

COACH

Super ego se nevymlouvá

**Jessie
Millerová**

Spolupracovnice
generačního talentu
Caitlin Clarkové

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

iSport

FORTUNA
sponzor pořadu

LIGA NARUBY



**LIGA NÁS BAVÍ.
JAK TO MÁTE VY?**



www.liganaruby.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 4,
vychází 1. 4. 2025.
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 Šimon,
grafici: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfeldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch,
inzerce: Jan Nassir,
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha,
e-mail: adam.picha@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: 25. 3. 2025
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



MANŽELSTVÍ S VOLEJBALEM

Ještě před čtvrt rokem jsme ho málem
pochovávali, ale dnes znovu stojí tam,
kde je jeho správné místo – na hřišti.
Před necelým rokem to vypadalo, že jeho
cesta skončila, že těžké životní zkoušky
ho přemohly. Prošel transplantací jater,
ale ukázal nám, že ani nejtvrďší rány
osudu ho neodvedou od jeho cesty.

Jeho trenérská historie je protkána
vítězstvími, 13 domácími tituly
v mládežnických kategoriích, jež svědčí
o jeho nezpochybnitelném významu pro
český volejbal. A přece to není všechno
– má medaili z juniorského mistrovství
Evropy, což není pouze potvrzením jeho
trenérské zdatnosti, ale i jeho vize. A tato
medaile zůstává jedinou od roku 2010,
kdy ji získal, od té doby český ženský
mládežnický volejbal na další stále čeká.

Snad mi odpustíte, že dnes přece jen
trochu zůstanu osobní, když v rozhovoru
s ním v tomto čísle zaznělo třikrát mé
jméno. Ano, nejúspěšnější český trenér
v dívčí složce, Aleš Novák, je člověk,
s nímž spolupracuji už dlouhá léta.
Podílel se na vzniku dvou mých knih
a je snad jediný, kdo si nejen dovolí, ale
i pravidelně tvrdě oponuje mým názorům.
Technická představitost a schopnost
rozumět detailům biomechaniky z něj
činí neocenitelného partnera ve všech
debatách o volejbalové metodice. Ačkoliv
těžce nese, když o něm říkám, že je
především volejbalový učitel, teprve
potom kouč, nezbývá než uznat – každý
máme svůj druh talentu. Někdo rád učí,
jiný se cítí nejlépe ve vřavě šampionátu.

Ale nejvíce jej charakterizuje jeho
schopnost vychovávat hráčky, což není
jen o tréninku, ale především o péči,
pozornosti a trpělivosti. Vychoval nejvíce
hráček, které dosáhly na úspěchy,
a Pavla Vincourová, aktuální česká
volejbalistka roku, je jeho volejbalovým
dítětem. A to je jen jedním z mnoha
příkladů jeho vlivu na český ženský
volejbal, vlivu, který nelze přehlédnout.

Není pouze mužem, který rozdává
rady. Je to člověk, který svým příkladem
ukazuje, že vítězi nejsou jen ti, kdo
vyhrávají, ale ti, kdo mění životy kolem
sebe. A on tuto schopnost má. Ne
náhodou ho vzal do svého prostějovského
království Miroslav Černošek,
manažerská ikona českého sportu.
Věděl, co dělá. Vždycky se obklopoval
těmi nejlepšími ve svém oboru, jak ve
volejbalu, tak v tenisu.

Dodnes se Aleš neoženil, ale
vlastně ani nemohl. Jeho ženou je
dívčí mládežnický volejbal. To je jeho
celoživotní vášně, jeho náboženství
a poslání. A vám už přeji příjemnou četbu
a hřejivé jaro.

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



Caitlin má v sobě krutou soutěživost

Jak může generační talent Clarková
proměnit sportovní svět kolem nás?



JESSIE
MILLEROVÁ

Clarková je basketbalový fenomén současnosti. Jaký dopad a vliv má na ženský sport? Co znamená obrovská pozornost, kterou její hra a osobnost přitahují a která se projevuje v rekordní sledovanosti při přenosech

i v návštěvnosti v halách? Jaké výzvy tento zájem přináší při každodenním fungování týmu a jak generační talent pracuje na svém rozvoji, včetně předností či slabých stránek? O 23leté hvězdě WNBA vypráví Jessie Millerová, jež s ní spolupracovala z pozice asistentky trenérky v týmu Indiana Fever.

TEXT: JIŘÍ WELSCH A MICHAL JEŽDÍK



Máte zkušenosti z práce na rozvoji sportovkyně, která byla označena za ženu, jež změnila pravidla hry, nebo za generační talent. Rádi bychom ale začali u vás.

„Narodila jsem se v Texasu, kde jsme však žili jen asi osm měsíců. Pak jsme se přestěhovali do Ohia, tam jsme bydleli do mého třetího ročníku střední školy, a poté jsme se přemístili do Minnesoty, kde jsem střední školu dokončila. Vyrůstala jsem tedy na středozápadě.“

Kdy a jak jste začala s basketbalem?

„S basketbalem jsem začala, když mi byly tři roky, na Vánoce. Dostala jsem totiž pod stromeček jeden z těch malých basketbalových košů a moje láska k tomuto sportu od té doby jen rostla. Nejprve jsem hrála minoritní ligu v YMCA, pokračovala jsem na střední a vysoké škole. Miluju basketbal, ale dělala jsem i jiné sporty, hrála jsem fotbal, běhala za školní atletický tým. Basketbal však byl vždycky moje hlavní láska. Jsem ráda, že jsem si sport oblíbila v tak mladém věku, a teď, když už jsem mnohem starší, si toho vážím čím dál tím víc.“

Z Minnesoty jste se přestěhovala do Chicaga, kde jste studovala na University of Illinois. Čtyři roky jste hrála v základní sestavě a také byla kapitánkou týmu. Jak na tu dobu vzpomínáte?

„Líbilo se mi žít v Chicagu, k tomu jsem měla možnost hrát basketbal a studovat vysokou školu. Díky tomu jsem se také



JESSIE MILLEROVÁ

Narozena: 16. 3. 1988

Hráčská kariéra: University of Illinois v Chicagu (NCAA Div. I, 2006-10), Brose Bamberg (2010-15)

Trenérská kariéra: asistentka u Chicago Sky (2007-17), ženy Brose Bamberg (2017-18), trenérka hráčského rozvoje a asistentka u Indiana Fever (2017-19, 2023-24), muži BBC Coburg (2021-22), Washington Mystics (2025-?)

dostala do WNBA, za což jsem nesmírně šťastná a vděčná. Šla jsem do Chicaga si tam zahrát, ale možnosti, které mi to otevřelo, byly nad jakékoliv očekávání.“

Byl to už moment, kdy jste začala přemýšlet o koučování, nebo to přišlo později?

„Myslím, že okamžik, kdy jsem začala přemýšlet o trénování, přišel později. Možná to bylo tím, že jsem se seznámila s vyšší úrovní basketbalu a možnostmi, které to přináší, až na vysoké škole. A tehdy jsem také začala spolupracovat s WNBA v menších rolích. Myslím, že právě tyto zkušenosti mi pomohly k tomu, abych dospěla k názoru, že chci být trenérkou.“

Po absolvování vysoké školy jste se přestěhovala do Německa, kde jste nejprve pět let hrála a až později se stala trenérkou. Současně jste během hraní pracovala na částečný úvazek v některých týmech WNBA v odděleních basketbalových operací. Bylo to součástí vašeho dlouhodobého plánu, abyste se dostala do WNBA?

„Když jsem začínala s basketbalem na vyšší úrovni, bylo pro mě ctí být uvnitř prostředí elitního basketu. Když něco milujete, jste rád součástí toho nejlepšího a často ani neřešíte, co za to máte. Chtěla jsem hrát na nejvyšší úrovni a dostala jsem příležitost hrát profesionálně. Když mě můj univerzitní tým po skončení sezony požádal, abych se na léto vrátila a trénovala s ním, byla jsem za to nesmírně vděčná. Byla jsem ráda, že jsem tam mohla být, byla jsem vystavena mnoha schémátům basketbalové hry a měla jsem možnost učit se pod vedením skvělých trenérů i hráček. To mě opravdu přivedlo k trenérskému řemeslu a respektu k této profesi.“

Jak byste popsala svých pět let v Německu v roli profesionální basketbalistky?

„Zpočátku to byl možná trochu kulturní šok. Bylo to mnohem jiné než ve Státech. Myslím však, že pro mě bylo příjemné poznat novou kulturu a pak dělat basketbal jako svou práci, což je privilegium. Nepovažovala jsem to za samozřejmost, byla to skvělá zkušenost. Vyhrála jsem s týmem dva národní šampionáty na úrovni druhé ligy, postoupili jsme do první ligy, dostali se do play off a pak, v mém pátém roce v Německu, přišla nabídka a příležitost postoupit do vyšší role ve WNBA. A v tu chvíli jsem



FOTO: MATYÁŠ KLÁPA / ČOV

se pochopila, že moje profesionální kariéra v Německu byla skvělá, bavila mě, že stále miluji basketbal, ale pokud bych zůstala, neměla bych šanci se do WNBA, nejlepší ligy, dostat. Musela jsem se rozhodnout a změnit svou kariéru hráčky na trenérku.“

S trénováním jste však začala již v německém Bamberku, kde jste se zaměřila na hráčský rozvoj. Později jste tam přešla na pozici asistentky trenéra a následně se stala hlavní trenérkou ženského týmu. Zároveň jste stoupala po žebříčku ve WNBA a z oddělení basketbalového provozu jste se přesunula na pozici videokonzultanta a videoanalytika. Jaké byly vaše začátky trenérské kariéry v Bamberku, který je v Německu poměrně důležitým klubem?

„Za příležitost dělat po konci hráčské kariéry asistentku trenéra ve stejném klubu, za který jsem hrála, a pak trénovat mladší tým jako hlavní trenérka, jsem byla nesmírně vděčná. Později jsem převzala vedení hlavního ženského týmu. V té době jsme měli spoustu mladých hráček, které se rozvíjely. Mohla jsem s nimi pracovat, pomáhat jim dosahovat



Jessie Millerová při povídání s Jiřím Welschem na pražské konferenci Mosty



„Můj trenérský život je zatím fantastický. Opravdu mě to baví a doufám, že pokud to bude možné, zůstanu ve WNBA delší dobu a někdy možná přijde na řadu i pozice hlavního trenéra. Moje doporučení je: snažte se být, jak nejlepší můžete být tam, kde právě jste, nepředbíhejte příliš dopředu. Užívejte si příležitostí, jež máte, a snažte se je co nejlépe využít. Pak buďte připraveni a otevření dalším příležitostem, které mohou přijít v budoucnu.“

Přejděme ke Caitlin Clarkové, kterou jste v Indianě v roli asistentky trenéra vedla a podílela se na řízení jejího individuálního rozvoje. Caitlin mění tvář basketbalu, pravděpodobně mění tvář sportu obecně a zasahuje do americké kultury a společnosti. Je považována za jednu z nejlepších hráček v historii NCAA, loni v únoru se stala nejlepší střelkyní v ženské soutěži všech dob a o čtrnáct dní později překonala i nejlepšího střelce v mužské NCAA.

„To utkání, kdy překonala ženský rekord, jsem viděla. Nebyla jsem v hale, ale sledovala jsem ho. Je to okamžik, který se v dějinách nestává tak často, nestane se ze dne na den a málokdy a málokomu

jejich cílů a v létě, kdy je sezona WNBA, jsem pak mohla zastávat roli hlavního videokoordinátora. Člověk se z videa hodně naučí. Tyto roky byly nesmírně intenzivní a velice mi pomohly stát se trenérkou, kterou jsem dnes. Získala jsem mnoho informací a zkušeností.“

Po konci v Bamberku jste se stala trenérkou mužského týmu v BBC Coburg. Byla to větší, jiná výzva? Jak tuto epizodu ve své trenérské kariéře vnímáte?

„Vlastně jsem z té možnosti byla velmi nadšená. Trénování je o budování vztahů a respektu, a pokud se vám podaří tyto věci vybudovat a nastavit, pak můžete trénovat jakékoli pohlaví. Obranné a útočné kombinace jsou v basketbalu žen a mužů v podstatě velmi podobné, ne-li stejné. Rychlost hry i fyzická náročnost je trochu jiná, ale pokud se vám podaří prokázat, že víte, o čem mluvíte, a já vám jako hráči mohu pomoci, pak si vybudujete důvěru, respekt a nemáte problém s pohlavím.“

Ted' už jste asistentkou trenéra Indiana Fever. Mnoho současných hlavních trenérů ve WNBA nebo NBA také začínalo v oddělení videoanalýzy.

„TRÉNOVÁNÍ JE O BUDOVÁNÍ VZTAHŮ A RESPEKTU, A POKUD SE VÁM PODAŘÍ TYTO VĚCI VYBUDOVAT A NASTAVIT, PAK MŮŽETE TRÉNOVAT JAKÉKOLI POHLAVÍ.“

Odsud jste přešla na plný úvazek trenérky a krok za krokem se propracovávala nahoru. To je skvělá inspirace pro každého mladého trenéra, jenž chce začít kariéru a očekává, že by měl hned na začátku něco dostat, co myslíte?

„V každé profesi najdete činnosti, které nejsou zábavné, ale i ty je dobré poznat a projít. Doporučuji se jim nevyhýbat, naopak využívat všech možností, které vám mohou pomoci dostat se do práce nebo organizace, a pak tvrdě pracovat a neustále se učit. Dnes zastávám vyšší pozici než před deseti, dvanácti lety. Ale stále se snažím učit, zlepšovat a zdokonalovat, protože o tom basketbal je. A díky tomuto nastavení se v průběhu dalších let bude basketbal dále rozšiřovat.“

Jaké jsou vaše trenérské ambice, cíle, sny do budoucna?

se podaří. Zažít takové chvíle ve sportu je fenomenální. Když je někdo takového okamžiku svědkem, je jeho součástí, je to něco, co si bude pamatovat celý život. Když překonala i mužský rekord, bylo to určitým razítkem, potvrzením, důkazem o růstu významu ženského basketbalu a podpory, která s tím přichází.“

Překvapilo vás, že střelu za tři body, jíž překonala rekord, zaznamenala z takové dálky, na úrovni loga, které je v oblasti evropského středového kruhu?

„Teď, když jsem Caitlin trénovala, mě to nepřekvapuje. Je perfektní, že se právě touto střelou zapsala do učebnice dějepisů.“

Překonání rekordu takovou střelou by se dalo popsat jako její typický rukopis. Jak byste Caitlin Clarkovou popsala jednou větou?

„Caitlin je generační talent, který vynesl ženský basketbal na ještě vyšší svět →

lo a který pomůže posunout historii ženského basketbalu.“

Jakými třemi slovy byste ji popsala jako sportovkyni?

„Těžký úkol... Tvrdý konkurent. Vítěz. Sebevědomá.“

A tři slova, která ji charakterizují jako člověka?

„Péče. Inspirace. Soutěživost.“

Často se mluví o její výjimečnosti. Je lepší než ti nejlepší? Pokud ano, v čem?

„Myslím, že má potenciál být lepší než ti nejlepší, protože pro to má předpoklady. Má v sobě krutou soutěživost. Má sebevědomí, skoro až super ego, které potřebujete k tomu, abyste byli lepší než ti nejlepší. A má také pracovní morálku. A pokud chcete být lepší než ti nejlepší, samozřejmě musíte mít potřebné schopnosti a dovednosti, na nichž chcete ochotně pracovat. Caitlin chápe a má velmi dobré povědomí o tom, jaké jsou její silné stránky a slabiny. Umí být velmi upřímná, sama k sobě. Nic si nenalhá a nevymlouvá se. Moc dobře si uvědomuje, co musí udělat pro to, aby se stala jednou z hráček, která bude lepší než nejlepší. Nicméně po pouhém roce pro-

na sport obecně, na ženský sport, a tím pádem na společnost.“

Bill Simmons, velmi uznávaný novinář ESPN, řekl, že její hvězda změnila obsah rozhovorů o basketbalu a sportu obecně. K tomu dodal: „Před deseti lety mě ženský basketbal doslova nezajímal. Caitlin je typem katalyzátoru, teď existuje doba před a po.“ Souhlasíte s tím, že je jakýmsi zlomovým bodem ve vývoji hry?

„Ano, rozhodně si to myslím. Nesmíme však zapomenout, že ve stejný moment přišly do ligy také další velmi dobré hráčky, které zvedaly fanoušky ze sedadel a lákají diváky do hal během dlouhodobé soutěže. Lidé si tento rok budou pamatovat jako zlomovou sezonu. My jsme všechna domácí utkání v Indianě hráli před plnou halou, před 18 000 fanoušky. Jezdili jsme do vyprodaných arén, když jsme hráli venku. Nebylo výjimkou, že týmy během sezony přešly z menších arén do hal, kde hrají mužské týmy NBA, protože zájem o vstupenky byl obrovský. Lidé si budou pamatovat i dopad, který měla Caitlin na sledovanost ženského basketbalu v televizi, na mimořádný

„CAITLIN CHÁPE A MÁ VELMI DOBRÉ POVĚDOMÍ O TOM, JAKÉ JSOU JEJÍ SILNÉ STRÁNKY A SLABINY. UMÍ BÝT VELMI UPŘÍMNÁ, SAMA K SOBĚ. NIC SI NENALHÁVÁ A NEVYMLOUVÁ SE.“

fesionální kariéry tak mladé sportovkyně těžko říct, že je lepší než ti nejlepší. Bude jen na ní, aby to dokázala.“

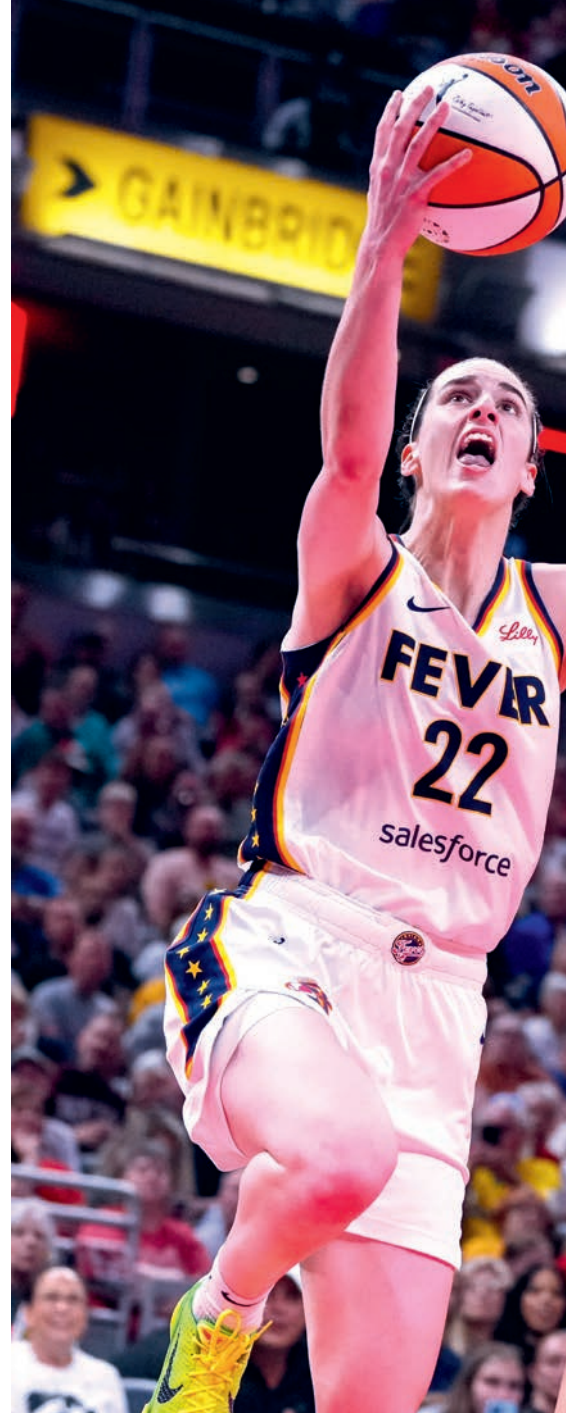
Magazín Time jmenoval Caitlin Clarkovou sportovcem roku 2024. Jak velký je to úspěch v americké kultuře, zvláště pro tehdy 22letou mladou dámu na začátku profesionální kariéry?

