

VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT

6/ 2025

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



Měl jsem talent se učit

Jiří Welsch

Druhý český hráč v NBA

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

iSport

FORTUNA
sponzor pořadu

LIGA NARUBY



**LIGA NÁS BAVÍ.
JAK TO MÁTE VY?**



www.liganaruby.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 6,
vychází 3. 6. 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 Schimon,
grafici: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfeldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
Chief Commercial Officer: Petr Fryš,
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: 27. 5. 2025
TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ/ČOV,
PROFIMEDIA.CZ

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: AI

STOVKA

Máme po olympijských volbách. Předse-
dou ČOV zůstává Jiří Kejval, vedení se trochu
obměnilo, ale pokračuje se dál. Každé volby
mají v sobě něco z podivné hry – říkáme jí
špílec – kde se nehraje zrovna podle klasic-
kých pravidel. A my, sportovci, jsme přitom
zvyklí na jasný řád, body, čáry, výsledky.
Tady je to trochu jiný sport. Proč o tom mlu-
vím? Protože to souvisí i s naším měsíčníkem.

Člověk by si řekl: shrnout jednou za měsíc
to podstatné pro trenéry, přinést zajímavé
rozhovory, výzkumy, inspiraci, to je přece
bohulibá činnost. Jenže ne každý to tak vidí.
Náš časopis od začátku bojuje o své místo na
slunci. Není to levná záležitost a pořád se ve-
dou debaty, jestli má tištěný formát v dnešní
době ještě smysl.

A proto teď trochu zdržujeme dech. Če-
káme, jak se k našemu „desetiletému dítěti“
postaví nové vedení. Zrovna v okamžiku, kdy
bychom vlastně mohli slavit.

Když jsme totiž před lety začínali s prvním
číslem Coache, nikdo z nás nemohl doufat,
že dospějeme až sem – ke stovce. Přesto tu
teď jsme. Ne v cíli, ale na důležité metě. Jako
když tým slaví stý zápas svého kapitána:
chvilu na zamyšlení, úsměv, symbolické
poplácání po zádech... a pak zpět na hřiště.
Takže číslo, které držíte v ruce, nese ozna-
čení 100. **Coach** vznikl jako aktivita **České
trenérské akademie Českého olympijského
výboru** a od začátku si kladl jednoduchý cíl:
pomáhat a inspirovat ty, kteří to při neúspě-
chu odnesou a při úspěchu nedostanou ani
medaili. Těm, kdo nejsou vidět na titulních
stranách, ale bez kterých by žádný úspěch

nebyl možný. Těm, kdo učí, motivují, přemýš-
lejí – trenérům.

Za tu stovku čísel jsme prošli řadu témat,
trendů a polemik, ale jedno zůstává: naše
zaměření na **kolektivní sporty**, v nichž je
každý článek řetězu důležitý. Stejně jako
v redakci. A právě tady máme silný tým. Petr
Schimon drží otěže pevně jako šéfredaktor
a vedle mojí maličkosti tu máme jména
jako Michal Ježdík, Michal Barda, Slavomír
Lener a Jiří Nikodým. Postupně se připojují
další, a tím se nám daří propojit trenérskou
teorii s realitou každodenního sportu. Žádné
vzdušné zámky, ale podložené zkušenosti
z praxe i studia.

V každém čísle jsme se snažili být nejen
odborní, ale i čitelní, srozumitelní a snad
i trochu zábavní. Protože trenérský svět
je vážná věc, ale nemusí být suchopárná.
Děkujeme, že jste u toho s námi. Ať už čtete
Coach v šatně, na lavičce, nebo večer doma
u čaje (nebo něčeho silnějšího), víme, že ho
čtete proto, že vám na trénování záleží. A za
to vám patří velký dík. Zvedám číši kvalitní
valašské slivovice a připíjím: **Na dalších sto!**
Držte nám palce, zvláště teď.

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



[Handwritten signature]

Pomohl mi psych Alberta Tomby

Prosadit se v profesionálních týmových hrách v zámoří nebo top ligách v Evropě bylo a je pro Čechy značkou kvality. V kombinaci s možností reprezentovat je to nejvíc, čeho může hráč kolektivního sportu dosáhnout. Po generace jsou v tom úspěšní fotbalisté, v NHL jsme mívali ve zlaté éře desítky hokejistů, kteří navíc patřili mezi absolutní špičku soutěže. NBA dosud zažila jen pět našinců, Jiří Welsch byl druhým z nich. S vizitkou 247 zápasů a 1519 bodů.

SLAVOMÍR LENER



cholog



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

VNBA je pro české hráče mnohem složitější uspět a nastupovat v základní sestavě. Průkopníkem byl Jiří Zídek II., navázal na něj Jiří Welsch a oblékal dresy Golden State Warriors, Boston Celtics, Cleveland Cavaliers a Milwaukee Bucks. Český prapor pak drželi Jan Veselý, Tomáš Satoranský a aktuálně Vít Krejčí v Atlantě. S Jiřím si tykáme, protože se často střídáme v moderátorských vstupech na seminářích nebo na trenérské konferenci Mosty.

Jaké byly tvé sportovní začátky?

„Vyrůstal jsem ve městě, kde se organizovaný sport moc nepěstoval. Fotbal mě moc nechytl, chvíli jsem koketoval s tenisem, tam mě ale rychle a úspěšně odradili. Namísto tréninku jsem neustále musel dělat brigády. Nabyl jsem do-

vé postříkali plochu hadicí a hráli jsme hokej. Plavali jsme, jezdili na kole, hráli nohejbal.“

Jak ses dostal k basketbalu? Holice byly jakési sportovní vakuum.

„Jo, to je pravda. Naštěstí do toho přišel můj táta, jehož celoživotní láskou byl basketbal, se kterým začínal v Sokole. Rozhodl se, že založí basketbalový klub. Tím jsem se dostal k organizovanému basketbalu a už jsem z toho nikdy neutekl. Začal jsem v osmi letech a svůj první soutěžní zápas jsem hrál o rok později.“

Co tě k basketu táhlo? Byla to parta?

„No tak hlavně to jít ven, parta, kluci. Na ulici se pořád něco dělo, hráli jsme spolu, žilo to tam, bylo co dělat. Byla to taková různorodá skupina kluků, věkově velké rozdíly, ale drželi jsme spolu.“

Pro mě byl největší trest, že jsem

„JIRKA MĚL VYSOKOU HERNÍ INTELIGENCI, BYL FYZICKY ODOLNÝ A VŽDY HO ZDOBILA PRACOVITOST. BYL TO MIX TÝMOVÉHO HRÁČE S INSTINKTEM ZABIJÁKA.“

MICHAL JEŽDÍK, WELSCHŮV TRENÉR VE SPARTĚ

jmu, že to nebude ono, abych neustále něco natíral a koukal na to, jak si trenéři mezi sebou pinkají. Byl jsem trochu jiný, než jsou ostatní, ale hýbal jsem se. Dělal jsem spoustu aktivit, ale nehrál jsem žádný organizovaný týmový sport. Hrál jsem s klukama fotbal na hřišti, na ulici kousek od baráku. V zimě nám tam táto-

nesměl ven. Dnes to bývá někdy naopak, děti musí leckdy za trest ven, jak to bylo u tebe?

„Ano, dřív jedna z forem trestu byl takzvaný zarach. Zaracha člověk nechtěl dostat, když už, musel jsem zůstat doma a dělat nějaké domácí práce. Ale já to do- stával tak dvakrát za rok, byl jsem dobrý student. Moc jsem se doma neučil. Až pak, když jsem dojížděl na střední školu do Pardubic, využíval jsem cesty autobusem tam a zpátky k tomu, abych se něco doučil, případně udělal nějaké domácí úkoly. Těch 45 minut tam a 45 minut zpátky jsem využíval vlastně ke studiu.“

Pod Michalem Ježdíkem hrával ve Spartě i reprezentaci



Naštěstí teď u nás doma to tak není a já dětem chodit ven zakazovat nemusím, snažím se je motivovat.“

Měl jsi dětský kariérní nebo sportovní sen?

„Vlastně ani ne, maximálně takové ty sny spojené s pohádkami. Možná, že to byl takový obdiv směrem k tátovi, který byl pracovitý člověk, selfmade man, všechno si udělal sám. A tak jsem si říkal, že i já si taky jednou postavím barák svýma rukama, jako on. Ale první sportovní sen byl spojen až s basketbalem.“

Co ti dal basket v tvých úplných začátcích v Holicích?

„Vzpomínám si na to, budou to jednotné základy, které nás učil táta. Nebyl to žádný trenér, byl vždy maximálně o dvě až tři trenérské lekce před námi, vždy si to nastudoval z knížek a příruček. Určitě mi to dalo ten pocit sounáležitosti s týmem. Plus parta. To byl mix kluků a holek, jezdili jsme na zápasy a na soustředění. Něco jiného než ve třídě, tady to byl tým. A samozřejmě první ochutnání utkání. Pamatuju si, když jsme jeli k prvnímu zápasu, jak jsem se cítil důležitě.“

Byl jsi v té partě jeden z nejlepších, prosazoval ses?





Jiří Welsch
v dresu
Málagy po
návratu
z NBA

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



JIŘÍ WELSCH

Narozen: 27. 1. 1980 v Pardubicích

Profese: generální manažer českých mužských reprezentací, člen výkonného výboru ČBF

Hráčská kariéra: Pardubice (1997-98), Sparta (1998-2000), Olimpija Lublaň (2000-02), Golden State Warriors (2002-03), Boston Celtics (2003-05), Cleveland Cavaliers (2005), Milwaukee Bucks (2005-06), Málaga (2006-10), Estudiantes Madrid (2010-11), Charleroi (2011-12), Nymburk (2012-17), Pardubice (2017-18)

Největší úspěchy: 2. Čech v NBA (16. místo v draftu 2002), 7. místo na ME (2015), MVP slovenské ligy (2002), bronz v Eurolize (2007), vítěz Adriatické ligy (2002), 5x vítěz české ligy (2013-17), 5x účast na ME (1999, 2007, 2013, 2015, 2017) →

INZERCE

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!



