důvod Hrochy opouštět. Naopak dokážeme přivést hráče jak z ČR, tak z celého světa. Navíc prostředí Hippos arény a dosažené výsledky klubu - aktuálně 58 titulů MČR ve všech možných kategoriích - určitě často rozhodují při náboru nových mladých hráčů, což je pro budoucnost klubu nejdůležitější. V neposlední řadě jsou to i lidé, kteří v naší organizaci pracují na nejrůznějších pozicích.“

**Jaké klíčové vlastnosti by měl mít hráč v současném softballu?**

„Dá se odpovědět jednoduše: musí být rychlý, silný, obratný a pracovitý v tréninku. Anebo také: musí mít tento sport rád, rád tráví čas na hřišti se spoluhráči a možná nemusí být až tak talentovaný. I takový hráč je pro klub velice cenný a důležitý.“

**Kde se neustále berou nadějní hráči v Havlíčkově Brodě a okolí, že soustavně patříme mezi elitu?**

„Momentálně přichází do klubu množství dětí ve věku okolo čtyř až pěti let a myslím, že důvod je ten, že klub disponuje skvělým zázemím a trenérským týmem pro jejich další rozvoj. Do života klubu se snažíme zapojit i rodiče mladých hráčů a hráček, bez jejichž pomoci by to nešlo.“

**Jakým způsobem rozvíjíme mladé hráče s velkým potenciálem?**

„Snažíme se jim poskytnout maximální trenérskou podporu a podmínky pro trénink. Následně je zapojit do SCM (Sportovní centrum mládeže), které bylo našemu klubu přiděleno. Odtud pak je již velice blízko do reprezentačních mládežnických výběrů. Ve všech kategoriích navíc hrajeme nejvyšší soutěže, takže mohou postupně procházet klubovou hierarchií ideálně až do mužské extraligy.“



# V aréně

**P**omalou se dostáváme k závěru našeho několikadílného seriálu o vývojových stadiích sportovce. V minulém díle jsme dospěli do věku 20–30 let. Očekávaným ziskem tohoto období je sportovní mistrovství, nenaplněním výzvy pak odchod z vrcholového sportu nebo opakovaná selhání v důležitých okamžicích kariery. Pokud se sportovec udržel v kolotoči vrcholového sportu, je po škole a akademii ve fázi, kterou jsme si nazvali aréna.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,  
ONDŘEJ FOLTÝN

## VÍTEJTE V ARÉNĚ

Vstup do mistrovské arény je zásadně podmíněn psychickým potenciálem. Talent, technika a taktika jsou nezbytnými předpoklady, ale o tom, zda sportovec v aréně vydrží a uspěje, rozhoduje zejména jeho psychická odolnost a nastavení. Rozvoj taktických a psychických předpokladů je samozřejmě těsně provázán, ale psychika už hraje v rozhodování o úspěchu a neúspěchu první housle. Rozhoduje o tom, zda motivace pracuje ve prospěch výkonu a zda talent, technika i taktika budou efektivně využity.

Léta 20-30 jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu. Svalová síla nabývá maxima v pětadvaceti letech. Vrchol výkonnosti však často nastává až po 25. roce, spolu s herní i lidskou vyzrálostí. Psychická zralost je nejlépe vidět v kolektivních sportech – má podobu přechodu od soustředění na sebe sama k zaměření na výkon týmu.

Sportovní činnost se pro sportovce stává zaměstnáním, ale nikdy se nesmí stát nudou. Pokud směřujeme k mistrovství, musí mít profesionální sportovec svou práci rád. Tak je tomu ovšem všude, nejen ve sportu – nejlepší výkony se rodí z lásky k činnosti. Ovšem právě ve sportu se přílišného klidu nebo snad nudy nemusíme obávat. Hráči se sna-

ží o prosazení ve vynikajících klubech. Jednoznačnou prioritou vrcholového sportu je vyhrávání. Objevují se i nové cíle: rekordy, pocty, prestiž, sláva, finance, kontakty, mediální viditelnost. Čas pouhého učení je nenávratně pryč, je třeba využít všeho, čemu se sportovec naučil.

O těsných vítězstvích a prohrách už rozhoduje zejména psychická stabilita. Technika je už dlouho samozřejmostí, taktika je zvládnuta, přichází doba psychologická. Individuální sport ještě umožňuje výjimky, ale sportovní týmy jsou na zralosti, nadhledu, sdílení cílů a kvalitních vztazích plně závislé. Individuum myslící jen na osobní úspěch a osobní rekordy obvykle týmu ubírá na výkonnosti.