„To je obrovská věc. Zvláště, když ji srovnáte s některými jmény, která se stala sportovci roku a byla na titulce Time, třeba LeBron James (2020), Simone Bilesová (2021) nebo Lionel Messi (2023). Jedná se o velmi, velmi úspěšné sportovce, nejlepší ve svém oboru. Bez rozdílu, jaký sport dělají, individuální či týmový. Toto ocenění získala ve velmi mladém věku a sama cítí, že je teprve ve fázi, kdy si začíná uvědomovat, jak využívat svůj potenciál. Co je však asi její největší úspěch, že v tomto věku má vliv na basketbal,

nárůst počtu zpráv ve zpravodajských pořadech, navýšenou monetizaci marketingových a televizních práv. Jeden příklad za všechny, jenž dokresluje horečku kolem Caitlin. V předchozí sezoně jsme měli s Indianou pouze jedno utkání vysílané v celostátní televizi. V loňské sezoně jich bylo z našich 40 utkání vysíláno v celostátní televizi 36. Je to prostě fenomenální.“

Billa Simmons taky prohlásil, že Caitlin je větší hvězdou do 30 let než kdokoli v NBA. To je velmi odvážné tvrzení, když uvážíte, že v této věkové kategorii hrají Nikola Jokič, trojnásobný MVP, Luka Dončić, Victor Wembanyama nebo Anthony Edwards. Co na to říkáte?

„Caitlin je velmi autentická a také velmi působivá. To, co se vytvořilo kolem ní, byla hlavně její zásluha. Ženský basketbal a sport jako celek z toho hodně vytěžily. Na druhou stranu je tu spousta



vynikajících hráčů, kteří mají velký vliv na basketbalovou komunitu i společnost, nejen v USA. Právě teď si myslím, že má obrovský vliv právě na ženský basketbal. Čím víc podobných sportovců budeme mít napříč sporty, tím lépe pro společnost, děti a rodiče.“

Utkání univerzitního mistrovství Iowa vs. Jižní Karolína sledovalo 18 900 diváků, což je druhá nejsledovanější ženská sportovní událost v historii americké televize mimo olympijské hry. Objevíli jste se v nejsledovanějších utkáních WNBA v historii na stanicích ABC, CBS a ESPN a k tomu WNBA dosáhla historického rekordu 54 milionů unikátních diváků na všech



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

svých vysílacích platformách. Příští rok se bude jednat o kolektivní smlouvě. Je to ideální okamžik pro ženský basketbal, aby získal větší dynamiku, víc peněz, víc práv a možná i rozšíření ligy? Je to příhodný okamžik?

„Toto je pro hráče nejlepší moment. Před námi je tato sezona a pak přijde na řadu jednání o kolektivní smlouvě. Tento masivní nápor, sledovanost v televizi, počet diváků v arénách, víc utkání vysílaných v celostátní televizi, zájem o marketingová a televizní práva. Toto všechno a mnohem víc je pro hráčky skvělý impuls, aby mohly reálně posunout hranice toho, čeho mohou ve WNBA dosáhnout. Co vše mohou dostat za to, že jsou součástí značky WNBA.“

Jaký vidíte potenciál, když právě teď se WNBA hraje od května do září a poté se nejlepší hráčky přesouvají do Evropy? Mohl by to být moment, kdy se WNBA stane celoroční soutěží, v níž budou nejlepší hráčky hrát od září do května, jako v jiných ligách po celém světě?

„To je skvělá otázka. O tom se mluví už mnoho let. WNBA se v létě hodí do ideální časové kapsy, kdy se nehrají téměř žádné soutěže v týmových sportech, mužská NBA má také pauzu. Byl to skvělý nápad umístit WNBA do tohoto okna. Teď, když se podařilo získat víc diváků, přitáhnout pozornost k ženskému basketbalu, a pokud vysoká poptávka zůstane i v letošní sezoně, pak je relevantní, aby se jednalo o delší sezoně. Muselo by však také dojít k mnoha zásadním změnám. Jak jste řekl, je to čtyřměsíční sezona, a když je hráčka po vysoké škole draftována, během jednoho měsíce hraje svoje první profesionální utkání, což je velmi odlišné od NBA. Tam jste draftováni a pak máte čas na přípravu, následuje letní liga, další příprava, individuální i týmová. Máte několik měsíců před svým prvním soutěžním utkáním proti hráčům, kteří jsou v lize někdy i o 10 až 15 let déle. Tento přechod je pro hráče z vysoké školy do profesionálního prostředí obecně velmi náročný. Je velmi těžké zvládnout ho za čtyři týdny. V případě delší sezony by se musela změnit struktura celé WNBA. Není to však nereálné.“

Ne všichni jsou z Caitlin Clarkové tak nadšení. Třeba legenda ženského basketbalu Diana Taurasiová v podcastu říkala, že Caitlin to měla na vysoké škole snadné a že by možná neměla být ani jedničkou draftu WNBA. Má takové tvrzení reálný základ pro zpochybnění situace?

„Nemyslím si to, ani jsem tento komentář nikdy nečetla a neslyšela. Co si však myslím, je, že základem tohoto rozhovoru bylo, že mezi vysokou školou a profesionály je velký skok a že je třeba se dostat do ligy a zjistit, jak to tam vypadá, zažít ji na vlastní kůži a naučit se v lize chovat. Dokonce si myslím, že o tom Caitlin také mluvila, o rozdílu mezi basketbalem na univerzitě a profesionální kariérou, o rozdílech v úrovni hry a basketbalovém IQ. Že každý potřebuje určitý čas k přizpůsobení se. Když se na to podíváme zpětně, můžeme říct, že Caitlin toto zvládla skvěle a rychle. Důležité je tyto věci sdílet dále, aby si je uvědomova-

ly hráčky, které do ligy přijdou a budou přicházet. A také lidé kolem nich.“

Loni se konaly olympijské hry v Paříži. Předpokládalo se, že Caitlin Clarková se stane součástí amerického týmu, ale byla vyřazena ze seznamu, což vyvolalo spoustu diskusí. Byla připravena stát se součástí týmu, nebo ještě nepřišel její čas?

„Pro mě je důležité být trenérkou hráčky, která má možnost být součástí olympijského týmu. V našem týmu v Indianě byla nejen Caitlin, ale také Aliyah Bostonová, která se o účast ucházela. Snažili jsme se s nimi pracovat během sezony. Když se však podíváte na finální soupis ku amerického olympijského týmu, jsou na ní fenomenální hráčky. Nadto si myslím, že Caitlin měla velmi krátkou dobu na to, aby dokázala, že by v týmu být měla. Ve finále v selektivních týmech nejde o to najít ty nejlepší hráče, ale najít ty nejlepší hráče, kteří spolu tvoří nejlepší tým. To je ten zásadní rozdíl. V ostatních sportech, hlavně v individuálních, to je trochu jinak. V týmových sportech je

CAITLIN CLARKOVÁ

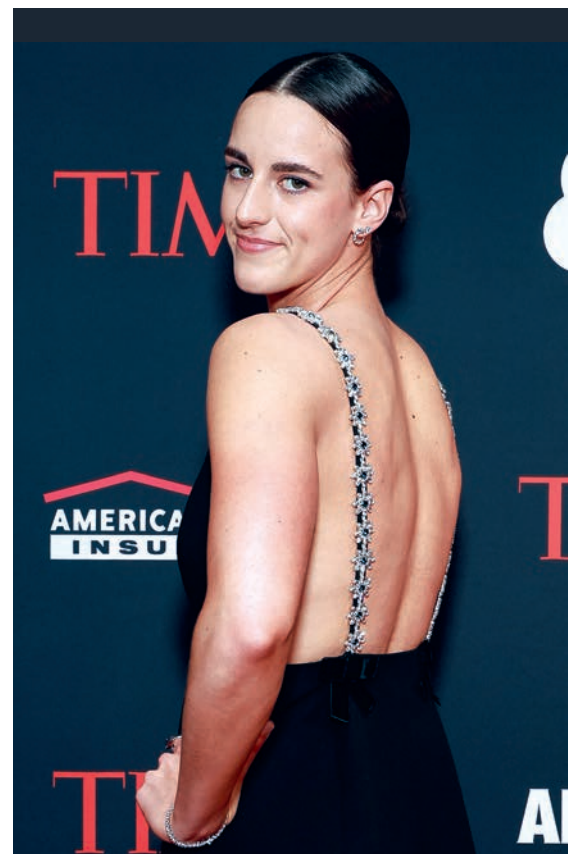
Narozena: 22. 1. 2002

Pozice: basketbalová rozehrávačka

Výška/váha: 183 cm/69 kg

Kariéra: univerzita Iowa (2020-24), Indiana Fever (WNBA, 2024-?)

Největší úspěchy: nováček roku a nejvíc asistencí ve WNBA (2024), historicky nejlepší střelkyně NCAA Division I, 2x mistryně světa do 19 let (2019, 2021)





důležité najít správné lidi, kteří se k sobě hodí, na hřišti a často i mimo něj, ti pak vytvoří dobrý tým a společně budou usilovat o zlato. V reprezentačních týmech máte velmi krátkou dobu, kterou trávíte spolu. V podstatě nemůžete chybovat, v ničem. Od výběru hráček, po obsah a formu tréninku, počet přípravných utkání, cestování, aklimatizaci atd.“

Jak to Caitlin přijala?

„Měla málo času ukázat, že do týmu patří, včetně reprezentačních oken. Na jasnou otázku moje odpověď je, že podle mého to přijala jako pozitivní motivaci.“

Můžete to specifikovat?

„Řekla si: Dobře, teď tam nejsem, ale chci tam být příště. Co musím udělat, aby se mi to podařilo? Hned na tom začala pracovat, aby se tak stalo v roce 2028, kdy bude olympiáda v LA. Hodně to koreluje s její soutěživostí a sebevědomím. Hodně sportovců by to zlomilo, byli by zklamaní. V tom, jak to překonala, je také její velikost.“

Ještě jednou se vraťme k návštěvnosti na vašich utkáních. Loni jste překonali všechny rekordy. Celkově vzrostla návštěvnost v sezoně WNBA o 48 % oproti minulé sezoně. Caitlin odehrála 31 z 35 nejnavštěvovanějších utkání v základní části. Také jste vytvořili rekord v návštěvnosti na jedno utkání, a sice 20 711 diváků. Byla jste součástí

této show, která přenesla utkání z hal pro 5 tisíc diváků do arén pro 20 tisíc, kde všichni čekají na Caitlin Clarkovou. Jak jste to vnímala?

„Bylo to fenomenální. Mohla jsem být na lavičce, nedílnou součástí toho. Jen se rozhlédnout po davu a množství lidí, kteří hodně fandí vaší Caitlin Clarkové, ale také ostatním fenomenálním sportovkyním. Na vlastní kůži cítíte momentální dopad na váš milovaný ženský basketbal. Že se něco děje, něco mimořádného, jako by se pohybovala země. Nikdy na to nezapomenu a nemyslím si, že sport jako celek na tyto okamžiky zapomene.“

Popsali jsme si, co je efekt Caitlin Clarkové. Není však individuální sportovkyně, je součástí týmu, a ten je součástí sportovní organizace, která nemá jen sportovní cíle. Jaké jsou největší výzvy pro vaše kolegy trenéry, zaměstnance, jak všichni zvládají tuto zvýšenou pozornost?

„Velmi dobrá otázka. Myslím, že nejdříve je třeba držet pohromadě, být spolu jako jeden tým, hodně komunikovat, vysvětlovat proč a co se děje, jaké to má souvislosti. Hráč by měl mít stabilní úzký okruh lidí, k nimž má nejbližší, s nimiž může mluvit a sdělovat jim své názory a pocity. Pokud se vám podaří udržet tým a výrazné individuality jako jeden celek, odklonit negativní šumy a pokračovat

v cestě nastaveným směrem, máte vyhráno, předpoklad úspěšně na konci sezony. Je úplně jiné hrát před kulisou 5 tisíc, nebo 20 tisíc lidí. To mi věřte. Když k tomu přidáte, že se to děje ve fázi budování týmu, nejedná se tedy o tým, který už podobné zkušenosti má, je to sakra těžké.“

Má Caitlin Clarková psychologa?

Pokud ano, je to její záležitost, nebo je psycholog součástí realizačního týmu? A jak to funguje ve vztahu ke zbytku trenérského týmu?

„Nemohu odpovědět za Caitlin, ale náš tým spolupracoval s expertem na duševní zdraví. Byl k dispozici všem. Z mého pohledu to bylo prospěšné ve smyslu rozptýlení se od základního cíle, jímž je basketbalová sezona. V lidském životě není pouze práce. Musíte se naučit odlonit se od každodenní pracovní rutiny. My trenéři často mluvíme o učení dovedností, ale basketbalová hra je do značné míry také o psychice a fyzčnosti. Často pracujeme v hale na rozvoji dovedností, například střelby, ale měli bychom pracovat také na silové a kondiční přípravě a mentální hře. Pracujete na tom, abyste měl jistotu ve střelbě, ano. Když se vám nedaří střelba, pracujete na své psychice, na svých emocích? Umíte předvádět váš nejlepší basketbal ve vypjatých situacích, nebo když se vám nebo týmu něco nedaří? I proto jsme měli k dispozici experta

na duševní zdraví pro naše hráčky, protože sami jsme na toto téma nebyli dostatečně vzdělaní a zkušení.“

Využívají hráčky této příležitosti? Pokud tomu dobře rozumím, nebylo to povinné, nic organizovaného.

„Ano, přesně tak, nebylo to povinné. Je to něco, co lidem nevnučujete. Umožňujete jim mít k dispozici zdroje a příležitost je využít. K tomu je však mnoho dalších aktivit, které můžete dělat, pokud jde o stmelování týmu. Každému vyhovuje něco jiného a my se snažíme, aby portfolio k využití bylo co nejširší a nikoho neomezovalo. Sportovec potřebuje mít pocit podpory a důvěry. My jsme tady od toho, abychom takové prostředí vytvářeli. To zároveň neznamená, že nejsme nároční nebo přísní. A to je podle mě to nejdůležitější.“

Caitlin Clarková má i svůj tým, který se stará o její bezpečnost. Jak to funguje ve spolupráci s basketbalovým týmem, má to na něj nějaký vliv?

„Pro každý tým ve WNBA obecně existují bezpečnostní pravidla, jejichž součástí je bezpečnostní tým. A pak je zřejmé, že pokud máte hráčky určitého kalibru, bude to vyžadovat také zvýšenou ochranu kvůli jejich bezpečnosti. Základem je, aby se sportovkyně v naší organizaci cítily bezpečně, v jakémkoli případě, ať už jde o cestu do autobusu, nebo se potřebují někam dostat ve městě, které neznáme. Je to jeden z bezpečnostních prostředků, který zesiluje ochranu hráček, týmu, ale vlastně i ligy, a tím pádem celého produktu.“

Má Caitlin nějaké zvláštní potřeby, nároky nebo výhody? Například když hrál Jiří několik měsíců s LeBronem Jamesem, měl LeBron svého osobního asistenta, který mu pomáhal na cestě sportovní kariérou. Byl to někdo, kdo směl cestovat s týmem týmovým letadlem, kdo se staral o všechno kolem, šel třeba nakoupit do obchodu s potravinami, aby LeBron nemusel jít ven sám. Má Caitlin Clarková někoho takového?

„Cokoli, co se týče těchto věcí, bylo u nás spíše osobní záležitostí jejího úzkého okruhu lidí, ve spolupráci s jejími agenty, kteří se na těchto věcech podíleli. Týmu se to týkalo méně a také jej to méně zasahovalo, kromě věcí, které jsem popsala dřív.“

Jedním ze slov, kterými jste charakterizovala Caitlin, byla zuřivá soutěživost. Jak zvládá prohru?

„Prohrává nerada. A právě to ji vede k tomu, aby byla jednou z nejlepších nebo nejlepší v historii.“

Ale všichni někdy prohrajeme. Musíte se naučit zvládat prohru.

„Přesně tak. Myslím, že i takto elitní sportovci, jako každý jiný člověk, mají z porážky pocit zklamání z výsledku, ale nikdy se nevzdávají procesu vedou-

jež je odlišuje od výborných, ale ne nejlepších.“

Máte nějaký příklad?