247

**Tolik zápasů odehrál
Jiří Welsch
v základní části NBA
a osm navrch v play off.**

„Měl jsem trochu výhodu, poněvadž jsme hodně často hrávali s těmi staršími v partě kolem baráku, se svým bráchou Petrem a tak. Když jsem pak hrál ve svém věkově stejně složeném týmu, už jsem měl náskok. Tehdy už jsem si začal uvědomovat, že jsem dobřej, lépe řečeno, že mi učení novým věcem jde lépe než ostatním.“

Co rozhodlo o tom, že jsi šel do Pardubic? Škola, sport?

„Bylo to komplexní. Určitě tradice basketbalu v Pardubicích. A možnost tam přestoupit na sportovní gymnázium, kde jsem měl možnost hrát basket. K tomu jsme čtyřikrát v týdnu dělali i další sporty, jako je plavání, gymnastika, lyžování, atletika. Já byl například dobrý v překážkách, tak jsem dokonce reprezentoval školu v krajském přeboru na 60 metrů překážek. Byl to prostě multi-sport, mně to vyhovovalo, poněvadž pohyb mě prostě bavil. Do té školy chodili i další sportovci, například Milan Hejduk a Martin Doktor.“

A co učitelé a trenéři v Pardubicích?

„Ano, pamatuji si, byly to pro mě velké autority, hlavně basketbalový trenér Jan Procházka. On byl a stále je velké trenérské jméno, se všemi pozitivy i negativy. Ale byl to pojem a obrovská autorita. A také to byl poprvé někdo, kdo mě vedl kromě mého táty. A motivoval mě. Byli tam další dobří trenéři a konkurence mezi dobrými hráči.“

Ještě zpátky k tvému tátovi, neradil ti někdy až moc?

„V začátcích jsem hlтал vše, co mi táta říkal, bral jsem ho a byl to partner. Vedli jsme důležité rozhovory, kterými mi chtěl pomoci. Stoprocentní podpora, obětování se, velmi včasné ranní vstávání, odvozy na soustředění a zápasy. Tehdy jsem tu sportovní podporu ze strany táty moc nevnímal, bral jsem to automaticky. Zpětně si však vybavuju, že

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PROFIMEDIA.CZ

Jiří Welsch s rodiči na letní exhibici před 22 lety



obrovskou zásluhu na mém růstu měla moje maminka. Vlastně ještě důležitější. Přestože nikdy organizovaně nesportovala, naskočila na tu pomyslnou loď. Praní tréninkových věcí a dresů, už tehdy byla uvědomělá, jak důležitá je strava. Říkala mi, co mám jíst a co nejíst před utkáním, vařila třeba těstoviny s kuřecím masem, vyvarovala se klasické české kuchyně. Bylo to skvělé zázemí z její strany, ráno se mnou vstávala v 6:40, abych stihl autobus do školy v 7:15 do Pardubic. Vždycky jsem měl od ní připravenou skvělou svačinu, kterou mi záviděli spolužáci a spoluhráči.“

Jak jsi vzáhl první větší odloučení od rodiny?

„To odloučení nastávalo postupně. Často jsem byl sám už v Pardubicích, hrál jsem i za dospělé a občas přespával, ale byl jsem vlastně pořád tak hodinu na doštřel, kdyby něco.“

Byl jsi dobrý student. Jak to bylo s disciplínou?

„Nebyl jsem průšvihář. Rodiče mi dávali velkou důvěru v 16 až 18 letech, což dnes, když se na to zpětně dívám a porovnám to s dnešní dobou, tak to klobouk dolů, jakou jsem měl volnost. Ale nikdy jsem to nezneužíval. To už byla ta fáze, kdy jsem byl extrémně uvědomělý a věděl jsem, co chci dokázat. Měl jsem to v hlavě, šel jsem si za tím. Byla to vnitřní motivace.“

Tak jaká byla ta motivace?

„Díky tomu, že můj o čtyři roky starší bracha podepsal první profesionální kontrakt, když mi bylo 13 let, tak tam jsem si uvědomil: Aha, tak já se tím bas-

ketem můžu živit. Už jsem přemýšlel o profesionální kariéře v NBA.“

Kdo tě v těch 18 letech hodně ovlivnil?

„Určitě to byl Michal Ježdík, který trénoval Spartu. Byl hodně inovativní, pořád přinášel něco nového ze zahraničí, jak se trénuje v Americe, snažil se to tady u nás uplatnit. A já už jsem v té době věděl, že budu hrát nejenom za Spartu, ale i v zahraničí.“

Co tě poté posunulo dál?

„Určitě angažmá ve špičkovém klubu Olimpija Lublaň. Nejenom, že hráli evropskou ligu, ale měli i renomé, že se skvěle věnují mladým talentům a že odtud lze úspěšně přejít do zámoří. Navíc výborná konkurence hráčů z Chorvatska a Srbska. Bylo to rozhodnutí ve spolupráci s agentem Matteo Comellinim, kterého jsem v té době už měl, a rozhodli jsme se pro tohle angažmá, přestože jsem dostal velmi lukrativní nabídku z Itálie. Věděl jsem, že z Lublaně odchází hráči do NBA a je pro mě dosažitelnější. Byl v tom ten vzorec: příchod, práce, odchod do lepší adresy.“

Byla ve hře i možnost odejít do NCAA?

„Byla, ale neuvažoval jsem o tom. Abych to vysvětlil, byl jsem draftován v prvním kole a tím pádem jsem měl garantovaný kontrakt na tři sezony v NBA. Řekl jsem si: budu tam, mám dost času na to, abych si vydobyl místo na slunci. To byl pro začátek velmi dobrý polštář - garantovaný kontrakt, místo v NBA.“

V prvním kole NBA je jen 30 míst, z Evropy většinou vyberou 5 až 7 hráčů. V čem jsi byl dobrý a čím jsi skauty, kterých na tvých zápasech v Lublani stále přibývalo, zaujal? Čím

„NBA MI VZALA ILUZE, ŽE SPORT JE JENOM O SPORTU. TAM JSEM OD PRVNÍHO DNE SLYŠEL, ŽE SPORT JE BYZNYS. MYSLÍM, ŽE JSEM TO POCHOPIL, AŽ KDYŽ JSEM Z TÉ SOUTĚŽE ODEŠEL.“

Trnitá cesta ke koši
v dresu Milwaukee Bucks



Jsi byl charakteristický, co tě posunulo k excelenci?

„Protože jsem byl dobrej. Skóroval jsem. Myslím si, že jsem byl už v té době velmi inteligentní hráč na hřišti, to znamená: rozuměl jsem hře. Víc než 22letí Američani. Navíc se zvedala vlna, já byl draftován v roce 2002, a to byl začátek změny. O rok dřív draftovali (Francouze) Tonyho Parkera, draftovaný byl i (Španěl) Pau Gasol. A další. Amerika v tu dobu otvírala oči a začala hledat talenty všude ve světě, nejenom v Severní Americe. To mi pomohlo.

„JIŘÍ TYPOLOGIÍ HRÁČE PŘEDBĚHL DOBU. BYL PŘESNĚ TYP HRÁČE, KTERÝ JE ŽÁDANÝ TEĎ. DVOUMETROVÝ GUARD SE SKVĚLÝMI DOVEDNOSTMI A HERNÍ INTELIGENCÍ. CHARAKTEROVĚ JEDEN Z NEJLEPŠÍCH SPOLUHRÁČŮ, CO JSEM MĚL.“

JAKUB KUDLÁČEK, SPOLUHRÁČ V REPREZENTACI A SOUČASNÝ ŘEDITEL MEZINÁRODNÍHO SCOUTINGU CHARLOTTE HORNETS

Taky jsem měl renomé, že jsem hodně skóroval. Měl jsem průměr 15 bodů na zápas v Evropské lize, kde byli velcí konkurenti, včetně hráčů Barcelony nebo Istanbulu.“

Zmínil jsi herní inteligenci. Kde jsi k ní přišel? Geny? Táta? Podpořily to různorodé činnosti z tvého mládí?

Legendární lyžař Alberto Tomba, nepřímá součást Welschovy kariéry



„Dám ti tři základní body do odpovědi. Zaprvé: přirozený předpoklad, uměl jsem o věcech přemýšlet, vnímat a vidět je. K tomu druhá důležitá věc: měl jsem talent se učit. Už když jsem začínal hrát basketbal pod tátou a ten mi ukázal nějaké cvičení, já to byl schopen okamžitě pochopit a provést. Kdežto ostatním mým kamarádům to přeci jen trvalo. A tak to bylo i ve starších kategoriích, vždy jsem trochu převyšoval své vrstevníky, hlavně tím, že jsem věci rychle chápal a rychle si je osvojil. A zatřetí: důležitý pilíř je to, že

musíš mít štěstí na lidi, kteří s tebou pracují a se kterými ty trénuješ a hraješ. Musíš dostávat správné informace, a to je od trenérů. Všichni ti trenéři měli nějaké limity, ale v té době, když jsem pod nimi trénoval a hrál, byli pro mě ta nejlepší volba. Táta, pan Procházka, Michal Ježdík, Zmago Sagadin, který byl vyhlášený trenér a učitel basketu ve Slovinsku.“

Jak tě ovlivnili vlastní spoluhráči? Známe, že například v Česku i ve Švédsku dokázalo vyrůst pro NHL z jedné třídy 5-7 hokejistů. Určitě v tom byla vzájemná soutěživost, soupeření, porovnávání se ve třídě, na tréninku, v zápase.

