

COACH

Špatný tón hrát potichu

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Eva Krestová

Vedoucí sekce viol
České filharmonie

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

SPORT

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



iSport

FANTASY



MISTŘI FANTASY

Ted' jsi trenér ty!

Sleduj každý týden
na isport.cz
a sociálních sítích



≈ ZAČNI HRÁT ≈



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 11, vychází 5. 11. 2024.

Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT. Adresa: náměstí Marie Schmolkové 3493/1 100 00 Praha 10 – Strašnice, e-mail: magazinsport@cncenter.cz, www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek, vedoucí redaktor: Petr Schimon, grafici: Jaroslav Komolý, Dagmar Šenfeldová, Tomáš Langer autor grafické úpravy: Milan Jaroš, redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman, Zdeněk Haník, Michal Barda, obchodní ředitel-print: David Šaroch, 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., náměstí Marie Schmolkové 3493/1 100 00 Praha 10 – Strašnice, 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: 29. 10. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

A CO TADY DĚLÁ HUDBA?

„A některé dny ty hodiny hraní raději nepočítám.“ Představte si krásnou dámu, která se na vás dívá z titulní fotografie. Její život je podřízen jedinému: profesi. Tohle je rovněž základní mantra, kterou očekáváme od každého vrcholového sportovce. Touha dosáhnout vrcholu znamená obětovat volný čas, energii a leckdy i kus osobního života. Tohle bychom mladým lidem, kteří chtějí do světa vrcholového sportu, neměli tajit.

Eva Krestová, kterou zpovídá Sláva Lener, je koncertní mistryní v České filharmonii. To je ten orchestr, který získal nedávno britské ocenění pro nejlepší umělecké těleso na světě. Eva trénuje 8 hodin denně, a někdy, jak naznačila, ani ty hodiny nepočítá. Vážná hudba je stejně prestižní záležitost jako sport a my víme, co to znamená být nejlepší na světě!

I detaily mohou znamenat rozdíl mezi obdivem a ztracením, mezi vítězstvím a prohrou. Možná to už naše české prostředí začíná chápat, přesto je třeba to stále opakovat. Vrcholový sport, zejména ten kolektivní, a vážná hudba – co by mohly mít společného? Na první pohled snad nic, ale...

Zaprvé, i v orchestru je MY důležitější než JÁ. Týmovní sportovci musí být sladění, jejich pohyby musí být přesné a účinné, stejně jako orchestrální hudebníci musí hrát v souladu a s naprostým porozuměním rytmu a melodie. V obou případech je rytmus a načasování klíčové, stejně jako umění spolupráce – každý hráč, každý hudebník má svou roli, která přispívá k celkovému výsledku. Umění společně tvořit, navzájem se doplňovat a pochopit, co je cílem všech, to je cesta k úspěchu.

Zadruhé, je tu vystoupení před publikem. Ať už to jsou tisíce lidí na stadionu nebo v koncertní síni, umělci i sportovci musí podat svůj nejlepší výkon, zatímco na ně hledí tolik očí. Je v tom zvláštní dynamika, ticho před skokem do neznáma, které oběma oblastem dodává nejen náboj, ale i velkou odpovědnost. A snad by někdo namítl, že sport je věcí tělesnou a hudba uměleckým vyjádřením? Inu, v obou případech jde hlavně o emoce. Ty, které dáváme do hry i do koncertu – vášně, zklamání, radost – jsou tím, co oslovuje diváky, posluchače. Všichni známe ty

chvilky, kdy sportovec nebo hudebník na okamžik ztratí klid a koncentraci, a právě tehdy se vše může rozpadnout. Klidná mysl, soustředění, a to odhodlání neukázat ani na chvíli svou slabost, jak to říká Eva Krestová: „Jenom si vždy v duchu řeknu něco velmi sprostého, připomenu si, že mám za sebou další lidi, za které jsem zodpovědná. A že se nesmím složit ani na chvíli.“

Zatřetí, oba obory vyžadují neobyčejnou disciplínu, soustředění a oddanost tréninku / cvičení. Obě oblasti tedy vyžadují kombinaci fyzických, psychických a technických dovedností a spojuje je touha po dosažení dokonalosti. S tím souvisí i chyby. „Myslím si, že žádný, i nejlepší koncert se bez chyby neobejde“, říká Eva Krestová. „Nejdůležitější je, aby interpret do skladby dostal co nejvíc sebe, muziku prožíval a snažil se sdílet skladatelův záměr. A když tohle děláte, dostanete se do muziky celým nitrem, jdou z vás emoce a vše nesmírně prožíváte, tak najednou ta technika jde maličko bokem.“

Dovolte mi na závěr obrátit se k něčemu, co mi v moderní době trochu vadí. Zdá se mi, že v našem dnešním přístupu k dětskému sportu jsme se posunuli od někdejší tvrdé autority do druhého extrému: bojíme se kritizovat chyby, abychom se někoho nedotkli. Ale chyba je přirozená, chyba je nezbytná, jak říká Eva Krestová: „U mě je to 1:1. Chybami se člověk učí, je potřeba je hledat, rozpoznat, připustit si je, ne je omlouvat. Snažit se zlepšit, zvyšovat laťku náročnosti.“

Tady je to kyvadlo, které by mělo zůstat uprostřed – mezi náročností a pochopením, mezi tvrdostí a lidskostí. Lepší tečku si nedovedou představit. Přeji vám všem příjemnou četbu i naslouchání tomu, co nám hudba a sport mohou nabídnout.

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







Jsem alergická na třetí chybu

Ohromné nasazení, tisíce hodin práce, vášně a absolutní oddanost disciplíně. Skvělé individuální dovednosti, pilování detailů i práce s chybou. Ladění souhry jednotlivých hráčů pro konečný efekt - týmový výkon. Řeč je o sportu, ale taky o hudbě! Pokud pozorně přečtete to, o co se s námi podělila světová špička **Eva Krestová**, vedoucí sekce viol České filharmonie, budeme zase o něco bohatší.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Co zdobí většinu úspěšných trenérů či koučů? Nejenom, že mají výsledky a respekt, ale neustále na sobě pracují, vzdělávají a inspirují se, hledají to pověstné jedno procento pro zlepšení týmu nebo sportovce. I takový nepatrný posun může mít skvělý efekt a třeba vést k medaili.

Kde se inspirovat? Od soupeřů a velkých rivalů. Hledáme spojitosti a paralely u jiných sportů, třeba v podobnosti herních situací či v dovednostech basketbalisty a hokejisty. Mnohému se můžeme přiučit, nahlédneme-li i do oblastí zdánlivě vzdálenějších, jako je například hudba.

Jak to bylo s vašimi začátky v útlém mládí? Můžete vzpomenout na dobu různorodých aktivit. Řešila jste věci pokusem a omylem?

„Určitě, odmalička jsem byla hodně ambiciózní a cokoliv jsem začala dělat, ve všem chtěla být co možná nejlepší. A když jsem nebyla, tak mě to štvalo. Byla jsem dobrá v matematice, i v jiných předmětech. Dokonce jsem byla přijata díky soutěžím

nemohli, tak jako tady v Praze. I když mě můj tehdejší učitel neuměl úplně správně naučit techniku, kterou jsem potřebovala, nechal mě hrát a podporoval v lásce k hudbě. Viděl, že talent na housle mám, a proto jsem chodila na housle třikrát týdně a on se snažil se mnou pracovat, jak jen to šlo. Dělal jsem neustále chyby, nebyla jsem moc úspěšná na soutěžích, ale i tak jsem na konzervatoř chtěla, šla jsem si za tím. Vášeň. Myslím, že právě to chtění je nakonec daleko víc než samotný talent.“

To je zřejmě ideál, rozvíjet, pracovat se sportovcem nebo houslistou, když on sám moc, někdy až posedle, chce a jde to z něj. Ale jsou i jiné postupy, jak se stát úspěšným.

„Ano, je to tak. Třeba Jan Mráček, koncertní mistr České filharmonie, od útlého mládí vyrůstal pod vedením své maminky. Dennodenně s ním striktně cvičila a je z něho velký houslový virtuos, ono to dneska snad ani jinak nejde. Já to tak neměla, se mnou nikdo necvičil. Já prostě kupila chy-

„KONCERTŮ MÁM ZA ROK URČITĚ KOLEM STOVKY, SPOLU S FILHARMONIÍ, KVARTETEM I SÓLOVÝM HRANÍM. TO OPRAVDU HRAJETE A HRAJETE. TĚMĚŘ KAŽDÝ DEN.“

bez přijímaček na gymnázium, každý rok jsem byla vyhlášována za nejlepší žákyni školy. A pak přišlo mé rozhodnutí, že chci dělat muziku, která mi vlastně šla nejmíň ze všeho. Prostě jsem si chtěla dokázat, že to taky zvládnou dotáhnou do toho nejlepšího konce. Rodiče nebyli moc nadšení, ale nechali mě. Cítili, že jsem muziku opravdu chtěla dělat, milovala jsem ji. Neměla jsem nejlepší vedení, pocházím ze Slovenska, bylo nás pět dětí, možnosti nebyly velké. U nás v Nitře jsme si učitele moc vybírat

by, ale postupně jsem se je naučila slyšet, věděla jsem, jak chci hrát, a hledala svou cestu. Správnou techniku jsem pilovala až mnohem později. Ale díky tomu jsem mohla svébytně růst a růst. Poslouchala a milovala jsem muziku, dělala, ale nebyla jsem nejlepší, rozhodně ne.“

Za mého zámořského působení, ať to bylo v NHL nebo amatérském sportování, jsem se moc nesetkával s výrazem Chyba. Spíše jsem registroval pozitivnější výrazy jako Dobrý pokus, Skoro to tam bylo, Dobrá lekce, Příště. Jak je to v hudbě, je chyba chybou? Dá se tolerovat?

„Chyby děláme občas všichni, je ale důležité umět je v ten moment zamaskovat, aby si publikum ničeho nevšimlo. Když se mi třeba něco v orchestru nepovede, cítím, že prst jde úplně jinam, než má, a už to nejde zastavit, tak trochu povolím v tónu pravou ruku, aby to nebylo tolik slyšet. Prostě zahrají ten špatný tón potichu a nikdo nic nepozná, vůbec nikdo neví, že to mělo být jinak. Horší je to pak v sólové hře, tam si opravdu žádnou velkou chybu dovolit nemůžete. Ale jsme jenom lidi, občas se ve víru emocí stane, že

se netrefím, hmatník nemáme naměřený. Stačí milimetr, a jste vedle. Avšak pracujeme na tom odmalička, abychom žádné chyby nedělali.“

Pan šéfdirigent Byčkov říkal, že i když všichni mají z koncertu radost a užívají si to, i na něm je vidět, že je šťastný, tak on tam pořád vidí nebo slyší chyby.

„Já to mám stejně. Myslím si, že žádný, i nejlepší koncert se bez chyby neobejde. Muzika je totiž dost abstraktní věc, a aby působila na publikum dostatečně emotivně a vystoupení opravdu zaujalo, je nejdůležitější, aby interpret do skladby dostal co nejvíc sebe, muziku prožíval a snažil se sdělit skladatelův záměr. Teprve pak můžete mít zážitek vy i publikum. A když tohle děláte, dostanete se do muziky celým nitrem, jdou z vás emoce a vše nesmírně prožíváte, tak najednou ta technika jde maličko bokem. Pak se někdy může stát, že maličká chyba či škrkanec se přihodí, ale je to v rámci výrazu, který je nezbytný. Čím víc ho tam je, tím líp vše na lidi působí. Pak vám prominou i nějaké malé chybičky. Vlastně je ani neslyší, protože prožitek je tak silný, že chyby vlastně smázne. Nicméně já chyby slyším a pracuji na tom, abych vše uměla co nejlíp a mohla si co nejvíce každý koncert užít.“

FOTO: PETRA HAJSKÁ/ČESKÁ FILHARMONIE A HERBERT SLAVÍK/ČOV





VIOLISTKA

EVA KRESTOVÁ

Narozena: 1984

Pozice: vedoucí sekce viol České filharmonie

Kariéra: vyhledávaná komorní hráčka (Josef Suk Piano Quartet, kdysi Puella trio, Kaprálová Quartet) a mnoha mezinárodními oceněními, v minulosti byla houslistkou smyčcového kvartetu Pavel Haas Quartet, se kterým si zahrála i v Carnegie Hall (New York), Wigmore Hall (Londýn), Herkulessaalu (Mnichov) nebo Louvre (Paříž) a získala nejvyšší ocenění Gramophone Award, příležitostně vystupuje i sólově, např. s orchestrem Virtuosi Italiani nebo Pražským komorním orchestrem, členkou České filharmonie je od září 2021

Rodina: manžel, houslista Radim Kresta, působí jako pedagog hlavního oboru housle na Pražské konzervatoři, komorní hráč a sólista, mají spolu dvě děti

Korekce chyby takzvaně za pochodu. V NHL nebo NFL největší hvězdy něco důležitého pokazí, ale dokáží restartovat mysl, znovu se soustředit a vyhrát zápas. Vědí, že jsou dobří, věří si.

„U nás je to úplně stejné. Na chvilku vás to sice rozhodí a vyruší prožitek. Je ale potřeba okamžitě přepnout, říci si, hele, mám tady před sebou dalších 30 minut práce, a začít se soustředit na něco jiného. Člověk si musí vědomě říct: ano, udělala jsem chybu, vím to, vlítla jsem do pauzy, bylo to slyšitelné, nedá se nic dělat, ale musím teď zbytek skladby prostě odehrát na sto procent.“

Máte na to nějakou pomůcku, nebo si jenom řeknete: jsem dobrá?

„Jenom si vždy v duchu řeknu něco velmi sprostého, připomenu si, že mám za sebou další lidi, za které jsem zodpovědná. A taky, že se nesmím ani na chvíli složit a že nesmím nechat na sobě nic znát, aby to nerozhodilo další kolegy.“

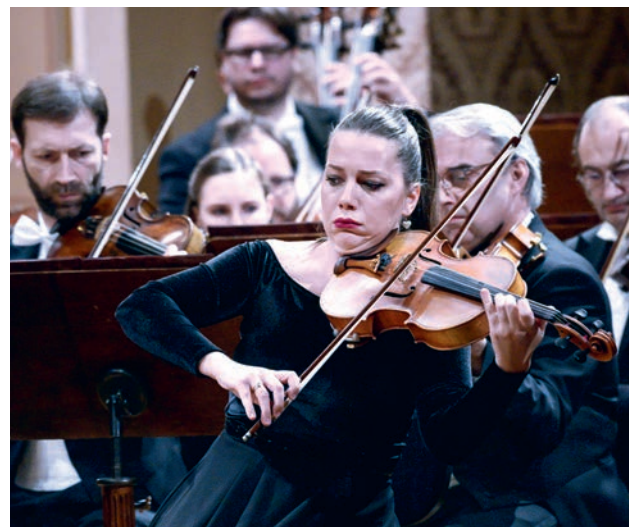
První chyba, druhá a třetí. Platí, že poprvé je to OK, narazíte a nabijete si hubu. Pokud jste podruhé udělali totéž, buďte ostražití a poučte se. Snad. Třetímu pokusu se už raději vyhněte, to už pak neděláte profesionální sport či špičkovou muziku, stane se z toho koníček.

„Souhlasím s tím. Já jsem na třetí chybu dost alergická. Neustále řeším, kdy na chybu, která vadí, kolegy upozornit. Brzy jsem si uvědomila, že si první pochybení v 80 procentech člověk sám uvědomí. Tak na to ani nereaguji. Když už ale chybu udělá podruhé, řeknu si, tak jako dobrý, stále ještě sedím v klidu. Ovšem když už je to potřetí, tak to ve mně vře. Jak to, že to neslyší? A v ten moment už se opravdu musím otočit a na chybu upozornit.“

Během koncertu?

„Ne! To ne. Na zkouškách. Ale řeknu vám, jednou mi to nedalo, během koncertu jsem se na jednoho kolegu otočila a nehezky podívala. Na zkouškách dělal stále chybu na stejném místě, provedl to i na koncertě, to už jsem nevydržela.“

Jessica Campbell se letos stala vůbec první ženou v pozici asistenta trenéra v NHL, v klubu Seattle Kraken. Vy jste v historii České filharmonie první žena, která v konkurzu získala





místo vedoucí sekce. I ve světě je to unikát, jenom v 16 procentech ze všech světových těles zastává žena takovou pozici. Poslouchají vás chlapi?

„Můžete asi tušit, že moje přijetí nebylo nejvřelejší. Kolegové chtěli muže, byli na tento model zvyklí. Ze začátku bylo téměř vše z mé strany přijato vlastně dost špatně. I když jsem se snažila udělat nějaký vtíp. Nechtěli mě přijmout, trvalo to nějakou dobu. A taky já se musela naučit, jak a kdy na chyby upozorňovat, dávat si pozor na každé slovo, na tón, jakým informace sdělujete. Na zkoušce nemáte moc prostor v klidu něco kolegům vysvětlovat. To se stačíte jen rychle otočit, říci tři slova a místo musí začít fungovat. Celý orchestr jede a nemůžete rušit. Často musíte mluvit šeptem a ukázat v notách kolegovi za vámi, co nefunguje, a poprosit ho, ať vše sdělí dál. Někdy si třeba sám dirigent přeje, abychom nějakou pasáž zahráli jinak, tak se třeba i stane, že se musím otočit a svým kolegům místo přehrát sama.“

Většina organizací trpí nesnášenlivostí chyb. Nepřipustí si chyby, i přes nezvratné důkazy. Tim Harford ve své knize

„Přizpůsobit se: Proč úspěch vždy začíná neúspěchem“ vybízí, abychom tuto iluzi

8

Až tolik hodin denně cvičí Eva Krestová v náročnějších obdobích. Někdy je to s pauzami od rána do večera, říká.



opustili. A použili pokoru jako techniku řešení problému.