„Ano. Během olympijské přestávky jsme ve WNBA uspořádali turnaj ve wiffleballu, hře podobné baseballu. Cílem bylo udržet tým pohromadě, lépe se poznat a nebýt stále jen na basketbalovém hřišti nebo v posilovně. Jakmile se začalo hrát, Caitlin chtěla vyhrát. Projevila svou základní charakteristiku při prvním odpalu. Pro sportovce, který chce být nejlepším, je to velmi dobrá vlastnost. Pokud jste v její blízkosti, je to nakažlivé. Dokáže strhnout ostatní. Věřte mi, v tento moment je dobré být nablízku. Uvnitř skupiny se pak dějí zajímavé věci.“

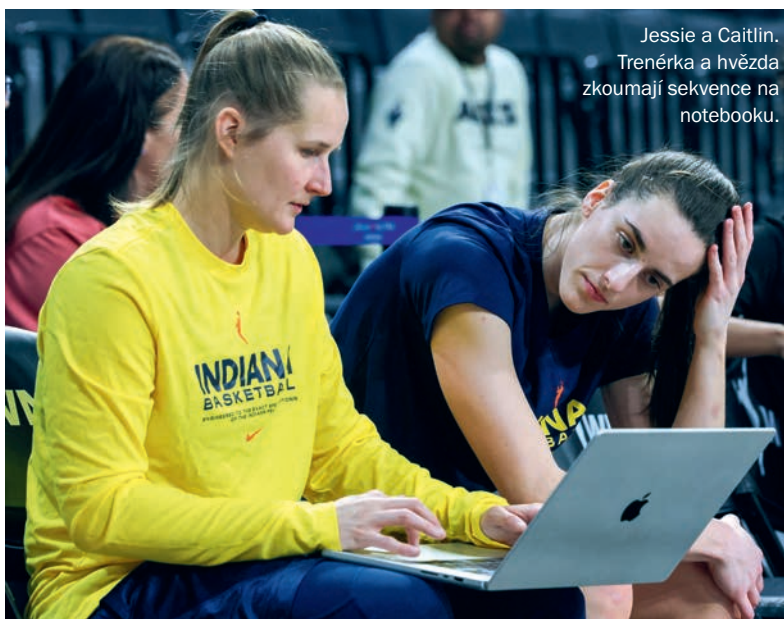
S jakými problémy se musíte vypořádat při řízení týmu, jehož součástí je

„V SEZONĚ CHCEME PRACOVAT NA SILNÝCH STRÁNKÁCH A NA TOM, CO MŮŽE POMOCI PŘÁVĚ TEĎ V DANÉM OKAMŽIKU JÍ INDIVIDUÁLNĚ A TÝMU. JE TO ZAMĚŘENÍ SE NA MALÉ ÚPRAVY.“

címu k další výhře. Víte, my jsme na začátku budování týmu často prohrávali. Je velmi důležité v této fázi pochopit, že věci nemusí jít automaticky v daný moment podle našich představ. Včetně výsledků v utkáních a umístění v soutěži. To Caitlin a dalším skvělým sportovcům nebrání pokračovat v dalších krocích vedoucích na vrchol. I proto, aby se výsledek nakonec změnil. To je jedna věc,

tak mimořádný jednotlivec, včetně například aspektů sociálního dopadu, který tým nebo jednotlivec přináší z hlediska výsledků?

„O tom bychom mohli mluvit hodně dlouho. Pokusím se být stručná. Toto je obrovská výzva pro všechny, kdo jsou součástí týmu a kolem něj. Cílem je udržet tým v jakékoliv situaci kompaktní, pohromadě, v souladu s realistickými očekáváními a nedopustit, aby to, co se děje mimo tým, mělo negativní dopad na jeho výkon v utkání a tréninku. Uvědomit si, že pokud chcete něco měnit, musí to být reálně dosažitelné a korelovat s očekáváními. Zároveň nedovolit týmu, aby ztratil důvěru v to, co dělá. To je velké téma. Pokud jde o výsledky, je třeba, aby tým a jednotlivci i nadále věřili, že proces je klíčem. Že se každá hráčka každým dnem zlepšuje, roste. Že výsledky ne vždy ukazují, jak na tom v procesu jste. Ale pokud tomu věříte →



19,2

Takový byl bodový průměr střelkyně Caitlin Clarkové v nováčkovské sezoně WNBA.

a pokračujete v práci, v určitém okamžiku to povede i k výsledku. Toto je, bylo a bude velmi důležité, zejména když pracujete s mladým týmem, který se dává dohromady. Našemu mladému týmu se to v loňské sezoně po olympijské přestávce velmi vyplatilo.“

Jak byste Caitlin popsala jako hráčku, její silné stránky ve hře? Jeden z nich, střelbu po úkroku vzad (stepback), nebudeme počítat.

„Ano, stepback umí výborně. Víte o tom, že tento pohyb umí na obě strany, doleva i doprava? To umí málokdo. Kvůli tomu musí být bráněna tak, aby se s míčem pohybovala co nejdál od koše, protože čím jste od něj dále, tím je tento koordinčně náročný pohyb těžší a z pohledu úspěšnosti střelby méně efektivní. Její přihrávkové dovednosti jsou vynikající, tedy schopnost přihrávat přesně, včas a správnému spoluhráči v kontextu činnosti soupeře. Velmi dobře reflektuje vývoj ženského basketbalu a přizpůsobuje tomu svou hru. To je jen poznámka k jejímu basketbalovému IQ. A pak je tu něco, co nesouvisí s dovednostmi. Je to její touha nebo také schopnost se chtít učit, učit se víc než ostatní. Podívá se na video a velmi rychle se danou věc naučí nebo ji koriguje. Naprosto výjimečná je také v tom, že když se něco naučí, umí to použít v utkání. Netrvá dlouho, aby v tom byla velmi dobrá. A pak zase hledá něco nového.“

Takže rozsah a rádius střelby, přihrávky a schopnost rychle se učit. Budu se zabývat přihrávkami, protože při debutu ve WNBA zaznamenala deset ztrát, také překonala rekord WNBA v počtu ztrát v sezoně. Jak to jde dohromady s její silnou stránkou?

„Částečně to souvisí s přizpůsobením se lize a hráčkám, které v ní nastupují. To, co se dalo na univerzitě zvládnout, zde už neplatí. Některé dovednosti a zkušenosti jsou nepřenositelné do úrovně kvality soutěže, kam přišla. Ně-

kteří přihrávky nemůžete použít díky úrovni basketbalového IQ soupeřek nebo kvůli úrovni rychlosti obránců a kvalitě obranných systémů a kombinací. Prostě přišlo období přizpůsobování se. A jako každá skvělá hráčka i Caitlin bude pokračovat v úpravách ve své hře a očekávám, že počet ztrát bude každou sezonu klesat. Klíčové pro ni bude poznat a pochopit, které přihrávky mohou, nebo nemohou zvolit v daný moment utkání. Nesmí to

však mít vliv na její ochotu dávat finální přihrávky. Počet asistencí, které v soutěži zaznamenala, jasně ukazuje, že je schopna dobře a rychle číst soupeře.“

Zmínila jste, že Caitlin neměla před sezonou možná tolik času na proces adaptace. Jaká jsou největší kritická místa při přechodu rozehrávače z univerzitního do profesionálního sportu?

„Ano, pozice rozehrávače je jedna z nejtěžších. Musíte se nejenom naučit



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PROFIMEDIA.CZ

vnímat hru a její rychlost, ale také poznat a pochopit vyšší basketbalové IQ spoluhráčů a soupeřů, adaptovat se na různé druhy obran, s nimiž se setkáváte večer co večer, a rovněž najít rovnováhu mezi tím, jak máte vést svůj tým. V případě Caitlin se k tomu všemu přidává odpovědnost za vedení týmu a zároveň nutnost být skórující hráčkou, jež zakončuje mnoho útoků sama. Toto jsou největší výzvy, které ji čekají i v nové sezoně, tedy jak se během čtyř týdnů přípravy s týmem před prvním oficiálním utkáním co nejvíc naučí. Pak vše běží velmi rychle. Sezona trvá asi čtyři měsíce, jedná se o 14 týdnů v základní části, 40 utkání, hrajete 3 až 4 utkání týdně. Během sezony nemáte moc času trénovat, hodně se pracuje s videem, využívají se spíše krátké individuální tréninky. Vše se děje tzv. za pochodu, v letadle, v autobuse, na hotelu. Je to velmi intenzivní a náročné nejen fyzicky, ale i mentálně.“

Mluvíla jste o tréninku v pomalém fyzickém tempu (náročnosti), avšak rychlém mentálním tempu. Jak spojit pomalou rychlost s rychlým myšlením? Co jste tím myslela?

„POKUD JSTE V JEJÍ BLÍZKOSTI, JE TO NAKAŽLIVÉ. DOKÁŽE STRHNOUT OSTATNÍ. VĚŘTE MI, V TENTO MOMENT JE DOBRÉ BÝT NABLÍZKU. UVNITŘ SKUPINY SE PAK DĚJÍ ZAJÍMAVÉ VĚCI.“

„Je jasné, že když hrajete hodně minut a utkání se hrají třikrát až čtyřikrát týdně po dobu 14 týdnů bez přestávky, musíte si dávat pozor na své tělo. Prostě a jednoduše nemůžete hrát svůj nejlepší basketbal, pokud se o tělo nestaráte, nejste sto procentně fit, nemáte správnou výživu, podceňujete zotavení a spánek, neděláte preventivní cvičení proti zranění. Kromě toho musíte mít energii na týmové tréninky a také najít si čas na rozvoj své individuální hry. K tomu všemu musíte najít rovnováhu mezi tím, jaké drobné úpravy ve hře můžeme udělat, aby vám pomohly zlepšit se nejen individuálně, ale rovněž zlepšit týmový výkon a výsledky. To vše v obraně i v útoku. Chci tím říct, že v mnoha případech vám musí stačit se podívat na video a zjistit, kde je třeba provést úpravy, a pak se je pokusit ihned implementovat do své hry, nebo se pokusit drobné tipy na úpravy doladit

v tréninku a posléze v utkání. To pro vaše tělo nebude znamenat velkou fyzickou zátěž, kvůli které byste pravděpodobně druhý den nemohli hrát, ale musíte být mentálně fit a připraven tyto informace vstřebat a pracovat s nimi ve smyslu převést je do hry.“

Viděli jste několik fotografií, kde sedíte s Caitlin a společně se díváte do tabletu. Jaká videa s ní sledujete a kolik?

Požaduje to sama? Je typem hráčky, která se ještě doma dívá na svou hru na video?

„Caitlin byla jednou z mých tří hráček, jež jsem měla v kompetenci z pohledu individuálního rozvoje. Ano, často se ptala na videoanalýzu, často jsem jí stříhala smyčku a psala k ní komentáře. Nejnáročnější bylo nezahltit ji velkým počtem smyček, ale vybrat z toho velkého počtu ty správné. Ty, které jí dát po utkání, a jiné, které jsou dobré



před utkáním jako součást předzápasové přípravy na dalšího soupeře, často přímo na palubovce těsně před utkáním. V tento moment jsme preferovaly ukázky, jak ji pravděpodobně bude soupeř bránit a jaké z toho vzniknou příležitosti pro její zakončení nebo koridory pro přihrávku. Ukazovaly jsme si také varovné signály ve hře, jež by mohly při jejich neregistrování vést k převaze soupeře nebo obratu ve hře. Někdy jsme se jen dívaly na záznam utkání a prostě se učily. Byly jsme tím pádem na ‚stejně stránce knihy‘ a mohly jsme se bavit víc do hloubky detailu. A právě v tom spočívalo její sebeuvědomění. Víte, ona už spoustu věcí věděla dřív, než jsme otevřely tablet. Má velkou schopnost sebereflexe, utkání si přehrává sama bez videa.“

Popsala jste její silné stránky hry. Jaké jsou její slabiny?

„Stále je ve fázi adaptace na WNBA. Čím lepší v tom bude, tím víc se bude rozvíjet její basketbalové IQ a pochopení, kdy, co, kde a jak využít v utkání. A to i v momentech, kdy je unavená. Musí se zlepšit v dělání stejných věcí na pravé i levé straně hřiště, to je rovněž důležitá věc. A pak také pokračovat ve zlepšová- →

ní své hry na obranné straně hřiště. To jsou hlavní oblasti, jimž se nevyhne na své cestě k cíli být nejlepší z nejlepších. Nejde pouze o individuální ocenění, ale také o to, jak a zda pomůže svému týmu získat titul vítěze WNBA. Jsme totiž v týmovém sportu, a to je podle mě jeden z hlavních faktorů, který se bere v potaz pro zařazení do skupiny nejlepších z nejlepších. Je to schopnost vést svůj tým a vyhrát s ním titul na nejvyšší úrovni.“

Předpokládáme, že nejvíc práce se vykoná mimo sezonu. Jak se vám daří najít rovnováhu mezi prací s Caitlin, vytvářením něčeho skvělého a ještě skvělejšího tým, že si pojmenujete její slabiny a snažíte se je odstranit ze hry?

„Je to přesně tak. Slabiny se snažíme z její hry odstraňovat a zároveň zlepšovat její silné stránky směrem k dokonalému provedení v různých situacích. Největší rozdíl je však v tom, jak pracujete mimo sezonu a v sezoně. V sezoně chceme pracovat na silných stránkách a na tom, co může pomoci právě teď v daném okamžiku jí individuálně a týmu. Je to zaměření se na malé úpravy, například na jedné přihrávce, nebo víc řešení v jedné situaci. Mimo sezonu můžete zkoušet nové věci, protože pět měsíců nehrajete. Není na vás vyvíjen takový tlak, jelikož nemusíte zítra vyhrát další utkání.“

Pracuje Caitlin mimo sezonu s lidmi z klubu?

„Pracuje se svým týmem.“

Vyjadřila se, že potřebuje pracovat na dvou věcech – zlepšit svou hru, včetně střelby ze střední vzdálenosti, což je v kontextu dnešního basketbalu, kde se podle datových analýz klade důraz na střelu za tři body nebo na vysoké procento střelby z blízkosti koše, docela zajímavé. A také že musí zapracovat na fyzické síle a kondiční přípravě, protože soupeřky se ji snaží zastavit fyzickým kontaktem. Jak to vidíte vy?

„Souhlasím. Síla je vždycky něco, co je dobré dělat mimo sezonu. Když přicházíte do své první sezony ve WNBA, je nutné i nadále pracovat na budování svého těla. K tomu hra ze střední vzdálenosti, v prostoru za dva body. Myslím, že to není o tom, že by hra ze střední vzdálenosti byla v basketbalu mrtvá, ale je to o tom, jak se dostat k otevřeným střelám s vysokou úspěšností zakončení. Pokud bude mít k dispozici otevřené střely s vysokou pravděpodobností úspěšného zakonče-



ní, neznamená to, že je to špatný záměr. Měla by také pochopit, že v určitých fázích utkání, kdy je na ni vyvíjen extrémní tlak, sníží počet svých střel, víc posouvá míč, a když soupeř poleví, vezme na sebe víc střel. Obránci pak na ni budou muset hrát různými způsoby. To by z ní udělalo střelkyni tří úrovní a zvýšilo nebezpečnost její hry a využití pro tým.“

Co motivuje Caitlin v tréninku a utkáních k takovým výkonům?

Mluvili jste s ní o její motivaci během dospívání?

„Ano, mluvili. Základem je, že ona chce být nejlepší. Chce dokázat, že může být jednou z nejlepších. Jak jsem říkala, chce vyhrávat, je extrémně soutěživá. A to je to, co ji opravdu motivuje a propisuje se to do každého tréninku, každého utkání. Stejně to měla v dospívání. Soutěživost, když vyhrála nebo dosáhla něčeho, chtěla se posunout dál. Motivuje ji, že to, co má vyzkoušené, funguje.“

Řekla jste, že je starostlivá. Co jste tím myslela?

„Záleží jí na lidech a na basketbalu jako sportu. WNBA má rovněž obchodní strán-

ku. Klíčem je zábava pro diváky a jejím motorem je vaše hráček opakovaně podávat výkony na hranici svých možností. A protože se jedná o byznys, jeho nedílnou součástí jsou co nejlepší péče o fanoušky a inspirovat mladé lidi, aby chtěli hrát basketbal. Caitlin oběma skupinám věnuje hodně času, čímž rovněž projevuje svou starostlivost. I v tom je výjimečná. Vnímá příležitost pomoci produktu ženského basketbalu.“

Zkuste si představit, že máte křišťálovou kouli a podíváte se na dobu za 10 až 15 let. Jak si myslíte, že bude vypadat odkaz Caitlin Clarkové v basketbalu, sportu nebo v americké společnosti obecně?

„To je velká otázka. Myslím si, že tento okamžik bude v dějinách ženského basketbalu zaznamenán jako zlomový. Dodá to ženskému basketbalu velký impuls, a to v celosvětovém měřítku. To si budeme pamatovat. Myslím, že její odkaz bude spočívat v tom, že přivede svůj tým k titulu a zařadí se do skupiny nejlepších z nejlepších. Pokud bude pokračovat v nastoupené cestě.“

FLORBALOVÁ BITVA ROKU!



BigBoard[®] SUPERFINÁLE

27. DUBNA

O₂ arena

ticketmaster[®]

SUPERFINALE.CZ

ticketportal[®]



OKsystem



#VisitCzechia



deník.cz

Z malých měst

V minulém čísle jsem vedl rozhovor s Kevinem McLaughlinem, ředitelem rozvoje hráčů USA Hockey. Zásadně změnili přístup k výchově mladých hokejistů, začali klást velký důraz na to, aby vyrůstali co nejdříve domovu. Zdůraznil, jak je důležité udržet hráče v regionech, neuspěchat jejich rozvoj, neakcelerovat je a nechat je zkusit si co nejširší škálu sportovních her. A povedlo se, jsou úspěšní. Pojdme se podívat na detaily.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Počty hráčů, směřující do proslulé NHL, ať už z programu USA Hockey National Team Development Program nebo cestou College USHL, jsou každým rokem vyšší. V Severní Americe tak má tradiční hokejová velmoc Kanada velkého konkurenta.

Existuje mnoho cest, které nevedou k vysněnému cíli mnohých rodičů a jejich dětí. Je však velmi široké spektrum cest, které ty nejlepší, nejšťastnější do NHL nakonec dovedou. A těch je ani ne 1 procento. Mnoho hráčů se prosazuje do velkého hokeje z tradičních hokejových měst a jejich aglomerací. Mezi velké výhody patří i to, že děti, jejichž otcové velký hokej hráli nebo jinak profesionálně sportovali. Sport umějí svým dětem nabídnout, představit, a když probudí jejich zájem a zápal, vytvoří jim potřebné podmínky. Sportují s nimi, poradí, ale do ničeho je netlačí. Dbají na to, aby opravdový zájem o sport vzešel z nich samotných.

Přesto se stále do NHL prosazují i hráči, kteří si hokej sami vybrali a ani jejich rodiče je do sportu nijak netlačili. Navíc mnozí začali na „venkově“. To je myšleno v dobrém, poněvadž v takovém prostředí pěstují nejen hokej, ale i další sporty, utužují kamarádství na život a smrt, už od malička musejí bojovat o svůj flek nejen mezi vrstevníky, ale i mezi staršími. Jsou zdravě nakaženi prostředím, ve kterém vyrůstají, a nikdo jim nedá nic zadarmo. Až v dorosteneckém věku pak přechází do velkého hokeje a mnozí z nich jsou úspěš-

ní. Seznamte se s příběhy čtyř amerických hráčů, kteří reprezentovali USA na turnaji 4 Nations Face-Off.

Podle posledního průzkumu mezi všemi hráči NHL (2018) oni věří, že nejvyšší hodnoty, atributy a koncepty spojené s hraním hokeje jsou: týmová práce, tvrdá práce, vášeň, charakter, odhodlání, odpovědnost, disciplína, pracovní etika, respekt a vedení.