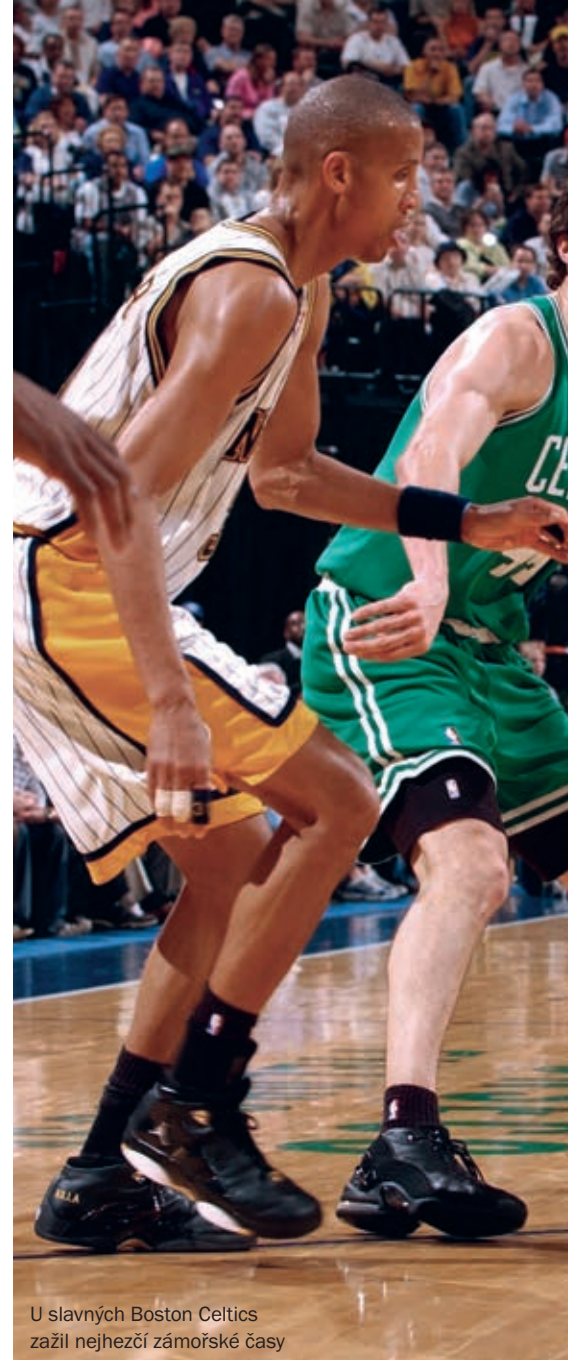
„Určitě, od dobrých hráčů, kteří byli kolem mě, jsem se vždycky hodně naučil. Je to přirozený. Vidíš, že to dělají, a ty musíš mít tu schopnost si ty věci odkoukat a realizovat je. A zabudovat to do své hry.“

Hráli s tebou rádi spoluhráči? Dali ti to najevo? Třeba už v raném mládí, když se rozdělovaly party na ulici, ale i později v dospělém basketu.

„Asi jo, myslím, že jo. Byl jsem nesobecký hráč. Myslím, že jsem měl schopnost dělat své spoluhráče lepšími. Byl jsem týmový hráč.“

Dokdy tohle trvalo? Bylo to tak vždy?

„Do určitý míry, ale v mé kariéře nastala fáze, kdy jsem potřeboval být tro-



U slavných Boston Celtics zažil nejhezčí zámořské časy

chu selfish (sobecký) a hrát víc na sebe. Prostředí to vyžadovalo. Ale není mi to přirozený a je těžký se do toho dostat. Prošel jsem systémem v Lublani, kde nás učili, jak udělat druhého lepším, lépe řečeno, jak připravit prostor pro střelu svého spoluhráče. A najednou přijdeš do prostředí NBA, kde tě učí: Vezmi si míč a vytvoř si prostor pro střelu sám pro sebe. To vyžaduje úplně jiné skills (dovednosti), které já jsem neměl.“

Co ti NBA dala jako hráči?

„Určitě mě udělala sebevědomějším, ve smyslu, že jsem se musel spoléhat sám na sebe, musel jsem zesílit a dostat se na fyzickou úroveň, na které jsem nikdy nebyl. Ani předtím, ani potom. A tím, že jsem na tom byl lépe fyzicky, byl jsem i sebevědomější.“



K nabrání fyzicky ti pomohl klubový kondiční kouč?

„Ano, většinou to bylo v rámci klubu. Ale po první sezoně ke mně přišel náš kondiční trenér a doporučil, abych zůstal v létě v Americe a věnoval zesílení maximum času s tím, že se mi to určitě vyplatí. Vzal si mě stranou a říká: Víím jak ti pomoci. A když do toho dáš tu práci, tak tě to posune. K tomu výživa a to všechno kolem. Tak, abych zesílil a nabral svalovou hmotu.“

A co do života?

„Do zbytku života mi dala nálepku NBA, která je extrémně silná, která i 20

let poté, co už tam nehraju, mi pomáhá a otvírá mi spoustu dveří a možností. A myslím si, že kdybych byl stejný hráč a hrál jen v Evropě, třeba v Barceloně, tak bych určitě tolik výhod a možností neměl. Síla té značky a exkluzivita té soutěže je obrovská.“

Co ti NBA vzala?

„Iluze. Vzala mi iluze, že sport je jenom o sportu. Teď je otázka, jestli je to dobře, nebo špatně. Přišel jsem z nějaké kultury, z jiného prostředí, kde všechny věci, rozhodnutí se dělaly na základě sportu. Najednou jsem šel do světa, kde od prvního dne jsem slyšel, že sport je byznys. Já jsem tomu nerozuměl. Nemohl jsem to pochopit a myslím, že jsem to pochopil, až když jsem z té soutěže odešel. Jsi prostě v soutěži, kdy za tebou přijde trenér, pochválí tě, řekne, že hraješ dobře, že skvěle trénuješ, ale že musí hrát ten, který má vyšší kontrakt. Do té doby jsem to v Evropě nikdy nikde neslyšel.“

Kdy jsi začal využívat sportovního psychologa?

„To bylo až po návratu do Evropy, když jsem hrál ve Španělsku. Tam mě můj agent napojil na italského psychologa Fulvia Cuizza z Udine. Byl věhlasný tým, že pracoval mimo jiné s lyžařskou megastar Albertem Tombou. Ten musel zvládat obrovský tlak. Když se postavil na kopci na start, věděl, že se dívá celá Itálie.“

V jakých činnostech ti tvůj sportovní psycholog dokázal pomoci?

„No, já neměl se střelbou vůbec žádné problémy, pokud jsem byl v takzvaném flow. To jsem dokázal proměňovat šance bez problémů. Horší to bylo, když se hra zastavila a já se měl postavit k trestným hodům, k šestkám. Najednou se zastavily ty přirozené instinkty, přebrala to hlava, ta negativně přemýšlející hlava. Pak samozřejmě můžete těžko očekávat pozitivní výsledek, což znamená to, že proměníte šestku.“

Jak jste konkrétně pracovali, jaké byly postupné kroky?

„Byla to dlouhodobá, trpělivá práce. Bylo třeba zapracovat na tom přebít ty negativní myšlenky a ano, ty kroky byly postupné, přestože se pak jedná o minimální časový úsek, asi 5 vteřin. Řekli jsme si, jak by měla vypadat ta pětivte-



Úspěšní bratři Jiří a Petr Welschovi, bývalí reprezentanti

řinová rutina. Začínalo to vlastně těsně předtím, než mi rozhodčí hodil míč. Mým úkolem bylo stoupnout si, vidět ten hod na koš, vizualizovat, jak ten míč letí na obroučku a padá do koše. A zároveň slyšet zvuk sítě. To vše vidět dopředu. Takže zkráceně, těch 5 vteřin vypadá takto: rozhodčí mi hodí míč, já ho chytanu, vizualizace, slyšet to, stoupnout si k čáře trestného hodu, udělat určitý počet driblíků, vydechnout a teprve po tom vydechnutí následuje střela. Na tom jsem pracoval celý léto, abych těch 5 vteřin absolutně zautomatizoval a stalo se mi to přirozeným.“

Rozebírali jste třeba to, jak zvládat vývoj příznivě či nepříznivě se vyvíjejícího zápasu?



INZERCE

**CESTA K ÚSPĚCHU VEDE
PŘES TRVALÉ HODNOTY
A FAIR PLAY.**

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2028



„To bylo dalším důležitým bodem, umění přehrát si v hlavě dopředu celé utkání. Takže jsem to dělal: zavřel jsem oči a některé situace, které jsem očekával, jsem si dokázal v hlavě přehrát. Měl jsem za úkol je vidět z různých úhlů, to znamená zezadu, zpod koše, ze strany, udělat jakousi třistašedesátku, vidět sám sebe, úspěšně v hlavě realizovat tu situaci. A spousta dalších věcí. Například konstrukce identity, umět se oprostit od výsledků. Do té doby, když se vyhrálo, cítil jsem se velmi dobře, když se prohrálo, cítil jsem se špatně. Takže: i když hraješ špatně, neztrácíš sám v sobě svou lidskou hodnotu.“

Učil ses pracovat s chybou?

„Jasně, a to je poslední minitéma. Do té doby, než jsem začal pracovat se sportovním psychologem, udělat chybu? Ponořil ses do sebe, nadáváš si všemi možnými vulgarismy. Ale neuvědomuješ si, že to tě na nejbližší dva útoky může zcela vyřadit

6,15

Tolik bodů v průměru střílel v NBA. Z pěti Čechů, kteří do ligy zasáhli, má vyšší číslo jen Tomáš Satoranský (6,90).



Euroligu si zahrál i v dresu belgického Charleroi

ze hry. To znamená: přenastavení toho, že mistake is just a feedback (chyba je jen zpětná vazba). Chyba je informace, a ty si z toho máš něco vzít, analyzovat, pustit to dál a pokračovat zase ve výkonu. Zní to hrozně jednoduše, ale pokud máš v sobě dlouhodobě nastavený a zafixovaný špatný vzorec přemýšlení, tak se to špatně přenastavuje.“

Vzal sis toho psychologa, protože pracoval s Tombou?

„To ne, já byl v situaci, bylo to po první sezoně v Malaze, kdy jsem nevěděl kudy kam a byl ochoten vzít kohokoliv. Tady v tom případě jsem měl veliké štěstí.“

A jak jsi uvěřil, že to, co s ním děláš, bude fungovat tehdy, kdy se to počítá - v zápase?