„Za mě je v pořádku upozornit viníka na chybu. Čas od času je potřeba i pochválit a pak svou chybu a mou výtku snáze toleruje a bere. Díky tomu ví, že ho respektuji, že si ho vážím. Nebombarduji ho jenom tím špatným. Pokora a sebeuvědomění ale musí fungovat oboustranně.“

Jak vidíte poměr pozitivní a negativní zpětné vazby? Jak často chválíte?

„U mě je to 1:1. Negativní a pochvalná.“

Máte hodinu zkoušení, dirigent zastavuje a opravuje, hráči ztratí rytmus, čekají.

Byčkov říká, že neefektivnější korekce je zastavit a ukázat hned, kde to neladí. Jak to cítíte vy?

„Jak kdy. Když se nacvičuje nová skladba, je určitě dobré hned zastavit, rozebrat. Ale jak se blížíme do finálnější fáze nácvičku, je potřeba si skladbu přehrát i bez zastavování. Bez toho tam to nejdůležitější, ten jiný

svět, tak úplně nedostanete. Je to opravdu ohromná alchymie, každý dirigent pracuje jinak. Nedávno jsme měli týden s hostujícím dirigentem Charlesem Dutoitem, který má v 88 letech neskutečnou energii a charisma. Jeho chuť pracovat na detailech je v jeho věku něco naprosto unikátního. Například zastaví orchestr a 20 minut vyladuje dvě rohy. My ostatní jen sedíme a jsme zticha. Respektujeme to. Nikdo nic neříká, všichni vědí, že je to důležité a je to cesta ke zlepšení. Když přijde dirigent, který se v tom tak trochu plácá, zastavuje často orchestr a vy vlastně nevíte proč, nedává vám to smysl a slyšíte, že úroveň se celkově nezlepšuje, tak je to k ničemu.“

Když dirigent pracuje jen se dvěma hornisty, vy si z toho také něco vezmete?

„Vlastně ani ne. (smích) Ale vím, že je opravdu potřeba mít takový přístup, že musíme takto pracovat, pokud se chceme zlepšit. Já pracant jsem, a tak mi je tento

přístup sympatický. Ne všichni však sdílejí mé nadšení. Ale rozhodně se všem líbí, když jsou pak na koncerty ohromné ohlasy. To znamená, že ta práce za to stála.“

Dirigent má na starosti i 140 hráčů, s každým musí a chce pracovat. S někým je to o energii, někomu to vysvětlí hned před orchestrem, s někým to musí probrat u něj v pracovně. Byla jste někdy na koberečku?

„Pan dirigent Byčkov si mě párkrát zavolal v době natáčení, ale byly to poznámky ke skupině, nikdy neměl potřebu mně osobně něco vyloženě vytýkat. S ním si hodně rozumíme jak po hudební stránce, tak profesionální i lidské. Někdy se ale stane, že si z důvodu časových možností nějaký sólový nástroj na kobereček zavolá a probírá s ním part.“

Pozitivní přístup k hráčům a volnost. Průkopníkem byl švédský fotbalový trenér Sven-Göran Eriksson. Říkal: trenéři musí povzbuzovat fotbalisty, aby byli kreativní a zkoušeli nové věci. Buďte klidní, pozitivní a dodejte hráčům odvalu, aby se nebáli selhání. Riskněte to. Když to nezkusíte, nikdy nevyhrajete. Když křičíte na hráče, sundáte ho. Hráč nechce dát špatnou přihrávku, vždy se snaží dělat dobré věci.

„Zcela upřímně, když se bavíme o orchestru České filharmonie, prostor pro kreativitu je velmi malý. S dirigentem nacvičujeme každý detail, v notovém partu autor přesně zapsal značky, co a jak si přeje hrát. Spíše se to týká jen výrazového provedení, něco trošičku zjemním, nebo zesílím. Ale nemohu to přehánět, za mnou sedí další violisté, a když se utrhnu já, nebude to působit dobře, nebudeme jednotní. Nicméně když hraju sólově nebo v kvartetu čtyř lidí, tam je už prostor velký. V kvartetu si někdy víc počkám, mohu být daleko kreativnější, protože kolegové už jsou na mě napojení, umí reagovat, navzájem se posloucháme. Když vše není stoprocentně stejné, o to více si koncert užijeme. A v sólovém hraní s klavírem je to ještě snazší. V podstatě platí, čím méně hráčů je na pódiu, o to více můžete být kreativnější.“

Basketbalista Michael Jordan řekl: Akceptuji chyby, každý se v něčem zmýlí. Ale neberu, když to nezkusíš znovu.



Na zkoušce s dirigentem Jakubem Hrušou

Netrefil jsem koš devětstokrát, chyboval jsem i v životě. A to je, proč jsem byl úspěšný. Byčkov: Něco neladí. Nejdříve musíte rozpoznat, co se zahrálo špatně. Musíte to slyšet. Když budete pozorně poslouchat, uslyšíte. Musíte být dobrým doktorem, diagnostikem. Když vám napíše správné léky, uzdravíte se, když ne, tak vás ty nesprávné léky mohou zabít. Proto my v hudbě posloucháme a pak se

někoho, kdo je o dost let starší a má více orchestrálních zkušeností. Díky komorní hře mám ale, myslím, velmi dobře vyvinutou schopnost poslouchat a přizpůsobovat se. Když něco dobře slyšíte, pak můžete dobře rozpoznat, co kdo hraje, a lépe poradíte. U smyčcových nástrojů velmi záleží, v jaké části smyčce co hrajete. Když hrajete uprostřed smyčce, tón zní jinak, než když ho zahrajete na konci, my tomu říkáme

„KDYŽ CVIČÍM, VÝJIMEČNĚ SE OBČAS NA VIDEO NATÁČÍM. ABYCH SI ZKONTROLOVALA, JESTLI MOJE POHYBY, KTERÝCH JE NĚKDY PŘEMÍRA, NENARUŠOVALY TOK HUDBY.“

ptáme: Proč? Chybné pokusy ano, ale musí se postupně a správně korigovat.

„Já jsem na sebe hodně přísná, a proto se snažím být už na první zkoušce co možná nejlépe připravená. Jinak bych nemohla upozorňovat na chyby ostatních a ani bych je neuměla rozpoznávat. Obvykle je to tak, že první zkouškový den se snažím nic nikomu nevytýkat. Ne všichni chodí hned nejlépe připraveni. Zároveň vím, že se většinou vždy všechno doučí. Pokud se ale od druhého dne chyby kupí a vidím, že něco nefunguje, tak zasahuji. Snažím se vše říkat obecně, i když se to týká třeba jenom jednoho konkrétního člověka. Je to velmi citlivé, mám pocit, že je to takto lepší. Cítím ale, že právě v tomto procesu mám rezervy. Je pro mě velmi těžké koučovat

u špičky. A když celá skupina hraje uprostřed a jeden jinde, tak je to slyšet. Je třeba upozorňovat i na takové detaily, abychom opravdu všichni hráli stejně. Toho bych chtěla docílit.“

A teď k technice. Pilovala jste ji vlastně dost pozdě, až když jste přišla do Prahy?

„Techniku se učíte od chvíle, kdy začínáte hrát. Nicméně je pravda, že dobré vedení, a tím pádem správnou techniku, jsem opravdu začala pilovat až v 19 letech. Do té doby jsem byla dost samorost. Až pan profesor Jindřich Pazdera mi úplně od základů změnil postavení obou rukou. Tahali jsme prázdné struny, což znamená, že vůbec nehrajete levou rukou. Postupně jsme i tu levou přidávali, v podstatě dva měsíce jenom základy. Pak stupnice, opět dlouho, →

INZERCE

**HRDĚ FANDÍME VŠEM,
kteří posouvají hranice možností**



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024

až jsem byla nervózní, že nestihnu nacvičit skladby na přijímačky na HAMU. Ale stálo to za to, nakonec se vše povedlo. Naučila jsem se jinak myslet a jinak se poslouchat. Hodně mě posunula také moje vášeň pro komorní hru. Najednou používáte jistý druh techniky, kterou vás nikdo nenaučí. A dohromady to nějak začalo fungovat. I když co a jak dobře zahrát, řeším neustále, myslím, že se nelze dostat do bodu, kdy si řeknu, že teď je to ono, teď všechno umím. Stále je co zdokonalovat.“

Cvičíte novou věc. Jdete krok po kroku, nebo to raději přehrajete hned vcelku?

„Většinou si dám do sluchátek skladbu, kterou studuji - najdu si nahrávku, která se mi líbí - a přehraju si to celé skrz. Za pochodu si poznávám kritické pasáže, kterým se budu muset více věnovat, protože jsou složitější. Sleduji hlav-

dělají trochu problém ty hodně rytmické soudobé skladby, kde třeba dvě doby nehrajete, pak zase ano, pak jednu dobu nehrajete, musíte být pořád ve střehu.“

Kolik času věnujete zdokonalování techniky mimo sezonu, v sezoně?

„Záleží na tom, na co se připravuji. Pokud mě čeká nový repertoár, je potřeba hrát intenzivněji. Když je potřeba, cvičím i šest až osm hodin denně, je to různé. Záleží, jestli zrovna v ten den zkoušíme s filharmonii. Do toho mívám zkoušky s kvartetem, případně se připravuji na sólové vystoupení. A některé dny ty hodiny hraní raději nepočítám. Prostě je to s pauzami od rána do večera. Protože viola je i fyzicky dost těžký nástroj, naopak se někdy stane, že i celý den nehraji vůbec. Tělo i hlava si někdy musí odpočinout. Ale to je dost výjimečné. I o prázdninách se snažím úplně z toho ne-

„RÁDA ZAHRADNIČÍM. BAVÍ MĚ, ŽE TO, CO ZASADÍM, VYROSTE A VYKVE. ŽE JE TO NA ROZDÍL OD ABSTRAKTNÍ MUZIKY NĚCO VELMI HMATATELNÉHO.“

ně přechody, pauzy a rytmus. Pak teprve jdu k detailům, přehrávám si jednotlivé části s hudbou, zastavuji se a opakuji místa, která mi nejdou. Pak si některé části přehrávám sama, bez hudby ve sluchátkách. Hledám správný prstoklad, opravím si techniku, zahraju si to. Když to funguje, jdu dál. U další pasáže znovu zastavím, znovu vycvičím, zastavuji, pouštím, hraju s muzikou ve sluchátkách, hraju sama. A pořád dokola, až to vypiluju. Díky tomu, že si symfonii přehraju rovnou s nahrávkou, získám ihned představu o celé skladbě, tempech, přechodech. Rychleji pak například vyřeším i prstoklady.“

Co je během koncertu těžší: hrát, nebo nehrát? Myslím tím čekání, pauzy.

„Takhle jsem to nikdy nevnímala, některé skladby jsou technicky lehčí, jiné těžší. Mně

vypadnout, takže ano, až na nějaký týden nebo dva hraju i mimo sezonu.“

Cvičíte také úplné základy? Abecedu?

„Dříve jsem každý den cvičila stupnice, to jsou pro nás muzikanty ty nejlepší základy. Teď už spíše cvičím rovnou to, co potřebuji. A když mi něco nejde, zastavím se a začnu cvičit pomalu. Hlídám si zvuk, intonaci. A postupně zrychlují, až se dostanu do finálního tempa. Může to být vlastně takové rozzcvičení, nebo rozehrátí na začátek.“

Kolik dní v roce hrajete?

„Téměř každý den. Koncertů mám určitě kolem stovky, spolu s filharmonii, kvartetem i sólovým hraním. To opravdu hrajete a hrajete.“

Cvičíte v den koncertu?

„Podle potřeby ano. Často již od osmi hodin ráno sama. Když je klasický filharmonický týden, kdy jsou středa až pátek koncerty, tak v pondělí a úterý máme zkoušky od 9:30 do 15:30, ve středu dopoledne je od 10 do 13 generální zkouška. Večer je pak koncert od 19:30. Ve čtvrtek a pátek jsou jenom večerní koncerty. Mimo tento typický, abonentní týden absolvuji různé koncerty a dost cvičím, abych se připravila na další a další vystoupení.“

Existuje mezi muzikanty takzvaný tréninkový kůň? V tréninku je skvělý, ale

při koncertě, zvláště tom důležitém, mu to nehraje.

„My to máme úplně stejné. Nejhorší je, když si někdo nedokáže srovnat nervy. To je stejné jako u vás zápas play off na mistrovství světa. Pokud někdo u nás není schopen odvést to svoje nejlepší v důležitých koncertech, tak by to neměl dělat. Myslím, že tohle mám nastavené dobře. Už od mých začátků jsem se téměř vždy uměla při vystoupeních vysoustředit a podat stabilní výkon. Musíte si věřit, že to zvládnete. Navíc se v orchestru cítím velice bezpečně a vůbec mě nenapadne, že bych něco nezahrála. Kde mám přeci jen větší trému, je sólové hraní. Tam přichází občas nějaké pochybnosti, ale pořád se snažím si prostě věřit. Víím, že dokážu ustát různé stresové situace. Ještě dodám směrem k mladým studentům: Nedejte na to, co slyšíte a vidíte kolem sebe. Dívejte se na sebe, pracujte na sobě. I když se vám někdo může zdát momentálně výrazně lepší, nemusí to být na koncertě pravda. A i když třeba momentálně opravdu lepší je, neznamená to, že to tak bude i za rok, za dva. Pokud máte talent, dobré vedení, chcete pracovat a budete dlouhodobě vytrvalí, po krůčcích se úspěch určitě dostaví. Myslím, že je moc důležité už od mala dodávat dětem sebevědomí, aby se nebáli vystupovat a hrát, vštěpovat jim, že

FOTO: PETRA HAJSKÁ/ČESKÁ FILHARMONIE





1

Eva Krestová se může pochlubit prvními cenami z ACM Premio Trio di Trieste a Salieri-Zinetti Chamber Music Competition, italských mezinárodních soutěží komorní hudby.

šovaly tok hudby. Člověk se do muziky někdy až moc vloží, a to je potřeba korigovat. Často si dělám zvukový záznam. Poznáte i bez toho, jestli hrajete čistě, falešně. Ale malé nuance, kdy je potřeba lehce zpomalit, natáhnout či zkrátit nějakou notu, dýchnout nebo méně dýchnout, na to už je potřeba zpětná vazba prostřednictvím nahrávky.“

Dnes i v hokeji sami hráči vyžadují, aby s nimi trenéři pracovali na detailech s videem. Dřív to pro ně bývala často muka.

„Ona to opravdu muka jsou, poslouchat sám sebe. Ale jediné tak si můžete být jistí, co je dobře a co ne. Například, když se dělá nová nahrávka, někteří dirigenti tráví i celé noci tím, že poslouchají všechny zkoušky, záznamy i koncerty. A na základě toho potom některá místa nebo tempa přehodnocují.“

Jste před koncertem nervózní?

„No, záleží před jakým. Minulý týden, kdy jsem hrála poprvé s Českou filharmonií sólo, jsem byla nervózní hodně. Když ale hraju v orchestru nebo v komořině, téměř žádnou trému nepociťuji.“

Jak se vaše nervozita projevuje?

„Třeba dva dny před zmíněným sólovým koncertem jsem vůbec nespala. Byla jsem opravdu tak nervózní, že se mi chtělo i zvracet. Když už jsme ale začali konečně ve středu hrát, už to bylo lepší a koncerty ve čtvrtek a v pátek už jsem si opravdu užívala.“

Jste pověřivá?

„Ne, nefunguje to. Jediný rituál, který mám, je, že si vždy stejným způsobem namažu smyčec. A krk violy zabalím do čistého kapesníku, který sundávám až na pódiu.“

je to přirozené. Naučit se s trémou už od začátku pracovat, ovládat ji.“

Máte nějakého mentora?

„Samozřejmě mám. Manžel, skvělý houslista, mi vše řekne hned a na rovinu, přesně a trefně. To je velká výhoda. Ve skupině mám dva kolegy, na které se mohu stoprocentně spolehnout, navzájem si velmi věříme. A navíc s nejužším vedením, kde máme skvělé vztahy, jak osobní, tak profesionální, to taky perfektně funguje. Ať je to ředitel, manažer, vím, že se mohu kdykoliv s čímkoliv svěřit. A pokud se v mé hře objevuje nějaká chyba, pak se prostě zavřu a nacvičuji, dokud se ten detail dokonale nenaučím. Bohužel některé pasáže, zejména v orchestru, jsou velmi obtížné a složité, něco prostě perfektně zahrát nejde. A s tím se taky musíte smířit. Navíc se pořád učíte nové a nové věci. Až mě to někdy zneklidňuje. Chtěla bych být dokonalá, hrát líp a líp, ale notového materiálu je často tolik, že musíte upustit. Nezbláznit se z nějaké chyby, koneckonců chybovat je lidské. Důležité je

snažit se chyby minimalizovat a postupně se zlepšovat.“

Noty jsou někdy velmi složité. Stane se, že jim třeba vůbec nerozumíte?

„Občas se to stane. Většinou se jedná o soudobé, nové skladby. V notách jsou často předepsané různé značky, které si nejdříve musíte nastudovat, abyste rozuměli tomu, jak si co skladatel přeje hrát. Je to pro mě v podstatě cizí jazyk. Najednou nevíte, jak se to hraje, proč se to hraje, čím se to hraje. Musíte konzultovat a radit se s kolegy, dirigentem, případně s koncertním mistrem.“

Hovoříme o chybách, jaké další se mohou v projevu hráče objevit?

„Například špatný rytmus. Buď je hráč neustále pozadu, nebo naopak utíká. Prostě nehraje se skupinou. Pak jsem tady od toho já, abych na problém upozornila.“

Pracujete s videem?

„Když cvičím, výjimečně se občas na video natáčím. Především kvůli sólovému hraní. Abych si zkontrolovala, jestli moje pohyby, kterých je někdy přemíra, nenaru-

INZERCE



Před koncertem jste raději sama, nebo v partě?