Jack Eichel: neobvyklá americká cesta

Jack byl od mládí obrovský talent. Současný útočník Vegas Golden Knights šel jinudy než většina amerických hráčů z oblasti. Poněkud se přibližuje modelu evropskému. Vykročil cestou, kdy děti hrají ve svém městském hokejovém regionu od nejmenších až po střední školy a minimálně cestují. Hrají se stejnými dětmi rok co rok a rozvíjejí celoživotní spojení a přátelství. Někteří odejdou do USHL nebo amerického rozvojového programu, většina z nich se ale rozhodne zůstat a hrát na střední škole.

Jack hrál o rok výš v lize, která byla blízko domova, přestože nebyla považována za nejlepší v oblasti. Necestoval, což bylo důležité. Ve věku 15 let se rozhodl hrát Junior League za Boston Junior Bruins a odtud byl vybrán do amerického rozvojového programu NTDP. Hráč, který je trochu v polostínu McDavida, Bedarda, Makara či Matthewse, je příkladem „normálnosti“ hokejového růstu v žákovském



věku. Cení se jeho individuální dovednosti, skvělá kondice, produktivita, týmovost a to, že dělá ostatní kolem sebe lepšími.

Co udělalo z Eichela člověka, který byl „posedlý“ být hráčem NHL? Nenajdete zde žádné přemotované a ambiciózní rodiče, kteří by nutili syna, aby hrál hokej. Sám trénoval až čtyřikrát denně, vždy si našel kluziště nebo posilovnu, kde bylo zrovna otevřeno. Doma ve sklepě vystřílel tisíce puků na betonovou zeď. Určitě to šlo z něj, do ničeho nikdy nebyl přemlouván. Ale je si docela jistý, že všechny cesty nějak vedou zpátky k rodičům.

„Určitě jsem od nich získal pracovní morálku. Vždy tvrdě pracovali a byli na to hrdí, a to mě opravdu dostalo,“ řekl. Zatímco ostatní děti hrály videohry nebo se poflakovaly v obchodáku, mladší Eichel hledal na kluzištích lepší konkurenty nebo se trestal v tělocvičně, kde dělal nespočet shybů, dřepů a bench-pressů. Měl spoustu přirozených schopností, ale pracoval tvrději než kdokoli jiný.

Ještě dost podstatný fakt k Eichelově nátuře, která potvrzuje tezi, že děti z malých

až do NHL



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

měst nebo předměstí jsou většinou odolnější, tvrdohlavější a ambicióznější. Město Chelmsford, jak říkají North-siders (lidé z předměstí) svému velkému bratrovi, je místem, kde žijí „nereální a příkráslení“ lidé. Mnohem menší North Chelmsford je naopak místo, kde stále udržují život prostý, jadrný a reálný. A to se zrcadlí ve skutečném Eichelovi.

Dbal i v budoucnu na to, aby byl neustále blízko domova. Takže hrál za Boston Junior Bruins, přestože mohl hrát kdekoli, za jakýkoli juniorský nebo vysokoškolský tým. Vybral si Bostonskou univerzitu, částečně proto, že to bylo jen půl hodiny jízdy autem z domova. Poté nastoupil do dvouletého programu USNTDP, opět se vrátil na rok zpět na Boston University. A pak už přišla kariéra NHL.

Auston Matthews: kluk z pouště

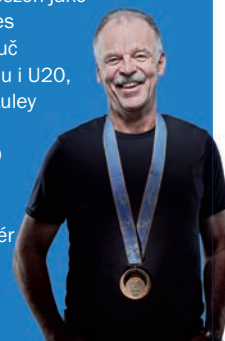
Auston Matthews, kapitán Toronto Maple Leafs, stejně jako mnoho elitních atletů, měl zpočátku přirozené schopnosti ve více než jednom sportu. Jako dítě hrál hokej a baseball. Podle jeho otce byl baseball

jeho nejlepším sportem; Austonova koordinace ruka-oko z něj udělala vynikajícího pálkaře. Auston se však rozhodl pro kariéru v hokeji, protože se mu nelíbilo pomalé tempo baseballu. Když poprvé začal hrát hokej, jeho rodiče o tomto sportu nevěděli téměř nic. Zpočátku se o něj Matthews příliš nezajímal, ale byl uchváten rolbou Zamboni během přestávek. Poprvé vyjádřil touhu hrát hokej krátce po pátých narozeninách a začal hrát s menším hokejovým programem Arizona Bobcats. Byl nadšen týmovým prostředím.

Do velkého hokeje se dostal neobvykle. Na turnaj do Quebecu si ho vybral ukrajinský trenér dovedností z Arizony, který potřeboval posílit ukrajinský výběr. Rodiče Austona po dlouhém váhání kývli, přestože 12letý Auston musel letět ze Scottsdale napříč Amerikou. Příběh je příkladem toho, jak daleko musela rodina zajít, aby dala synovi šanci stát se elitním hokejistou. Příležitost zahrát si v Quebecu proti nejlepším hráčům do 13 let na světě byla prostě příliš lákavá na to, aby ji propásl. Na turnaji v Le Colisee v průběhu let hráli

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)



jako žáci Wayne Gretzky, Mario Lemieux či Connor McDavid.

Auston pak hrál za U.S. National U17 Team (USDP), kde si získal pozornost od skautů NHL, dokonce byl uveden na webových stránkách NHL, zdůrazňující jeho unikátní jihozápadní původ.

Zach Werenski: produkt hokeje kolem Velkých jezer

Hráč Columbus Blue Jackets a současný nejproduktivnější obránce Východní konference NHL vystudoval střední školu Grosse Pointe North, byl vybrán do prestižního programu USNTDP a hrál na University of Michigan, než byl draftován Columbasem. Nedá dopustit na hokejovou krajinu doma. „Jsem Grosse Pointer skrz naskrz,“ řekl. „Hrál můj starší bratranec, hráli moji rodinní přátelé, všichni kolem hráli hokej. Byla to největší věc ve městě. Moji rodiče jen řekli: ‚OK, dnes vás hodíme do hokeje.‘ Mě a mého bratra. Začali jsme hrát ve stejném týmu, pak byli jinde a nakonec spolu zase hráli. V zimě to byl hokej na jezerech, navíc vždy byla kluziště na dvorku, na ulici, s mini hokejkami ve sklepě. Několikrát do roka velké Lake St. Clair zamrzlo, a tak jsme na jezeře byli každý den po škole a užívali si tu obří plochu.“

Rodiče ho učili, jak rozeznat, kdy si sport užívat a kdy tvrdě pracovat. Nejdůležitější z celého sportování je formování a udržování přátelství v hokejové komunitě. Zach si hlídá jako poklad pouto se spoluhráči, na ledě i mimo led. „Mám z raného mládí hráče, se kterými jsem hrál třeba osm let a s někým jen půl sezony, přesto si s nimi doteď píšu sms nebo si voláme. Čím víc toho spolu v mládí prožijete, ať už to jsou velké góly, nebo zastání se jeden druhého v těžké situaci, to jsou →

momenty, které vás stmelí na celý život. Společně vyrůstáte, vyspíváte. Stejně tak se upevňuje přátelství mezi rodinami, přítelkyněmi, manželkami.“

Rodina je v rozvoji mladého hráče nejdůležitější. Zaručuje podporu, jistotu a stabilitu. Hráči NHL se nejvíc spoléhali na mámu, tátu, bratra a sestru a méně spoléhali na ostatní. Zároveň nejkritičtější pro jejich rozvoj je otec (86 %), matka (68 %), bratr (31 %), trenér (23 %) a prarodič (13 %).

Brock Nelson: reprezentant fanaticky sportujícího státu Minnesota

Ne tak známá je skutečnost, že se narodil v Minneapolis a poprvé začal jezdit na bruslích asi ve dvou letech, když rodina žila v New Brightonu, předměstí kousek na sever. Máma ho vzala na bruslení a našla dětský hokejový tým v systému Centennial, kde mohl Brock začít hrát velmi brzy. To tam není nic neobvyklého, dvojměstí Minneapolis/St.Paul je proslulé tím, že jsou tam všichni úplní fanatici do sportu. Tamní univerzitní sport nemá nikde ve světě konkurenci.

Proč se ale rodina brzy přestěhovala zpět do Warroad? Potřebovali klid, zázemí široké famílie, přírodu, atmosféru. Přestože šli do tvrdých podmínek, hodně na sever, do městečka Warroad s 1800 obyvatel, věděli, že rodina a síla prostředí je nade vše.

Brock má hokej v krvi. Prastrýc Gordon Christian hrál v roce 1956 v olympijském týmu USA, získal stříbrnou medaili. Pak přišli Roger a Billy, kteří vyhráli památné zlato o čtyři roky později. Takže celá slavná hokejová rodina byla ve Warroadu, Brockův dědeček dokonce založil firmu na výrobu hokejek. „Dodnes si pamatuji tu vůni čerstvě nařezaných hokejek. Když jsem byl mladší, hodně jsem bruslil s dědou na řece Warroad River nebo na venkovním kluzišti přilehlém k aréně, toto období bylo úžasné kvůli kamarádství, pozitivitě a duchu místa. Když jsi tak mladý, tak se jen bavíš, hraješ s kluky, se kterými jsi vyrůstal,“ řekl Brock.

Warroad mu dal všechno. Hodně tvrdý kraj. A vždy se tam rád vrací, i když to má 6 hodin autem. „Moji rodiče jsou stále tam nahoře, na severu, takže se tam několikrát snažím zajet, jen tak se s nimi projít, podívat se, vidět všechny zpátky ve městě.“

Na střední škole už válel za University of North Dakota a pak se rychle dostal do reprezentace U20 a poté i dospělého národního týmu USA. Váží za Colorado Avalanche.

Mají čeští mistři světa s příběhy něco společného?

Všichni začínali v provinčním klubu, pěstovali mnoho sportů, všem hodně času a dostupných prostředků obětovali rodiče. Neexistuje snad aktivita, kterou jako kluci alespoň nezkusili, v mnoha sportech by mohli být excelentní, pokud by na ně měli čas. V hokeji je pak rodiče podporovali, jak nejlépe mohli, když se ujistili, že jejich děti hokej milují nade vše.

Velmi pečlivě zvolenou cestu absolvoval Martin Nečas pod vedením otce Martina, který byl lyžař, ne hokejista. Martin mladší začínal ve Žďáru nad Sázavou, za který až do dorostu hrál. Současně se věnoval i mnoha dalším sportovním aktivitám, až do dorosteneckého věku, především kolektivním sportům. Byl blázen do všeho. Houževnatý, cílevědomý, soutěživý, a přitom pokorný. Až od 14 let bral speciální bruslařské a dovednostní lekce a teprve poté přešel do velkého klubu, do Komety Brno. Nic neuspěchal. Do NHL vstoupil přímo z české extraligy. Teď hraje za Colorado Avalanche.

Ve věku 5-14 let se 99 % hráčů narozených v USA současně účastnilo jiného sportu, preferovali baseball (81 %), street/roller hokej (65 %), golf (51 %) a fotbal (48 %). U evropských hráčů je to 100 %, přičemž výrazně upřednostňovali fotbal (88 %), street/roller hokej (53 %) a tenis (50 %).

Pavel Zacha, centr Boston Bruins, začal s hokejem a tenisem pod velmi profesionálním, až exaktním vedením otce

Pavla ve Velkém Meziříčí. Od úplných začátků byl připravován na dráhu profesionálního sportovce, a to velmi úspěšně. Rodina jeho budoucí kariéře obětovala všechno. Do čtyř let uměl základy všech sportů. Jezdil na kole, kolečkových bruslích, snowboardu, lyžích, potápěl se, plaval, dělal atletiku. Hrál všechny míčové hry jako basketbal, volejbal, házenou, fotbal nebo nohejbal. To, zdali bude hokejistou nebo tenistou, rozhodl mladý Pavel s tím, že hokej ho baví nejvíc. Postupně si prošel kluby jako Třebíč, Kometa Brno, Bílí Tygři Liberec, Benátky nad Jizerou a několika „select týmy“. Do NHL vstoupil z farmy New Jersey Devils v Albany (AHL).

Jakousi kombinovanou poutí prošel **David Pastrňák**. Začínal v rodném Havířově, kde se jako mladý prosazoval mezi staršími. Už od 1. třídy hrál o jednu až dvě kategorie výš, odehrál spousty zápasů, jako dorostenec už hrál za dospělé. Kromě hokeje mu šlo cokoliv, na co sáhl, říká jeho maminka Marcela. Aby mohl sportovat, musela mít tři práce současně. David byl dítě ulice. Kamarádi a parta byli jeho hnacím motorem, hrál s nimi všechny možné hry, a láska ke „kopačáku“, jak nazývá fotbalový míč, mu zůstala dodnes. Když bylo Davidovi 16 let, přemístil se do Švédska a začal hrát za juniory v Södertälje, menším městě na jih od Stocholmu. Místní přístupy a požadavky mu otevřely oči. „Úroveň dovedností jako dítěte a mladých hráčů byla v podstatě stejná,“ vzpomíná David. „Co bylo zásadně odlišné, byla pracovní morálka. Způsob, jakým cvičili, připravovali se na zápasy, jak jedli. Pracovní etika mimo led.“

To mu hodně pomohlo v jeho vzestupu do Boston Bruins a zrodu megahvězdy NHL.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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



INZERCE



www.dynaoptic.cz



KONFERENCE OSOBNOSTNÍHO ROZVOJE 17.5.



UNYP ARENA



Vítězslav Lavička

hudební skladatel a skladatel AC Sparta Praha, trenér reprezentace U21 "úspěch není pro každého" - o náročnosti na nejlepší, důležitosti rodiny, chuti něco dokázat a GEN Z.



Markéta Nausch Sluková

"Můžeš sehnat a nehyť sehnáním" a mediálnímu tlaku, vůli a své cestě za štěstím



Pavel Francouz

vítěz Stanley Cupu, brankář "Děly čarou jsem zvedl Stanley Cup nad hlavu a je mi to k radosti"



ZAJISTI SI MÍSTO

Jiří Procházka

šampion UFC, MMA zápasník "Svoji cestu jsem přešel šampionem"



Marián Jelínek

O seberozvoji mladých sportovců a o tom, jak by se měli rodiče chovat k dospívajícím sportovcům



Vítek Schlesinger

strateg vchovatelných sportovců Jak vychovat úspěšného a spokojeného člověka



Tom Ondrušek

reprezentant ČR, mistr ČR florbalistu "Hodnoty, které mi dal sport, dnes a denně využívám v práci i osobním životě"



ČTA ČOV doporučuje
TRENERI
ČOV

Lehký trénink není pro mě

Je jí teprve 18 let, ale už dvakrát vyhrála mistrovství republiky v seniorské kategorii. Squashistka **KAROLÍNA ŠRÁMKOVÁ** studuje a trénuje v Brně a kolem sebe má výrazné osobnosti. Na cestě vzhůru jí pomáhají nejúspěšnější český squashista Jan Koukal i nedávný mistr světa Grégory Gaultier.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Squash a první trenérka

„Squash byl mým prvním sportem. Hrával už můj otec a shodou okolností jsme bydleli vedle mé první trenérky Dany Honkové, dnes už Hájkové. S ní jsem právě i začínala, a tak si všechno sedlo, že jsem u squashe vydržela až do teď. Myslím, že mě hlavně vedla správným směrem a způsobem a jí vděčím, že mě naučila mít squash ráda. Moc se mi líbí komplexnost hry, jak je náročná na myšlení, tak i fyzicky,

silově a technicky. Z mého pohledu má squash jako sport úplně všechno, a to mě na něm chytlo. Trénovala mě dva až tři roky a přechod k dalším trenérům byl postupný. Měnila jsem v kariéře pár trenérů, ale za začátky vděčím jí.“

Jaroslav Kaleta a Jan Koukal

„Potom jsem chvilku trénovala s Jardou Kaletou a souběžně jsem začala trénovat už s mým stálým trenérem Honzou Koukalem. Asi největší přínos vidím u Honzy Koukala, že z obou stran nám spolupráce funguje a už od začátku mi vyhovuje, jaké máme společné tréninky a jak mě koučuje při zápasech.“

Jan Koukal trenér a mentor

„Trénujeme a hrajeme společně s Honzou minimálně jednou týdně a každý trénink pro mě znamená velký posun. Určitě ho vnímám jako mého velkého trenéra a velkého mentora. On je squashová legenda. To, co dokázal v České republice i zahraničí, je neuvěřitelné, takže už jenom čerpat z jeho zkušeností, co má, je obrovská přidaná hodnota. Má úžasnou techniku, na které už několik let pracujeme. Brzy to bude 10 let, co se zaměřujeme vyloženě na techniku a neustále ji zdokonaľujeme.“

Taktika, strategie, postřehy

„Tenisovým pohledem někdy zastává i roli jakéhosi super kouče, protože

zažil na kurtu snad všechny možné situace. Je silný v taktice a strategii tím, že všechno zná přímo z kurtu, má i jiné postřehy než někteří jiní trenéři, což beru jako významný bonus. Objezdil velké množství turnajů, kde nasbíral důležité zkušenosti a v tomhle mi moc pomáhá. Bylo například důležité, že byl po mém boku, když jsem před dvěma lety poprvé hrála na skleněném kurtu, protože to není vůbec snadné rychle si na takový kurt zvyknout.“