„Tak to si dokážu i zpětně velmi dobře představit. (Jiří zavírá oči a povídá) Na těch věcech, které jsem popisoval, jsem pracoval celé léto. Každý trénink 100

šestek. Ale ne jenom je odházet. Vždy jsem si prošel tím pětivteřinovým procesem. Pak jsem měl konečně možnost to poprvé otestovat v zápase. První čtvrtina, foul. A já stojím na té šestce. Až teprve teď se na mě dívá těch 10 tisíc lidí a já to, co jsem tisíckrát opakoval v tréninku, jsem měl ukázat v reálném zápase. Stoupnul jsem si, vidím to, slyším to, dostanu míč, pozitivní myšlenka ,padne to tam', vydechnu, na chvíli tam proběhne jakoby pochybnost, ale ten proces byl tak silný, že jsem vystřelil. A míč prolétl tím košem. Říkal jsem si: jo, funguje to. Stálo to za to. Pro někoho, kdo není zainteresován, je to jenom moment. Pro mě to byl proces, který trval měsíce.“

Během působení v NBA ses po poradě s agentem nechal vyměnit.

„Jo, měl jsem pocit, že jsem po druhé sezoně v klubu nedoceněn, a požádal jsem o trejd. Nebylo to dobré rozhodnutí



„To je úplně něco jiného. Rychlejší, intenzivnější a mnohem plnější, než jsem si dokázal představit. Myslel jsem si, že po hráčské kariéře budu hrát golf a budu mít spoustu volna. Dnes golf nehraju a mám spoustu práce.“

Ale ten dražv máš, ten ti zůstal z dob hráčské kariéry.

„Jo, to mám. Objevování, co to vlastně život je, jaký příležitosti jsou. Poté, co jsem skončil v roce 2017, se najednou zjevili lidi kolem mě: pojď dělat tohleto, měl bys dělat támhleto. A já jsem si uvědomil, že na to vůbec nejsem připravený. Že vlastně sám vůbec nevím, co chci dělat. Trochu jsem se toho zalekl a rozhodl se, že ještě budu rok hrát. Myslím si, že mi to pomohlo. Až za ten rok jsem si to všechno dokázal promyslet a rozmyslet. No, hele, je to taková jízda. Trochu jsem se vzdálil od hřiště. Na jednu stranu mi to vyhovuje, na stranu druhou mám někdy pocit, že se zabývám tolika věcmi, že zapomínám, že to hřiště je to, kvůli kterému to všechno dělám.“

Dokázal jsi svou hráčskou inteligenci přinést i do současné práce manažera?

„Ano, myslím si, že jsem schopen rychle věci pochytit, pochopit, naučit se je. To je spojeno s tou inteligencí umět věci spo-



„Podařilo se toho víc, ale mohu uvést například, že jsem postavil projekt národní basketbalové akademie od nuly. Tři a půl roku zpátky to byla jenom prezentace PowerPointu a nějaká myšlenka, kterou se mi podařilo zrealizovat, samozřejmě

„JIŘÍ BYL VELKÝ TALENT. CO JSEM POCHYTL, BYL VELMI PRACOVITÝ A DOKÁZAL STRÁVIT HODINY NA TRÉNINKU. NA PALUBOVCE SI HO PAMATUJI JAKO SEBEVĚDOMÉHO HRÁČE, ŠEL DO KOŠE A UMĚL ZAKONČIT.“

JIŘÍ ZÍDEK, PRVNÍ ČESKÝ HRÁČ V NBA

a tam začal konec mé NBA kariéry. Trochu naivita, neznalost sama sebe, neuvědomění si situace. Jako Evropan jsem neměl v sobě to, co mají Američané. Chceš trejd? Jo, jdi. Američan si zabalí tenisky, opustí jeden tým, přiletí do jiného a okamžitě tam začne hrát. Takhle já jsem nastavený nebyl. Já jsem byl ten hráč, který potřeboval být v dobrém týmu, dobře se cítit mezi hráči, mít důvěru trenéra, být ihned v komfortní pozici, abych mohl zase ukázat, co umím. Na to jsem zapomněl, neuvědomil jsem si to. A nebyl jsem schopen navázat na to, co jsem hrál ty roky předtím.“

A teď uděláme trochu delší skok časem. Co život po hráčské kariéře?

jovat, propojovat. Co se nedá z hráčské zkušenosti a inteligence využít, je to, že na hřišti je to mnohem jednodušší. Tam jsou dané jasné mantinely, přesná pravidla. A byli tam dokonce dva rozhodčí. Někdy i tři, kteří na dodržování pravidel dohlíželi. To hřiště, na kterém hraju teď, nemá lajny, nebo jsou hrozně pohyblivé a proměnlivé. Pravidla jsou velice nejasná a není nikdo, kdo by posuzoval, jestli se dodržují. Takže je to úplně jiná hra, na kterou je potřeba se adaptovat.“

Co se ti na nové pozici manažera povedlo?

za podpory mnohých spolupracovníků. A funguje to. Zpracováváme do reprezentací různých úrovní mnoho mladých a nadějných hráčů, kteří získávají zkušenosti i na mezinárodní úrovni. Podařilo se mi do českého basketbalu přivést velmi inteligentní a renomovaní lidi. A podařilo se mi inspirovat hodně lidí.“

A hrají s tebou současní „hráči“ rádi?

„Myslím, že ano. Ale nejsou to jenom spoluhráči, existuje samozřejmě určitá hierarchie, různé odpovědnosti. Myslím, že máme velmi dobré vztahy a že lidi se mnou pracují rádi.“ □

INZERCE



KAŽDÝ
ZÁBĚR
ROZHODUJE



TOYOTA
OFICIÁLNÍ PARTNER



Budování trenérské

Málokdo a jen výjimečně se s vámi podělí o zkušenosti, jak se dostat mezi elitu. Někdo, kdo už jede ve velkém cirkusu, zvaném profesionální major sport a nebojí se odkrýt karty. Todd McLellan má za sebou 17 sezon v pozici hlavního trenéra NHL, aktuálně je šéfem na střídačce Detroit Red Wings. Byl head coachem kanadských mistrů světa v roce 2015 a teď sdílí své postřehy a zkušenosti, jak jít úspěchu naproti a jak úspěšně hledat trenérské místo v hokeji.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



Těch otevřených míst je každoročně jen pár, a tak musíte být připraveni, musíte se o vás vědět a musíte mít za sebou velmi náročnou a úspěšnou trenérskou cestu. V záměru platí, že musíte být „na očích“, proto si ve většině případů manažeři klubů NHL vytáhnou trenéry z tamních lig. Evropané to mají mnohem těžší, i když výjimky byly a jsou. V této sezoně dostal angažmá asistenta trenéra u Vancouver Canucks teprve historicky třetí Čech - Jaroslav Svejkovský se propracoval do této prestižní pozice díky mnohaleté práci skills kouče. Předchozí dva české trenéry v NHL si asi dosadíte.

Jaké jsou rozhodovací procesy při najímání trenérů pro nejlepší juniorské ligy, univerzity a samozřejmě NHL? „Kontaktoval jsem mnoho lidí z těchto organizací a zjistil, jak postupovali při rozhodování, rekrutování, jaký je proces vyhledávání trenérů. To jsem si dal dohromady na základě spousty statistik. Podstatné je to,

že jsem hovořil pouze s lidmi, kteří se pohybují v profesionálním hokejovém světě. Jsou to trenéři, manažeři, nejsou to obyčejní fanoušci, ale někdo, kdo v tom oboru skutečně denně a roky pracuje. Jak se dostat nahoru? Číslo na jedné straně, ale také můj vlastní názor na straně druhé. Je to jen má zkušenost, není to ani správná, ani špatná cesta, ale prošel jsem si tím: 30 let se snažím trenérsky někam posunout. Upřímně, neexistuje jednoduchá odpověď, neexistuje žádná magie. Všem je třeba dát nějaký směr, je třeba být agresivně trpělivý.“

Průměrná hráčská kariéra. „Hrál jsem hokej na nižší úrovni v Kanadě. Jako junior jsem byl draftován NHL týmem New York Islanders, strávil jsem v jejich organizaci krátké období, ale měl jsem problémy se zraněními. Zabalil jsem to, šel jsem to na chvíli ještě zkusit do Evropy.“

Trenérské začátky. „Chvilí jsem tam hrál a náš trenér, Američan, byl vyhozen. Po

žádali mě, zdali bych ho nahradil, a já to vzal. K trénování jsem si vytvořil opravdu skvělý vztah. Začal jsem přemýšlet a mluvit o trénincích, kombinacích, sestavení útoku, skautingu - to všechno jsem si dělal sám. Už jsem toto vlastně sledoval jako hráč. Zajímalo mě to. Měl jsem v sobě to nejdůležitější, vašeň, jak pro hru, tak pro trénování. Po sezoně jsem hledal trenérské angažmá v Severní Americe, nebál jsem se a odpovídal na inzeráty. No, a byla z toho juniorská liga v Saskatchewanu. Hledali trenéra, podal jsem žádost, přidal životopis. Bez jakýchkoliv zkušeností jsem se stal trenérem a vlastně jsem neměl ani tušení, co dělám. Jediné, na co jsem se mohl spolehnout nebo čemu jsem mohl důvěřovat, byly mé instinkty, z mé minulé hráčské kariéry s teenagery a spoluhráči. A od tohoto okamžiku jsem začal trenérskou kariéru, bylo mi 22 let a trénoval jsem hráče juniorského věku, kteří byli o dva roky mladší než já.“

kariéry



Bývalý centr NY Islanders, nyní kouč Detroit Red Wings: Todd McLellan

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Trenér/manažer. „Měl jsem od začátku na sobě obrovské množství povinností, co se týče pravidel fungování týmu, od zákazu vycházení po 22. hodině, řešení sociálních záležitostí, které se vyskytují v týmu, a samozřejmě trénování a zápasy. Musel jsem to vše přijmout stejně. Po dvou letech jsem se posunul do Western Hockey League, do týmu Swift Current a strávil tam 7 skvělých let. Tam jsem potkal spoustu důležitých lidí. Poté jsem se stal trenérem farmy týmu, který právě do NHL expandoval, Minnesota Wild. První rok to bylo v Clevelandu, další 4 roky v Houstonu v AHL.“