„I když jsem hodně společenský typ, v práci jsem raději sama. Před zkouškou i před koncertem.“

A po koncertě?

„Po koncertě se s kolegy setkám moc ráda. Není to pravidlem, ale když je příležitost, nebo se něco slaví, tak určitě. Nejvíce ale utužujeme partu na zájezdech. To se opravdu moc nevyspíme.“

Dokážete relaxovat?

„Momentálně mám tak napjatý program, že na relaxaci moc času nemám. Když už na to přijde, ráda zahradničím. Baví mě, že mohu vypěstovat něco konkrétního, že to, co zasadím, vyroste a vykvete. Že je to na rozdíl od abstraktní muziky něco velmi hmatatelného. A když je pěkně, jdu chytit čerstvý vzduch indiánským během, třeba na hodinku. Zajdu i ráda do divadla nebo na operu.“

Máte čas se věnovat svým dětem?

„Snažíme se, jak to jde. Skloubit diáře je pro nás nesmírně složité. Děti potřebují pravidelnost, určitý režim, to jim dát nemůžeme, s manželem jsme oba muzikanti. Ale dáváme jim nejvíce lásky, jak jen umíme. Když to jenom trochu jde, někdy je vezmeme. I když mám pocit, že jako matka často selhávám a kvůli



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PETRA HAJSKÁ/ČESKÁ FILHARMONIE

„VŠECHNO DĚLÁME PRO LIDI. PŘIJDOU SI PRO ZÁŽITEK, KRÁSU PROŽITKU, KTEROU VŠICHNI POTŘEBUJEME. KAŽDÝ HLEDÁ TAK TROCHU ÚNIK Z DNEŠNÍ ŠEDÉ PŘÍTOMNOSTI.“

nedostatků času mám výčitky, snažíme se jim dát vše. Děti to vědí a jsou šťastné. Zároveň vědí, že kdyby bylo potřeba, vzdala bych se pro ně všeho. Jsou to naše zlatíčka.“

Dáváte individuální lekce budoucím muzikantům?

„Občas ano. Hlavně mladým studentům a členům orchestrální akademie, kteří mají o konzultaci zájem. A každý rok v červenci učím na mezinárodních kurzech ve Vodňanech. Moc mě to baví a zároveň cítím, že předávání zkušeností je moc důležité. V minulosti jsem také učila na ZUŠ. Být učitelem na hudebce v dnešní době ale není vůbec jednoduché. Když jsem navštěvovala ZUŠ já, měla jsem housle třikrát týdně, teď mají žáci hodinu jednu. Když se pak objeví někdo talentovaný, tak to opravdu

nestačí, aby se něco naučil, musíte se mu věnovat více. Jenže ty hodiny navíc vám nikdo nezaplátí. Je to vlastně takové poslání. Navíc většina dětí doma moc necvičí a rodiče nemají čas, nebo je prostě nechávají být. Takže se může stát, že dítě přijde podesáté a dělá stejné chyby. Mít v takovém případě k dítěti jen pozitivní přístup je opravdu moc těžké. Když zvýšíte hlas, dítě se rozběhne a už to není hezké. Vybalancovat vše je nesmírně náročné. Aby to pořádkem bylo pro dítě kroužek, zároveň chcete, aby se něco naučilo, aby na zkouškách, na koncertech, případně na soutěžích podalo dobrý výkon.“

A co lekce vašim dětem?

„Chci, aby si samy vybraly, co je bude bavit. Juliannka hraje na klavír a už od pěti let navštěvuje Baletní přípravku Ná-

rodního divadla. Moc jí to baví a jde jí to, neustále tančí. Vystupuje v Národním divadle i ve Státní opeře. Je to její vášeň, vystupování před lidmi ji moc baví. My na nic netlačíme, ale máme z toho radost. Daneček zatím hraje fotbal a moc by chtěl hrát na trumpetu. Ještě je ale malý, musí si počkat, až mu vyrostou druhé zuby.“

Máte nějaký vzor?

„Neřekla bych úplně, že vzor. Spíše vzhlížím a obdivuji některé světově uznávané violisty. Například Francouz Antoine Tamestit dokáže z violy dostat překrásný tón. Velmi ráda si poslechnu i neznámé hudebníky, kteří dokáží také zahrát bravurně.“

Trápíte se po ne zrovna povedeném koncertu? Většina hokejistů má radši, když jde jeden zápas za druhým v rychlém sledu. Na ten špatný se rychleji zapomeno.

„Samozřejmě, taky to tak mám. Koncertů mám tolik, že si nemůžu dovolit každý malý nezdar dlouho řešit, nebo se z něj skládat. Nový koncept, nová výzva. Naštěstí nemohu říci, že by se mi

nějaký koncert vyloženě nezdařil. I když můj pocit někdy není nejlepší, lidé stejně chodí z koncertu spokojení a gratulují mi. A další přicházejí na příští koncert. To vás nabíjí a naplňuje. Důležité je pořádku si udržovat uměleckou latku a snažit se nejlépe pod ní, i když se zrovna nedaří. A taky je potřeba si uvědomit, že všechno děláme pro lidi, pro to úžasné publikum, které si vás přijde poslechnout, přijde si odpočinout, zapomenout na problémy. Přijdou si pro zážitek, krásu prožitku, kterou dnes tolik všichni potřebujeme. Každý hledá tak trochu únik z dnešní šedé přítomnosti.“

Kde cítíte největší tlak? Jsou to koncerty, například v Carnegie Hall v New Yorku, nebo doma v Rudolfinu?

„Já vlastně cítím největší tlak doma. Od kolegů. Možná už je to teď zbytečné, protože momentálně jsme ve fázi, kdy se všichni navzájem respektujeme, a vše funguje, jak má. Přesto vnitřně cítím tlak, že nesmím zklamat, nesmím nikdy selhat, že musím být vždy stoprocentně připravená.“

Kde jsou nejnejpříjemnější média? V hokeji je to Toronto, NHL.

„Myslím si, že asi u nás v Čechách. Kritici. Někteří po našem koncertu píší pěknou recenzi, jiní zase ne až tak pěknou. Je to opravdu zvláštní, kritiky jsou někdy tak rozdílné, že mám pocit, jestli seděli oba recenzenti na stejném koncertě. Nejlepší recenze a odezvy ale máme v zahraničí. Tam jsou vždy neskutečně spokojeni a nadšení.“

Nemáte v dnešní době na sebe i ostatní malé nároky a chyby až moc často omlouváte?

„Chybami se člověk učí, takže je potřeba odmala vědět, že je to v pořádku a chyby hledat, umět je rozpoznat, připustit si je, ne je omlouvat. Snažit se hned při první příležitosti zlepšit. A taky zvyšovat latku náročnosti.“

Jakou největší chybu může trenér/šéf udělat?



Zahajovací koncert České filharmonie pod taktovkou Semjona Byčkova

„Někdy až přílišná direktivnost vůči hráčům či kolegům. Bylo by velkou chybou, kdyby měli hráči pocit, že u mě ztratili respekt a svou hodnotu, protože chybují.“

Co je ještě důležité, aby uměl trenér u dětí nebo u profesionálního týmu?

„Umět se vcítit do nitra svého svěřence. Každé dítě má svou duši a svůj svět, nemůžete chtít, aby najednou mělo ten svět jiný. Ke každému musíme přistupovat jinak a respektovat jeho vnitřní nastavení.“ □

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!



Nuda v prodloužení a protivné nájezdy

Kdy začalo prodloužení NHL? Už je to víc jak 100 let. V roce 1921 startovalo jako další 20minutová fáze s náhlou smrtí při hře pět na pět, než byla zkrácena na deset (1927) a pět minut (1983). I s prodloužením umožňovala NHL skončit remízou až do roku 2005, kdy byly zavedeny nájezdy. Od roku 2015 se v základní části nastavuje hrou tři na tři, ale je stále kritizovanější, stejně jako samostatné nájezdy. Proč?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

První dvě sezony s prodloužením 3 na 3 jsme vidali parádní útočná představení, plná zvrátů, nečekaných manévřů, množství šancí a emocí pro diváka i hráče samotné. Ve své nejlepší podobě zahrnoval všechny vrcholy ofenzivního hokeje: energii, plynulost, dominující hvězdy, situace v přečíslení 2 na 1 nebo 3 na 2, a s tím spojené nepředvídatelné výsledky a nakvašené brankáře.

To už ale téměř vymizelo a hra v OT (overtime) se stává z hlediska taktiky propracovanější, defenzivnější a logicky nudnější. Ani samostatné nájezdy nejsou podle mnohých týmů, co by mělo rozhodovat zápasy. Kritici se shodují, že jde spíše o individuální dovednosti (skills) než o zhodnocení týmového

výkonu. Je na čase, aby NHL odstranila nájezdy jako „neherní“ prvek? Změní podobu prodloužení?

„Je to prostě něco, co mi přijde mimo. Že akce individuálních dovedností, jako jsou nájezdy, má takový dopad v tak kritickou dobu v sezoně týmu,“ napsal Pierre LeBrun z The Athletic.

Dvě třetiny GM z celé ligy by byly pro odstranění nájezdů ze hry na konci zápasu. Mezi nimi i Jim Nill, GM Dallas

formát 3 na 3 v prodloužení, si fanoušci užívali rychlé tempo a nekončící hru nahoru a dolů, která přišla s větším prostorem na ledě. Časem však trenérské štáby začaly vytvářet novou strategii a implementovat své vlastní verze a pas-ti. Existuje způsob, jak to opravit?

Kritici mají pravdu: OT 3 na 3 v současné době vysává náboj, nadšení a zábavu z jedné z nejvíce vzrušujících inovací v moderní NHL. Úspěch v pro-

„ÚSPĚCH V PRODLOUŽENÍ SE SCVRKÁVÁ NA DRŽENÍ PUKU: POJĎME HRU ZPOMALIT A DRŽET PUK TAK DLOUHO, JAK TO PŮJDE. HRA NA JISTOTU A HLAVNĚ NEUDĚLAT CHYBU.“

Stars, jehož tým je v nájezdech často úspěšný: „Nemůžeme ale hráče dále přetěžovat tím, že budeme hrát delší prodloužení. Pak jsou tu fanoušci, mnozí z nich milují nájezdy, rádi vidí souboj jeden na jednoho mezi hráčem a brankářem.“

Nájezdy byly v NHL poměrně dlouho vítané a atraktivní, ale nyní se proti nim vymezuje stále víc hokejistů. I Tomáš Hertl z Vegas řekl, že by rád eliminoval tuto rozhodující část zápasu. Další hráči zmiňují, že jde o úplný opak smyslu týmového sportu. Dokonce i brankáři jsou často negativní.

Respektovaný reportér Hunter Crowther podotkl, že od chvíle, co NHL na začátku sezony 2015-16 přešla na

dloužení se scvrkává na držení puku: Pojďme hru zpomalit a držet puk tak dlouho, jak to půjde. Hra na jistotu a hlavně neudělat chybu: Tahání puku zpět do středního pásma.

Tady jsou některé nápady ze strany manažerů NHL, novinářů, hráčů i fanoušků. Některé vypadají zajímavě, jiné nereálně, ale snad se díky tomu dobereme k vylepšení OT:

- 3 na 3 bez ofsajdů a zakázaných uvolňování: problém s nudnými prodlouženími 3 na 3 je přílišná struktura; opakem struktury je chaos, takže pokud zrušíte ofsajdy a icings, mohou se dít věci
- 1 hráč jako libero (volný bez ofsajdu) a k němu dva regulérní hráči





- nainstalujte hrací hodiny jako v basketbalu: střela do 30 sekund (nápad GM Briana Burkeho)
- opět z basketu v NBA: pravidlo osmi sekund, dokdy hráč musí přejít přes půl hřiště poté, co jeho tým doskočí míč, aneb Zbavte se kličkování v obranném pásmu, vracení se, věčného prolínání hráčů
- jakmile tým vnikne na útočnou polovinu, nemohou puk jen tak vzít zpět à la přestupek „backcourt“ v basketbalu. Hráči se nebudou smět vrátit s pukem na svou polovinu kluziště. Týmům, které dvakrát poruší toto pravidlo, bude uložen menší trest
- risknout a odvolat brankáře na situaci 4 na 3: teď nemožné, dokud NHL neupraví pravidlo, že takový tým může v případě obdržení branky ztratit bod, získaný za nerozhodný stav na konci základní doby
- zavést tříbodové výhry systémem 3-2-1
- úplně zrušit prodloužení ve formátu 3 na 3
- hrát 4 na 4, možná 7 až 10 minut

- hrát 6 minut prodloužení: začne se 4 na 3 s 1 a 2 hráči v boxu. Po 2 minutách jsou 2 uvolněni a nyní hrají 5 na 4. Po dalších 2 minutách je jednička uvolněna a oba týmy jsou nyní 5 na 5 na poslední 2 minuty. Začíná například domácí tým, nebo mužstvo, které vstřelilo vyrovnávací gól v základní hrací době.
- oba týmy hrají celé 2 minuty přesilovku 5 na 4. Pokud je to stále nerozhodné, hraje se celé 2 minuty každý 5 na 3. Pokud je stav i poté nerozhodný, je to remíza a každý tým získá bod.
- přidejte alespoň druhé OT pouze s hráči, kteří nehráli v prvním OT. Hráči ve třetí a čtvrté lajně během prodloužení obvykle ani nejdou na led. Mnoho špičkových hráčů ale dává přednost nájezdům před druhým prodloužením, protože je to pro ně v průběhu dlouhé sezony méně vyčerpávající a riskantní pro zranění. Pokud by přeci jen došlo k nájezdům, dejte každému týmu jen jeden, ne již zavedené tři pokusy. Pokud skórujete na první ránu a druhý tým ne, vyhráváte.

„Všichni generální manažeři ligy se sešli v Torontu a mají v plánu možnosti změň řešit na dalších setkáních,“ napsal Chris Cerullo.

„Účelem prodloužení je najít řešení, jak ukončit hru ještě před nájezdy,“ řekl Bill Armstrong, generální ředitel Utah HC, pro stanici ESPN.

SLAVOMÍR LENER

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

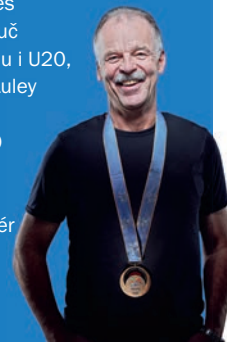




FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Teď se z toho stala hra s držním puku. Vyhrát úvodní vzhazování je velká věc,“ dodal Jim Nill, generální manažer Dallas Stars. „Trenéři i hráči jsou velmi dobří a nacházejí různé způsoby, jak věci dělat. Chceme se jen ujistit, že vzrušení stále existuje.“

GM byli instruováni, aby požádali své trenéry a hráče o další nápady na změ-

ny. Tyto návrhy pak budou prezentovány na příštím setkání GM NHL jako součást větší studie.

Výhra je výhra v MLB, NFL a NBA, bez ohledu na to, zda přijde v regulaci nebo v prodloužení. Tyto profesionální ligy umožňují mnohem delší prodloužení než NHL. Zatímco MLB má v poslední době problémy s extra-směnami a body, hra by technicky stále mohla trvat 14, 15 nebo 16 směn. NBA bude dál hrát, dokud nebude na konci po

Pokud chce NHL zlepšit názory na prodloužení, aby v boji o play off víc odráželo skutečnou sílu týmu, musí odstranit samostatné nájezdy a vrátit se k systému nerozhodného stavu - ale pouze v případě, že se bude hrát desetiminutové prodloužení v pěti na pět. Elitní hráči, kteří zvládnou mezi dvěma a čtyřmi minutami v aktuálním prodloužení, by pravděpodobně hráli přibližně stejně nebo o něco více. I když je momentálně požitkem sledovat v prodloužení Davida Pastrňáka, Trevora Zegrase

TAHÁNÍ PUKU ZPĚT DO STŘEDNÍHO PÁSMÁ

Některé týmy začaly nudně získávat čas a předržovat puk, využívají zvětšený prostor, který hokej 3 na 3 poskytuje. Možné řešení? Zakázat vrátit se zpět na vlastní polovinu za červenou půlící čáru. Docházelo by k častějším ztrátám puku, rychlým protiútokům a přečíslením. Nedocházelo by k tomu, že za celé pětiminutové prodloužení registrujeme někdy jen 5 střel. Existuje skvělý klip, kdy Mathew Barzal, útočník NY Islanders, drží puk téměř 50 vteřin a nic se neděje.

„PROBLÉM S NUDNÝMI PRODLOUŽENÍMI 3 NA 3 JE PŘÍLIŠNÁ STRUKTURA; OPAKEM STRUKTURY JE CHAOS, TAKŽE POKUD ZRUŠÍTE OFSAJDY A ICINGS, MOHOU SE DÍT VĚCI.“

sobě jdoucích pětiminutových prodloužení vítěz. „NFL bude hrát jedno prodloužení, které bylo dříve patnáct minut, a nyní trvá deset,“ napsal sportovní novinář Chris Fieldhouse z New Jersey.

NFL jako jediná z uvedených lig stále umožňuje remízy. Ale velmi, velmi důležité je, že remízy přicházejí po 10 minutách skutečného fotbalu.

nebo Connora McDavida, zapojení většího počtu hráčů by nastavení osvěžilo, hvězdy by nebyly přetíženy a zápas by měl tempo až do konce. A brankáři by pravděpodobně čelili většímu počtu střel různého nebezpečí.