Nyní se bavíme již především o tom nejsložitějším, co ve sportu máme, tedy o týmových sportech. Teprve třetí dekáda života umožňuje skutečnou herní moudrost a skutečnou týmovost. Jestliže bychom mapovali velké úspěchy v týmových hrách na mistrovstvích Evropy, světa či olympijských hrách, zjistíme, že jsou zpravidla kořistí týmů s průměrným věkem blížícím se 30 letům.

**Originální individualitu, již jsi pomáhal utvářet, nyní usměrni do služeb osobního výkonu v individuálních sportech a týmového výkonu v kolektivních sportech.**

## SPORTOVNÍ MOUDROST

Přichází pozdní odpoledne života – období mezi 30. a 40. rokem. Ve vrcholovém sportu jde o dobu sportovní moudrosti. U hráčů zvolna ustupují motivy nejvyšší výkonnosti a přichází sport pro prožitek. Takovým sportovcům se dobře hraje či závodí a mívají relativně větší úspěchy než dříve.

Zejména týmy často dosahují v tomto období na zasloužené vavříny. Je to obraz vnitřních změn. Lidé s rostoucím věkem stále více objevují význam vztahů, a to nejen těch mezi lidmi. Pokud se něco nepostavilo do cesty jejich zdravé-



mu vývoji, stále více je baví sdílet a být prospěšnými a brzy potom i pečovat o někoho nebo něco (pře)dávat.

Nesmíme ovšem zapomínat, že začíná klesat výkonnost – jde sice o období stability, ale také počátek sestupu tělesných a duševních sil. Co je pro „normálního“ člověka časem trvající vysoké výkonnosti, je pro vrcholového sportovce ústupem z vrcholu. S poklesem duševních sil je to možná trochu složitější. I tady nejde tolik o ztrátu kvantity jako o změnu kvality. Pokud s rostoucím věkem snad myslíme pomaleji, například, kompenzujeme to větším nadhledem a lepším vnímáním souvislostí. Vidíme věci v kontextu, často i proto, že už nejen sportujeme, ale často jsme i obohaceni o manželství a rodičovství.

Ta kvalita je vskutku podstatná. Vyvíjet se ve správného chlapa či ženu, žít



Historického olympijského triumfu v Paříži dosáhly italské volejbalistky s průměrným věkem týmu 26,4 let



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**Připravujte sportovce na jeho druhý život. Konec kariéry ho nemá zaskočit, ale katapultovat k novým vášním a prožitkům.**

v kvalitním vztahu, pečovat o děti, vytvářet systém pevných životních hodnot – to jsou kvality, které se příznivě odrazí i ve zralém sportovním výkonu. Věk kolem 40 let může přinášet u výjimečných osobností i niterná zlomová dramata. Vědomí, že vrchol už byl, frustruje, a mistrovského sportovce zvláště. Je tedy třeba najít nějaký vrchol, který teprve bude.

A tady se může sportovci znovu hodit „trenér po boku“, samozřejmě už dávno v rovnoprávné partnerské roli. Je známo, že dříve umělci ve věku od 35 do 39 let (Mozart, Rafael, Chopin, Rimbaud, Baudelaire) umírali častěji než příslušníci celé populace. Nepřekonalí totiž tento kritický bod, možná i vzniklý pocit prázdnoty. I když to u sportovců nebývá tak fatální, s poklesem výkonu může přijít osobní krize – ztráta smyslu

života, „symbolické umírání“. A to zejména, pokud nemají alternativní vztahy a role. Z poslední doby jsou dokonce známy i případy sebevražedných sklonů u bývalých vrcholových sportovců, které bohužel znamenaly smrt nejen symbolickou.

Je to ten známý strach z neznáma a prázdna. Cesta, o níž nevíme, kam přesně vede. Ty, jako trenér, můžeš vidět riziko a postřehnout akutní nebezpečí dříve než jiní. Sportovec na sklonku kariéry ztrácí navíc to, co běžný občan nabyl mezi dvacátkou a čtyřicítkou. Totiž relativní životní ukotvení, pracovní a sociální pozici a jasný vývojový směr, v němž má velkou naději pokračovat v následujících letech. Naproti tomu vrcholový sportovec hledá druhou kariéru. V tom mu trenér může pomoci, radou či sdílenou zkušeností.

## REŽISÉREM SEBEROZVOJE

Sportovec se tedy postupně stává režisérem seberozvoje. Platí to pro vrcholové sportovce i pro ty, kteří trénují a sportují pro radost. Je to také definitivní cíl pro trenéra, který se sportovcem dlouhodobě pracuje.