Trénování v NHL. „A po těchto letech jsem nastoupil jako asistent trenéra v NHL u Detroit Red Wings. Pak už to šlo rychle. Jako hlavní trenér 7 let San Jose Sharks, poté 4 roky v Edmonton Oilers a 5 let v Los Angeles Kings. Během mé cesty jsem natrefil skoro na každý stupínek trenérské práce, jediné, co jsem netrénoval, bylo NCAA. Ale díky synovi, který tam hrál, vím, jak to tam

chodí. Takže jsem to všechno viděl. Mohl jsem zažít spoustu různých věcí a hodně z těchto zkušeností jsem využil.“

Šance získat trenérský džob je relativně velká. „Volných hokejových pozic je spousta. Hlavní trenéři jsou propouštěni docela pravidelně, ale nejen to. Existují i pozice asistentů, trenérů pro rozvoj dovedností, kondiční trenéři, fitness kouči, video kouči. Cokoliv si vzpomenete, těchto pozic je stále víc a víc, hokej jde neskutečně vpřed a podpůrné týmy se rozšiřují. Možnosti se otevírají v Severní Americe, NHL, AHL, ECHL, juniorských ligách, univerzitách i menších ligách. Fungují programy pro hráče do 16, 18 let. Všechny tyto pozice existují po celém světě.“

Po čem skočit? Na co se cítím? „Ne žádá pozice je pro vás, je třeba vše zvážit a správně si vybrat. Máte šanci splnit si sen, ale důležité je vědět všechno o pozici, o kterou se zajímáte. Zahrnuje tato práce úroveň vašich dovedností? Je opravdu důležité, abyste rozuměli tomu, co ta pozice obnáší, než se přihlásíte. Zdali nemáte zbytečně vysoká očekávání. Je důležité udělat si dopředu nějaký průzkum a pochopit, co vás čeká.“

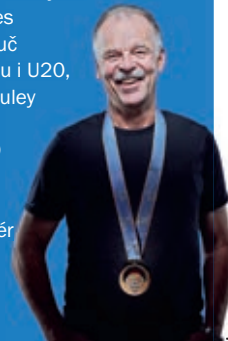
Konkrétní příklad. „Najmout třeba asistenta trenéra, není snadný úkol. V klubu jsme strávili spoustu času průzkumem, spoustu rozhovorů s lidmi, kteří toho člověka znají. Konečné rozhodnutí trvalo tři týdny. Po dvou a půl týdnech jsme se rozhodli, že ho najmeme. Tento trenér byl velmi dobře kvalifikovaný, byl z té pozice velmi nadšený, hodil se, měl všechno, co potřebujeme. Co se ale stalo: jednoho dne nám jeho agent zavolał, že žádost o místo stahuje. Já to respektoval. Důvod byl skvělý, rodina na prvním místě. Přesto jsem cítil, že čas, během kterého jsem se snažil trenéra získat, byl zneužit. Navíc jsem se dostal do situace, kdy jsem musel ostatním říci, že o ně nemám zájem a že pokračuji s tímto kandidátem, který to pak položil. Mám jim teď volat zpátky? Proč to říkám: pokud to takhle zabalíte na poslední chvíli, plýtváte energií lidí, kteří se o vás zajímali a kteří mají rozhodovací pravomoc. Sami si tak hodně ublížíte. To se prostě nějak rozkřikne a možná tím i ztratíte šanci se posouvat v budoucnu dál. Myslím si, že je opravdu důležité, abyste pro pozici, o kterou máte zájem, měli správné nadšení. Obětovat se a být připraven nastoupit, pokračovat a jít dál. Než se do jakékoliv pozice pustíte, je důležité provést osobní inventuru, a to je něco, co byste měli dělat pravidelně.“

Kdo jste, kde jste, kdy a proč? „Řešíte část vaší trenérské kariéry, jaké pozice jsou k dispozici? Jaká je úroveň klubu? Je to tak? Musíte vědět, kdo jste. A proč se pohybujete směrem, kterým se chcete pracovat. Je to opravdu důležité. Musíte sám vědět, čím jste charakterističtí, když se ucházíte o práci asistenta nebo hlavního trenéra. Něco vám může velmi pomoci, něco naopak může být překážkou. Měli byste se umět sebe ptát. Jste agresivní člověk? Jste pasivní osoba? Jste iniciativní? Emocionální, nebo chladný? Organizovaný? Uvědomujete si, že vás čeká postupný proces? Toto jsou všechno vlastnosti, které hodně rozhodují. Musíte znát sebe a představit si, jestli vás takhle popíšete také ostatní. Důležitý je i váš věk, jazyk, kterým mluvíte. To je někdy výhoda, někdy překážka. Jste svobodný? Pokud ne, je manželka tolerantní, bude s vámi rodina cestovat? Přestěhují se za vámi? Co škola, zvládnou být děti a manželka v jiné komunitě? Jsou ochotni se na tom všem podílet? Budete se rozhodovat, jestli podepíšete na plný úvazek a na kolik let.“

Musíte být velmi realističtí. „Je moc důležité, kde se momentálně odborně nacházíte, a uvědomte si, jestli máte co nabídnout nové organizaci, managementu a hráčům. Jaké úspěchy nebo neúspěchy jste na své cestě doposud měli. Mějte sebereflexi - jestliže trénujete U14 regionální ligu ve Vancouveru, nemůžete chtít být hned hlavním trenérem v nejvyšší juniorské lize WHL v Kanadě. Stejně tak je těžké přeskočit soutěž dospělých, například AHL. Dejte si postupné cíle a hlavně očekávejte, že ta cesta může trvat tři až pět let. Důležitý je dlouhodobý cíl, ale samozřejmě se počítají průběžné, krátkodobé úspěchy. Musíte mít výsledky - nemyslím tím jen body a pohá-

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)



ry, cenit se může i to, že umíte posunovat hráče. A chcete se ucházet o jedno z 32 míst v NHL? Každou sezonu jich není tolik volných, maximálně čtvrtina, tak byste měli vzít za vděk i angažmá v juniorských ligách, na farmách, univerzitách - a být trpěliví. Koučovat nižší úroveň není vůbec nic špatného, právě naopak, v nich se zocelujete, získáváte potřebné zkušenosti. Hokej se stále rozvíjí a atraktivních míst jsou ne desítky, ale stovky.“

Měli byste si umět položit otázku: Proč já? „Co dělá mezi mnou a ostatními tisíci trenérů, kteří na toto místo čekají, rozdíl? Pokud jste schopni si odpovědět, proč a v čem jste lepší než ostatní, jste na dobré cestě. Jestliže ale jen splynete s davem, bude to těžké.“

Jaké hodnoty byste měli mít? „Ať už jako hlavní trenér nebo asistent trenéra nebo video kouč? Co se týče pozice hlavního trenéra, jedna jsou zkušenosti, zadruhé byste měli být dobrým učitelem a motivátorem. A zatřetí je neskutečně důležitá přítomnost a prezence, vedení týmu a kultura. Pro ty, kteří rozhodují, jsme my, hlavní trenéři, velmi důležití a oni prostě chtějí vítěze, což je opravdu zajímavé.“

Vítěz. „Zdá se to být velmi jednoduché, ale jasně to není. Existuje mnoho různých názorů na to, kdo je vítězný typ. Ano, vyhráli jste Stanley Cup, vyhráli jste juniorskou ligu nebo prestižní NCAA. Ale i když jste nic nevyhráli, můžete vítězem být. Jste například skvělí v tom, jak umíte rozvíjet a posunovat hráče. A to pro mnohé organizace může být mnohem důležitější než chtít hned vyhrát pohár. I zde je důležité umět nakládat s tím, že cíl je dlouhodobější.“

Zkušenosti. „Asi v 75 % rozhodnutí si manažeři nade vše cení právě zkušenosti. Proč? Mluví o komfortu, historii, o památných okamžicích. Potřebují lidi, kteří zažili velké, stresující a krizové okamžiky. Chtějí o tom vědět a mít jistotu, že už jste v této pozici a těchto situacích byli, a že jste už byli úspěšní. Mezi to vše patří schopnost řízení týmu, rozhodování, dávání pětik dohromady, znalost systémů a taktika. Věřím, že zkušenost je opravdu velmi důležitá. Mluví o tom, že hlavní trenér musí mít svůj program, vizi a že přinese tu, se kterou byl dříve úspěšný. Určitě mezi to patří i zkušenosti s médiem. Ať už je to bravurní zvládnutí interview do televize, každodenní rozhovory s novináři, managementem, sponzory i fanoušky, a mít schopnost svou vizi prodávat v dobré i špatné chvíli. Když vyhráváte, je to jednodušší. Když prohrá-



Todd McLellan se Sidneym Crosbym na pražském MS před deseti lety, kde Kanada vyhrála všech 10 zápasů s působivým skóre 66:15

váte, je to mnohem náročnější. Tady se trochu dotýkám problému recyklace trenérů v NHL: sází se na jistotu. To je právě o tom, že se hledá trenér, který už něco absolvoval a nenechá se jen tak rozhodit. Mladý musí hodně vyčnívat, mít jednoznačné úspěchy na farmě, v juniorce, v NCAA, aby atraktivní džob v NHL dostal.“