Nyní se zdá, že NHL nemá urgentní zájem navyšovat délku pětiminutového prodloužení například na 7 minut nebo se úplně zbavit samostatných nájezdů. □

CZ BASKETBALL

ČESKO

V S NIZOZEMSKO

KVALIFIKACE NA FIBA EUROBASKET 2025

21. LISTOPADU
PARDUBICE

VSTUPENKY V PRODEJI V SÍTI TICKETPORTAL
VÍCE INFORMACÍ NALEZNETE NA CZ.BASKETBALL



GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



TOMÁŠ KYZLINK #77

Finsko a Švédsko jsou florbalové velmoci. Před nedávnem vedl český reprezentační tým mužů Petri Kettunen. Dalšího Fina přivedla ke svému týmu Mladá Boleslav, kde se **JOONAS NAAVA** stal od minulé sezony hlavním trenérem. Současně je i asistentem Jaroslava Berky u reprezentačního áčka.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Emoce mohou někdy lhát



FLORBALOVÝ TRENÉR
JOONAS NAAVA

Narozen: 5. 7. 1980

Klub: Florbal Mladá Boleslav (od 2023)

Trenérská kariéra: mj. asistent trenéra české seniorské reprezentace (stříbro na MS 2022), 3x zlato na MSJ jako asistent trenéra (2015, 2017 s Finskem, 2021 s Českem), stříbro v Superlize (2024 s Mladou Boleslaví), mistr Finska U16 (2023, Erä Viikingit), před příchodem do Mladé Boleslavi sportovní ředitel klubu Erä Viikingit

Proč jsem se stal trenérem?

„Začal jsem, když mi bylo 14 let. Ke sportu mě nejprve přivedl florbal, lední hokej a fotbal. Ale myslím, že jeden důvod byl ten, že jsem rád hrál i počítačové hry s manažerským zaměřením, zajímal jsem se o taktiku a výběr správných hráčů atd. Pak se mě jeden člověk z helsinské církve zeptal, že potřebují někoho, kdo by trénoval florbalovou skupinu, která se schází jednou týdně. Já a můj přítel jsme řekli ano. V další sezoně jsem už trénoval v klubu tým, jehož hráči byli jen o dva roky mladší než já, a pokračoval jsem s nimi až do dospělosti. Tak jsem začínal. Teď mi je 44 let, takže už trénuji třicátým rokem. Čas opravdu letí.“

Moje nejsilnější vlastnosti?

„Možná hluboké pochopení a zájem o hru. Vždy jsem byl velmi zvědavý, proč se věci dějí. To mě přivádí k druhé dobré vlastnosti, kterou je nikdy nekončící vůle se rozvíjet. Nikdy nebudu připravený jako trenér. Nikdo nemůže být. Takže: snažím se být každý den lepší a mít otevřenou mysl. Třetím bodem by byl mluvený projev a motivační dovednosti. Myslím, že mám schopnost ovlivnit emoce lidí, což je pro trenéra užitečná dovednost.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Mnoho lidí a různé životní události. Snažím se hledat inspiraci a učit se z mnoha věcí, takže je těžké jmenovat jednu. Mám-li si vybrat: moje matka měla velký vliv na prezentační a řečnické dovednosti a také na emoční inteligenci. Pracovala během své kariéry na divadelní škole v Helsinkách jako učitelka mluveného projevu a byla velmi dobrá ve čtení a styku s lidmi. Narození mých dětí - mám dvojčata, chlapce a dívku narozené v roce 2008 - a náhlá smrt mé matky v roce 2018 uvedly věci v mém životě do jiné perspektivy. Díky těmto

událostem jsem si uvědomil, jak důležité je být přítomen právě teď a naučit se užívat si to, dokud to jde. A také, že v životě jsou mnohem důležitější věci než florbal nebo sport.“

Moje trenérská filozofie?

„To, co začalo myšlenkou, že koučování je pouze nějaká technicko-taktická hra, se změnilo v práci s lidskými osobnostmi jako celkem a propojuje se to se sportem a týmem. Takže je to dnes možná docela holistický přístup. Oblastí v koučování je mnoho a vše spolu nějak souvisí - je to velmi komplexní obor. Další věc, kterou se snažím dělat, je vedení znalostmi. Trénuji už dlouho, takže mám i silnou intuici a počítám s ní, a i proto vím, že emoce mohou někdy lhát. A pak ještě potřebuji potvrzení z používání moderních dat. Součástí mého trénování bude ale stále samotná hra. Ohledně hry mám jasnou vizi a snažím se každý den dělat věci lépe a lépe. Ale nakonec všechno, co dělám já nebo společně s kolegy v různých týmech, souvisí s vítězstvím. Děláme mnoho věcí hlavně proto, že chceme vyhrávat. To chci mít vždy na paměti.“

Jaké hodnoty preferuji?

„Respekt a upřímnost jsou pro mě možná nejdůležitější. Rád se k lidem chovám co nejpříměji a nejtransparentněji. Důležitá je také pracovní morálka. Snažím se dělat víc a chytřejší než ostatní a věřím, že časem za to budu odměněn. Přináší vám to také sebedůvěru, když víte, že jste udělali něco navíc. A v týmových sportech je tým vždy na prvním místě. Právě tým musí vést všechna rozhodnutí.“

Jakou nejlepší radu jsem dostal?

„Buďte sami sebou, všechno ostatní si už někdo vzal.“



„POKUD CHCE BÝT HRÁČ ABSOLUTNÍ ŠPIČKOU, MUSÍ U NĚJ EXISTOVAT ALESPŇ JEDNA ŠPIČKOVÁ VLASTNOST NEBO DOVEDNOST, KTEROU SE ODLIŠUJE A DĚLÁ HO JEDINEČNÝM.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Možná odjet žít za svými sny do zahraničí. Moje děti (nyní 16 let) zůstaly během této doby ve Finsku. Navštěvují mě často a já se je snažím co nejvíce navštěvovat doma. Ale v mých osobních hodnotách je rodina velmi vysoko. Chci být skvělý táta. Proto pro mě bylo rozhodnutí odejít velmi těžké. Ale moje děti a rodina věděly, že je to pro mě důležité, a daly mi možnost odejít. To mi dodalo odvalu učinit tak zásadní rozhodnutí.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Těžko jmenovat jediný moment. Myslím, že je mnoho malých věcí, které jsou ve sportu velkými. Například, když si uvědomíte, že některý hráč je úspěšný a hraje sebevědomě, když jste mu věřili. Nebo hráč nebo tým dělá ve hře skvěle věci, které jsme trénovali. Nebo když vidíte, že tým, který koučujete, je skutečně jednotný a v daný okamžik mentálně správně vyladěný, pracuje s velkými emocemi a soustředěním. Tyto věci přinášejí uspokojení. Mnohokrát to není tak vidět, ale musíte si všimnout těchto věcí, abyste získali pozitivní

pocity a sebevědomí a řekněte si: ano, já a my všichni to děláme dobře. Pak jsou viditelnější věci jako výhry na mistrovství světa nebo tituly. Říkají, že jsme spolu dokázali něco velkého. Vítězství je také velmi důležité. Kdo pracuje ve vrcholovém sportu a říká něco jiného, lže.“

Co dělám, když mám pocit, že hráči neakceptují můj způsob práce a koučink?

„Asi bych zkusil mluvit s hráči a snažil se najít chytřejší způsob, pravděpodobně bych kladl otázky. Nemohu koučovat pouze po svém. I když mám jako trenér silnou vizi a identitu, každý tým je jiný, protože jsou v něm jiní lidé. Může existovat i různá kultura. Takže to musím respektovat a přizpůsobit svou cestu tomu, co považuji za nejlepší pro ten konkrétní tým. Zároveň stále potřebuji být sám sebou a dělat věci se svými silnými stránkami a jasnou vizí, kdy nemohu být nikým jiným. Důležité

je chytře to zkombinovat s kulturou, ve které se nacházím, a tím, co si myslím, že je pro konkrétní tým nejlepší.“

Dělám rozdíly mezi mladými a starými hráči?

„Z hlediska výkonu ne. Vždy záleží na tom, jak hraje. Snažím se to vnímat spravedlivě a dívat se vždy jen na výkon. Ale s ohledem na respekt ano, rozdíl tam je. Potřebuji naslouchat více starším hráčům, protože mají často dobrý rozhled a vyhraněné názory, jednoduše proto, že mají více zkušeností. Ty mohou být herní nebo životní. Je důležité to respektovat. Často mají hráči na některé situace ještě lepší názory než já. Musím tomu být otevřený, já přece nevím všechno.“

Stalo se mi někdy, že jsem si nevěděl rady?

„Je to vlastně mnohokrát během hry a ani o tom pořádně nevíte. Musíte jen věřit



□ HLAS TRENÉRA

intuici, možná nějakým datům a své vizi a předchozím zkušenostem. Úkolem kouče je jednoduše se rozhodovat. Někdy je to dobré a někdy špatné. A pak, pokud jste chytří, se z toho poučíte a příště se pokusíte dělat lepší rozhodnutí. Toto je nikdy nekončící proces. Samozřejmě i nedávno jsem měl zkušenosti, kdy mám pocit, že děláme všechno správně, všechno tomu nasvědčuje: statistiky, intuice, jak se hra vyvíjí, emoce, všechno. Ale stále nemůžeme dosáhnout na vítězství nebo dávat góly. Pak začnu přemýšlet, co jiného bych mohl udělat, jak mohu být užitečný pro hráče a tým? Jak můžeme vyhrát, to je vždy otázka. Pak se zase pro něco rozhodnete, je to dobré nebo špatné, a poučíte se.“

Držím před zápasem nebo turnajem rituály?

„Snažil jsem se je omezit, takže mě neobtěžuje, když se stane něco neočekávaného. Ale často si rád přečtu knihu, a pokud je to možné, dám si siestu, abych se uklidnil. Také se mi líbí, že tým má své určité rutiny, takže v něm dělám své malé rituály, jako třeba potřást rukou všem hráčům mezi rozcvičkou a utkáním.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní zkušenosti?

„Nemohu říci, že jedno je důležitější než druhé, ale bez životních zkušeností je to podle mě těžší. Koučování se nenaučíte jen z knih. Ale pouze s životními zkušenostmi a bez vzdělání je strop pro lepší růst a vývoj velmi nízký. Takže bych spojil oba dva faktory.“

„MÁM SLABOST PRO KREATIVNÍ, CHYTRÉ HRÁČE S VIZÍ, KTEŘÍ SE NĚKDY MOHOU ZDÁT LÍNÍ, ALE V DALŠÍM OKAMŽIKU UDĚLAJÍ NĚCO NEUVĚŘITELNÉHO.“

Věřím ve vyšší síly, nebo především v sebe?

„Abych byl upřímný, můj názor na toto téma se čas od času mění. Život je fascinující záhada.“

Kde hledám inspiraci?

„Snažím se zůstat zvědavý, takže číst knihy, sledovat filmy, mluvit s lidmi... Inspirace může pocházet z čehokoli. Nemusí to být nutně sport. Často hledám inspiraci například v umění. Ale možná nejsnazším způsobem, jak ji získat, jsou dobré sportovní knihy a dokumenty. Často si beru, a naopak dávám, doporučení na knihy, filmy nebo dokumenty.“



Můj nejlepší relax?

„První je čtení. Nutí mě soustředit se na to a na nic jiného. Čtu si každý večer, abych se lépe vyspal. Převážně severské krimi, které se sportem nemají nic společného. Druhým je chůze a cvičení. Snažím se udržovat ve formě, někdy to jde lépe, někdy ne. Když trénuji sám, není čas nad ničím přemýšlet, jsem velmi uvolněný. Třetí a nejvíce relaxační je, jak by to u Fina mělo

při výběru projektů a lidí, se kterými budu pracovat. Rád spolupracuji s lidmi, kteří mají vášně, otevřenou mysl, zvědavost, snahu se rozvíjet a kteří si nemyslí, že všechno vědí, a s lidmi s vysokou pracovní morálkou. Jde tedy možná o sdílení stejných hodnot.“

Jak těžké je pracovat v zahraničí? Pochopil jsem českou mentalitu a kulturu?

„Moc se mi to líbí. Někdy to ale není jednoduché. Rodina a přátelé jsou daleko, jazyk je jiný, kultura taky... Mnoho věcí, které musím řešit. Ale mám rád hodně Čechů a jejich kulturu. Proto se mi tu asi líbí. Lidé jsou většinou otevření a společenšší, zatímco Finové jsou spíše introverti a uzavření. Také emocionální část kultury je zajímavá a mám ji rád. Vzestupy a pády emocí jsou mnohem větší než ty finské. Sám pracuji s velkou vášní, takže někdy jsem také velmi emotivní člověk a mohl bych se sem dobře hodit. Každý den se ještě můžu naučit nějaké malé či velké věci z české mentality, když mluvím a pracuji s lidmi. Dělá mi to zajímavější život.“

Klíčové faktory při výběru hráčů do týmu?

„Nejde o jednu nebo dvě konkrétní věci. Dobrý tým je směsí různých osobností, dovedností a vlastností. Mentalita je možná nejdůležitější a opět se dostáváme k hodnotám. Hráči musí být připraveni přijmout a žít podle týmových hodnot. To

být, sauna. Pro mě maximální relax. Pokud je to dřevěná teplá sauna a je tam oceán, do kterého mohu skočit, tak ještě lepší.“

S kým se mi nejlépe spolupracovalo a proč?

„Měl jsem štěstí na mnoho opravdu dobrých trenérských týmů, se kterými jsem mohl pracovat. S Heikki Luukkonenem a Jyri Korsmanem jsme vyhráli dva tituly mistrů světa U19 v řadě a vytvořili si vlastní způsob, jak trénovat a hrát. Byly to inspirativní, kreativní, a také úspěšné dny. Ale v každém týmu, kde jsem pracoval, je něco dobrého, protože různí lidé mají různé silné stránky. Jak jsem řekl, měl jsem štěstí



FOTO: FLORBAL MLADÁ BOLESLAV

je důležité pro každého hráče. Také mám rád hráče, kteří mají nějaký X-faktor. Mám slabost pro kreativní, chytré hráče s vizí, kteří se někdy mohou zdát líní, ale v dalším okamžiku udělají něco neuvěřitelného a nepředvídatelného. Jsou klíčem k vítězství ve velkých zápasech a mohou se vyvinout jako absolutní špička, pokud budou také tvrdě pracovat. Ale nemůžete mít v týmu až moc takových hráčů. Každý umělec potřebuje také hráče, kteří mu přinesou nástroj na pódium, aby mohl hrát. Jedno bez druhého být nemůže.“

Našel jsem v českém florbalu aspekty, ve kterých jsou Češi před Švédskem a Finskem?

„Je těžké věci sjednotit, protože v českém florbalu je tolik různých typů hráčů a osobností. Ale myslím, že čeští hráči jsou docela dobří a kreativní řešitelé problémů. Také fyzičnost, používání těla a být odolný a silný, když to potřebujete, je možná něco, co nám pomáhá. Život v severských zemích je často pěkný a laskavý, takže můžeme být možná trochu tvrdší a kreativnější.“

V myšlení je hodně vidět, že tady v Česku je velká vůle se rozvíjet. Někdy mám pocit, že ve Finsku nebo Švédsku si myslí, že jsme nejlepší, nepotřebujeme se učit nové věci. A to někdy zabíjí další vývoj. Musíme tedy mít otevřenou mysl a být pokorní. To nám dává výhodu a urychluje rozvoj v zemi.“

Co bude hráč potřebovat, aby byl silný za 10 let?

„Myslím, že pokud chcete být kvalitním hráčem, tak vše je propojeno a hře musíte rozumět. Dělejte chytrá rozhodnutí a mějte nástroje k rozhodování. To znamená vaše tělo, mysl a dovednosti. Budoucí hráč je tedy chytrý a všestranný hráč. Ale vždy platí: pokud chce být hráč absolutní špičkou, musí u něj existovat alespoň jedna špičková vlastnost nebo dovednost, kterou se odlišuje a dělá ho jedinečným. Takže pokud to máte, jděte si za svým. A ujistěte se, že ostatní, možná slabší vlastnosti, jsou dost dobré na to, abyste je dokázali správně použít. A vždy je cenná vítězná mentalita, protože v utkání se hraje o vítězství.“



INZERCE



MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

V BLESKOVÉM ŠACHU
BRNO 2024

Dopravní stavby Brno
MČR mužů v bleskovém šachu

Memoriál Marka Vokáče
MČR žen v bleskovém šachu

B | R | N | O

JUDr. Markéta Vaňková

ZÁŠTITA
PRIMÁTORKY



21. 12. 2024
OREA Congress Hotel Brno

Vstupné pro diváky zdarma.
Online přenos na chess.cz

Více informací na webu
chess.cz



U nás



snaha, ve světě samozřejmost

INTEGRACE KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

Kondiční a silová příprava je nedílnou součástí sportovního tréninku, a to nejen v seniorském, ale také mládežnickém sportu. Kondiční trenéři jsou součástí realizačních týmů a ve spolupráci s kolegy čelí mnohým výzvám měnících se požadavků sportovních her na hráče, a tím pádem také na svou odbornost, profesionalitu a schopnost adaptace.

TEXT: MICHAL KOCIÁN

□ TÉMA

Zvyšující se nároky na hráče souvisí zejména se vzrůstající intenzitou zápasů a jejich počtem.

Mezi úkoly kondičního trenéra sportovních her patří:

Optimální rozvoj fyzických kapacit hráčů s ohledem na požadavky utkání.

Snížení počtu výskytu zranění obecně a snížení počtu vážných zranění.

Práce s hráčem v procesu jeho návratu po zranění do tréninkového procesu a následně utkání.

Monitoring a management zatížení v tréninkovém procesu.

Práce na dlouhodobě udržitelném stavu fyzických kapacit s cílem dosažení dlouhé sportovní kariéry.

Dostupnost hráčů k utkání

Jedním z klíčových úkolů kondičního trenéra, který je podstatný pro hlavního trenéra, je dostupnost hráčů k utkání (players availability). To znamená počet hráčů schopných se plnohodnotně zapojit do utkání. Úspěšné týmy plánují a organizují tréninkový cyklus s ohledem jak na družstvo, tak na jednotlivé hráče (individualizují tréninkový proces). Tato činnost kladé vysoké nároky na periodizaci na základě objektivních i subjektivních dat. Mezi ta klíčová patří ohledně zatížení, která po jejich zpracování slouží k dalšímu řízení zatížení.