Společný trénink s Janem Koukalem

„Minimálně jednou týdně mě a jiné hráče přijíždí do Brna trénovat. Sna-

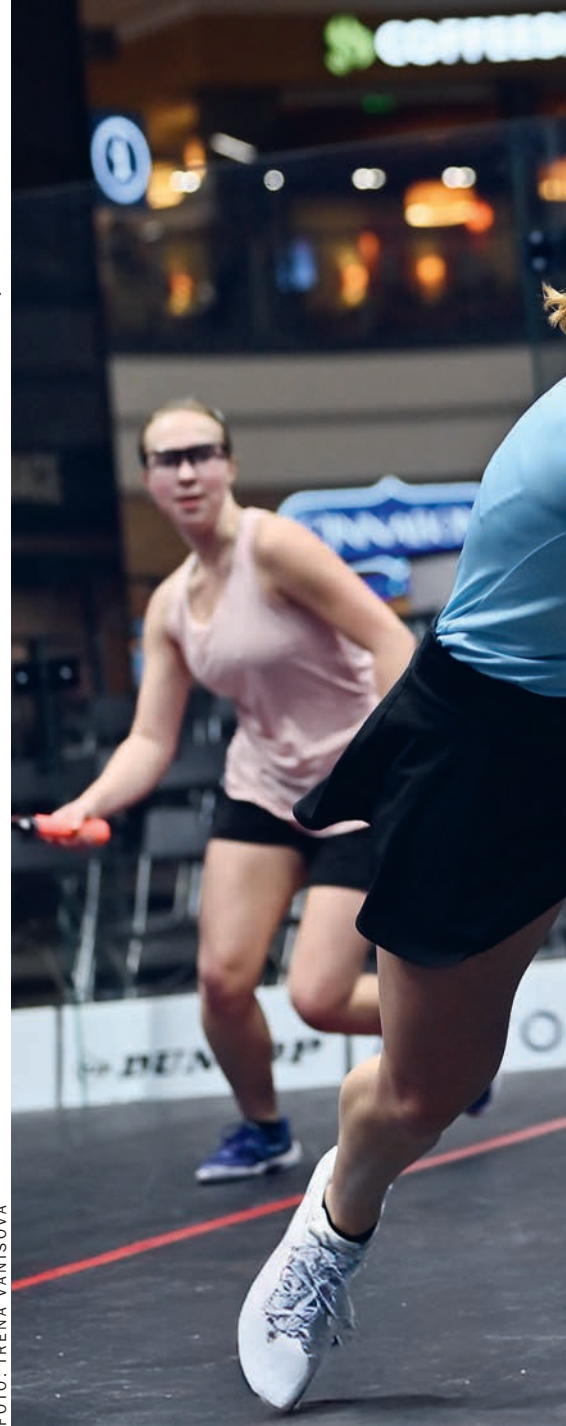


FOTO: IRENA VANIŠOVÁ



SQUASHISTKA

KAROLÍNA ŠRÁMKOVÁ

Narozena: 23. 2. 2007

Největší úspěchy: vítězka turnaje PSA Squash Tour v Brně (2025), 2x mistryně ČR (2024, 2025), několikanásobná mistryně ČR v mládežnických a juniorských kategoriích

zkušenost. Ale myslím si, že s přibývajícím věkem se snažím do herního plánu zapojovat i svoje prvky. Snažím se nespolehat úplně stoprocentně jen na trenéra, přece jen ho ne vždycky mám s sebou na turnaji. A sama se pak už i snažím analyzovat odehrané utkání.“

Analýza utkání

„Většinou si zápas projdu jednou, dvakrát nebo i několikrát ještě před tréninkem. Pak na tréninku se znovu podíváme na utkání spolu s Honzou Koukalem, kde mi ukazuje své postřehy. Já můžu přidat i svůj pohled, ale většinou se zaměřujeme na jeho postřehy, které detailně rozebíráme. Říká mi, co jsem mohla udělat jinak, jak se lépe pohnout, rychleji vystartovat na míček nebo zahrát ve výměně jiný úder.“

Podpora trenéra

„Myslím, že Koukyho největší devíza je jeho klid, to zabírá úplně ve všech případech, ať už kladných nebo záporných, →

žíme se, aby byl trénink náročný. Mě neuspokojí lehký trénink, takže určitě vyhledávám vysoký level náročnosti. Myslím tím, aby byl trénink hodně o běhání a opravdu se intenzivně soustředit na to, co dělám špatně a netrénovat zbytečně úder, které mi jdou. Vidím jako důležité soustředit se na to, co dělám špatně a potom to procvičovat postupně od pomalého tempa až po zápasové rychlé tempo.“

Trénink na dálku

„Honza určí oblasti, které je potřeba daný týden zlepšit, a ty potom sama, nebo s pomocí mého druhého trenéra Jardy Kalety trénujeme. Ale samozřejmě

si voláme, jsme celou dobu v kontaktu, takže kdybych cokoliv potřebovala, tak Honza je každý den na telefonu ochotný mi pomoci. Jsou i momenty, kdy si nejsem jistá, tak můžu část tréninku natočit a on je schopný konkrétní věc analyzovat. Také občas jezdím do Prahy, kde trénujeme společně většinou přes víkendy kvůli tomu, že jsem na střední škole, takže by pro mě bylo složité jezdit do Prahy trénovat během týdne.“

Herní plán

„Myslím, že to bývalo ze značné části dílo mého trenéra, i proto, že jsem neměla tolik zkušeností. Přece jenom je mi 18 let a pro mě je každý zápas obrovská



FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

když se daří nebo i nedaří. Řekla bych, že to je nejlepší vlastnost, kterou trenér může mít. Přece jen jsme několikrát viděli trenéry, kteří vybuchnou a začnou na hráče křičet, což Honza opravdu nikdy neudělal. Jsem mu za to vděčná a tohle mi moc pomáhá. Víím, že za mnou při každém zápase stojí.“

Grégory Gaultier a Vlastimil Lysák

„Nově jsem si přibrala ještě jednoho squashového trenéra, kterým je bývalý mistr světa a světová jednička Grégory Gaultier. Spolupracujeme zatím půl roku a jsem naprosto nadšená. Myslím, že Greg, který žije v Česku, přinesl do mého squashu novou perspektivu. Vedle Honzy a Grega mám ještě kondičního trenéra Vlastimila Lysáka, který se stará o mou kondiční a silovou přípravu.“

Sladění střední školy a squashu

„Je to hodně náročné, když můj den vypadá tak, že vstanu a jdu rovnou do

školy. Tam absolvuji celou výuku a potom spěchám na první trénink. Po něm mám krátkou pauzu, zhruba dvě hodiny,

vard, ale kromě squashu jsem zvažovala i akademickou stránku. V Americe se studuje medicína deset let, takže to pro

„KOUKYHO NEJVĚTŠÍ DEVÍZA JE JEHO KLID, TO ZABÍRÁ ÚPLNĚ VE VŠECH PŘÍPADECH, KDYŽ SE DAŘÍ NEBO I NEDAŘÍ. ŘEKLA BYCH, ŽE TO JE NEJLEPŠÍ VLASTNOST, KTEROU TRENÉR MŮŽE MÍT.“

a potom mě čeká druhá fáze, která končí pozdě večer. Rychle mířím domů, dám si něco k jídlu, nachystám se na další den a pak usnu. A tak to jde den co den, takže na jiné aktivity už moc prostoru nezbývá.“

Budoucí studium na vysoké škole a squash

„Zatím si začínám zjišťovat informace, jak by bylo možné skloubit studium se squashem, ale jsem připravená, že to bude náročné. Chtěla bych studovat medicínu. Objevila se i nabídka jít na Har-

mě nebyla ani otázka a rozhodla jsem se nabídku odmítnout. Nejraději bych zůstala v Česku a jako nejlepší řešení vidím studium v Praze.“

Sama v budoucnu trenérkou

„Asi si sebe dokážu představit jako trenérku, ale primárně se vidím v jiném zaměstnání. I pokud si udržím můj sen vystudovat medicínu, dovedu si představit, že jednou za čas budu trénovat někoho, kdo bude mít o mé trenérské služby zájem.“

□

MISTROVSTVÍ
EVROPY
JUNIORŮ
VE SQUASHI

ČESKÝ
SQUASH

Hector Sport Centre
Squash Bowling
Centrum

MEJ U19
SQUASH
12. - 20. 4. 2025

czechsquash.cz



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

ARICOMA



INZERCE

Eurosoftball v Praze



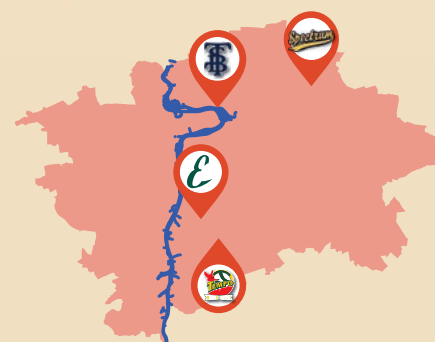
Beautiful game



Prague 7-13/9/2025

Eagles Praha | Tempo Praha | SaBaT Praha | SK Spectrum Praha

WOMEN'S
SOFTBALL
EUROPEAN
CHAMPIONSHIP '25



Náročné děti v tréninku

Skoro každý trénink s těmito jedinci je velkou výzvou. Jen málokterý trenér se s nimi v kariéře nesetkal. Dokonce se často objevují v klíčových týmových rolích a jejich jména jsou obvykle ta první, která si v novém angažmá zapamatujeme. Náročné, problémové, komplikované děti, které jsou často označovány jako „děti s individuálními potřebami“. Jak s nimi pracovat?

TEXT: BLANKA JEŘÁBKOVÁ





Můžeme mít plán, vizi, trenérské dovednosti i optimální podmínky pro to, abychom naši tréninkovou skupinu nakopli ke skvělým výkonům. Avšak máme v týmu rušivý element, zásadní nejasné proměnné. Na začátku je často nerozpoznáme, ale záhy nás tyto svěřenci budou okrádat i o poslední zbytky nervů a motivace.

Jak tomu předejít? Jak využít tréninkový proces k tomu, abychom jejich chování dokázali regulovat ve prospěch týmu? A jak si především uchovat i vlastní psychické zdraví? Následující chvíle věnujeme dětem, které určitým způsobem vyčnávají. K jejich i našemu prospěchu.

Vzdělávací kategorii **Děti s individuálními potřebami** houfně vyplňují žáci s **ADHD (hyperkinetickým syndromem), agresivitou, emoční labilitou, úzkostnými stavy, sociálními poruchami nebo lehkými mozgovými dysfunkcemi**. V našich tré-

ninkových skupinách se pak setkáváme s dětmi, které tyto diagnózy oficiálně na papíře ani mít nemusí, ale jejich vystupování vykazuje velmi podobné známky jednotlivých odchylek v chování. My, trenéři, se s nimi musíme potýkat na každodenní bázi, což může být mnohdy nesmírně vyčerpávající.

Oproti pedagogům ve školách máme ovšem v učícím procesu jednu obrovskou výhodu - a sice **fyzickou aktivitu**. Navíc je ukryta ve hře, v zábavě a s pohybu chytivým kolektivem. Pokud se s ní naučíme efektivně ve prospěch těchto individualit pracovat, může to být game changer pro budoucí vývoj nejen těchto dětí, ale i celého týmu i koneckonců nás samotných.

Nejprve je třeba si uvědomit, že **děti za své psychické poruchy a odchylky v chování nemohou**. Poruchy (ADHD, lehké mozkové dysfunkce) vznikly již v prenatálním období, kdy na ně pravděpodobně měla

„MOJE ADHD MYSL JEDE NEUSTÁLE NA STO PROCENT, COŽ JE NĚKDY DAR A NĚKDY PROKLETÍ. ALE NAUČIL JSEM SE S TÍM PRACOVAT.“

JUSTIN TIMBERLAKE, ZPĚVÁK A HEREC



AUTORKA

BLANKA JEŘÁBKOVÁ

Vystudovala UK FTVS a Deutsche Sporthochschule Köln, obor Sport v Psychoterapii. Při stážích v Německu se věnovala hlavně dětem a mladistvým, pro které byla sportovní terapie jedním z klíčových bodů úspěšné léčby. Přes 20 let se věnuje tréninku dětí. Pro sportovní svazy a pedagogy přednáší nejen o práci s náročnými svěřenci, ale zároveň s nimi spolupracuje na atraktivní metodice tréninků v nejmladších kategoriích. Stojí za náplní Tělocvik.online pro ZŠ a se současným projektem „6 hodin“ bojuje proti dětské obezitě pohybem. Sama vytěžila své ADHD v entuziastickou pracovní misi a podporuje na této náročné cestě ostatní.

vliv genetika a mozková struktura. Potíže v chování, jako jsou emoční nestabilita, agresivita, vzdorovitost či úzkost a strach, pak většinou nastartovalo chybějící rodinné zázemí nebo stresující sociální prostředí.

Ať je původ obtíží těchto dětí jakýkoliv, nenesou za to vinu. Proto se na ně nesmíme koukat skrz prsty - i když je to někdy nadmíru těžké. Tyto děti nevstupují do další fáze života s nejlhčími kartami. Stokrát za den slyší **pouze korekci a kritiku** („Nedělej to, nech toho, nekřič, nebouchej, zase ty“ apod.). **Pochvalu a povzbuzení** aby člověk v jejich dni **pohledal**. Potřebují naši pomoc. Díky sportu, dětskému kolektivu a zábavě jim ji můžeme poskytnout. Naše pozice trenéra tady hraje naprosto klíčovou roli.

Tři složky ADHD

Hyperkinetická porucha (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) je jednou z nejčastěji citovaných poruch u dnešních dětí. Typická je pro ni jednak **nadměrná aktivita** (neposednost, neklid), **pozornostní deficit** (neschopnost se soustředit, dávat pozor) a **impulzivní chování** (výbuchy emocí, neúměrné reakce na podněty).



ADHD děti se snadno rozptýlí, nejsou schopny dokončovat úkoly, nevydrží v klidu ani stát, natož pak sedět a poslouchat. Mají potíže s organizací, plánováním, zapomínáním a i obyčejné podněty je dokáží úplně emočně vykolejit.

Je to způsobeno tím, že jejich **mozek pracuje odlišně**. Neustále vstřebává obrovské množství **informací a impulzů, které není schopen správně regulovat**. Nedokáže si vybrat, který z podnětů je teď důležitý a měl by se na něj soustředit. Dr. Ned Hallowel, který se specializuje na práci s ADHD pacienty, výstižně popisuje: „**Mysl s ADHD je jako ferrari s brzdami od kola**.“

Dětem musíme pomoci regulovat to obrovské množství informací, které vnímají, aby se soustředily jen na to důležité. Pokud nastane známý scénář, že děti ustavičně vyrušují, mluví, poskakují všude kolem, využijte právě fyzickou aktivitu. Musíte jejich **tělo co nejrychleji unavit** tak, aby krátkodobě sotva popadali dech a na nic z vyrušovacího arzenálu neměli energii. Ze všech informací, které útočí na jejich vědomí, budou sice udýchané, ale v klidu a dávat pozor.



Příběh Blanky: ADHD NAŽIVO

Patnáct vteřin do konce, prohráváme o bod. Time out, trenér kreslí akci. Záhy pozoruju flek na jeho tričku, nezastřížený knír, rodiče na tribuně, hraje moje oblíbená písnička, spoluhráška smrká a najednou koukám na chaos na hrací desce. Trenér zakončuje slovy: Tady přibíhá Blanka, střílí a my vyhrájeme! Holky řvou, hecujou se. Já ne. Jdu na hřiště. Ani obraz, ani zvuk. Nic. Jen prázdno. Trenér to na mně hned viděl. Myslela jsem, že mě z té haly vynese v zubech. Poškodila jsem tým, pohřbila svou nepozorností naději na dobrý výsledek.

V 15 letech to byl pro mě velký šok, ale zpětně jsem ho viděla jako zásadní probuzení. Začala jsem na tom pracovat, udržet si v těchto chvílích koncentraci na lídrovu řeč a neodklonit se od hlavní myšlenky. Postupně jsem si pro sebe vytvořila čtyři pravidla, která nyní úspěšně aplikuji při jakýchkoliv instrukcích v týmu nebo vysvětlování nových cvičení. Hlavně pak při time outech s neposednými a nepozornými dětmi. Tady jsou.

Předávání instrukcí týmu s ADHD dítětem (např. při time outu):

- Blanka (ADHD) se vždy postaví/posadí naproti vám. Řekněte to jí i týmu jako pravidlo. Ne z boku, ne ze šikma, ale přímo před vás.
- Fixujte Blanku očima. Mluvte ke všem, ale pokaždé se k ní pohledem vraťte. Vyhledávejte její oční kontakt.
- Vyžadujte Blančinu pozornost. Ať kouká na vás nebo na kreslicí desku. Nikam jinam.
- Žádná jiná činnost v průběhu instrukcí. Neupravovat výstroj, tkaničky, paralelní rady spoluhráčů či asistentů. Každá drobnost odvádí její pozornost od vás.

V praxi to znamená, že si vymyslíme **jednoduchou, vysoce intenzivní aktivitu** (např. 10 sprintujících rovinek, 20 kliků, 15 angličáků, celá rovinka poctivých žabáků atd.). Tato činnost by neměla být náročná na myšlení (chceme jen unavit a regulovat impulzy) a neměla by zabrat dlouho (potřebujeme je co nejrychleji dostat zpět do kolektivní činnosti). V tréninku to vypadá tak, že jednou, dvakrát upozorníme na uklidnění, a potom už „odměňujeme“ rovinkami nebo žabáky. I vícekrát za trénink, pokud je to nutné.

Přerušíme zkrátka aktuální činnost týmu a posíláme vyrušovatele na lajnu. Pokud se to pořád opakuje, posíláme na „odměnu“ celou skupinu. Tým pak může být našťvaný, ale vyrušující děti většinou velmi jasně pochopí, že situaci zapříčinily, a jedno jim to není. Navíc pokud pak opět někoho otravují mluvením, spolu-

hráči je sami ztiší a vyrušování postupně odmítnou.

Někdy se stává, že děti přijdou do haly už od začátku rozjívené, nepozorné a divoké. Celé rozcvičení tedy udělejme klidně mnohem intenzivnější, na více kol nebo jej zkrátka prodlužme. Doba investovaná do této fáze nám zcela jistě ušetří následný čas, který bychom věnovali neustálému okřikování a uklidňování. Bonus - ušetříme tím naše nervy!

ADHD častěji postihuje chlapce, u kterých se projevuje zejména **hyperaktivitou motorickou** (perou se, pobíhají, skáčou, vyrušují). U dívek se naopak častěji objevuje **hyperaktivita verbální**. Kadence slov u nich někdy připomíná ústní kulomet, každou myšlenku musí projevit nahlas, nehledě na to, že tím ostatním skáčou do řeči.

Pro okolí jsou oba tyto projevy chování nesmírně náročné, bývají zdrojem ne-

INZERCE



18/06/2025

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

Příběh bráchů: JINÁ MÍRA AGRESIVITY

Tihle bráchové jsou pro každého trenéra poklad. Skvělá energie, chytré hlavy a týmový duch. Jenže mají rok od sebe a jeden z nich je k tomu ADHDák. Nejčastěji docházelo k incidentům ihned na začátku tréninku, protože se ohromně těšili. Od úvodního rozcvičení šli do všeho po hlavě a jejich herní nasazení často přecházelo v přílišnou agresivitu (kravata při babě, nechtěné kopance a rány v boji o míč apod.). Sami vůči sobě to rozdýchávali, já to regulovala. Jenže mnohdy do toho byly zapleteny ostatní děti a tady nastával problém. Slzy, vyhýbání se cvičení s nimi a rodiče s dotazy, že jejich dětem někdo ubližuje. Sami borci z toho byli nešťastní.