Učitel a motivátor. „Dnešní sportovci jsou úplně jiní. Jsou jinak naladěni, jinak sami sebe hodnotí, mají kolem sebe svůj individuální doprovod a chtějí vědět spoustu detailů. Současný trenér musí umět motivovat jak jednotlivce, tak celý tým. Co se týče výuky, nejde jen o to, jak bude hráče a tým učit, ale proč. Spousta fanoušků by mohla vykládat v kabině o tom, jak hrát systém 1-2-2, jak sehrát přesilovku, jak ubránit oslabení, jak forčekovat. Ale jen opravdový odborník a zkušený motivátor umí reagovat na nově vzniklé situace. Musí přesvědčit hráče a tým, proč ten který systém hrát a jak ho pozměnit, pokud to nebude fungovat. A to už je velmi složité. V současné době trenér koučuje hráče, kteří mají obrovské peníze. A management chce, abyste jejich výkonnost tím, že je dobře vedete a učíte, posunuli minimálně o pět procent. Pracujete s mladými, se zkušenými, ke každému máte jiný přístup. Musíte s nimi umět pracovat, když se daří, i když se nedaří.“

Přítomnost. „To je strašně důležité. Mít respekt, váhu, autoritu. Jako trenér musíte okamžitě ovládnout místnost, jakmile vejde do kabiny. Oční kontakt, to, jak používáte hlas. Jasná, stručná rétorika, sdělení co, kdy a jak budete vyžadovat a dělat. Být jistý, stabilní a k dispozici k diskusi s hráči,

konverzovat, komunikovat. To při pohovoru s manažerem, pokud žádáte o práci trenéra, musíte jasně prezentovat, je to pro něj velmi důležité.“

Leadership. „Musíte mít schopnost umět dělat těžká rozhodnutí. A těch je nepočítaně, málokdy je to jen občas. Denně dáváte pokyny, řídíte, rozhodujete, určujete, delegujete.“

Směr. „Dostanete otázku od manažera, jak se vypořádáte s momentem, když se jednomu hráči nedaří, když se týmu nedaří, jak z toho ven? Neváhejte. Mějte ujasněný plán A, plán B.“

Morální úroveň. „Ta patří mezi neméně důležité faktory a charakteristiky hlavního trenéra.“

Kultura. „V dnešním světě byznysu i ve sportu se výraz kultura objevuje neustále. Je to jedno z nejčastěji používaných, ale ne dostatečně definovaných slov, která existují. Určitě vám tuto otázku manažeři položí. Během pohovoru byste měli mít v hlavě jasnou definici toho, co pro vás kultura týmu či klubu znamená. Čím stručnější, tím lepší to pro vás může být. Organizace se zajímají o to, jaké hráče plánujete zapracovat do týmu: hokejově, charakterově, jak s nimi jednat.“

Další dovednosti. „Umění komunikace, rekrutování a dávání šancí mladým hráčům, bench management. Měli byste být organizovaní, mít schopnost samostatnosti a rozjízďet věci sami, nespolehat na pokyny od někoho jiného, od jiných trenérů. Pokud nejste organizovaní a zbytek vašich spolupracovníků a celý tým se na vás nenapojí, časem se to ukáže.“

Dokončení v příštím čísle □



FIBA
WOMEN'S
EUROBASKET
CZECHIA GERMANY
ITALY GREECE

BR



NO



**18. - 22.
v
ČERVNA
2025**

**VSTUPENKY NA
TICKETPORTAL.CZ**

GLOBAL PARTNERS



EVENT SPONSORS



INSTITUTIONAL PARTNER

jihomoravský kraj

GLOBAL SUPPLIER

KUEHNE+NAGEL

EVENT SUPPLIERS

SAKO
TEPLÁRNY
BRNO

SAMPIONÁT JE POŘÁDÁN POD PATRONACÍ PRIMÁTKY STATUTÁRNÍHO MĚSTA BRNA JUDR. MARKÉTY VAŇKOVÉ.

Domácí ME? Samoz

Adam Luňák patří mezi nejvýraznější talenty českého softballu. Nadchl se pro něj díky trenérům, i když zkoušel víc sportů. Z Kunovic se od manželů Víchových a Marka Lapčíka vydal do Břeclavi za Dušanem Borbélym, aby se odrazil k bronzu na juniorském MS a dvěma extraligovým titulům.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Začátky s různými sporty

„Úplně prvotně jsem začínal v Uherském Hradišti s gymnastikou. Vedla nás paní trenérka, ale už si ji nedokážu vybavit. Byla to základní gymnastická průprava, která mi ve sportovním životě dala strašně moc. To mohlo být v době, kdy mi bylo zhruba pět. Potom gymnastiku vystřídala atletika na stadionu, vedle haly, kterou měli gymnasti. Gymnastika byl primárně dívčí oddíl, starší kategorie pro kluky tam neměli a musel bych dojíždět do Zlína, takže se naši rozhodli, že půjdu na atletiku. Tě jsem se věnoval asi tři roky a její význam vnímám spolu s gymnastikou jako prekurzor do sportu. Myslím si, že spojení těchto dvou pohybových aktivit má do dalšího sportování velký přínos. Mezitím jsem ještě na základce chodil do několika kroužků na fotbal, florbal, ale to všechno mi vydrželo tak půl roku, maximálně rok. A byla to spíš zábava se spolužáky, než cíleně nějaký sport.“

Softball

„Na základce pak ve 4. třídě přišla naše nová třídní, která hrála softball za Kunovice a udělala kroužek softballu. Společně se

spolužákem jsme se do něj přihlásili a začali jezdit na nějaké školské ligy, které hrály základky mezi sebou. Zastřešoval to právě klub z Kunovic, který si mě vytáhl. Začal jsem hrát za žáky druhou ligu a hned další rok jsme postoupili do žákovské extraligy.“

„MÁME V TÝMU MICHALA HOLOBRÁDKA A JAKUBA OSIČKU, NEJLEPŠÍ NADHAZOVAČE V EVROPĚ, KTEŘÍ NA NÁS HÁZEJÍ, A I PROTO SI MYSLÍM, ŽE BŘECLAV JE PÁLKAŘSKY VELMI SILNÝ TÝM.“

Manželé Víchovi

„Softball mě nadchl. Jak není až tolik rozšířený sport, tak se jezdilo na utkání relativně daleko a byl jsem rád, že se podívám i mimo Hradiště. Jezdili jsme hlavně v extralize v podstatě po celé republice. Vedlo nás trenérské duo - manželé Alice a Přemysl Víchovi. Trávili jsme s nimi spoustu času a byli vlastně mými prvními stabilními trenéry. Oni ve mně zanechali nejen softballové věci, ale spíš nějakým způsobem nastavili řád, pravidelnost tréninků a učinili mi ze softballu určitou prioritu. Věnoval jsem se mu na sto procent a byl v podstatě můj jediný koníček, co jsem měl. Softball mi žral veškerý čas, protože už v žákovské kategorii se hrálo skoro každý víkend a po celé republice.“

Marek Lapčík

„V Kunovicích po přechodu do kadetské kategorie přestala většina týmu chodit na tréninky, a tak jsme pravidelně chodili jen ve dvou nebo ve třech. V té době nás trénoval Marek Lapčík, kterého беру jako jednoho ze dvou trenérů, kteří ve mně zanechali nejvíc. Tím, že jsem na tréninky chodil skoro sám, se mi věnoval v podsta-

tě na individuální bázi. Díky čemuž jsem pod jeho vedením udělal velký posun, primárně, co se týče technické stránky. Současně ve mně vytvořil i vidinu toho, že se chci dostat do národních. Protože Marek byl bývalý reprezentační nadhazovač, měl

jsem od něj zprostředkované informace, co a jak v reprezentačním týmu funguje, a je dodnes můj velký vzor.“

Přesun do Břeclavi

„Marek mi předal v podstatě úplně všechno. V Kunovicích jsem měl sice skvělé tréninky, ale chyběly mi ty týmové, což byl důvod, proč jsem chtěl z Kunovic pryč. Když mi bylo asi 14 let, tak mi Locos Břeclav nabídl, abych u nich hostoval v tehdejší druhé lize juniorů, z níž jsme pak postoupili do extraligy. Softball je přece jenom týmový sport a k tomu patří i týmové tréninky. Zahrál jsem si s Břeclaví pár juniorských turnajů, dařilo se mi a v týmu se mi líbilo, takže pak už bylo mou iniciativou, že jsem se chtěl postupně do Locos přesunout.“

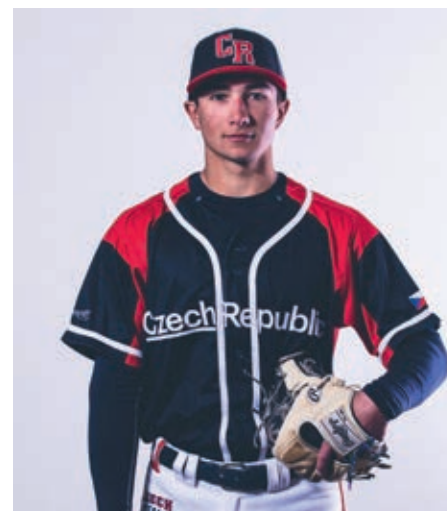
Břeclav a Dušan Borbély

„Dušan Borbély byl pro mě druhým z nejvýraznějších trenérů. Dokázal dovést to, co mi daly Kunovice v čele s Markem Lapčíkem, hlavně tedy technické věci a pohybovou stránku, do fáze, kdy ze mě udělal hráče. Samozřejmě i technickou stránku softballu jsme s Dušanem ladili a upravovali, ale on mě na-



Dušan Borbély

zřejmě vyhrát!



SOFTBALLISTA

ADAM LUŇÁK

Narozen: 3. 7. 2002

Kariéra: Snails Kunovice (2012-21), Locos Břeclav (2017-?)