V souvislosti s dostupností hráčů k utkání je možné uvést příklad z basketbalové Euroligy, kdy z 306 hráčů pouze 33 nastoupilo ke všem utkáním. A z 278 hráčů, kteří odehráli v Eurolize tuto i minulou sezonu, jich odehrálo všechna utkání pouze 7.

Podstatným důvodem vynechaných utkání je zranění. Jejich výskyt je multifaktoriální, ale v programech pro prevenci zranění se kondiční trenéři (ve spolupráci s dalšími členy týmu, zejména



Nikola Mirotič, hvězdný dlouhán euroligového týmu Olimpia Milán

fyzioterapeuty, výživovými specialisty) zaměřují na faktory, které mohou ovlivnit. Cílem těchto programů je expozice takovým stimulům, které jsou dostatečně silné, trvají dostatečně dlouho a jsou zařazovány v dostatečných dávkách.

Je nutné cílit na všechny složky silové a kondiční přípravy od kapacity tkání (svalů, šlach, vazů, kostí) pro svalovou činnost po kapacitu k opakovanému provádění pohybových úkolů o žádané intenzitě (vytrvalost). Hráč je tak slabý, jak jeho nejslabší

pohybová schopnost. Neexistuje zázračný cvik nebo série cviků, jež lze izolovaně zařadit do tréninku, který zaručí nižší výskyt zranění. Je nutné dbát na správnou výživu, regeneraci a plánování.

Počet zdravých hráčů, kteří jsou k dispozici pro trénink a utkání, je naprosto klíčovou informací pro hlavního trenéra. Při mé trenérské stáži v euroligové Olympii Milán jsem byl svědkem toho, že úroveň komunikace a sdílení dat mezi členy širšího realizačního týmu je na velmi vysoké úrovni. Tok informací a doporučení probíhá na několika úrovních tak, aby se k jednotlivým členům RT dostaly pouze zásadní informace důležité pro danou pozici. Z informací týkající se hráčů byl hlavnímu trenérovi Etořemu Messinovi před každým tréninkem a utkáním komunikován počet hráčů, kteří jsou k dispozici. Tato informace je pro něj zásadní.

Rozdílná výkonnostní úroveň klubů vede k rozdílné organizaci a plánování tréninkového procesu v souvislosti se stanovenými cíli. Příkladem v basketbalové Eurolize jsou cíle Realu Madrid,

JEDNOSTRANNÝ POHYB

„Nejenže se pohybujeme příliš málo, ale často taky příliš jednostranně. Současná pandemie nízké pohybové aktivity má zásadní společenské důsledky, jako je narušený motorický vývoj, snížená kondice a zdraví. Metaforicky řečeno, jako kondiční trenér nejprve vyvinete podvozek auta, než nainstalujete nový motor. Mějte na paměti, že když se naučíte o tři písmena abecedy méně, budete se cítit omezení v mluvení a psaní. Zdá se, že nikomu nevaadí, pokud se naučíte o tři základní pohybové dovednosti méně. Ovšem proto, abyste se pohybovali správně a ekonomicky, je nutné rozvíjet všech 10 pohybových schopností. Rozšiřujeme možnosti pohybového řešení v interakci s daným prostředím. Toto následně vede ke zlepšení výkonu, vyšší kreativitě a větší zábavě.“

Yordi VERMAAT, manažer vzdělávání Athletic Skills Model



FOTO: PRO FIMEDIA.CZ

VYUŽITÍ ZDROJŮ

„Perspektiva mládeže: výzvy spočívají v implementaci na vysoké úrovni. Víme, co bychom měli dělat, ale umění konzistentního a srozumitelného předání našim mládežnickým týmům je velkou výzvou. Čas, ekonomické a lidské zdroje často nejsou snadno dostupné pro rozvoj mládeže. Dospělí: vytvoření kultury High performance je neustálou výzvou v profesionálním sportu. Mezioborová spolupráce musí být systematická, a to nejen v tvorbě a implementaci tréninkového programu, ale také v komunikaci k hráčům. A to vše tak, aby bylo zajištěno, že nejcennější zdroje, lidské zdroje, jsou co nejvhodněji využívány.“

Nicole RODRIGUEZOVÁ, silová a kondiční trenérka, členka RT fotbalové reprezentace USA na OH 2024, mezinárodní lektorka

nutí musí být v souladu se zvýšenou pravděpodobností, že hráči budou optimálně připraveni na zmíněná období. Toto vede k individualizaci tréninkového procesu.

Jako příklad mohu ze své stáže uvést management zatížení hráčů Olimpie Milán. Při velkém počtu utkání a ligových omezeních v počtu cizinců na soupisce (v utkáních italské ligy musí být zapsáno k utkání alespoň šest Italů) dovoluje široký kádr to, že někteří z klíčových hráčů necestují s týmem ke všem utkáním a při vícedenním tripu na utkání do vzdálených koutů země zůstávají v tréninkovém centru v Miláně.

Jeden z kondičních trenérů zůstává k dispozici pro trénink hráčů, kteří ne-

Nikola Mirotič s dlouhodobými problémy v oblasti Achillovy šlachy absolvoval silové tréninky převážně zaměřené na excentrickou sílu dolních končetin, trupovou stabilizaci, dále střelecký trénink se striktně omezenou dobou trvání z důvodu vysokého mechanického zatížení při výskocích při střelbě.

Kyle Hines podstoupil silový trénink, který byl zaměřen na udržení maximální síly, protože způsob jeho hry je na ní založen. Dále část tréninku na hřišti, která obsahovala specifické pohyby vyskytující se v utkání. Tato pasáž byla vedena jedním z asistentů trenéra (ten je současně členem realizačního týmu mládežnické akademie), který zůstává v tréninkovém centru právě pro individuální potřeby hráčů.

V tomto případě byla před tréninkem jasně kvantifikována velikost tréninkového zatížení. Po tréninku byly výsledné hodnoty zatížení porovnány s cílovými

„NEEXISTUJE ZÁZRAČNÝ CVIK NEBO SÉRIE CVIKŮ, JEŽ LZE IZOLOVANĚ ZAŘADIT DO TRÉNINKU, KTERÝ ZARUČÍ NIŽŠÍ VÝSKYT ZRANĚNÍ. JE NUTNÉ DBÁT NA SPRÁVNOU VÝŽIVU, REGENERACI A PLÁNOVÁNÍ.“

kteří sdílel na ESCCA Summitu (summitu kondičních trenérů Euroligy) v Praze letos v létě hlavní kondiční trenér Juan Trapero. Plánování a organizace se odvíjí od dvou cílů – těmi jsou úspěch na Copa del Rey (Královský pohár) v únoru a úspěch ve Final four Euroligy v květnu. Pro toto období je cílem kondičních trenérů ve spolupráci s širším realizačním týmem mít k dispozici co největší počet hráčů, a to zejména těch klíčových.

To neznamená, že jednotlivá utkání v sezoně nejsou důležitá, ale veškerá rozhod-

cestují s týmem, a pracuje s nimi individuálně. V rámci své stáže jsem se zúčastnil těchto individuálních tréninků, které byly zcela ušity na míru třem hráčům.

Billy Baron nacházející se v období návratu po zranění pokračoval ve svém plánu. Režim: jeden den s převážným zaměřením na lokomoci (prvky atletických speciálních běžeckých a odrazových cvičení, footwork, cvičení zaměřená na akceleraci a deceleraci v různých směrech apod. Druhý den silový rozvoj. Třetí den regenerační trénink nebo volno.



INZERCE

Cesta k úspěchu vede přes trvalé hodnoty a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

□ TÉMA

hodnotami a trénink byl označen jako adekvátní. Pro objektivní kvantifikaci zatížení používají LPS systémy, což jsou ekvivalenty GPS pro využití v halách - doplněné o gyroskop (měří orientaci těla sportovce), akcelerometr (měří síly odrazů, dopadů, změn směrů apod.), magnetometr (měří směr jako digitální kompas). Pro potřeby této části tréninku byly sledovány parametry o celkovém zatížení, počtu akcelerací a výskoků.

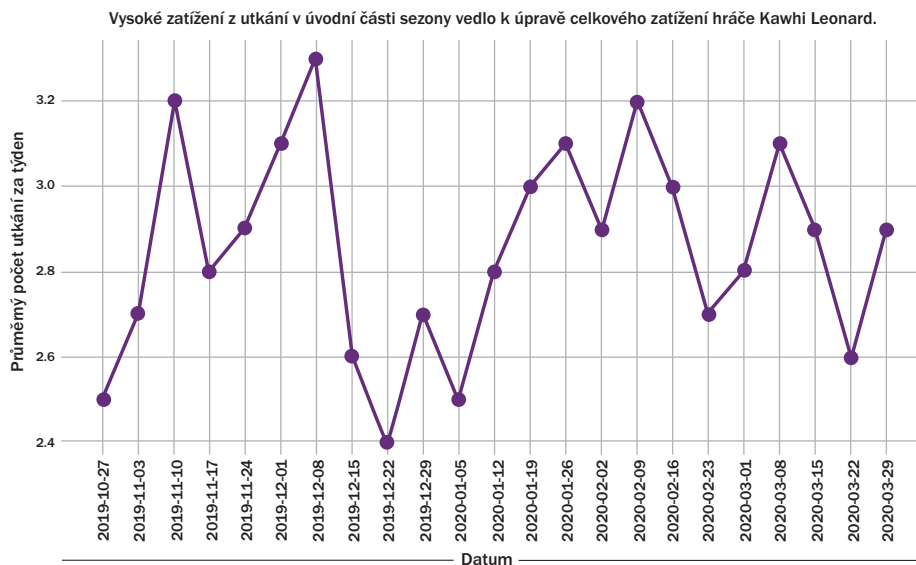
Na této úrovni je nemyslitelné, že by hráči nebyli k dispozici kondiční trenér, fyzioterapeut a - pokud je naplánováno - také basketbalový trenér (jeden z asistentů).

Potřeby hráčů jsou individuální a zejména u hráče vracejícího se po zranění je pro jeho plnohodnotný návrat důležitý

pouhých pěti utkáních sezony. I když je jedním z nejlépe kondičně připravených sportovců v NBA, klub se rozhodl pro tuto strategii z důvodu efektivního tréninkového zatížení.

Odpočinek Kawhiho na začátku sezony může být efektivní strategií, pokud se zamyslíme nad principy tréninku a efektivního zatěžování. Tím, že vynechá několik zápasů, může získat čas na dosažení vrcholné kondice a maximálního zatížení později v sezoně. I když Kawhi přišel na tréninkový kemp ve formě, stále potřebuje čas na dosažení kondice potřebné pro další fáze sezony.

Na obrázku jsou zobrazeny jednotlivé průměry zatížení z předchozích 28 dní, což umožňuje sledovat trendy a změny v zatížení v jednotlivých obdobích.



čas a postupné navyšování zatížení. Mezi další faktory vstupující do rozhodovacích procesů patří v tomto případě i množství utkání a jejich hustota v rozpisu utkání v daném období.

Uvedme si příklad managementu zatížení u Los Angeles Clippers v NBA. V roce 2019 vzbudili Kawhi Leonard a Clippers pozornost, když odpočíval po

Clippers měli intenzivní začátek sezony s 33 zápasy před Vánocemi a 7 dvojzápasy (dva dny po sobě). To znamená, že hráči byli vystaveni velkému zatížení hned v úvodu ročníku, kdy jejich chronické zatížení bylo nejnižší. Tato strategie může pomoci hráčům lépe zvládnout náročný start a připravit se na vrcholné výkony v pozdějších fázích sezony.

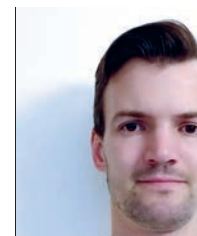
NÁRŮST CESTOVÁNÍ

„Pro mě existují dvě hlavní perspektivy. První je spíše osobní a týká se času stráveného mimo rodinu, protože počet utkání se zvyšuje a s tím je spojeno výrazně více cestování než dříve. Z profesionálního hlediska je největší výzvou, vzhledem k rostoucímu počtu utkání a cestování, udržet hráče v co nejlepším stavu pro každý zápas. A najít způsob, jak více investovat do hráčské stravy, regenerace a charterových letů.“

Luka SVILAR, silový a kondiční trenér, mezinárodní lektor, autor



Kawhi Leonard (vlevo) a tým LA Clippers vzbudili v roce 2019 pozornost, když odpočíval po pouhých pěti utkáních sezony



MICHAL KOCIÁN

- vedoucí silového a kondičního tréninku ČBF, kondiční trenér RD mužů U18 a Akademie mládeže FC Slovan Liberec kategorie U16 a U17
- vystudoval magisterský obor Učitelství pro střední školy Tělesná výchova a Biologie na FTSV UK v Praze, semestr na Litevské sportovní univerzitě v Kaunasu
- Certifikovaný kondiční trenér ČBF, Corrective exercise specialist (National Academy of Sports Medicine, USA), Certifikovaný DNS trenér, Certifikát Basketball Training Process Optimization (Barca Innovation Hub)
- absolvent trenérských stáží v basketbalové Olympii Milán a hokejovém HC Davos,
- organizátor a lektor kurzů pro trenéry a kondiční trenéry v ČR i zahraničí (Izrael)
- působil jako silový a kondiční trenér v BK Opava (basketbal, muži), BA Nymburk (basketbalová Extraliga U17 a U19), Dukla Liberec (volejbal, muži)
- absolvent mezinárodních seminářů a konferencí (Barca Sports Performance Congress, Španělsko; Technogym Sport & Performance Congress, Itálie; ESCA Summit, Řecko a další)
- působil jako učitel na ZŠ i gymnáziu



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

BÝT SPORTOVCEM 24/7

„Vztáhnú si otázku na vlastní prostředí, aktuálně vidím opravdu těžké skloubit amatérský/ poloprofesionální sport s aktuálními nároky na hráče a schopností dále žít vlastní život. Velmi obtížné je tedy volit správný poměr zatížení a odpočinku, pokud se hráči mají posouvat, zůstat zdraví a uspět. Často nyní s kolegy řeším soustředění mladších generací na proces rozvoje bez rychlého úspěchu, kdy se u dospívajících mnohdy ztrácí kvůli různým rozptýlením. Chybí jim velmi často uvědomění, že čím dál více je potřeba být sportovcem 24/7, pokud se chtějí neustále posouvat.“

Radek GWUŽDŽ, silový a kondiční trenér mužů a mládeže ve Florbal Mladá Boleslav

Tato strategie Clippers ukazuje, jak důležité je plánování a řízení zatížení hráčů v průběhu celé sezony, aby dosáhli co nejlepších výsledků tam, kde je to nejvíce potřeba.

Silový trénink

Silový trénink ve sportovních hrách je poměrně mladá disciplína. Pokud se podíváme na množství vědeckých článků na tohle téma, zjistíme, že počet publikovaných materiálů výrazně vzrostl v posledních přibližně dvaceti letech. Převládá zaměření obsahu k vlivu silového tréninku na výkonnost, v menší míře na výskyt zranění.

V souvislosti s tímto vlivem je možné využít pohled z oblasti motorického učení a setkat se s pojmem action capacity, který můžeme charakterizovat jako kapacitu k efektivnímu řešení pohybového úkolu a řešení herních situací.

Toto je možné si ilustrovat na příkladu studie, která zjišťovala rozdíly v délce trvání rozhodovacích procesů a následné rychlosti skoku u fotbalových brankářů. Ti elitní při penaltě čekali déle s rozhodnutím, kterým směrem skočit, než průměrní gólmáni, a provedení skoku bylo rychlejší. Elitní brankáři mohli déle „číst“

informace z prostředí a lépe zanalyzovat, kterým směrem poletí míč, protože jejich provedení skoku je dostatečně rychlé a mohou si tedy dovolit déle počkat.

Představme si například florbalistu, který zlepšuje svoji action capacity prostřednictvím silového tréninku. Pokud pracuje na síle dolních končetin, může se jeho schopnost rychle akcelarovat a měnit směr výrazně zlepšit. To znamená, že

bude schopný efektivněji unikat soupeřům, rychleji reagovat na změny ve hře a provádět explozivní pohyby, které jsou klíčové pro úspěch na hřišti.