Musela jsem něco změnit. Sedím s nimi: „Kluci, já to vaše nasazení miluju, ale pro ostatní děti je to moc. Potřebujeme to na začátku dostat pod kontrolu. Určete si teď nějaké aktivity, které vám upustí tu největší páru ještě před tréninkem.“

Jeden chtěl běhat a klikovat, druhý intenzivně boxovat do duchny. Přicházeli pak pokaždé na trénink o 10 minut dřív a bez řečí to aplikovali. Pecka, okamžitý výsledek! S energií se takto dostali dolů a přiblížili se úrovni ostatních dětí. Zbytek týmu se k nim naopak ze zvědavosti pomalu před tréninkem přidával, a tím se všichni na intenzitu stávali připravenější. Rozdíl se zkrátka vyrovnaly. Já jsem díky této zkušenosti získala efektivní nápady, jak uklidnit agresory v jiných tréninkových skupinách. Než aby se poprali a pokopali, incident zastavím včas a okamžitě svěřence posílám k duchně. Následuje 30 vteřin intenzivního boxování a jejich agresivita, tedy obrovské nahromadění emocí, je většinou tatam.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



ustálého napomínání, zakazování a kritiky. Když si jako trenéři přesto najdeme **konkrétní důvod k pochvalě**, vypíchnutí správného provedení nebo přístupu, tyto děti si to vždycky zapamatují. Vždy budou usilovat o správné provedení, a navíc budou vyhledávat další možnosti, jak tento ojedinělý okamžik opět zažít.

Nebojte se tyto děti využít také v dodatečných činnostech, jako je příprava pomůcek, začlenění nových dětí do tréninku („Ukaž mu, kde je šatna, při střelbě s ním buď ve dvojici“ apod.). Tyto úkoly plní velmi svědomitě a cítí se potřební. Krok po kroku tak společně budete pracovat na jejich sociálních kompetencích a chybějící sebedůvěře.

Málokdo ví, že ADHD diagnostikovali např. basketbalistovi Michaelu Jordanovi, gymnastce Simone Bilesové, herci Jimu Carreyemu nebo nejúspěšnějšímu olympionikovi všech dob - plavci Michaelu Phelpsovi. Dr. Ned Hallowell charakterizuje osoby s ADHD jako kreativní, energické a rychle myslící, navíc jsou schopny řešit problémy jinak než ostatní. V tom tkví jejich síla. A dodává: „**Když se u dětí s ADHD naučíme posílit brzdy, onu regulaci impulsů, tak máme šampiona.**“

Agresivní chování

Povahové rysy jednotlivých členů našich týmů jsou nesmírně odlišné. Submi-

sivní tiché typy na jedné straně škály, temperamentní rozbuškové typy na straně druhé. Těmto stačí málo a explodují, když se jim něco nelíbí nebo nedaří. Okamžitě začnou oplácet, provokovat, stupňují míru tělesné i slovní agresivity.

Při přednáškách pro trenéry a pedagogy často slyším otázky: Kdy je ona míra agresivity? Jak poznám, že už je to moc?

Emoce ke sportu patří a je v pořádku, že jdou ven. Jestli ale chování těchto jedinců přejde v úmyslné ubližování nebo poškozování (např. pomůcek), musíme zasáhnout. Pokud domluva a ústní řešení nefungují, opět se kromě komunikace s rodiči nabízí využít **aktivitu, která nahromaděné emoce a frustraci upustí**. Neptám se, kdo si začal, řeším konflikt co nejrychleji, aby trénink mohl pokračovat. Tentokrát už to ale vědomě nazývám trestem a na lajnu posílám oba aktéry. Rychlé sprinterské rovinky, žabáky či kliky fungují na upuštění emocí velmi dobře. V následném cvičení se pak snažím kontakt těchto dvou eliminovat, aby se mohli opět koncentrovat na to, co je důležité. Pokud se tyto situace opakují nebo stupňují, rozhodně komunikuji problém s rodiči. Jak na to, rozebereme v dalším bloku.

Strach a úzkostlivé stavy

Děti se symptomy strachu poznáme v tréninku většinou záhy. Jsou nervózní-



ní, **vystrašené, nemluví**, nevyhledávají oční kontakt a mají obrovské pochyby o svých schopnostech. Často **se izolují**. Většinou si vyberou určitou část hřiště, kterou neustále vyhledávají a stává se jim jakýmsi přístavem relativního klidu a bezpečí. V momentě, kdy tento prostor musí opustit, se ale křečovitě stáhnou, hyperventilují a občas i panikaří.

Pak tu máme děti, které jsou jinak bezproblémové, ale v určité fázi tréninku se dostávají do velmi intenzivních úzkostných stavů. Například obyčejná hra na babu je může úplně vykojet. Pocit, že je někdo za nimi a honí je, u nich vyvolává **panický strach**, pláč, třes a okamžitý úprk do kouta.

Ať už jsou symptomy strachu a úzkosti dlouhodobé nebo jen ojedinělé, je důležité s nimi pracovat. Dodat dítěti **pocit bezpečí**, mimo hru a kolektiv. Uklidnit ho, vzít ho za ruce a dýchat s ním. Pak se můžeme ptát, co mu vadí, z čeho má strach a jak mu od toho můžeme pomoci. Často jsou to ale věci, se kterými bohužel nenačítáme vůbec nic (problémy ve škole, se spolužáky, rozchod rodičů apod.). V tom-

to případě můžeme pomoci alespoň uvědomění si **přítomného okamžiku**. „Je mi to líto, čím si procházíš, ale teď máš jedinou možnost na to na 90 minut zapomenout. Tady za dveřmi necháme teď tvoje starosti a ty se budeš snažit maximálně se soustředit na každé cvičení.“

Nepůjde to hned, překonání těchto stavů často trvá **celé roky**. Pamatuji si na děvčátko, které jsem trénovala od 4 let a minulý měsíc se mi v 11 letech poprvé podívala do očí a odpověděla na otázku položenou do týmu. Už jsem to dávno

Trenéři hovoří o bohatých zkušenostech s **odmítavými, slovně agresivními i laxními rodiči**. Někteří reagují „Trénuj, ale nepoučuj“, jiní zase hovoří o tom, že takhle se jejich syn ještě nikdy nechoval. Ti uvědomělí a vděční jsou dar, ale je jich bohužel poskrovnu.

Základem je si uvědomit, proč vůbec chci o dítěti s rodiči mluvit. Já potřebuji změnu - v chování, přístupu nebo emocích. To, co uplatňuji na hřišti, na dítě neplatí nebo nefunguje dostatečně. Potřebuji jejich pomoc, a proto za nimi jdu.

„DĚTI SE SYMPTOMY STRACHU POZNÁME V TRÉNINKU VĚTŠINOU ZÁHY. JSOU NERVÓZNÍ, VYSTRAŠENÉ, NEMLUVÍ, NEVYHLEDÁVÁJÍ OČNÍ KONTAKT. ČASTO SE ISOLUJÍ.“

vzdala a vůbec pak nevnímala, jak byla pro ni ta postupná konsekventní komunikační cesta důležitá.

Komunikace s rodiči

Největší část každé přednášky zabere diskuze na téma „Jak komunikovat problematické chování dětí jejich rodičům“.

Mluví s rodiči stranou, v klidu od ostatního dění. Komunikuji **klidně, ale asertivně**. Já určuji pravidla, která se na hřišti odehrávají! Nikoliv rodič nebo dítě. Na začátku každého takového rozhovoru navíc zdůrazňuji, že mi na jejich dítěti opravdu záleží a jsem tu pro jeho dobro. Ne proto, abych někoho peskovala.



INZERCE



Pomáhej pohybem
s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



CZECH
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2028



Nejdůležitějším momentem je popis chování dítěte v **ich-formě**. Neříkám jim „Toník je takovej a makovej.“ Popisuji problém z mého pohledu: „Já pozoruji ji na tréninku, že... Vidím, že se děje... Mám pocit, že...“ Jednak je to pravda, protože celý problém nahlížíte především ze své strany, ale hlavně se takto rodič necítí okamžitě atakován. Nepřechází do útočné defenzivy. Nezpochybňuji jeho výchovu (i když si to mohu myslet), když ale všechno popíšu mýma očima, rodič je mnohem přístupnější. A přesně to je můj cíl, s jejich podporou dítěti pomoci, společně.

„Řešíte toto chování i ve škole? Co to vyvolává? Co na něj zabírá, funguje?“

kových aktivit, vynechání zápasu, dočasné vyloučení nebo definitivní odchod.

Psycholog Radek Ptáček dodával: „V případě, kdy učitelka rodičům řekne, že jejich Jaroušek je těžko zvladatelný a náročný, by se rodiče neměli urazit, ale zamyslet se nad tím, že jim poskytuje velmi cennou informaci.“ Kéž by tomu tak bylo i u nás...

Náročné děti potřebují naši pomoc. Začlenit se, naučit se komunikovat, zažít úspěch, soudržnost i přátelství. Nad vši tou negativitou a kritikou, které jsou denně vystavovány, prahnou po **lásce a porozumění**. Chtějí vědět, že nám na nich záleží.

Od nás, trenérů, to především vyžaduje

„RODIČ NEMUSÍ VIDĚT SVÉ DÍTĚ STEJNÝM ZPŮSOBEM JAKO VY. NEZNÁ HO VE STEJNĚ STARÉM KOLEKTIVU. MNOHDY MU ŘÍKÁTE ÚPLNĚ NOVOU INFORMACI, A PODLE TOHO JI MUSÍTE I EMPATICKY KOMUNIKOVAT.“

Požádejte je o pomoc, domluvu nebo prostě jen snížení tlaku na dítě. Nezapomeňte, že rodič nemusí vidět své dítě stejným způsobem jako vy. Nezná ho ve stejném starém kolektivu. Že je někdy sprosté nebo provokuje. Mnohdy mu říkáte úplně novou informaci, a podle toho ji musíte i empaticky komunikovat. Je rovněž důležité mít připraveno řešení neboli konsekvence. Ať už to bude odklon od oblíbených trénin-

kovských aktivit, vynechání zápasu, dočasné vyloučení nebo definitivní odchod. Někdy to trvá měsíce i roky, než nastane u dětí změna k lepšímu, ale stojí za to jim ten čas dopřát. Dále je třeba kus zdravé lidské empatie, ale zároveň i přiměřené asertivity. Je důležité umět říct dost, ukázat dětem jejich **hranice, být v nich důsledný**. Jen tak se v nich mohou samy zorientovat a nabýt tolik potřebné jistoty.

K dobru svému i celého svého okolí.

Příběh Dany: STRACH

Daně bylo 14, když se přistěhovala z ciziny do Česka. Doma hrávala basketbal, chtěla v něm pokračovat i tady, a tak se objevila u nás. Byla vysoká, motoricky šikovná, měla všechny předpoklady být platnou hráčkou. Ale vypadala, že se pořád bojí, byla neskutečně stydlivá, nikomu se nekoukala do obličeje, a protože neuměla řeč, tak vůbec nemluvila. Často na tréninku plakala. Útěchu hledala u babičky v rohu tělocvičny.

My jsme byly zjetý tým, srandičky, dobrá nálada a Dana mezi nás zkrátka „nezapadala“. Jednou za mnou přišel trenér. Vyložil na stůl naprosto otevřeně karty: „My potřebujeme Danu, protože je dobrá. A Dana potřebuje nás, jinak to brzy vzdá. Chci po tobě, abys s ní chodila do střeleckých cvičení. Aby nezůstávala pořád na okraji, že s ní nikdo nechce být.“

Nelíbilo se mi to, měla jsem svoje kámošky. Jenže mazaný trenér dodal: „Jsi komunikativní lídr, ostatní holky za tebou jdou. Když jim ukážeš, že je Dana v pohodě, otevře se jí zbytek týmu. Tohle je mezi námi, nikomu nic víc nepotřebuješ vysvětlovat.“ Cítila jsem hrdost, byla jsem poctěná, více vyspělá a v tomto úkolu velmi motivovaná. Na Daně bylo nové partnerství pomaloučku znát. Trpělivě se učila, začala se sem tam usmívat a my ji neztratili. Sice trvalo roky, než s námi začala mluvit, ale díky našemu týmu našla v životě v Česku pevnou kotvu a my skvělou spoluhráčku.

Pokud tedy máte v týmu dítě, co se projevuje chováním plným strachu a bázlivosti, zkuste v práci s ním vědomě využít někoho ze spoluhráčů. Přátelskou osobu, co se nebojí s nikým mluvit, propojuje tým a zároveň je emočně pozitivní. Mluvte s ní otevřeně, tyhle děti jsou sociálně velmi chápavé. Možná uvidíte, že pomoc stejně starého dítěte někdy umí zázraky. Jako u nás a Dany.

VSTUPENKY NA CESKYHOKEJ.CZ

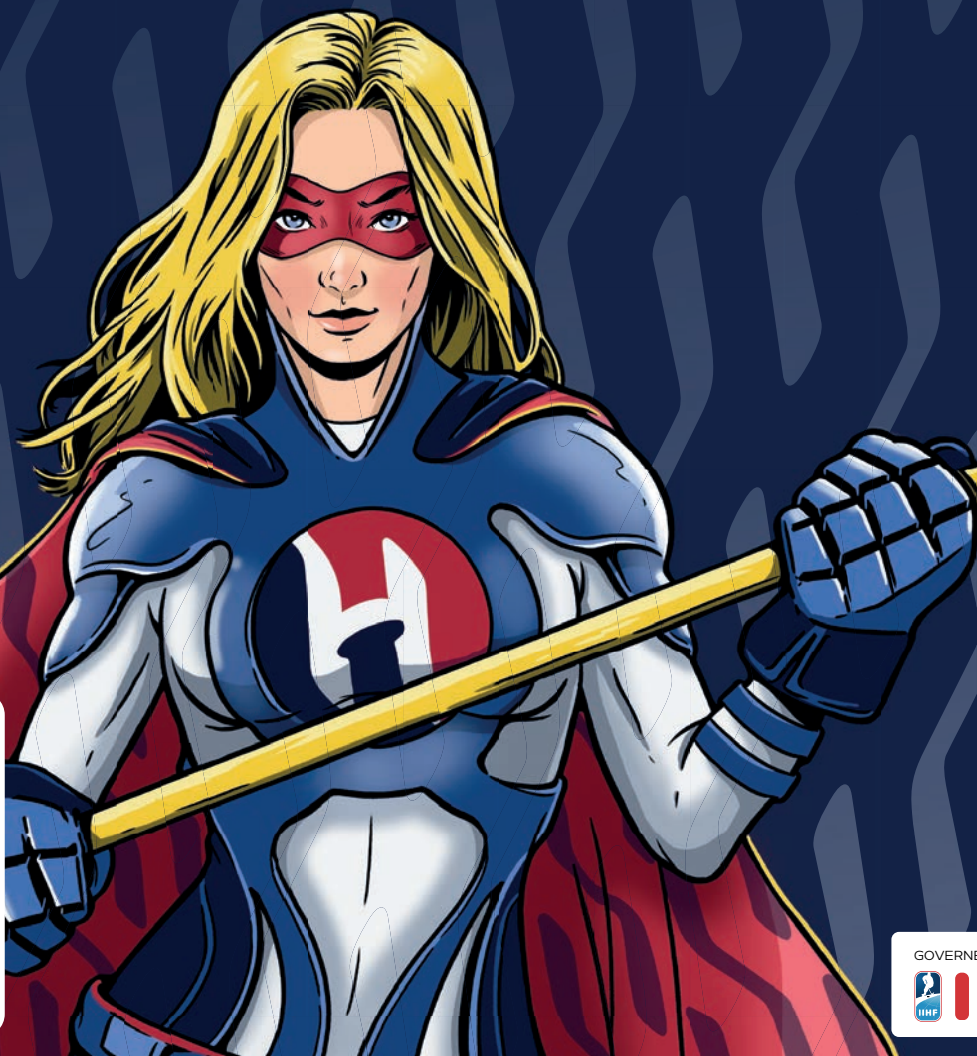


2025

WOMEN'S WORLD
CHAMPIONSHIP
CZECHIA
Česke Budejovice

MISTROVSTVÍ SVĚTA V BUDĚJOVICÍCH

9-20/4 2025



VSTUPENKY V PRODEJI

GOVERNED BY



Spánek jako zbraň

Spánek je velmi pravděpodobně nejvíce podceňovaným prvkem vrcholového sportovního výkonu. Zatímco trénink, výživa a regenerace jsou běžně považovány za klíčové složky úspěchu, kvalita spánku často uniká pozornosti. Přitom ovlivňuje svalovou regeneraci, mentální výkon, hormonální rovnováhu, a dokonce i prevenci zranění. Na co je důležitý? A proč tomu tak je?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Na téma spánku zevrubně diskutovali dr. Elise Facer-Childsová z Monash University v Austrálii a David Ballard, vedoucí úseku High Performance ragbyového klubu Brisbane Broncos.

Proč záleží na čase

Naše tělo funguje podle vnitřních biologických hodin známých jako cirkadiánní rytmus. Ten řídí celou řadu procesů, od uvolňování hormonů po regulaci tělesné teploty a výkonnosti. Proč je to důležité pro sportovce? Výzkumy ukazují, že fyzická výkonnost vrcholí v odpoledních a večerních hodinách. To souvisí s optimální tělesnou teplotou, maximální silou svalů a lepší reakcí nervového systému. Tím pádem ranní tréninky (nebo soutěže) mohou být pro některé sportovce méně efektivní, pokud nejsou jejich biologické hodiny nastaveny na ranní aktivitu.

Nicméně ne všichni sportovci to mají stejně, tzv. přirozené okno pro výkon se mezi nimi liší. Někteří dosahují nejlepší formy dopoledne, jiní večer (tzv. chronotypy). Zajímavě se v tomto kontextu jeví informace ze studie publikované v časopise Journal of Physiology, jež zjistila, že maximálních anaerobních výkonů se dosahuje ve večerních hodinách, zatímco síla a vytrvalostní výkon bývá stabilnější po celý den.

Pokud připustíme vliv cirkadiánních rytmů na výkon sportovce, nabízí se otázka, jak je využít. Dr. Elise Facer-Childsová, která spolupracuje s elitními sportovci a týmy, nabízí tři jednoduché rady na začátek: „Přizpůsobte si tréninkové časy podle svého chronotypu. Po-

kud máte soutěž v jinou denní dobu, než je váš chronotyp, postupně si posouvejte spánkový režim a světelnou expozici. Při cestování a změně časových pásem je klíčová adaptace pomocí světla a správného spánkového režimu.“

Individuální chronotypy

Každý člověk má chronotyp daný geneticky, tedy přirozenou tendenci k aktivitě v určitou část dne. Existují ranní typy (skřivani), večerní typy (sovy) a neutrální typy mezi nimi. A znovu: Proč je to důležité pro sportovce? Odpověď není komplikovaná. Chronotyp ovlivňuje čas maximálního výkonu. Pokud „sova“ trénuje brzy ráno, může mít horší koordinaci, reakční čas i svalový výkon, a pokud „skřivan“ soutěží večer, může být jeho výkon snížený únavou. To potvrzují i studie s touto tematikou. Například výzkum publikovaný v časopise Current Biology prokázal, že sportovní výkon může být až o 26 % vyšší v optimálním denním okně sportovce oproti nevhodné době.