Musí to tak být, pokud má příběh dospět žádaného završení. Potvrzuje to dlouhodobě nejlepší světový tenista:



„Pro mě je to velmi důležité, abych se snažil být s trenérem co nejotevřenější, protože si myslím, že můj názor a zpětná vazba jsou stejně důležité jako jeho.“ **NOVAK DJOKOVIČ** →



## PSYCHOPROSTOR TRENÉRA

Dánský házenkář Mikkel Hansen potvrdil, že v období mezi 30. a 40. rokem života ustupují motivy nejvyšší výkonnosti a přichází sport pro prožitek. Trojnásobný mistr světa letos podruhé vyhrál olympiádu a v 36 letech ukončil kariéru.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Právě ti nejlepší sportovci si o partnerství dovedou říci. Pro potvrzení máme ještě jeden, basketbalový příklad:



„Vždycky jsem si myslel, že mám jako hráč právo vyslovit svůj názor, a že je to moje povinnost, abych to udělal. A také si

myslím, že když se snažíte být skvělým hráčem, musíte mít s trenérem otevřenou komunikaci. Musíte mít vztah, kde můžete mluvit a být si jist, že vás bude poslouchat.“

**KOBE BRYANT**

Je to zajímavá situace z pohledu učení. Vrcholový sportovec už z podstaty věci umí sportovat lépe než trenér. Sportovec však vidí výkon s menším odstupem a má méně zkušeností. Tohle mu nabízí trenér jako mentor. Navíc trenér může poskytnout nebo zprostředkovat i profesionální zázemí – psychologické, manažerské, ekonomické, právní, politické, mediální.

A přesně takhle popisují zralé partnerství mnozí vynikající trenéři. Například kouč letošních olympijských vítězů v basketbalu:



„Když si vytvoříte skvělý vztah se svými hráči, jsou vám schopni říct věci, které by jinak nikdy nevyšly najevo. V mnoha případech jsou to hráči, kteří mají ty nejlepší nápady na tréninkové plány a taktiku na zápasy.“

**STEVE KERR**

Podobně shrnuje otec-trenér celou sportovní dráhu svého úspěšného syna, olympijského vítěze ve vodním slalomu Jiřího Prskavce:



„Ze začátku kolem osmého roku to bylo kompletní vedení jako trenéra i jako rodiče. Dneska je Jiří profík, více o tom diskutujeme, hledáme nové cesty. Teď už je to komunikace dvou odborníků nad nějakým problémem.“

**JIŘÍ PRSKAVEC starší**

Z výše uvedeného textu je patrné, že v aréně je trenér především psychologem. Technika a taktika jsou něčím, co

už hráč zvládá až na hranice vlastních možností. Zná tyto hranice a nesnaží se je překročit. Cesta k ještě lepším výkonům vede přes schopnost sportovce a trenéra vytvořit psychický potenciál, který je schopen to vše násobit, umocnit a vést ke vzniku výjimečných výkonů.

Ta znalost hranic, za které už může jen psychika, je důležitá. Špičkoví sportovci jako házenkář Filip Jícha, hokejista Patrik Eliáš, fotbalista Jan Koller či volejbalista Jiří Novák se nestali mistry ve svém sportu proto, že ignorovali hranice svých možností. Všichni jmenovaní šampioni byli perfektními znalci sama sebe. Přesně cítili, kde už dosáhli na vrchol a dále nemohli, a kde se v nich skrývá zatím nerozvinutý potenciál.

Naproti tomu neúspěšné osoby se často příliš intenzivně zabývají vzdušnými zámky.

**Ved' sportovce k tomu, aby sám režíroval svůj rozvoj. Podrž si roli poradce, který ví, jak mu pomoci k lepšímu výkonu a životní stabilitě.**



# Všechny zápasy všech klubů jedině v O<sub>2</sub> TV



Sleva  
1200 Kč  
na celou  
sezonu





# Zlepšete zážitek při řezání



Široká řada výkonných řetězových pil, které jsou navrženy tak, aby zvládly i ty nejnáročnější úkoly. Řetěz ostrý jako břitva, dokonale přizpůsobený vaší pile. A robustní, odolné lišty, které se ovládají jako sen. Vše navrženo pro vás, aby váš zážitek z řezání byl ten nejlepší, jaký může být.

Zjistěte více o tom, jak vylepšit svůj zážitek z řezání na [www.husqvarna.cz](http://www.husqvarna.cz)