Z výše uvedených příkladů je zřejmé, že silový trénink nejen zvyšuje fyzickou výkonnost, ale také podporuje kvalitnější a rychlejší rozhodování, což je klíčové pro úspěšné řešení herních situací. Toto neplatí pouze pro seniorské hráče, ale také

„JE ZŘEJMÉ, ŽE SILOVÝ TRÉNINK NEJEN ZVYŠUJE FYZICKOU VÝKONNOST, ALE TAKÉ PODPORUJE KVALITNĚJŠÍ A RYCHLEJŠÍ ROZHODOVÁNÍ, COŽ JE KLÍČOVÉ PRO ÚSPĚŠNÉ ŘEŠENÍ HERNÍCH SITUACÍ.“



pro sportující děti a mládež. Na konferenci Technogym v roce 2019 Urs Granecher, odborník z univerzity v Postdamu, obhájil benefity silového tréninku dětí a mládeže. Bylo prokázáno, že silový trénink, který je strukturovaný a vedený expertem (silovým a kondičním trenérem) má pozitivní vliv nejen na maximální a výbušnou sílu, ale také na sportovní výkonnost. →

INZERCE

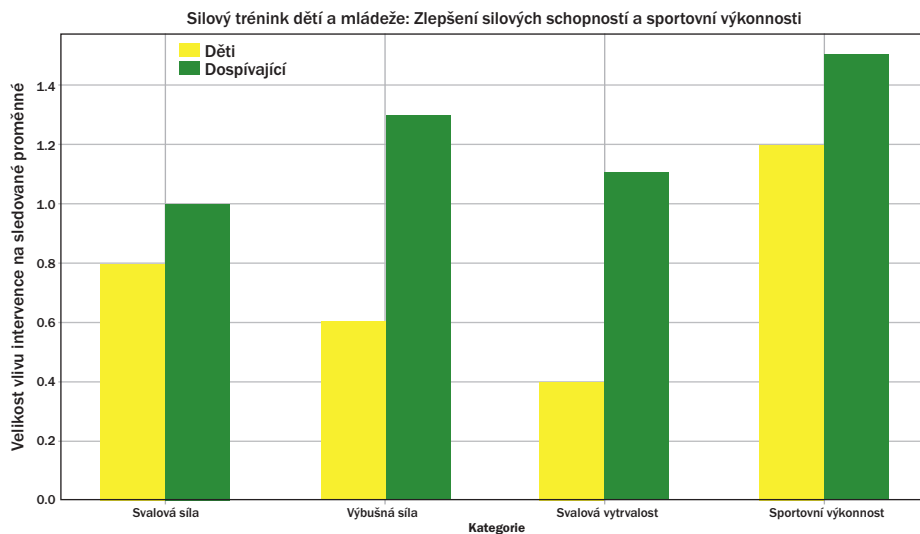
**MĚNÍME ŽIVOTY
SPORTOVců
K LEPŠÍMU**

PROJEKT NA PODPORU ČESKÝCH SPORTOVců

sazka CHAMPS



JAKUB KREČÍ • VODNÍ SLALOM



U této věkové skupiny se pro obecný rozvoj síly doporučuje cvičení s volnými váhami (činky, medicinbaly apod.), pro rozvoj sportovní výkonnosti je doporučován komplexní přístup (kombinace silového a plyometrického tréninku).

Mezi benefity silového tréninku jistě patří snížení počtu zranění. V jedné

ze studií porovnávali vliv tréninkových intervencí zaměřených na strečink, propriocepci, sílu a jejich kombinaci. Výsledkem bylo, že vliv silového tréninku je jednoznačně nejvyšší. Počet zranění obecně byl snížen na méně než třetinu, počet zranění z přetížení byl snížen téměř o polovinu.

V další studii, které se zúčastnilo 36 profesionálních hráčů basketbalu, porovnali tři rozdílné tréninkové programy (funkční, excentrický a silový obecně). Nebyly mezi nimi zjištěny signifikantní rozdíly. Jako podstatné se ukázalo, že zásadní je rychlost provedení pohybů – vysoká vedla k nižšímu počtu výskytu

zranění. Dalším klíčovým faktorem je množství svalové kosterní hmoty, kde se ukazuje, že při analýze tělesného složení jsou hráči s vyšší hodnotou svalové hmoty méně často zranění.

Toto jsou, mimo jiné, důvody důležitosti silového tréninku a jeho zařazení do tréninkových cyklů. Trendem je časté zařazování silových podnětů kratšího trvání, kdy pouze část silových tréninků trvá 45 a více minut. Tento tzv. microdosing představuje alternativu pro týmy s velkým počtem tréninků a utkání v týdnu, kdy jsou krátké (zpravidla 10-20 minut) silové jednotky zařazeny před nebo případně po tréninku.

Daniel Shapiro, hlavní kondiční trenér z Los Angeles Angeles, na předloňském semináři pro kondiční trenéry představil ve své lekci posluchačům, jak to chodí v NBA. Vybavení pro silový trénink často cestuje s týmem a hráči podle potřeby absolvují tyto krátké silové jednotky v útrokách stadionu, na chodbách, případně dokonce na pokojích v hotelech. Nehledají výmluvy, ale možnosti řešení tak, aby silový stimul byl dostatečný a proběhla na něj adaptace.

Pro zvládání současných výzev nejen v oblasti silové a kondiční přípravy je nutná efektivní mezioborová spolupráce v rámci celého širšího realizačního týmu s jasně definovanými rolami, úkoly a zodpovědnostmi.

VZTAHY VE VĚTŠÍM TÝMU

„Sportovní byznys zcela změnil kalendář na nejvyšších úrovních během posledních několika sezon, což ztěžuje udržení konzistentně vysoké sportovní výkonnosti, zatímco riziko zranění je nevyhnutelně vyšší. Současně je pro všechny, včetně sportovců a trenérů, obtížnější udržet nějaký druh ‚neprofesionálního‘ života vzhledem k nárokům profese a množství úkolů, které je třeba zvládnout. Aby se s tímto vyrovnali, byly realizační týmy pro silový a kondiční trénink rozšířeny do té míry, že k tradičním pozicím byly vytvořeny nové pozice, a to přidáním specialistů na analýzu dat a technologie. Největší výzvou pro silového a kondičního trenéra je najít jasné vztahy v rámci většího týmu a naučit se komunikovat se všemi zapojenými profesionály do té míry, aby bylo vytvořeno skutečně integrované pracovní prostředí a aby se zajistilo, že tento způsob práce povede k tomu, že hráči budou schopni podávat optimální výkony.“

Giustino DANESI, silový a kondiční trenér basketbalistů Olimpia Milán



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



ČESKÝ
FLORBAL



***INSPIRACE
MOTIVACE
VZDĚLÁVÁNÍ***



 ***WOMEN'S POWER***

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

Víra, důslednost a tvrdá práce se vyplácí

Ve španělském městečku Higuera v blízkosti Málagy hostily Hráčská asociace NBA ve spolupráci s Leaders Institute High Performance koncem července NBPA Performance Summit @ The Sanctuary. Několikadenní kombinace přednášek, moderovaných diskusí a workshopů zaměřených na individuální rozvoj sportovce nabízela možnost účasti na individuálních trénincích hráčů NBA pod vedením jejich trenérů a expertů, často zakončených tzv. pick-up games (hra 5 na 5).

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

High Performance summit NBPA se konal společně s kempem pro hráče NBA v tréninkovém centru The Sanctuary. Toto jedinečné místo poskytuje účastníkům nejen specifickou atmosféru v hale, jejíž jedna strana s výhledem na moře je celá prosklená, ale také možnost zapojit hráče do podnětných diskusí s ostatními experty, manažery, sportovci a zúčastnit se seminářů či workshopů vedených odborníky na daná témata.

Vrcholem prvního dne byla moderovaná diskuse plná postřehů s viceprezidentem NBPA a MVP finálové série, jež se zabývala změnou identity basketbalu, sebeobjevováním, přenositelnými dovednostmi, prozkoumáváním profesní dráhy, duševním zdravím a duševní pohodou, podpůrnými systémy a zdroji, finančním plánováním nebo dlouhodobou stabilitou.

Jaylen Brown, nejužitečnější hráč letošního finále NBA, je již dlouho uznáván

nejen pro mimořádný talent na palubovce, ale také pro své působivé intelektuální aktivity a široké zájmy. Brownova cesta, která je často popisována jako „příliš inteligentní pro NBA“, je důkazem jeho výjimečného intelektu a rozmanitých vášní. Brownova studijní zdatnost se projevila, když se jako student prvního ročníku na univerzitě v Berkeley zapsal v rámci školního programu do magisterského kurzu „Kulturní studia sportu ve vzdělávání“.

Brown se bez obtíží vyrovnával s náročnou pracovní zátěží pokročilého kurzu a stejně pozoruhodné byly i jeho výkony na hřišti, které mu vynesly ocenění Pac-12 pro nejlepšího nováčka roku. Strategické myšlení předvedl i jako člen školního šachového klubu. Jedno z nejpozoruhodnějších Brownových rozhodnutí přišlo, když se rozhodl vstoupit do draftu NBA, aniž by si najal agenta. Pochopil, že smlouvy v NBA se odvíjejí od pozice v draftu, a tak si ušetřil 4 procenta z platu tím, že si kontrakt pořeší sám.

Tento chytrý tah byl předzvěstí jeho přelomového úspěchu v roce 2023, kdy si vyjednal v historii NBA první smlouvu na 300 milionů dolarů, a stal se tak nejlepe placeným hráčem všech dob. Od příchodu do týmu Boston Celtics v roce 2016 Brown neustále prokazuje své intelektuální a vůdčí schopnosti. Stal se nejmladším přednášejícím na Harvardu, nejmladším zvoleným viceprezidentem



MICHAL JEŽDÍK

- Vedoucí sportovní 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.





Jaylen Brown, 28letý basketbalista týmu Boston Celtics, je neobyčejnou osobností i v civilním životě

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

hodobě podávat výkony na hranici svých možností. Jedním slovem performance, tedy jak jste připraveni, jak jste fyzicky a psychicky odolní. Stále se snaží před sebou tlačit pomyslný kámen do kopce. Doporučuje však být připraven, protože kámen se někdy propadne za naše záda, třeba tím, že spadneme. Stane se to všem, nebo aspoň velké většině z nás. Ti nejlepší se však zvednou a jdou dál. K tomu Jaylen dodal: „Každý pád vás posílí.“

Studovat všechny aspekty, v nichž se můžeme zlepšit, i když jsme v nejlepší lize na světě a máme významnou roli v týmu, je vlastně naše povinnost, závazek, posouvat celou ligu stále dopředu. Některé faktory se mohou jevit zdánlivě nepodstatné, ale může to být právě to **jedno procento**, které vás odliší od ostatních nejlepších. Stejně tak se snažte pochopit, v čem a kdy můžete být efektivnější.

Vášeň je hodnota Jaylena Browna číslo 1. Jedním dechem ale dodal, že stravování, dieta, nutrice a spánek mu dávají energii do tréninku a jsou základním stavebním kamenem pro prevenci zranění. Velmi často se vracel ke slovíčkům trénink, proces, prevence zranění a zotavení. Doplnil, že nikdy v historii jsme neměli víc informací na tato témata. Je na nás, jak všechny poznatky a nové technologie využijeme, abychom byli co nejlépe připraveni na utkání před zaplněnými tribunami.

Jaylen začal s basketbalem ve 13 letech. V té době si neuvědomoval, jak důležitá je a bude mentální stránka výkonu. Když dostal otázku, jaký je rozdíl mezi 13letým a 27letým Jaylenem Brownem, bez zaváhání odpověděl: „Důvěřuji svým dovednostem a svému tělu, mám disciplínu, věřím v individuální přípravu, mám méně propadů ve výkonech a výkonnosti a jsem ochoten opouštět svou komfortní zónu.“

Podobně jasno měl při dotazu, jak se vypořádává s negativní zpětnou vazbou a mediálním tlakem. Základem je pro něj rodina, jako přístav, kam se vrací. Druhým bodem bylo se naučit koncentrovat na vlastní výkon a výkon týmu a třetím věřit cestě, na kterou se dal, a lidem, s nimiž spolupracuje.

Čas určený pro diskusi jsme dávno překročili a stejně nikdo nechtěl opustit sál. Poslední otázka zněla, co považuje v daný moment kariéry za důležité. Jaylen jistým a klidným hlasem odpověděl: „Motivovat budoucí generace, aby sportovaly, a mít pod kontrolou svou cestu a udržet koncentraci na basketbal.“ □

Hráčské asociace NBA a přednášel v rámci TED Talk na MIT, kde se podělil o postřehy na globální platformě.

Kromě profesních a akademických úspěchů vede Brown bohatý osobní život plný rozmanitých zájmů. Je vegetarián, vášnivý fotbalový fanoušek a hluboce si váží umění a muzeí. Jeho láska k hudbě se odráží v tom, že umí hrát na několik nástrojů, rád sleduje anime. Brownovo osobní motto FCHWPO – Faith, Consistence, Hard Work Pays Off (Víra, důslednost, tvrdá práce se vyplácí) – slouží jako jeho hlavní zásada a zároveň jako jeho heslo na sociálních sítích. Díky tomuto mottu a různým komunitním aktivitám zůstává úzce spojen s ostatními a snaží se je inspirovat.

Příběh Jaylena Browna je jasným důkazem toho, že inteligence a atletismus mohou koexistovat i na nejvyšší úrovni. Jeho jedinečná kombinace dovedností

na hřišti i mimo něj nepřestává inspirovat fanoušky i ostatní sportovce.

Klíčové, přenositelné poznatky

Jaylen začal individuální přípravu na novou sezonu velmi brzy po finále 2024, v němž slavil s Celtics triumf. Na dotaz ze sálu, proč, že většina hráčů to tak nedělá, odpověděl, že cítil potřebu dlouho neodpočívat, že je zvyklý **naslouchat svému tělu**, které zná velmi dobře, a vyplácí se mu to.

Změny v individuální přípravě nedělá často. Pokud k nim dojde, jsou spíše systémového charakteru. Ve všem, co dělá, se snaží posunout **z výborného na excelentní**. Pomáhají mu k tomu sdílené příběhy sportovců, kteří se dostali na absolutní vrchol a dokázali se na něm udržet delší dobu.

Klíč k úspěchu vidí v procesu, tedy v přípravě a schopnosti opakovaně dlou-

JAN PECHA

tenis / vedoucí trenér Tenisové školy Markéty Vondroušové při I. ČLTK Praha



„Ve sportovních hrách, zejména v tenise, můžeme vyjmenovat řadu velmi důležitých

vlastností mladého talentu. Mezi tři NEJ bych zařadil:

1. Vášeň pro hru, která zahrnuje nejenom nadšení a lásku k tenisu, ale i pracovitost.
2. Umění hrát body, tedy když hráč disponuje technicko-taktickými a psychologickými předpoklady vedoucími k úspěšnosti v utkání.
3. Koučovatelnost projevující se přizpůsobením se požadavkům konkrétní činnosti, respektive zvládnutím nových dovedností.“



Jakub Menšík, 19letý talent českého tenisu, už buší na bránu Top 50 světového žebříčku

Co hlavně hledáte u mladého talentu?

quirónsalud

quir

JIŘÍ WELSCH

basketball / ředitel CZ ACADEMY, bývalý hráč NBA a Euroligy



„První věc, kterou vnímáme, jsou somatotyp a pohybový talent, tzn. zda má hráč určitý fyzický předpoklad pro hraní basketbalu. Druhá jsou projevy přirozené herní inteligence, tedy jak vnímá a čte

hru či jaká dělá rozhodnutí. A v neposlední řadě jsou to charakterové vlastnosti, tzn. s jakou vášní hraje, jak komunikuje se spoluhráči, trenérem a dalšími účastníky hry nebo zda chce vyhrát.“

JAN VOPAT

lední hokej / St. Louis Blues, hlavní skaut pro Evropu



„Nejdůležitější vlastnosti mladého talentu, které hledáme, jsou:

1. Pracovitost a vůle dít svůj talent rozvíjet a zlepšovat se.
2. Vytrvalost a odolnost čelit

nepříznivým okolnostem, jako jsou nemoc, zranění, individuální sportovní nezdary ve svém týmu atd.

3. Sebedůvěra, víra ve své schopnosti a dovednosti a snaha stát se tím nejlepším.“

PAVEL ŠIMÁČEK

šachy / vedoucí trenér mládeže ČR do 12 let



„Za nejdůležitější vlastnost považuji schopnost nadchnout se pro řešení libovolného problému. Asi bych to mohl nazvat hravostí. Důležitá je také vytrvalost, což by se dalo popsat i jako cílevědomost. A v neposlední řadě přidávám odolnost.“

JAROSLAV BERKA

florbal / hlavní trenér mužské reprezentace



„Zajímá mě vnitřní motivace, protože to je motor daného jedince. Dá se to také schovat za pojmy jako vášeň či láska ke sportu. Nedokážu popsat, co vše má tato vnitřní motivace splňovat – sto lidí, sto chutí. Potřebuji mít ovšem pocit, že ten vnitřní oheň tam je, je dostatečně silný a může zapalovat i okolo sebe. Druhým faktorem, na který se zaměřuji, je odolnost a schopnost reagovat na složité situace. Hodně se toho ukáže vždy v náročných situacích, to platí obecně o životě a lidech. Třetím do party je faktor X neboli unikátnost. Schopnost sebezprosažení se. Toto je jediný ze zmíněných faktorů, který přímo souvisí s daným sportem. Roli zde hrají již jednotlivé aspekty sportovního výkonu, vnímání a čtení hry, technická a taktická vyspělost, kondiční parametry atd. A celý tento koktejl buď něčím zajímavý je, či nikoliv. Zároveň nejde o to hledat hotového hráče, jenž má všechny tyto vlastnosti „ideální“. V tomto věku to vždy bude neobroušený diamant. Důležité pro mě je vidět v kombinaci těchto vlastností potenciál a jasné obrysy osobnosti i schopností daného jednotlivce.“

JAN VÁCLAVÍK

volejbal / Národní volejbalová akademie



„1. Somatotyp a jeho predikce – vysoké, dlouhonohé, dlouhoruké. Průměrná výška ženských seniorských top týmů světa je cca 190 cm, náš národní tým žen je stále o 4–5 cm nižší. Malou hráčku růst nenaučíme.
2. Vztah k volejbalu – odhodlaní. Hráčky vstupují na cestu směřující k vrcholovému sportu se všemi radostmi i odpovědnostmi. Částečně opouštějí domov, kamarády a mění školu. Vztah k volejbalu toto hodně ovlivňuje, ač se samozřejmě může měnit a vyvíjet.
3. Stále důležité, ale méně determinující parametry – charakter hráčky, aktuální výkonnost, volejbalová pozice atd.“

MARTIN MERKER

stolní tenis / reprezentační trenér mládeže



„Stolní tenis jako jeden z nejkompexnějších sportů vyžaduje multifaktoriální přístup. Jinými slovy, musí se toho sejt hodně dohromady. Snažím se sledovat nejlepší evropské a světové hráče v různých věkových kategoriích a hledat společné vlastnosti. Sledujeme a hledáme sportovce s těmito charakteristikami:
1. Pracovitost, pokora, schopnost čelit výzvám, učit se z chyb a pokračovat dál navzdory neúspěchům. 2. Pohybová učenívost, rychlost reakce, koordinace ruka – oko. 3. Neutuchající podpora okolí (rodina, trenér).“