Jak můžeme využít znalosti chronotypů sportovců? Dr. Facer-Childsová doporučuje: „Pokud je to možné, nastavte tréninky a soutěže podle přirozeného biorytmu sportovce. Pokud to možné není, postupně posouvejte spánkový režim, například o 15-30 minut denně.“

Regenerace

Proč je odpočinek klíčový, je spojeno s otázkou, co se děje během spánku. Pokud zůstaneme pouze u sportovce, musíme zmínit, že díky produkci růstového



MICHAL JEŽDÍK

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



hormonu dochází k obnově tkání, tedy i svalů, mozek třídí informace a zlepšuje se motorické učení, a také se posiluje imunitní systém a zrychluje regenerace. Podle studie zveřejněné ve Sports Medicine je optimální doba spánku u vrcholových sportovců mezi 8-10 hodinami.

Jak můžeme zlepšit spánek? Odborníci se shodují na třech základních krocích: regulujte teplotu v ložnici (ideálně 16-19 °C), vytvořte si večerní rituál bez obrazovek, čímž snížíte intenzitu světla, a pokuste se zajistit úplnou tmou. I malé množství světla může narušit tvorbu melatoninu, jenž je důležitý pro kvalitu spánku, ale také například hraje roli v ochraně před některými nemocemi.

Duševní zdraví

Proč špatný spánek vede k psychické únavě? Možná lepší otázka je, jak spánek ovlivňuje psychiku? Dr. Facer-Childsová odpovídá: „Špatný spánek zvyšuje hladinu stresového hormonu kortizolu. Nedostatek spánku snižuje emoční stabilitu a mentální odolnost. A dlouhodobě narušený spánek zvyšuje riziko deprese a úzkosti. Studie publikovaná v Journal of Clinical Sleep Medicine poukázala na to, že sportovcům se špatným spánkem hrozí vyšší riziko vyhoření a horší reakční schopnosti.“

Na otázku, zda má jednoduchá doporučení, jak si zajistit dobrý spánek, od-

pověděla: „Omezte kofein a alkohol před spaním. Velmi dobře funguje vytvořit si pravidelný režim, protože tělo miluje rutinu. Dobré je také používat techniky na snížení stresu, jako jsou třeba dechová cvičení.“

Klíčové faktory úspěchu

Vrcholoví sportovci se často zaměřují na trénink a stravu, ale bez kvalitního spánku nikdy nevyužijí svůj plný potenciál. Spánek ovlivňuje výkonnost, regeneraci, psychiku i celkové zdraví. Pokud chcete dosahovat maximálních výsledků, spánek by měl být vaší prioritou stejně jako například trénink a výživa.

ku, jiný potřebuje devět hodin. Klíčem je konzistence a pocit odpočinku po probuzení.“

Závěr

Spánek by měl být součástí tréninkového plánu každého sportovce stejně jako strava a regenerace. Vyhnout se kofeinu a těžkým jídlům před spaním je stejně důležité jako udržovat optimální hydrataci, avšak je třeba vyhnout se nadměrné konzumaci tekutin těsně před spaním. Zlepšení spánku není složité, vyžaduje však disciplínu a dodržování několika jednoduchých pravidel.

Pokud chcete dosahovat lepších vý-

„JAK MŮŽEME ZLEPŠIT SPÁNEK? REGULUJTE TEPLITU V LOŽNICI (IDEÁLNĚ 16-19 °C), VYTVOŘTE SI VEČERNÍ RITUÁL BEZ OBRAZOVEK, ČÍMŽ SNÍŽÍTE INTENZITU SVĚTLA, A POKUSTE SE ZAJISTIT ÚPLNOU TMU.“

Pamatujte, spánek není promarněný čas, je to nejefektivnější regenerační nástroj, který máte zdarma k dispozici. Využijte ho naplno! Pozor si dejte na mýtus „musím spát osm hodin každou noc“. Dr. Facer-Childsová k tomu říká: „Každý jedinec má jiné potřeby. Někdo funguje dobře se sedmi hodinami spán-

sledků, nezačínejte jen tvrději trénovat, nejprve si dopřejte kvalitní spánek! Moderní technologie (chytré hodinky, spánkové aplikace) mohou pomoci sledovat kvalitu a délku spánku. Je však důležité umět interpretovat tato data správně a neznepokojoovat se každou drobnou odchylkou. □

Co by měli trenéři dělat, aby děti neztrácely pozornost?

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

pozemní hokej / hlavní trenérka
dívčí a chlapecké reprezentace
do 16 let, vedoucí komunikace
a společenské odpovědnosti
společnosti Microsoft



„Děti si chtějí především hrát. Když si hrají, jsou samy sebou.“

A to je přesně ten moment, kdy jsou přirozeně otevřené učení. Jako trenéři bychom toto okno příležitosti měli správně využít. Trénink musí být pestrý, zajímavý a zahrnovat pozitivní zpětnou vazbu a povzbuzení, které zvyšuje sebevědomí a soustředění dětí. Naopak by se trenéři měli vyvarovat přílišného kritizování a monotónních tréninků, které mohou vést ke ztrátě zájmu, a tím zpomalení nebo zastavení procesu učení.

A velmi důležité je, že kdo chce zapalovat, musí sám hořet. Děti vycítí, jestli jsme tam pro ně, nebo to děláme jenom pro peníze.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ





MARTA BOUČKOVÁ

fotbal / psycholožka, spolupracuje s FAČR a jejich RFA



„Když neztratí pozornost trenéři, neztratí ji ani děti. Za mne je nejlepší způsob, jak ohlídat dětskou pozornost, mít oči na šlopkách a uši nastražené. Neříkám, že je to jednoduché, ale sledování hráčů při tréninku a reagování na jejich nastavení patří

k nejdůležitějším trenérským dovednostem. A když má trenér ve svém trenérském portfoliu dostatek cvičení a her, které dokáže smysluplně využívat a kombinovat, má z velké části nad dětskou nepozorností a roztěkaností vyhráno.“

BLANKA JEŘÁBKOVÁ

školitelka projektů 6 hodin a Tělocvik.online, trenérka Gymnathlon



„Zabíjám pozornosti v tréninku samotném je málo impulzů („nuda“). Poznáme to hned. Svěřenci si začnou povídat a vzápětí chybovat. I jednoduché a stereotypní cvičení přitom mohou vystavět tak, aby bylo stále atraktivní – změnou podmínek,

časového presu, vzdáleností či postavením dětí na hřišti. Pozornost hráčů tím budu udržovat pořád ve střehu. Jako bonus takto krásně mohu i ve velkých tréninkových skupinách rozlišovat individuální náročnost, tzn. každý je pod tlakem a v neustálém střehu. Dětem můžeme velmi dobře v udržení pozornosti pomoci naším projevem i my trenéři – mluvit dostatečně nahlas a nikdy ne monotónně, zdůrazňovat klíčové body, vynutit si oční kontakt hráčů, používat gestikulaci, být součástí názorných ukázek, měnit svou pozici na hřišti v průběhu tréninku atd. Nezapomeňme, že jedna pochvala může (co do pozornosti a motivace) někdy vykouzlit zázraky.“

EVŽEN POSPÍŠIL

šachy / předseda Trenérské komise ŠSČR



„V šachu je udržení pozornosti dětí mnohem náročnější než v pohybových sportech. Zkušení šachoví trenéři zpravidla používají několik osvědčených metod, aby děti udržely pozornost při výkladu. Teoretické pasáže výkladu prokládají

interaktivními prvky, do lekcí zakomponovávají soutěže a různé výzvy, pro menší děti využívají šachových příběhů a metafor. Snaží se využívat vizualizací a pestrých barev, snaží se dětem dát více prostoru pro vyjádření jejich názoru a samozřejmě využívat moderních technologií při lekcích. Záleží především na věku a úrovni dětí, ale obecně platí, že čím více je výklad interaktivní a zábavný, tím lépe se děti soustředí a tím více si z výkladu pamatují, jsou schopny uplatnit při hře.“

MARTIN LINERT

stolní tenis / trenér projektu talentované mládeže ČAST pro kategorie dívek U11 a U13



„Trenéři mohou působit na udržení pozornosti dětí vhodnou skladbou tréninku. Trénink dětí by měl být pestrý, cvičení by měla být kratší a s přiměřenou náročností. Je vhodné do tréninku zařazovat též různé výzvy, soutěživé formy

a zábavné prvky. Trenéři by se však také v průběhu tréninku neměli věnovat jiným aktivitám nesouvisejícím s tréninkem (telefonování, vyřizování korespondence na mobilu apod.), což by mělo být samozřejmostí, ale často tomu tak není.“

ADAM BLAŽEJ

mentální kouč/kinantropolog



„To, jak moc něčemu věnujeme pozornost, se odvíjí od toho, jakou v tom vidíme hodnotu. Odpověď na otázku je tedy relativně jednoduchá, o to těžší je však její překlopení do praxe. Zkrátka udělat sport pro děti co

nejzajímavější. Tedy například se jich čas od času zeptat, jaké cvičení by zrovna chtěly dělat (tímto rozhodnutím se zvyšuje investice z jejich strany), nechat je spolupodílet se na tvorbě celého tréninkového procesu (u starších kategorií) nebo jim umožnit něco sportu obětovat. K obětování by však neměl být nikdo nucen. Stále by se mělo jednat o dobrovolné rozhodnutí dítěte. A rozhodně by trenéři pro udržení pozornosti neměli vyhrožovat výroky typu „Kdo nebude dávat pozor, bude dělat XY dřepů“. Jsou to právě tyto výroky, které degradují hodnotu sportování: děti jsou za pohyb trestány pohybem.“

VERONIKA ČECH BALÁKOVÁ

sportovně-psychologický poradce, KBT psychoterapeut, místopředsedkyně Asociace psychologů sportu ČR



„Tradiční doporučení, jako jsou zapojování pestrých aktivit a pomůcek do tréninků a využívání her, jsou dlouhodobě známá. Avšak je potřeba pamatovat na to, že musí být podány jasně, stručně, srozumitelně. Navíc je vhodné si ověřit,

že děti instrukcím porozuměly a že mají představu o tom, co mají dělat. Optimální je také ověření porozumění pomocí otevřených otázek, na které děti musí odpovědět celou větou. Vše z toho důvodu, aby trenér předešel nejasnostem a z toho plynoucímu „ztracení se“ v informacích. Ty totiž navozují pocit frustrace, nepohody a vedou ke ztrátě pozornosti.

Je fajn si také připomenout, že hry vždy nemusí a nemají mít podobu soutěžení a soupeření, protože u části dětí mohou vyvolat obavy a z toho plynoucí nechuť, což opět povede ke ztrátě pozornosti. Základním pravidlem tedy je, že to, co v dětech bude vyvolávat příjemné pocity, co pro ně bude zajímavé a nějakým způsobem výhodné (např. budou se cítit oceňovány a podporovány), bude spíše držet jejich zájem, a tím i pozornost, než to, v čem jim dobře nebude. Jednoduše proto, že je to nebude bavit. Pokud trenéři rozpoznají individuální možnosti a potřeby dětí, budou se jim výše popsané kroky snáz realizovat.

Faktorem, jenž také upoutává pozornost, je výraznost trenéra v jeho gestech, mimice, nadšení, energii, radosti z pokroku a samozřejmě smích a humor oproti monotónnosti, zdoluhavosti a složitosti bez výrazných emocí. Dále pak fyzická blízkost, oční kontakt, gesto, dotek, oslovení, aktivace otázkou či výzvou jsou dovednosti, které by měl mít trenér ve své výbavě.

Výše zmíněná pestrost aktivit by neměla být na úkor jasné a pravidelné struktury tréninku a předvídatelného chování trenéra, protože dávají dětem pocit bezpečí, jenž je důležitým předpokladem pro udržení pozornosti u požadované činnosti. Aby trenéři přispěli k pocitu bezpečí, mohou realizovat hodně kroků, avšak základem je být připraven na skutečnost, že dřív nebo později děti pozornost ztratí, a je fajn se naučit tuto skutečnost akceptovat a brát ji jako součást práce s dětmi. Byť to zní jako klišé, je fajn si to občas připomenout a připravit si na tuto skutečnost vhodnou reakci.“

MARTINA LERCHOVÁ

florbal / specialista na práci s dětmi a mládeží, spoluautorka knihy
Florbalový trénink dětí od 6 do 15 let



„Udržte spojení srdce a emoce jako hnací motor – aby děti trénink bavil, musí se cítit jeho součástí. Zapojme je aktivně do procesu, dejme jim prostor vyjádřit se, ptejte se jich na názor, vytvářejme přátelskou atmosféru. Klíčová je emoční vazba, protože děti si nejvíce pamatují emoci, s níž z tréninku odcházejí. Pozitivní emoce a silné prožitky si uchovávají v paměti mnohem lépe než samotná cvičení, což jim pomáhá nejen v rozvoji dovedností, ale i v budování vztahu ke sportu. Klíčem k dětskému soustředění je zábava – herní prvky jsou nejlepší cestou k udržení pozornosti. Oblíbené hry pomáhají udržet děti v tréninku. Kratší, ale intenzivní cvičení s častými změnami aktivity zabrání monotónnosti. Mluvme jazykem dětí – dlouhé monology a složité pojmy děti rychle ‚vypnou‘. Komunikujme stručně, jasně a srozumitelně. Praktické ukázky jsou efektivnější než složitá vysvětlování. Používejme přirovnání a příběhy, které dětem pomohou si situace lépe představit. A v neposlední řadě pomozte dětem zažít úspěch – děti potřebují vidět, že se zlepšují. Když zažijí úspěch, jejich motivace roste a s ní i schopnost udržet pozornost. Chvalme je za snahu, nejen za výsledky. Každý pokrok, i ten sebemenší, si zaslouží ocenění.“

DOMINIC ULLRICH

předseda Německé atletické mládeže / Německý atletický svaz



„Děti jsou při tréninku obzvlášť pozorné, pokud se dokážou s daným úkolem ztotožnit. Proto je důležité zadávat pohybové výzvy odpovídající jejich věku a používat jazyk, jemuž dobře rozumí. Motivaci a soustředění dětí výrazně zvyšuje, pokud se mohou do úkolu aktivně zapojit, přijít s vlastním řešením a vzájemně se v rámci týmu podporovat. Zvláště soutěžní formy cvičení udržují jejich maximální pozornost, pokud výsledek zůstává do poslední chvíle nejistý. Naopak děti, které jsou úkoly buď přetěžovány, nebo naopak nedostatečně stimulovány, často ztrácejí koncentraci. Proto je důležité přizpůsobit cvičení úrovni tréninkové skupiny. Stejně tak je vhodné se vyvarovat jednotvárných cvičení, ať už v technickém, nebo kondičním tréninku.“

MARK O'SULLIVAN

Norská škola sportovních věd, katedra sportovních a sociálních věd



„Trenéři by měli začít u sebe a ptát se proč. Děti jsou tu proto, aby sportovaly a setkávaly se se svými kamarády. Zamyslete se nad úkolem. Má úkol pro děti nějaký smysl a hodnotu?“

JAN PALA

plavání / předseda a trenér KPS Ostrava, koordinátor SCM Moravskoslezský kraj, místopředseda KS ČSPS MSK



„Toto se určitě liší, dle věkové kategorie, kterou trenér trénuje, ale v zásadě bych to dokázal shrnout následovně:

- V začátcích, kdy malé děti začínají sportovat, je především trenér důvodem, proč docházejí na tréninky. Nejsou to dokonalé znalosti o daném sportu, ale osobnostní a povahové rysy člověka, jenž se s dětmi pravidelně setkává a probouzí v nich lásku ke sportu jako takovému, k pohybu a následně ke sportu, který trénuje. Mnohdy rozhoduje právě toto nastavení o tom, zdali dítě u konkrétního sportu zůstane, nebo se poohlídne po jiném.
- Proto trenér musí být přátelský a otevřený ke komunikaci nejen o problematice daného sportu, ale musí být připraven svěřenci přispět také radami, které se týkají problémů ve škole, rodině, s kamarády a dalšími...
- Trénink by měl být trenérem veden s maximální pozorností z jeho strany, každý svěřenec musí mít pocit, že patří do skupiny, že je důležitý a že na něm trenérovi záleží, a to bez ohledu na jeho výkonnost nebo úroveň dovedností.
- Jakékoliv odvádění pozornosti trenéra v průběhu tréninku od společného snažení může působit na sportovce negativně, např. v dnešní době typické opakované používání mobilního telefonu. U našeho sportu (plavání) mohou sportovci také velmi negativně vnímat posedávání trenéra, kdy sleduje trénink z jednoho místa u bazénu a nevyužije možnosti kontrolovat celý tréninkový prostor.
- Dobře vedený trénink je o vysokém stupni komunikace trenéra a svěřence a o pocitu individuální spolupráce na společném cíli.
- Nízká pestrost zadávaných sérií, časté opakování stejných nebo podobných motivů, může vést ke ztrátě pozornosti. Především v mladém věku sportovců bychom se měli vyvarovat dlouhých stereotypních setů, během nichž klesá pozornost dětí až na bezmyšlenkovité opakování.
- Občasný, dobře mířený vtip trenéra uvolňuje atmosféru a vytváří ve skupině pohodové a veselé prostředí, v němž se vždy lépe dosahuje nesnadných cílů.

MILENA MOULISOVÁ

basketbal / šéftrenérka dětí a mládeže



„Trenér hraje klíčovou roli v udržení pozornosti dětí, ale je důležité, aby k nim přistupoval individuálně a dobře znal své svěřence. Zásadní je především forma a obsah jeho komunikace – správně podané sdělení může děti zaujmout, zatímco nevhodný způsob může pozornost úplně ztratit. Proto je efektivní používat krátká, jasná sdělení a také neverbální formy povzbuzení či instrukcí, které podporují zaujetí. Trenér by se měl vyhnout ‚joystick koučinku‘, tedy nadměrnému řízení každého pohybu hráčů, protože tím omezuje jejich samostatnost a schopnost rozhodování, což vede ke ztrátě soustředění. Dalšími důležitými pojmy jsou hravost, soutěživost, pestrost a aktivní zapojení, avšak i s těmito prvky je třeba zacházet citlivě. Jejich přemíra může mít na koncentraci dětí opačný efekt.“ □

INZERCE

**MĚNÍME ŽIVOTY
SPORTOVČŮ
K LEPŠÍMU**

SAZKACHAMPS.CZ

sazka C H A M P S



PETR MEINDLSCHMID • ATLETIKA



LURDES GLORIA MANUEL • ATLETIKA



LAURA ZÁVĚSKÁ • SNOWBOARDING

Bez volejbalu si **ALEŠ NOVÁK** nedokáže svůj život vůbec představit. Dlouhé roky patří mezi nejúspěšnější trenéry ženského mládežnického volejbalu. Seznam elitních a úspěšných hráček, které pomáhal vychovat i pro český volejbal, je velmi dlouhý.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Viník neúspěchu? Začni u sebe

Proč jsem se stal trenérem?