Největší úspěchy: 2x mistr Evropy U23 (2021, 2023), bronz na MSJ (2020), 2x mistr extraligy s Locos Břeclav (2022, 2023)

řené na pálku. Máme v týmu Michala Holobrádka a Jakuba Osičku, nejlepší nadhazovače v Evropě, kteří na nás házejí, a i proto si myslím, že Břeclav je pákařsky velmi silný tým. Finální slovo si v současnosti vzal na sebe Kuba Osička, který i určuje i sestavu na utkání.“

Historický bronz z MSJ 2020

„Je to i dnes s odstupem pěti let úspěch, jaký tady do té doby nebyl. Samozřejmě bych moc rád, aby ještě někdy byl. Tam se povedlo úplně všechno, co mělo. Realizační tým, kdy hlavním trenérem byl Ondra Stroner, pro nás výborně zabezpečil podmínky. Na Novém Zélandu strávili skoro měsíc, takže jsme přímo na místě měli dlouhou přípravu. Měli jsme prostor se aklimatizovat a nebylo nic uspěchané. Tým byl taky úžasně poskládaný z kluků, se kterými jsme se od třinácti, čtrnácti let pořád potkáváme buď v extralize, nebo v mladších reprezentacích a na mistrovství světa se nám prostě všechno sešlo.“

Reprezentační trenér Jaroslav Korčák

„Jarda se k nám při juniorském mistrovství světa na Novém Zélandu jako asistent připojil těsně před turnajem. Je to super člověk na komunikaci s celým světem, protože má velkou síť kontaktů, je v pod- →

stavil po mentální stránce a v celkovém přístupu ke hře a přemýšlení o sportu. Dušan zanechal v celém klubu i v nás výraznou stopu, protože když přišel, v Břeclavi se hrála 3. liga mužů a během pár let se tým dostal do finále extraligy. Všichni jsme byli super v dovednostech, ale chyběla nám hlava a přemýšlení ve hře. A on dokázal využít naše dovednosti, spojit je s hlavou a nasměrovat nás

k úspěchu a mistrovským titulům v extralize v letech 2022 a 2023.“

Bez Borbélyho

„Dušan Borbély odešel po loňské sezoně, když ukončil trenérskou kariéru. Spousta z nás je v národáku, kde máme své reprezentační trenéry, ale v klubu se trénujeme sami na základě našich zkušeností. Tréninky jsou z velké části zamě-

HLAS SPORTOVCE

statě schopný domluvit kdekoliv jakýkoliv turnaj nebo soustředění. V národním týmu je v pozici head coach, který spíš pozoruje a má finální slovo. Věnuje se primárně nadhazovačům.“

Červnové ME v Česku

„Všechna mistrovství, na která jsme jezdili poslední čtyři, pět let, byla vždycky v zahraničí. Myslím, že je to super, protože takovou akci v Česku jsme mockrát nezažili. Já si pamatuji vlastně jen ME do 23 let v Sezimově Ústí v roce 2022. Doma pořádané mistrovství Evropy určitě přináší větší tlak, je to tak asi pokaždé. Myslím, že Jarda Korčák vnímá ME trochu jinak, protože pro nás jsou hlavní vrcholnou akcí Světové hry v Číně na začátku srpna. Mistrovství Evropy bereme spíš jako přípravný turnaj. Samozřejmě je důležité ME na domácí půdě vyhrát a nastoupit do něj se stoprocentní koncentrací. Myslím si, že bude důležité, aby si tým všechno srovnal v hlavě. Teď máme každou středu ve dvou skupinách reprezentační tréninky, kdy se jedna sjíždí do Prahy a druhá do Havlíčkova Brodu. A když vyjde volný víkend, máme pravidelně soustředění, takže mini-



málně s půlkou týmu se vidíme každý týden a s celým týmem skoro jednou měsíčně. Hned před domácím ME jedu i na ME do 23 let, takže si najedu na nějaký režim a pak už turnaj nebudu tolik vnímat skrz tlak, protože budu mít 14 dnů v kuse jedno a pak hned druhé mistrovství Evropy.“

Studium a sám trenérem

„Na Fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně jsem dokončil bakalářské studium obor Regenerace a výživa ve sportu a jsem prvním rokem na

magisterském programu obor Aplikovaná kineziologie. Zároveň dělám kondičně-silovéhoho trenéra. Práce mě baví a naplňuje, protože jsem to chtěl dělat a směřoval k tomu. Teď mám pod sebou hlavně vrcholové sportovce, ale i hobby sportovce. Tím se sunu přesně tím směrem, kam chci, k profesionálním sportovcům. Abych trénoval softballový tým, si asi úplně nedokážu představit. Nikdy jsem takové ambice neměl. Ještě podle mě nepřišel čas si říct, jestli by to šlo nějak zkusit, ale pořád se vídám hlavně v pozici hráče.“

INZERCE

ČEŠTÍ SOFTBALISTÉ NA VYSOČINĚ! ZÍSKAJÍ SEDMÉ ZLATO V ŘADĚ?

MEN'S
SOFTBALL
EUROPEAN
CHAMPIONSHIP '25



MISTROVSTVÍ EVROPY
MUŽŮ V SOFTBALLU
23/06/2025 - 28/06/2025

HAVLÍČKŮV BROD
HIPPOS ARÉNA
PLOVÁRENSKÁ UL.

JIHLAVA
BASEBALLOVÝ KLUB
JEŽCI JIHLAVA
BŘEZINOVÁ UL.

#LOVESOFTBALL
#WBSC EUROPE

WBSC
EUROPE

CZECH
SOFTBALL

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Česko žije
sportem

Kraj Vysočina



Kappa



REGISTRACE OTEVŘENY

STREETFLOORBALL.CZ

VODA

Elixír života, lék i jed

Mnoho sportovců hledá něco zázračného, co by jim pomohlo zlepšit výkon a urychlit regeneraci. Za „pilulku“ slibující mimořádné účinky jsou schopni utratit nemalé peníze. Mnohdy ovšem zapomínají na to, že jednoznačně největší vliv na zdraví a posléze i sportovní výkon má obyčejná voda. Co o ní vlastně víme? Existuje „živá“ voda a může lépe hydratovat než voda z kohoutku? Lze se pitím čisté vody otrávit? Má voda paměť? A je lepší čaj, nebo káva? Z čeho by se měl skládat pitný režim sportovce?

TEXT: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ



Voda je pro nás nepostradatelná. Lidské tělo je tvořeno přibližně ze čtyřiceti až sedmdesáti procent z vody, záleží na množství svalové hmoty. Voda se v těle dělí na intracelulární a extracelulární. Intracelulární se vyskytuje uvnitř buněk a tvoří přibližně dvě třetiny celkové tělesné vody. Extracelulární zahrnuje tekutinu nacházející se v prostoru kolem buněk, takzvaný tkáňový mok, a krevní plazmu a další tekutiny, například mozkomíšní mok. Voda jako největší složka našeho těla zastává celou řadu klíčových úloh. Zjednodušeně můžeme říci, že transportuje kyslík a živiny, odvádí odpadní materiál, udržuje tlak a reguluje teplotu.

K úbytku tělesné vody dochází vylučováním, odpařováním z povrchu kůže a dýcháním. Pokud pobýváme v teplém prostředí, či se věnujeme fyzické námaze, začneme se potit. Náš orga-

tvoří hlen, který zvlhčuje vdechovaný vzduch. A protože se v takových situacích nepotíme, často nás nenapadne zvýšeně přijímat tekutiny.

Ohroženi jsou zvláště sportovci, kteří před akcí cestují letadlem, spí v pokoji či sportují v hale, kde běží klimatizace. Nedostatek vody v těle se projevuje poklesem tělesné hmotnosti. Dehydrataci na úrovni jedné až dvouprocentní ztráty tělesné váhy tělo signalizuje pocitem žízně. Více jak dvouprocentní dehydratace zásadně narušuje sportovní výkonnost, především pak aerobní výkon. Při cvičení v horkém prostředí je ovšem výkon negativně postižen už při pocitu žízně.

Pozor na dehydrataci

Dehydratace představuje pro tělo značný stres. Krev zhoustne a srdce musí zrychlit svou činnost, aby dokázalo krev

„DEHYDRATACE PŘEDSTAVUJE PRO TĚLO ZNAČNÝ STRES. KREV ZHOUSTNE A SRDCE MUSÍ ZRYCHLIT SVOU ČINNOST, ABY DOKÁZALO KREV OKYSLIČOVAT. SPORTOVEC SE RYCHLEJI PŘIPRAVUJE O ZÁSoby ENERGIE.“

nismus tím upravuje tělesnou teplotu, aby nedošlo k nebezpečnému přehřátí. Ztráty tekutin ovšem musíme nahradit, jinak může dojít k takzvané dehydrataci neboli nedostatku vody v těle. Dehydratace nás může postihnout rovněž následkem pobytu v klimatizovaném prostředí, kdy se nám kvůli suchému vzduchu v nose na sliznicích zvýšeně

okysličovat. Důsledkem toho ubývají zásoby glykogenu a sportovec se rychleji připravuje o zásoby energie. Dehydratace ovlivňuje funkce mozku, dochází ke zhoršení koncentrace a rozvoji centrální únavy. Zhoršuje se přesnost střelby a přihrávek. Rovněž se zvyšuje pravděpodobnost vzniku svalových křečí. Fatální chybu udělá sportovec, pokud nastupuje



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PROFIMEDIA.CZ

do závodu či zápasu již při bytí minimální dehydrataci. Proto strategie příjmu pitného režimu patří ke klíčovým zásadám sportovní nutrice, které by se měly pečlivě plánovat a striktně dodržovat.

Samotný pocit žízně ovšem nemusí být objektivním ukazatelem pro příjem tekutin. Je poměrně běžné, že se sportovci mohou dostat do takzvané dobrovolné dehydratace. To znamená, že nepijí, přestože by mohli, protože žízeň jednoduše už nepocítují. Jejich „kontrolka žízně“ je totiž kvůli tvrdému tréninku vypnutá. A pokud je sportovec kromě sportu příliš zaměstnaný studiem či prací, často se jednoduše zapomíná napít, nebo to vědomě odsouvá.