DANIEL KUBEŠ

házená / trenér HC Dukla Praha, dříve trenér reprezentace ČR i týmů v Bundeslize, reprezentant, hráč Dukly, HG Drott Halmstad, TV Lemgo, HSG Nordhorn, THW Kiel, mistr české, švédské i německé ligy



„1. Kvalita a efektivita pohybu a související koordinační, silové, rychlostní schopnosti.
2. Vnímání hry a prostoru
a s tím spojené rozhodovací schopnosti.
3. Vášeň pro náš sport, vysoká míra oddanosti mladého atleta pro svoje vlastní sportovní cíle.“

MARTIN KOMÁREK

hokejbal / předseda svazu



„Vyhledáváme zejména vášeň pro náš sport, odhodlání na sobě pracovat a nebát se překážek. Právě takové vlastnosti jsou totiž u mladých hráčů základem pro to, aby z velkého potenciálu dravého mládí vyrostl dospělý sportovec pro vrcholové soutěže a mezinárodní akce. Vášeň pro sport v kombinaci s odhodláním jsou zárukou pro dlouhodobější cestu a rozvoj mladých sportovců včetně garance chuti rozvíjet tolik potřebné herní dovednosti a herní myšlení v zápasové praxi.“

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér reprezentace mužů



„Toto je téma, které se u mě vyvíjí s každým rokem práce. Dnes bych asi nejlépe odpověděl, že to jsou pracovitost, odolnost (mentální), koučovatelnost. Zkusím popsat, co si pod každým představuji. Pracovitost je vypovídající sama o sobě, ale domnívám se, že musí být spojena s láskou ke sportu. Myslím si, že správné nastavení je, že se sportovec snaží hledat možnosti zlepšení ve všech oblastech, nejen v dovednostech sportu samotného. Odolnost je pro mě schopnost se rychle otřepat a zvednout po neúspěších a těžkých situacích. Je to klíčová vlastnost pro udržení motivace během sportovní kariéry. Neúspěchy a pády určitě přijdou, ať už ve formě zranění, proher či silnější konkurence. Koučovatelnost vnímám jako schopnost se učit, adaptovat a přijímat zpětnou vazbu. Sportovci, kteří jsou ochotni přijímat otevřeně tyto informace, dojdou dál. Souvisí to úzce s pokorou a prorůstovým nastavením.“

DAVID TOMÁNEK

squash / principál Squash Club Strahov



„Těch vlastností je určitě více, ale pokud mám vybrat tři nejdůležitější, pak to jsou: láska/vášeň k dané činnosti, soutěživost a odolnost. Dále mohu jmenovat spolehlivost, vytrvalost (ne z fyziologického hlediska), koučovatelnost, pracovitost atd. Myslím si, že základním předpokladem k prosazení talentu je vlastnictví celkového koktejlů uvedených vlastností a jejich derivátů.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets v NBA



„Nejraději mám trojkombinaci tělo, hlava a srdce. Náš ideální hráč by měl mít fyzické předpoklady pro náš sport, jako jsou velikost (výška, ale také například rozpětí paží), koordinace, atletismus, kvalita práce paží, rukou a prstů atd. Dále hlavu, která zvládne hru analyzovat a procesovat na nejvyšší úrovni ve velké rychlosti s pomocí herní inteligence a citu pro hru. A to nejdůležitější je to poslední – srdce, které vše dohromady neúnavně pohání s vášní, odolností i potřebnou tvrdostí, ochotou se nevyhýbat kontaktu.“

PETR BAROCH

baseball / sportovní ředitel Národního baseballového programu (NBP)



„V baseballu u mladých talentů ve věku 14–16 let hledáme především technické dovednosti a atletické schopnosti, jako jsou pálení, chytání a rychlost. Důležité jsou také mentální odolnost, schopnost pracovat pod tlakem, týmová spolupráce a ochota učit se novým věcem. Klíčová je sebedisciplína a spolehlivost při dodržování tréninkových plánů. Tyto vlastnosti jsou zásadní při posuzování potenciálu mladých hráčů a jejich schopnosti dále se rozvíjet.“

PAVEL MALURA

fotbal / šéftrenér akademie FK Mladá Boleslav



„Na prvním místě sleduji v tomto věku vašeň a zaujetí pro hru, v těsném závěsu za tím jsou dvě další věci, které považuji za stejně důležité, a to: zda má hráč nějaké nadstandardní herní dovednosti, pohybové schopnosti nebo případně somatotyp, které ho zásadně odlišují od ostatních, a jak moc daný hráč rozumí hře, dokáže ji vnímat a správně se rozhodovat. Zajímají mě hráči, kteří se odlišují a vystupují z šedi průměru, byť v některých případech i negativně. Hledám takové, kteří mě dokážou svými řešeními překvapit a kteří se nebojí své nápady realizovat. Určitá míra sobectví či negativních emocí mi nepřekáží.“

LIBOR KOHUT

Český svaz plaveckých sportů / reprezentační trenér juniorů



„Mezi tři nejdůležitější vlastnosti mladého sportovce, plavce, považuji: Technika – vysoká úroveň osvojení si techniky plaveckých způsobů a plaveckých dovedností (obrátky, starty, vlnění...). Fyziologie – souhrn somatických předpokladů pro daný sport (výška, váha, poměr trupu a končetin...), míra pohybových schopností (síla, rychlost, vytrvalost), ale také úroveň adaptace na zátěž (odezva na trénink). Mentální vlastnosti – soubor psychických vlastností sportovce, které ovlivňují výkon (psychická odolnost na tréninkový proces – stres...)“

INZERCE

RESPECT & COURAGE

RESPECT & COURAGE

RESPECT & COURAGE

RESPECT & COURAGE

RESPECT & COURAGE



ASIA TRIP

Respect & Courage

SOBOTA 02.11.2024

sport 09:50 - TCHAJ-WAN - ČESKO

NEDĚLE 03.11.2024

02 09:50 - TCHAJ-WAN - ČESKO

SOBOTA 09.11.2024

02 10:50 - JAPONSKO - ČESKO

NEDĚLE 10.11.2024

02 10:50 - JAPONSKO - ČESKO

V Americe na vá

DENISA KRÍŽOVÁ pro Česko získala první dva historické bronzy na ženském hokejovém MS. Už v patnácti letech zamířila do zámoří, kde po letech na střední škole i univerzitě a několika angažmá v USA a ve Švédsku vyhrála s týmem Minnesota Frost první ročník ženské obdoby NHL s názvem PWHL. „Mám štěstí na trenéry,“ říká.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Klíčový trenér táta

„Vyrůstala jsem s tím, že jsem hrála hokej, fotbal a tenis. Všechno dohromady, protože jsem nikdy neměla jeden sport, který bych třeba hrála dva roky a pak šla hrát něco jiného. Když to šlo, tak jsem měla tři tréninky najednou. Zásadní trenér byl můj taťka. Sám hrál fotbal, hokej, tenis, i my jsme hráli tyhle sporty. Měla jsem ale i spoustu dalších trenérů v dětství, kteří byli fajn, a ráda na ně vzpomínám. Pánové Louša, Jiráček, Šára mi určitě pomohli v různých hokejových věcech. Když porovnám, co říkají další holky, ne každý měl na trenéry takové štěstí, protože ti moji se opravdu snažili, aby nás hokej bavil, a dávali nám maximum, co



mohli. A hlavně to bylo od srdce, protože i oni tam měli jako tátové svoje kluky.“

Všestrannost

„V Minnesotě tady přes léto trénuju různé věkové kategorie dětí a je hrozně vidět, jak hrajou jen hokej. Mají třeba 2 až 3 tréninky denně a jenom hokej. Prostě se nevěnujou jiným sportům, což je z mého pohledu škoda. Myslím si, že dělat vedle hlavního sportu i jiné sporty, které si člověk vybral, je strašně důležité. Poznám pak rozdílné prostředí a odlišné aspekty konkrétního sportu. Třeba tenis je individuální sport, takže zažít si být na

„DÍKY TENISU JSEM ZJISTILA, ŽE SE MI LÍBÍ A BYLO SUPER, ŽE JSEM HO HRÁLA. ALE NEBYL TO SPORT PRO MĚ, PROTOŽE JSEM VÍC TÝMOVÝ HRÁČ A JSEM RADŠI V KOLEKTIVU.“

hřišti sám a bojovat sám za sebe je něco úplně jiného, než když potom dělám kolektivní sport. Podobně i fotbal, který mi strašně pomohl. Člověk běhá, je to jiný pohyb než na bruslích, a ten rozdílný pohyb je v mladém věku strašně důležitý. Díky tenisu jsem například zjistila, že se mi sice líbí a bylo super, že jsem ho hrála. Ale nebyl to sport pro mě, protože jsem víc týmový hráč a jsem radši v kolektivu. Tenis je strašně těžký, ale hodně mě naučil například Martin Straka. Trenér Ševčík byl zase přísný a naučil mě disciplíně. Každý můj sport měl svého trenéra, který mi vždycky něco dal, včetně poznání,



že člověk opravdu občas víc respektuje někoho cizího než vlastního tátu.“

National Sport Academy v USA

„Byla to soukromá střední škola, která už bohužel neexistuje. V 15-16 letech jsem tam vyloženě šla jen za hokejem, tam už jsem nehrála jiné sporty. Když už, tak v létě občas tenis, ale už jen pro zábavu a pohyb. Byli tam výborní trenéři. Měla jsem spoustu možností se s nimi spojit, mluví se mnou a hodně mi pomohli, jak na suchu, tak na ledě. Když jsem vyrůstala, tak pro mě nebylo běžné chodit do posilovny, zvedat činky apod. Vyrůstala jsem tak, že

s nezařvou



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



ÚTOČNICE

DENISA KRÍŽOVÁ

Narozena: 3. 11.1994

Sporty: lední hokej, hokejbal

Hráčská kariéra: HC Slavia Praha (2007-09), National Sports Academy (2011-14), Northeastern University (2014-18), Boston Pride (2018-19), Brynäs IF (2019-22), Minnesota Whitecaps (2022-23), Minnesota Frost (2023-?)

Největší úspěchy: vítězka PWHL (2024), 2x bronz na MS (2022, 2023), 7. místo na ZOH (2022), 2x stříbro ve švédské lize (2021, 2022), mistryně světa v hokejbalu (2017), 3x vítězka Zlaté hokejky pro českou hokejistku sezony

Trenérská kariéra: asistentka v Hamline University (NCAA)

se pohybuju venku, že mám fotbal, tenis, a vůbec mě nenapadlo, že se chodí posilovat. A v Americe v mladém věku koukáte na střední škole, že pro ně je posilovna normální už během rozvoje dítěte. Měla jsem úžasnou trenérku, která mi strašně moc pomohla, naučila mě cviky v posilovně, abych dělala všechno správně.“

Přístup trenérů po příchodu do USA

„Letěla jsem tam v 15 letech a vůbec neuměla anglicky. Ocitla jsem se daleko od rodiny, bylo těžké učit se, dělat školu v angličtině, když člověk pořádně neumí jazyk. Bylo to strašně náročné, ale díky trenérům byl hokej jediným místem, kde jsem se cítila dobře. Trenéři se snažili, aby nás hokej bavil, a cvičení a pravidla jsou pořád stejná, takže každý tomu rozumí v jakémkoliv jazyce, což bylo super. A fakt musím říct, že jsem měla hrozně štěstí na střední škole na tyto trenéry,

kterí mi moc pomohli, protože brali v úvahu, že jsem daleko od domova.“

Komunikace s trenéry

„Střední škola byla opravdu malá a třeba naše kondiční trenérka byla zároveň učitelkou některých předmětů. Potkávali jsme se proto nejen na tréninku a pomáhali mi i ve škole. Hlavní trenér se věnoval jenom hokeji a dost mi pomáhal. Všechny holky v týmu jsme ho měly rády a opravdu jsme za něj hrály na ledě i mimo led. Pomohl mi s adaptací v novém prostředí, na jiný hokej, ale i hodně číst hru. A pak mi taky hodně pomáhal získávat kontakty, protože věděl, že chci jít hrát hokej na univerzitu, a komunikoval za mě se všemi trenéry z univerzity. Často se mnou mluvil, ráda na něj vzpomínám a občas jsme spolu v kontaktu i teď.“

Northeastern University

„Hokej na univerzitě v divizi 1 NCAA funguje v podstatě profesionálně. Od

zázemí, které tam hráči mají na ledě i mimo něj, až po všechny lidi, kteří se o tým starají. Mohu to přirovnat k ženské NHL, protože je to nejvíc, co jsem zažila a viděla. Jsem ráda, že jsem měla možnost hrát na univerzitě a mít takové trenéry, ať už to byl hlavní trenér nebo jeho asistenti. Každý se k druhému choval vždy stejně, a vůbec nezáleželo, kdo je z Kanady, Česka nebo Ameriky. Neřešili to. Všichni jsme si byli rovní a chovali se k nám profesionálně, ať už se jednalo o školu nebo hokej.“

Trenéři na univerzitě

„Na univerzitě měl hlavní trenér Dave Flint dva další asistenty. Když vás na univerzitě cokoliv trápí, máte možnost jít za sportovním psychologem nebo jiným odborníkem. Kdykoliv jsem něco potřebovala, mohla jsem se na trenéry obrátit a oni mi pomohli buď osobně, nebo mi dali kontakt na toho správného člověka na univerzitě, což je skvělé. Vždycky byli otevření a mohla jsem se s nimi bavit o čemkoli. O studenty je postaráno a měli jsme i svého akademické- →

□ HLAS SPORTOVCE

ho poradce, když se nám třeba ve škole nedařilo, nebo jsme potřebovali pomoc s nějakým předmětem.“

Boston Pride

„Angažmá v Bostonu pro mě bylo úplně nové, protože jsem se ocitla mimo univerzitu v naprosto reálném světě, a už jsem se, tak jako na univerzitě, neměla na koho obrátit. Byly tam holky i z jiných zemí, ale i pro Američanky to znamenalo, že jsou daleko od domova, protože pocházely z druhého konce země. Ze začátku to byl určitě trochu šok, ale musím říct, že jsme měli bezva trenéra. Paul Mara hrával v NHL a měla jsem z toho radost, protože měl tréninky nastavené jako v NHL. I u něj bylo skvělé, že si s každým popovídal, s každým se snažil nějakým způsobem seznámit, udělat si vztah, aby vás poznal jako člověka a potom i jako hráče.“

Brynäs IF ve Švédsku

„Po univerzitě, kde máte neskutečný servis, a po roce v Bostonu přijdete



Při šanci v dresu
Minnesoty v PWHL

„ZÁLEŽÍ, JESTLI SE CHCE TRENÉR S LIDMI, KTERÉ VEDE, SEZNÁMIT, POZNAT JE A VYTVOŘIT SI S NIMI VZTAH, NEBO JEN PROSTĚ CHODIT NA TRÉNINKY A ZNÁT JE POUZE JAKO HRÁČE.“

do Švédska, kde máte malinkou kabínu a najednou zjistíte, že třeba jen tři hokejky na sezonu místo sedmi od univerzity. Hokej ve Švédsku je jiný než americký, hlavně se musíte přizpůsobit většímu hřišti a tím i jinému stylu hokeje. V Brynäs, kde se mi strašně moc líbilo, jsem opět měla štěstí na trenéra. Snažil se se všemi mluvit, aby je poznal osobně i jako hráče na ledě. Ale asi největší rozdíl je v mentalitě. V Evropě se nebojíme na sebe trochu víc zařvat nebo si říct věci důrazněji. V Americe se jedná víc diplomatically a v podstatě na vás

V hokejbalu je mistryní světa



nezařvou. Mně se hokej ve Švédsku líbil, protože na větším hřišti máte více času a prostoru, což mi vyhovuje. Měla jsem po celou dobu kvalitní trenéry i dobrý tým. Člověk si ve finále zvykne na všechny, a když chce hrát na nejvyšší profesionální úrovni s těmi nejlepšími, tak se prostě přizpůsobí a udělá maximum, aby za jakékoli situace hrál co nejlíp.“

PWHL v Minnesotě

„Mám za sebou první rok v nejlepší ženské soutěži a určitě jsou nějaké věci, které se budu snažit zlepšovat. Když jsem se vrátila do Ameriky, nová profesionální liga mi hodně připomněla univerzitu. Snaží se, aby zázemí vypadalo luxusně, abychom celý tým měli všechno, co potřebujeme. Myslím například lékařský servis, kvalitního hlavního trenéra, videokoče, trenéra gólmánů, asistenty atd. Náš trenér Ken Klee má ke všem standardní přístup. Dává prostor ostatním trenérům i dalším lidem, aby

například u videa řekli svůj názor. On všechno vede, mluví při mítincích, mezi třetinami, na tréninku řídí cvičení a jako hlavní trenér má i poslední slovo. Od asistentů chce, aby pomáhali rozvíjet naši hru. Trenéři byli pořád spolu v kontaktu, měli časté mítinky, dělali analýzy u videa, aby nám pak předávali kvalitní informace.“

Tréninkový proces v PWHL

„V současné době se tam fakt hodně dře, víc než na univerzitě. Během sezony už tým spíš vyladuje na zápasy, které ho čekají. Dva až tři týdny na začátku jsou dost tvrdé tréninky, kdy se jede naplno a každý bojuje o místo v sestavě, takže předsezonní kemp je určitě nejtěžší fází roku. Je to psychicky a fyzicky strašně náročné období. Jak začne sezona, tréninky se přizpůsobují rozpisu utkání a cestování.“

Reprezentační trenérka

„Carla McLeod pro mě byla a je první ženská trenérka v kariéře. Myslím, že to je hodně o osobnosti každého člověka. Samozřejmě ženská a mužská mentalita je úplně jiná. Ale záleží, jaký k vám má trenér jako člověk přístup, jestli se chce vůbec s lidmi, které vede, seznámit, poznat je a vytvořit si s nimi vztah, nebo



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

jen prostě chodit na tréninky a znát je pouze jako hráče. Není proto důležité, jestli je trenér žena, nebo muž. Vidím i jako důležité, jestli trenér sám hrál a dokáže pak lépe chápat samotné hráče. Carla zná hokejový život hráčky, reprezentovala Kanadu, hrála na nejvyšší úrovni na světě i univerzitu, takže skvěle chápe naše pocity a potřeby. Samozřejmě rozumí hokeji, ví, jaké je to hrát nejtěžší zápasy pod nejvyšším tlakem. Právě takové zkušenosti nám předává a tím dost pomáhá, hlavně v kabině a po mentální stránce. Skvěle umí stmelit tým, jsme fakt jedna parta na jedné lodi. Každý ví, co má dělat, aby si v týmu všechno sedlo a mohli jsme společně táhnout za úspěchem.“

MS 2025 v Českých Budějovicích

„Já se na domácí mistrovství světa moc těším, je to první šampionát v Česku od doby, kdy jsme v top divizi. Předchozí mistrovství v Česku už je takové zapomenuté a všichni se oprav-

du těšíme. Žádná hráčka, která bojuje o místo v týmu, nechce na mistrovství světa v domácím prostředí chybět, a stejně tak i realizační tým. Už teď se pracuje na tom, aby se šampionát po všech stránkách vydařil na co nejvyšší úrovni, aby každý tým měl co nejlepší zázemí. Nesmírně se těším a myslím si, že hrát před domácím publikem, před rodinou a kamarády, nás bude strašně moc tlačit dopředu a pomáhat nám.“

Sama v budoucnu trenérkou

„Přes léto trénuji v Minnesotě různé kategorie od devíti až devatenácti let, a ještě na univerzitě Hamline tým v divizi 3 NCAA. Sleduju všechno z druhé stránky, což mi jako hráčka velice pomáhá. Najednou vidíte, co ten hráč dělá, ale pak si vzpomenu sama na sebe, jaké je být ve stejné situaci na ledě. Trénování mě baví a dává mi to velké množství zkušeností, jak z pohledu hokeje, tak i osobního. Teď se trénování věnuji ráda, baví mě a uvidíme, třeba u něj zůstanu.“

INZERCE

SPORTOVEC MINISTERSTVA VNITRA 2024

Slavnostní vyhlášení ankety se uskutečnilo
10. října ve Španělském sále Pražského Hradu.