„Když mi bylo nějakých 18 let, tak jsem volejbal miloval. Po herní stránce jsem byl průměrný, nebo spíš podprůměrný hráč. Ve svém nitru jsem měl ambice něčeho dosáhnout. Nabízela se funkce trenéra a začal jsem v Zetoru Brno trénovat malé holčičky. Bylo jim asi 12-13 let a dnes jsou z nich už maminky a babičky. Trénoval jsem je až do jejich sedmnácti let, kdy mě přemluvil Jirka Gottwald, abych šel trénovat kadetky do Králova Pole.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Myslím si, že jsem kreativní. A i když to asi nejde s kreativitou úplně dohromady, vytvářím logické závěry věcí, snažím se být inovativní, převádět své poznatky do trenérské praxe a v budoucnu se jimi řídit.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Mým prvním trenérským vzorem byl Josef Hrazdíra, nazývaný také Gento, odchovanec brněnské Zbrojovky. Bohužel už není mezi námi. Stejně tak před pár lety zemřel i další člověk, který měl vliv na moje trénování: Standa Václavík, táta bývalé skvělé volejbalistky Lucie Václavíkové, který mi toho do života hodně dal. A pak člověk, který je dnes ústřední tvůrce české metodiky, Zdeněk Haník, se kterým spolupracuji dodnes a který byl a je mým velkým vzorem a mentorem.“

Moje trenérská filozofie?

„Možná to řeknu tak nějak lidově... Pracuj víc a lépe než ti ostatní, a na konci si za tu práci chtěj nechat zaplatit - myšleno volejbalovým výsledkem.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Je to právě od Zdeňka Haníka zhruba ve smyslu: když začneš hledat viníky neúspěchu, začni u sebe.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Rozhodnutí děláte jako trenér v podstatě pořád a jsou to například nominace do zápasů či ke konečným akcím reprezentací. Když zařadíte nějakou hráčku, nikdo se nikdy nedozví, jak by to dopadlo, kdybyste nominoval jinou. Musíte se s tím nějakým způsobem srovnat, sportovně i životně, a musíte být smířeni s tím, že ne všechna rozhodnutí jsou správná. Ale prostě jsou už za vámi a je důležité mít pro sebe jasno, že jste rozhodnutí udělali podle svého nejlepšího svědomí a vědomí.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Jako jeden ze svých životních úspěchů beru, když jsem asi po 20 letech zjistil, že skupina, kterou jsem trénoval jako první v Zetoru Brno, tak společně ještě pořád hraje volejbal v krajském přeboru v Židenicích. A to je možná cennější než 13 mistrovských titulů, které mám.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?

„Jednou jsem takový pocit měl, ale i tak nevím, jestli to bylo pod mou kontrolou. Stalo se to v roce 2011 na Olympu Praha, kdy jsme hráli o titul v juniorské kategorii. Nastupovali jsme proti Ostravě a potřebovali vyhrát 3:0, abychom získali titul, přičemž jakýkoliv jiný výsledek znamenal titul pro Ostravu. Na utkání se přišel podívat i tehdejší předseda svazu Zdeněk Haník, který o mně říká, že nejsem dobrý kouč, ale celkem

dobrý trenér. Utkání začalo a já si připadal jako v takové ochranné trubici, že se mně nemůže nic stát. Prostě, že to musíme vyhrát a že to ani jinak být nemůže. Tak jsem byl skoro úplně celé utkání klidný. Vyhráli jsme první dva sety a pak jsme prohrávali ve třetí sadě asi 14:18. Pořád jsem byl v klidu a vzal si time-out. Řekl jsem nahrávačce Kamile Součkové: „Proč to nahráváš tam a tam? Proč to nenahráješ na levý kůl? Tam je naše nejlepší útočnice a naproti ní malá blokačka, ona ti to složí.“ Skončil time-out, šli jsme hrát a nahrávačka udělala, co jsem jí říkal. Nahrála na levý kůl poprvé, podruhé, potřetí a až do konce zápasu jenom na levý. Už tam na druhé straně sítě nebyla na bloku menší hráčka, ale naopak ta největší hráčka soupeře, ale pořád to fungovalo. Ona to takhle hrála až do konce a vyhráli jsme titul.



VOLEJBALOVÝ TRENÉR

ALEŠ NOVÁK

Narozen: 11. 8. 1964

Trenérská kariéra: Zetor Brno, KP Brno, Moravská Slavia Brno, svazový trenér ČVS, šéftrenér mládeže VK Prostějov, reprezentační trenér žen do 16 let, 18 let a 20 let

Největší úspěchy: 13 titulů mistryň ČR v kategoriích kadetek a juniorek, bronz na ME žen do 20 let (2010)



Ale ten pocit, že jsem v jakémsi obalu, že se mi nemůže nic stát, ten jsem měl jedinkrát v životě právě v tomhle utkání.“

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

„Je to těžké. Když za vámi družstvo nestojí, tak je velký předpoklad, že bude neúspěšné. Řekl bych, že je třeba to přežít, aby to všechny co nejmíň bolelo. Pak se rozloučit a nechat co nejmíň jizev, které se aspoň nějakým způsobem budou moci zahojit.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Myslím si, že trenér potřebuje obojí. Čím lepšího vzdělání dosáhne, tím se mu usnadňuje život. Životní rozhled je minimálně stejně důležitý a postupem času možná i důležitější. Na začátku mladý trenér určitě potřebuje mít vzdělání a na konci kariéry už může více čerpat ze životních zkušeností.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„V poslední době už tomu vzdělávání upřímně moc nedávám. Je mi přes 60, ale vždycky mě inspirovala spolupráce se Zdeňkem Haníkem. Když jsme nějaké věci rozebírali, bylo to většinou do velké hloubky. A snažím se i v rámci svých možností předávat nějaké svoje zkušenosti a svou filozofii těm mladším. Mám také snahu přivést nějaké lidi k vrcholovému volejbalu. Trenérů, se kterými jsem přínosně spolupracoval, je fakt celkem dost. Počínaje

šéfem KP Brno Richardem Wiesnerem, extraligovými trenéry Ondrou Markem a Erikem Nezhodou, nebo v poslední době třeba se Zdeňkem Sklenářem, trenérem extraligového týmu mužů Fatra Zlín.“

U čeho si nejlíp odpočínáš?

„Právě sleduji asi 100. díl seriálu Černá listina (Blacklist) na Netflixu. Je konec 8. série a chystám se na další. A druhým relaxem je poslouchání audioknih s tematikou science fiction a fantasy, jako je třeba Terry Pratchett, Zaklínač nebo Hra o trůny.“

Co je klíčové v komunikaci s mladými hráčkami?

„Začal bych tím, že nejsem přesvědčen, že rozumím dívčí duši. Myslím si, že děvčata chtějí, aby se k nim trenér choval spravedlivě. Je pro ně velice důležité, aby cítily, že ta rozhodnutí, i když jsou bolestivá, jsou spravedlivá.“

Motivace a přednosti současných mladých volejbalistek?

„Ve srovnání s dřívějším jsou motivy podobné: být v něčem nejlepší, prosadit se v konkurenci. Dřív to byla třeba možnost vyjet do zahraničí, což dneska asi takový problém není, ale myslím si, že ta motivace být nejlepší zůstává. Volejbalistky a obecně sportovkyně jsou pracovitější, sebevědomější, cílevědomější, a i do života vybavené tím, že jestli chtějí dosáhnout nějakého výsledku, musí na tom pracovat, že to nepřijde samo.“

Přechod z mládeže do dospělého sportu a možný konec kariéry?

„Děje se to v různých formách od hobby volejbalu až po vrcholový volejbal. V hobby volejbalu, jakmile dojde dívka na střední školu a později vysokou školu, mohou už převládnout jiné zájmy. U vrcholového volejbalu je předpoklad dál aktivně sportovat na úrovni větší. Volejbalu se do té doby věnovaly víc a mnohé mu obětovaly, což je dokáže dál motivovat a u sportu udržet. Ale nastane konfliktní moment, kdy se chce hráčka víc věnovat své práci, že se bude chtít věnovat manželovi, dětem a podobně. Tady je velký předpoklad, že v konečné fázi přirozenost zvítězí nad sportem. Ale většinou u těch dívek pořád zůstávají vzpomínky, kamarádky a tak dál, což si myslím, že je pro život důležité.“

Jak se změnil můj přístup po překonání těžké nemoci?

„Před třemi měsíci jsem byl na operaci, ale dejme tomu, že předtím jsem dva roky celkem intenzivně chřadnul. Do poslední chvíle před operací jsem se snažil trénovat, snažil jsem se odvést sám sobě i volejbalu maximum. Do poslední chvíle mu být věrný. Lékaři mi doporučovali, abych šel do invalidního důchodu, ale o tom jsem nechtěl ani slyšet. Po operaci šla léčba neskutečně rychle, takže za dva měsíce po operaci jsem byl znovu na kurtu a trénoval. Víím, že volejbal ke svému životu potřebuji, jsem s volejbalem spojený a život bez něj si nedokážu představit.“





Daniel Memmert



Josef Jandač



Johan Cruyff



Pep Guardiola



Arsène Wenger



Marcelo Bielsa



Carlo Ancelotti

Kreativita

Minule jsme diskusi zakončili doporučením: „Říd'te se pravdou hřiště a rozvíjejte u hráčů schopnost číst hru. Podporujte děti, které mají oko pro hru, a motivujte je k vyzkoušení dalších týmových her. Zkušenosti z různých sportů totiž přirozeně posilují herní inteligenci.“ A právě o herní inteligenci, a především o kreativitě, bude i dnešní kulatý stůl.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Aktuálními hosty jsou: Daniel **Memmert**, profesor sportovní vědy se specializací na taktiku a kreativitu ve sportu. Bývalý trenér hokejové reprezentace Josef **Jandač**. Fotbalové trenérské legendy Johan **Cruyff**, Pep **Guardiola**, Arsène **Wenger**, Marcelo **Bielsa**, Carlo **Ancelotti** a Sir Alex **Ferguson**. Basketbaloví trenéři Mike **Krzyzewski** a Phil **Jackson**. Tenisový expert Brad **Gilbert**. A poněkud překvapivě také fyzik Albert **Einstein** a francouzský umělec Henri **Matisse**.

MEMMERT: „Michael Jordan, Magic Johnson nebo Ricky Rubio jsou krásnými příklady hráčů, kteří dokázali využívat originální a nečekané přihrávky. I když měli původně v úmyslu přihrát hráči A, dokázali si v posledním okamžiku všimnout, že hráč B je volný – a změnit své rozhodnutí. Právě takhle schopnost reagovat je projevem konvergentního myšlení, tedy snahy najít nejlepší řešení v dané situaci. Ve sportu to odpovídá schopnosti číst hru a takticky se rozhodovat. Oproti tomu divergentní myšlení hledá neobvyklá, inovativní nebo statisticky vzácná řešení. V týmových a raketových sportech se tak projevuje taktickou kreativitou, tedy schopností přijímat překvapivá a flexibilní rozhodnutí v různých herních kontextech.“

Moderátor: „Znamená to tedy, že byste oddělil herní inteligenci od kreativity?“

MEMMERT: „Přesně tak. Taktická inteligence znamená volbu ideálního řešení v konkrétní zápasové situaci. Taktická kreativita je naopak schopnost nabídnout celou škálu řešení: originálních, překvapivých a efektivních.“

EINSTEIN: „Nedalo by se to říct jedno-dušeji? Kreativita je přece hrající si inteligence.“

Moderátor: „Hrající si inteligence, to je velmi výstižné. V této souvislosti mě

zvládnou improvizovat a být kreativní v neočekávaných situacích. Jsou vlastně hraví.“

WENGER: „Přesně tak. Kreativita je duší týmu. Bez ní se fotbal stává jen opakováním rutiny.“

JANDAČ: „Nevím, jestli to úplně zapadá, ale mám pocit, že dřív hráli Češi hokej s herní chytrostí. Zlatá generace to uměla. Dnešní mladí hráči jsou už často jednostranně zaměřeni. Neumí zahrát ani tenis, ani basket, ani fotbal. Přitom právě ta hravost a šikovnost z jiných sportů se

„ŘÍKÁM TO HRÁČŮM ČASTO: MÝM ÚKOLEM JE DOSTAT VÁS DO POSLEDNÍ TŘETINY HŘIŠTĚ. TAM UŽ JE TO NA VÁS. BUĎTE KREATIVNÍ.“

PEP GUARDIOLA

napadají dva pojmy: hernost a hravost. Jsou to podobná slova, ale cítíte ten rozdíl? Hernost bych chápal jako schopnost aplikovat dovednosti v reálné herní situaci, tedy v podstatě herní inteligenci. Hravost je pak vnitřní motivace ke hře, objevování a improvizaci bez ohledu na výsledek, a právě to je pro mě kreativita.“

JACKSON: „Tomu rozumím a dodávám, že nejlepší hráči jsou právě ti, kteří

dřív přenášela i do hokeje. Dnes jsou děti často vedené jen k jednomu sportu, a tím pádem asi nebudou kreativní.“

MEMMERT: „To rád slyším od trenérů vašeho kalibru. Kreativita je opravdu klíčová pro výkon. Hráč, který dokáže činit překvapivá, ale účelná rozhodnutí, má pro tým obrovskou hodnotu.“

Moderátor: „Pojem kreativita tady zaznívá často. Pojďme si tedy ujasnit, co



Alex
Ferguson



Mike
Krzyzewski



Phil
Jackson



Brad
Gilbert



Albert
Einstein



Henri
Matisse



si pod ní kdo ze zde přítomných vlastně představuje.“

CRUYFF: „Pro mě je kreativita schopnost vidět to, co ostatní nevidí, a udělat to, co ostatní nepovažují za možné.“

WENGER: „Já ji vnímám jako způsob, jakým hráč interpretuje hru. Nelze ji naučit, ale můžeme ji podporovat.“

BIELSA: „Kreativita je svoboda – svoboda rozhodovat se na hřišti. A právě

tahle svoboda je klíčem k překonání soupeře.“

MATISSE: „Kreativita je jiným jménem pro odvahu.“

Moderátor: „Jste si překvapivě blízko. Vnímáte kreativitu jako odvahu, svobodu i originální vidění světa. Ale co to znamená pro trenérskou praxi?“

GUARDIOLA: „Říkám to hráčům často: mým úkolem je dostat vás do posled-

ní třetiny hřiště. Tam už je to na vás. Buďte kreativní.“

FERGUSON: „To potvrzuji. Trenér má nastavit rámec. Ale v jeho rámci musí být prostor pro tvořivost.“

KRZYZEWSKI: „Souhlasím. Příliš mnoho pravidel a přílišná předvídatelnost kreativitu dusí.“

GILBERT: „Já to беру, ale připomenu jednu důležitou věc. Kreativitu nelze od- →

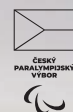
INZERCE



ENERGIE
V KAŽDÉM
POHYBU



TOYOTA
OFICIÁLNÍ PARTNER



INSPIRACE PRO TRENÉRY

1. Rozlišujte mezi herní inteligencí a kreativitou.

Herní inteligence znamená volit optimální řešení, kreativita pak přináší nečekaná, originální rozhodnutí. Obě jsou klíčové, ale liší se – a je třeba je rozvíjet cíleně.

2. Vytvářejte prostor pro svobodu a zodpovědnost.

Dobrý trenér vytváří rámec, ale nechává hráčům prostor tvořit. Kreativitu nelze naučit či vynutit, lze ji však podporovat tím, že hráčům umožníme objevovat, experimentovat, ale i nést zodpovědnost za svá rozhodnutí.

3. Začněte včas a podporujte kreativitu cíleně.

Kreativita se rozvíjí už od dětství a rodí se z pestrosti, variabilního tréninku, prožitku bez tlaku a v rozmanitých herních situacích.

dělit od techniky. Hráč nejprve potřebuje solidní základ, bez něj své nápady na kurtu neuskuteční.“

Moderátor: „To dává smysl. A nyní zásadní otázka pro všechny trenéry: Dá se kreativita rozvíjet?“

CRUYFF: „V první řadě si trenér musí uvědomit, že fotbal se hraje hlavou. Nohy jsou jen nástroje.“

MEMMERT: „Máte pravdu. Kreativita se musí rozvíjet od raného věku. Většina dnešních tréninkových modelů se ale soustředí na opakování dovedností a standardní herní schémata. Jenže kreativita úzce souvisí s rozvojem kognitivních schopností, jako je flexibilita myšlení, rychlé rozhodování a rozpoznávání vzorců. Když kreativitu nerozvíjíme v dětství, později už ji těžko doženeme.“

Moderátor: „Jinými slovy: je potřeba dát dětem prostor, ve kterém mohou být kreativní. Zasahovat jen tehdy, když je to opravdu nutné?“

MEMMERT: „Přesně. Právě o to usiluje Tactical Creativity Approach (TCA), který stojí na třech klíčových principech:

- Dynamické systémy: Sport vnímáme jako proměnlivé prostředí, které vyžaduje adaptabilitu.

- Implicitní učení: Důraz klademe na prožitek a minimalizaci instrukcí od



Luka Modrič, kreativní mozek Realu Madrid v péči trenéra Carla Ancelottiho

trenéra, aby hráči mohli reagovat spontánně.

- Variabilita tréninku: Různorodé herní situace rozvíjejí schopnost přizpůsobit se, a tím i kreativitu.“

ANCELOTTI: „Je to možná trochu teoretické, ale v jádru naprosto souhlasím. Musíte hráčům dát zodpovědnost. Když řídíte všechno, kreativitu tím zabijíte.“

Moderátor: „Dobře tedy, a na závěr přidávám, že výzkumy ukazují, že kreativitu v týmových sportech podporují

moderní tréninkové přístupy. Ty zahrnují sportovní rozmanitost, rozvoj pohybové gramotnosti a tzv. nelineární pedagogiku, což je moderní přístup k učení a tréninku. Vychází z toho, že učení není přímý, lineární proces, ale je nepředvídatelné, přirozeně variabilní a silně závislé na prostředí, kontextu a jedinečnosti hráče. Tyto přístupy umožňují hráčům objevovat nové pohybové a takticko-herní vzorce, a tím výrazně přispívají k rozvoji jejich kreativity.“

ZIMÁK



NABUŠENÝ HOKEJOVÝ PODCAST

HLAVNÍ DÍLY
PONDĚLÍ A ČTVRTEK

iSPORT.CZ
ZIMAKPODCAST.CZ



MANUEL

LURDES GLORIA

ATLETIKA

ATLETIKA MĚ FORMUJE,
ZDOKONALUJE

A POMÁHÁ
POSOUVAT HRANICE



PROJEKT NA PODPORU ČESKÝCH SPORTOVců

sazka

C H A M P S

SAZKACHAMPS.CZ