Článek dostupný zde:

OLYMP
CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA

MINISTERSTVO VNITRA
ČESKÉ REPUBLIKY

OlympCSMV

www.olympcsmv.cz

Velcí kluci u stolu

Kluci a holky trenérský, vítejte v lepší společnosti. Zvu vás ke stolu s těmi, kteří mají právo o tom mluvit. O čem? Přece o podivuhodném světě mysli hráče. Otevírá se psychoprostor šampionů a máme následující plán. Bude to o nich, ale zároveň s nimi – sami k tomu přispějí.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Všechno herní a psychické se ve hře splétá do jednoho celku, kde je herní mozek vždy v souladu s pohybem. A k tomu se nám pletou protihráči, spoluhráči a míč. Když basketbalový rozehrávač Tomáš Satoranský přihrává, dribluje, střílí, uvolňuje se bez míče nebo cloní, využívá zároveň tři vzájemně provázané psychické pochody. Zaprvé: čte hru a předvídá, co se stane. Zadruhé: rozhoduje se a plánuje pohyb. A zatřetí: řídí své pohyby. A to vše během zlomku vteřiny.

V dnešním úvodním dílu se zapojí velcíani ze tří sportů: fotbalisté **Xavi** Hernández, Paul **Scholes**, José **Mourinho**, Carlo **Ancelotti**, Alex **Ferguson** a Pep **Guardiola**, basketbalista Larry **Bird** a hokejové osobnosti Wayne **Gretzky** a Luděk **Bukač**.

PSYCHOLOGIE HŘIŠTĚ

Je v tom trochu rizika, pustit se do něčeho takového, jako je rozehrání strun psychologie sportovního výkonu. A pře-

ce, jakožto trenér, cítím potřebu sepsat tyto řádky. Co mě k tomu vede? Snad troufalost, snad přesvědčení, že právě trenéři by měli o psychologii hřiště vědět, měli by se seznamovat s jemnými nuancemi psychologických jevů, radit si je, třídit a hledat v nich souvislosti, až by vše vklouzlo do oné mozaiky trenérského vědění. Dobrý trenér ví hodně o tajemstvích sportovních her, pouze si třeba díky svému praktickému zaměření neuvědomuje, že se jeho vědomosti prolínají s oblastí sportovní psychologie.

Nuže, je na čase, abychom psychologii hry zbavili démonů a přestali se bát o ní hovořit a psát. Příliš dlouho jsme čekali, že nám sportovní psychologové podají pomocnou ruku. Snad by pomoci i mohli, jenže nevědí jak. Mají jiné znalosti, pohledy, ale často i cíle než trenér týmového sportu. Šatna hráčů totiž oplývá vlastní magií, do níž se i nám, trenérům, daří vkročit jen nesnadno – a psychologům je vstup takřka odepřen.

A psychologie samotné hry? Počinání hráčů na hřišti, dovednosti, kombinace, systémy, souhra – ono tak důležité soucítění? To je pro psychology neznalé hry utajený, nedostupný svět.

Práce sportovních psychologů není snadná, a mnozí z nich ji vykonávají dobře a poctivě. Leč vezmeme si třeba naposledy vydanou knihu Asociace sportovních psychologů z roku 2022, nazvanou Sportovní psychologie. Tehdy ještě pod vedením Michala Šafáře, kterého si velmi vážím, se sice ve své první části zabývá technikami mentálního tréninku, ale v druhé polovině se zhusta zaměřuje na otázky psychických potíží. Neříkám, že šampioni nemají svá trápení, ba naopak, často nesou na bedrech velká břemena. Ale o to zde vskutku nejde.



Larry BIRD

Na těchto řádkách nechci hovořit o psychických nesnázích, či dokonce patologických problémech, protože k tomu jako autor nemám mandát. Nechci ani rozebírat pojem wellbeing, což je dnes hojně užívaný anglický termín, který označuje celkový stav fyzického, duševního, i emocionálního zdraví a pohody člověka. Mým cílem je přiblížit pocity šampiona, tedy psychické podmínky vedoucí ke špičkovým výkonům. Šampion se totiž musí cítit pohodlně i v nepohodlných situacích. A nehodlám zde mluvit o rozdílu mezi dobrým a špatným výkonem, chci se spíš zajímat o to, jaký je rozdíl mezi dobrým a mimořádným výkonem.

A trenér? Ten je hráčům tím nejbližším psychologem, protože s nimi sdílí vypjaté chvíle a těžké momenty přímo na místě, a měl by si postupně sestavovat vlastní seznam psychologických otázek, které ho při tréninku či během hry napadají, a roz-



Luděk BUKAČ



Alex FERGUSON

Pep GUARDIOLA

FOTO SPORT: ARCHIV, PROFIMEDIA.CZ

lišovat, co může promyslet sám a co je na místě probrat s konzultantem či nastudovat. Měl by se umět ptát, pojmenovat problém, formulovat otázky.

Trenér problémy žije, sportovní psycholog je z uctivé vzdálenosti analyzuje. A právě o to jde v této rubrice. Pokládat ty správné otázky, otevírat psychologická témata. Budeme se bavit o emocích, sebevědomí, motivaci, učení a seberozvoji. A přidáme další otázky jako Trojúhelník rodič – dítě – trenér, psychosomatika, profesionální sport či dění v hráčské šatně. Čeká nás stavba mostu mezi psychikou a sportovním výkonem. A začneme tím, k čemu máme jako trenéři nejbliž – propojení kognitivních procesů s výkonem, což je vlastně základem taktického jednání na hřišti. Ostatně mnohé, zejména německé publikace sportovní psychologie právě tímto tématem začínají.

HRA JAKO ZRCADLO PSYCHIKY



Paul SCHOLES

V š i c h n i hráči od elévů až po mistry, jako jsou Pastrňák nebo Satoranský, se ve hře vyjadřují a domlouvají pohybem a manipulací s míčem/pukem. Každý

kop, hod, každá střela i smeč či přihrávka jsou demonstrací psychiky hráčů. Jako skrytý hráč v hlavě se v činnosti i formuje. Od mini forem přes žáky a juniory až po dospělé je psychika utvářena v každém úspěšném i neúspěšném zásahu. A stejně tak psychické rozpoložení ovlivňuje provedení přihrávky či střely. Pohyb a psychiku ve sportovních hrách tedy nelze oddělovat. Vše začíná u této jednoty a trenér musí umět tyto souvislosti číst. Vidí sice pohyb, ale psychické procesy nikoli.

To ovšem neznamená, že se nepodílejí na každé akci ve hře. Trenér nevidí, co se skrývá uvnitř tajemné skříňky zvané člověk, ale vyhodnocuje podle toho, jak se hráč chová navenek. Musí se řídit především tím, co vidí, a to ještě pod značným časovým tlakem zápasu. Podle jednání hráče ve hře, tzn. podle pohybu, chování v osobních soubojích, při řešení situací, trenér intuitivně rozeznává, jak na tom jeho svěřenec psychicky je. Ze zkušeností předvídá, v jaké je pohodě nebo co mu asi letí hlavou, případně co může přijít.

Trenér musí na základě pozorování vnějších projevů odhadovat či dekódo-



XAVI Hernández

vat i procesy vnitřní, tedy psychické. Má k dispozici důležité instrumenty: empatii a cit, ale pouze s nimi si nevystačí. Prostě nepůjde to bez jistých teoretických znalostí. Vydejme se společně na cestu hledání, která nikdy nebude mít konec, ale jak známo, cesta je cíl.

MÍSTO U STOLU

V minulém čísle prohlásila manažerka českého ženského hokeje Tereza Sadilová: „Neustále jsem se musela připomínat, některým chlapům je dvakrát tolik než mně, takže je pro ně asi těžké, aby je tam pak školila nějaká pětadvacetiletá holka. Vlastně mít místo u stolu, to je začátek. Vždy to pro mě hodně znamená, protože vím, že to není zadarmo.“

Ano, místo u stolu je důležité, ale ti, které jsme dnes k našemu stolu pozvali, mají na rozdíl od Terezy své místo jisté. Zasloužili si ho svým životem ve sportovním prostředí. Vstupenkou ke stolu je to, co už jako hráči nebo trenéři ukázali. A aby debata nebyla příliš jednostranná, pozveme i vědce **Daniela Memmerta**, který se o sportovní hry speciálně zajímá. A jakým jazykem se bude mluvit? To je jasné, jazykem šatny! Právě začínáme.

Kolem stolu zasedla skupina sportovních legend. Každý mistr své hry představuje jiný přístup, jinou perspektivu, ale společně vytvářejí atmosféru plnou myšlenek o smyslu a strategii hry. **Xavi Hernández** otevírá diskusi, coby zkuše- →



Carlo ANCELOTTI

José MOURINHO

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ný filozof hřiště: „Rozdíl mezi dobrým a skvělým hráčem je rychlost myšlení. Musíte myslet rychleji, než soupeř.“

„No jo“, kontruje **Luděk Bukač** s mírnou skepsí: „Hráč myslí, jen když má čas a prostor. Pod tlakem rozhoduje a velí emoční mozek na podvědomé úrovni. Hráč si vše uvědomuje, až když hodnotí výsledek.“

José Mourinho nenechá debatu dlouho váznout: „Fotbal je hra rozhodnutí. Hráči musí být schopni číst hru a dělat správná rozhodnutí ve zlomku sekundy.“

Na tom něco je, souhlasí **Larry Bird**: „Nemusel jsem být nejrychlejší nebo nejsilnější hráč. Důležité bylo porozumět hře a být vždy o krok napřed.“

A už se přidávají další, **Paul Scholes** vysvětluje vlastní zážitky z hřiště: „Než dostanu míč, už vím, co s ním udělám. Je to o vnímání prostoru a čtení hry předem.“

Wayne Gretzky nechce zůstat pozadu: „Bruslím tam, kde puk bude, ne tam, kde byl.“

A pak vstoupí do debaty **Carlo Ancelotti**, s jistotou zkušeného stratéga: „Anticipace je důležitější než rychlost nebo síla. Hráč, který dokáže předvídat hru, může překonat fyzicky nadřazenější soupeře.“

Rozprava na chvíli utichá v mlčenlivém souhlasu. Porozumění hře se zde ukazuje v pravém světle: nejen v rychlosti, síle nebo dokonalé technice, ale především v pochopení hry, předvídatosti nebo intuici, v oné schopnosti cítit a myslet, ale jen natolik, aby se myšlení mohlo stát pohybem.

VIDĚT DO BUDOUCNOSTI

Nad stolem se vznáší duch neviditelné otázky – co dělá hráče skutečně výjimečným? Vklouznou do rozpravy: „Takže z toho všeho, co tu říkáte, vyplynulo, že gamechanger ve sportovních hrách je schopnost vidět do budoucnosti. Potvrzují to svými pocity nejen hráči, ale musí tomu rozumět hlavně trenéři.“

Pep Guardiola se netrpělivě hlásí o slovo: „Fotbal je hra prostoru a času. Musíme vytvářet prostor a čas pro sebe a brát ho soupeři. Hráči musí myslet dopředu a předvídat, co se stane.“

„No jo, ale jak se rodí anticipace? Nebo je vrozená?“ ptám se.

Na to už čeká zkušený vědec **Daniel Memmert**, jako na signál, že může uplatnit své znalosti. „Zkoumal jsem, jak věk a zkušenosti ovlivňují kognitivní procesy ve sportu. Zjistil jsem, že úspěšní sportovci používají anticipaci k předvídaní akcí soupeřů, což jim umožňuje reagovat rychleji a efektivněji. Z mých analýz vyplývá, že zkušenější sportovci mají lepší

schopnost rozdělit pozornost a vnímat periferní podněty, což přispívá k lepšímu taktickému rozhodování.“

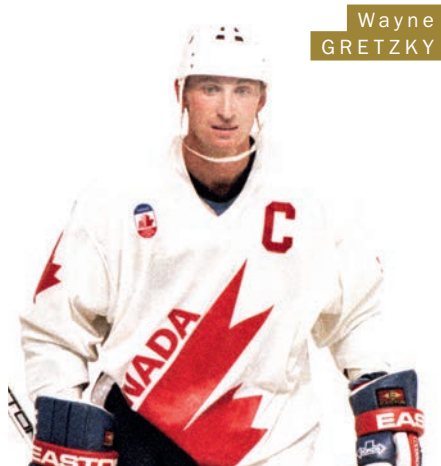
Sir **Alex Ferguson**, s mírným překvapením, jako by slyšel cosi potvrzující jeho instinkt: „Hráči s fotbalovým mozkiem, kteří dokážou číst hru, jsou neocenitelní. Vidíte, a já jsem si vždycky myslel, že je to schopnost, kterou nelze snadno naučit.“

„Váš dojem je správný, protože učení se anticipaci není vidět, respektive, děje se hlavně mimo dosah a vliv trenéra,“ reaguje **Memmert**. „Jde totiž o tzv. implicitní učení, jehož význam ve svých pracích zdůrazňuji! Sportovci při něm získávají dovednosti a znalosti bez vědomého úsilí. Tento typ učení může vést k lepšímu taktickému chování, protože hráči reagují přirozeněji a rychleji na herní situace.“

Debatu protentokrát končí, ale nebojte se, příště necháme tyto a další významné osobnosti sportu mluvit déle. Ve vzduchu zůstávají otázky, které budou a mají rezonovat dál, i ve vašich hlavách, a už vás symbolicky zvou k příštímú kulatému stolu. Za těmi třemi psychickými pochody, které jsme zmínili v souvislosti s hrou Tomáše Satoranského, se skrývají procesy, o jejichž existenci trenér sice ví, jejich vliv odhaduje na základě vnějšího projevu hráče, ale jejich přesný popis by zformuloval spíše intuitivně než vědecky. Psychologové to nazývají trochu záhadným výrazem – **kognitivní procesy**. Možná vás takové termíny otravují, ale zkuste si toto označení zapamatovat. Jde totiž o vnímání, představivost, pozornost, paměť, myšlení a učení. A tyto pojmy jsou pro pochopení psychologie herního umění náravně důležité.

A vy, vážení trenérští kolegové, máte místo u našeho stolu také, i když nemůžete vstupovat do debaty. Jde nám totiž o to, abyste to s námi cítili, nebo jak se dnes moderně říká: sdíleli a bylo to tak, jak to známe ze hřiště, nebo jak bychom to na hřišti chtěli mít. Abychom se jako trenérský cech posouvali dopředu a vzájemně se inspirovali v oblasti, kterou dnes nazýváme psychologie sportovního výkonu.

Je to o nás trenérech! Jde o to porozumět vztahu výkonu a psychiky. Pak nás různí samozvaní mentální koučové nebudou tahat za nos. Vstupme tedy společně i v dalších dílech do tohoto tajemného, ale „našeho“ prostoru, a snad vezmete s povděkem, že ke stolu budeme pokaždé zvat i „velký kluky“. □



Wayne GRETZKY

ZIMÁK

NEJOBĽÍBENĚJŠÍ
HOKEJOVÝ PODCAST

KAŽDÝ TÝDEN NA:

WWW.ZIMAKPODCAST.CZ



iSport
PODCAST
|||

SPORTKA ROZDÁVÁ RADOST



MĚNÍME ŽIVOT VÝHERCŮ K LEPŠÍMU



HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje:
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

sp^ortka