Kolísání tělesné hmotnosti může být vodítkem pro řádné dodržování pitného režimu. Je naprosto běžné, že člověk během sportovního výkonu ztratí až několik kilogramů. Tyto ztráty představují úbytek tělesných tekutin, rozhodně se nejedná o pokles tělesných tuků, jak se sportovci občas mylně domnívají. Sportovec se tedy může zvážít ve spodním prádle těsně před výkonem, zaznamenávat si množství vypitých tekutin během výkonu a po skončení aktivity se opět zvážít po svléknutí propoceneného dresu či oblečení. Právě na zákla-



Iveta Benešová
a Nicole Vaidišová
během olympijské
čtyřhry v Pekingu
2008 proti sestrám
Williamsovým



ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

Nutriční specialista působící u vrcholových sportovců. Spolupracuje se sportovními reprezentacemi, nejdéle s mužskou basketbalovou. Má terapeutické zkušenosti s RED-S a poruchami příjmu potravy u sportovkyň z vlastní praxe a Centra sportovní medicíny, kde působila určitou dobu jako externí spolupracovnice. Poslední roky se zabývá nutrigenetikou. Je zastánkyní celostního pohledu. Bývalá závodní hráčka stolního tenisu. →

INZERCE



ETTU EUROPEAN YOUTH TABLE TENNIS CHAMPIONSHIPS ME JUNIORŮ OSTRAVA

RT TORAX ARENA — VSTUP VOLNÝ / SLEDUJ WWW.PING-PONG.CZ

11—20/7/2025



90

Z více než devadesáti procent obsahují vodu i ovoce a zelenina.

dě hmotnostního úbytku, příjmu tekutin a případné návštěvy toalety lze usuzovat, o kolik tekutin dotyčný přichází za tréninkovou jednotku či utkání, a zohlednit to v plánování pitného režimu. Je však nutné brát v úvahu typ zátěže, rozdílné roční období a teplotu prostředí. Po skončení fyzické aktivity je nutné dopít na jeden kilogram hmotnosti jeden litr tekutin, lépe však až litr a půl.

Sodík a draslík, do toho!

Obyčejná voda nemusí vždy představovat ten nejlepší nápoj. Pot kromě vody obsahuje minerály, jako je sodík, draslík, hořčík, vápník, chloridy a další látky. Právě sodík a draslík rozhoduje o osmotickém tlaku na membránách buněk a pohybu vody do a z buňky, a tím pomáhá udržovat správný poměr a hydrataci.

Ztráta jednoho litru potu představuje přibližný úbytek 2,9 g chloridu sodného. Sportovec, který v horkém počasí při tréninku za den vypotí pět litrů, ztratí téměř patnáct gramů soli. Složení potu je velmi individuální záležitostí, záleží i na míře trénovanosti konkrétního sportovce. Čím je vyšší, tím organismus lépe dokáže hospodařit s minerály a ztráty jsou nižší.

Existují i terénní metody analyzující složení potu. Každopádně pokud bychom pili během výkonu jen čistou vodu, může dojít k hyponatrémii neboli nedostatku sodíku v těle. Tento stav stejně jako samotná dehydratace ohrožuje zdraví a sportovní výkonnost. Je tedy nezbytně nutné při intenzivních trénincích v horkém klimatu se zaměřit i na zvýšený příjem soli.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, AP

Z tohoto důvodu by se sportovci neměli při fyzické aktivitě spoléhat pouze na čistou vodu. Při aktivitě trvající déle než hodinu či prováděné v teplém prostředí by měli doplňovat tekutiny a minerály sportovními nápoji, ať už kupovanými či domácí výrobou. Komerčně vyráběné jsou pro výkonnostní a elitní úroveň sportu vhodnější, na rozdíl od domácích jsou sofistikovanější. Stejně tak je dobré je pít i po výkonu. Pokud by sportovec po výkonu přijal v následujících třech hodinách přibližně šest litrů obyčejné vody, může si způsobit závažné zdravotní komplikace, otok na mozku, což může mít fa-

tální následek v podobě úmrtí. Ohroženi mohou být především vytrvalostní sportovci, jako jsou maratonci.

Ztracené minerály lze dodávat i prostřednictvím minerálních vod, jako je Mag-nesia, a v menším množství po výkonu je dobré zařadit i Vincentku či Bílinskou kyselku. Minerálky lze použít pro přípravu rehydratačních a remineralizačních domácích limonád. Skvělá je okurková limonáda, protože už samotná okurka kromě důležitého sodíku a draslíku vykazuje vysoký obsah antioxidantů bioflavonoidů, které se uplatní v regeneraci po výkonu, zlepšují stav kůže, šlach, kloubů a chrupavek. Limonády je na místě lehce osladit. Reakce inzulinu na cukr zvýší reabsorpci sodíku ledvinami, což podpoří zadržování vody, a tím pádem hydrataci organismu.

Kostní vývary i vodíková voda

Do pitného režimu po námaze se tedy hodí začlenit i zředěné ovocné džusy. Možná vás to překvapí, ale pro doplnění tekutin je výborné mléko, a to jak plno-

Minerální voda je pro sportovce vhodnější než ta obyčejná





Osvěžení v Lize mistrů si dopřáli i Gianluigi Donnarumma a Achraf Hakimi, hvězdy fotbalové Paříže

„ZTRACENÉ MINERÁLY LZE DODÁVAT I PROSTŘEDNICTVÍM MINERÁLNÍCH VOD, JAKO JE MAGNESIA, A V MENŠÍM MNOŽSTVÍ PO VÝKONU JE DOBRÉ ZAŘADIT I VINCENTKU ČI BÍLINSKOU KYSELKU.“

tučné, tak odstředěné. Přišel s tím tým vědců, jejichž výzkum byl mimochodem zařazen do registru ISRCTN klinických studií, uznávaného Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Studie porovnává jednotlivé nápoje z hlediska jejich zadržování v organismu po dobu dvou hodin od vypití a stanovila hydratační index. Dle toho právě mléko, ale třeba i pomerančový džus, se může velice účinně uplatnit v pitném režimu po výkonu. Stejně tak nealkoholické pivo doplní tekutiny, ale i energii. To bych nicméně doporučila pouze dospělým sportovcům. U dětí bych se toho vyvarovala a nefixovala návyk, že ke sportu patří alkohol.

Všem sportovcům bych také poradila po výkonu pít čisté kostní vývary. Jsou velice snadno stravitelné. Kromě tekutiny dodají minerály a větvené aminokyseliny, které jsou zásadní pro spuštění procesů syntézy proteinů ve svalových buňkách, což vede k opravě a růstu svalů. A pokud máte doma nakládané okurky, právě lác je rovněž dobrým prostředkem pro rychlejší zotavení. Ještě bych zmínila kokosovou vodu, protože je módní a sportovci ji mívají v oblibě. Ve studiích se ovšem neprokázal vyšší hydratační účinek než u obyčejné vody. Výzkumy věnující se kokosové vodě z pohledu zdravotních účinků jsou omezené.

Voda je chemickým složením H_2O . Liší se obsahem minerálů, což ovlivňuje pH vody, a od toho se odvíjí i její chuť. V posledních době začíná být i u nás populární takzvaná hydrogenová voda, známá rovněž jako vodíková. Jedná se o vodu obohacenou molekulárním vodíkem. Taková voda se vyrábí procesem elektrolyzy za pomoci vodíkového generátoru. Poprvé byla představena v Japonsku.

Existují studie, které říkají, že by mohla mít příznivé účinky na organismus. U nás se vodíkovou vodou dlouhodobě zabývá docent Michal Botek z Fakulty tělesné kultury Olomouc, který poukazuje na pozitiva pití právě u sportovců. Může být prospěšná pro snížení zánětu a zpomalení

hromadění laktátu v krvi, což je známkou svalové únavy. Na druhou stranu je nutné říct, že většina dosavadních studií ohledně molekulárního vodíku byla provedena tak, že dotyční vodík inhalovali. Jde stále o relativně novou věc a bude zřejmě zapotřebí více studií pro potvrzení účinků.

Rovněž existuje kyslíková voda „vylepšená“ pro změnu kyslíkem. Mezi benefity, které se propagují, patří například lepší hydratace, zlepšení okysličení organismu a fyzického výkonu či urychlení regenerace. Někteří odborníci oponují, že kyslík z vody nemůže být efektivně vstřebán, protože trávicí trakt k tomu není uzpůsobený. Zkrátka že kyslík získáváme primárně dýcháním. Některé studie však přece



TIP NA REHYDRATAČNÍ A REMINERALIZAČNÍ DRINK PO VÝKONU

Okurková limonáda

Ingredience:

- ½ salátové okurky
- 1 – 2 PL cukru, ideálně třtinového
- šťáva z poloviny citrónu
- ideálně přidat ještě 300 ml Vincentky nebo jiné minerálky
- cca 500 - 750 ml neperlivé vody
- Salátovou okurku oloupeme, rozmixujeme nebo odšťavníme. Přidáme vodu, citrónovou šťávu, případně minerálku a lehce dosladíme.

Klíčové info: doplní minerály ztracené potem, vysoký obsah tzv. bioflavonoidů, které se uplatňují v regeneraci po výkonu, zlepšuje stav kůže, šlach, kloubů, chrupavek, zdroj vitamínu K pro podporu pevnosti kostí.

jenom ukazují, že kyslík z vody může být v těle absorbován přes trávicí systém a zvyšovat hladinu kyslíku v krevním oběhu. Nicméně vědecké důkazy o přínosu kyslíkové vody pro náš organismus jsou, co jsem dohledala, omezené.

EZ voda ze světla

To, že voda tvoří tři skupenství, a to plynné, kapalné a pevné, je známou skutečností. Vědec Gerald Pollack přišel s tím, že voda má překvapivě i čtvrté skupenství. Držitel nejvyššího vyznamenání →



Čisté kostní vývary?
Do toho! Jsou velice
snadno stravitelné.

Washingtonské univerzity, Annual Faculty Lecturer Award, je zakládajícím šéfredaktorem výzkumného časopisu WATER a ředitelem Institute for Venture Science. Jeho názory však na akademickém poli vzbuzují obrovskou kontroverzi. Vodu tohoto skupenství Pollack označuje jako EZ (exclusion zone) vodu.

Tvrdí, že tato voda má více strukturovanou formu než voda z vodovodního kohoutku. A taky, že má negativní elektrický náboj, díky němuž umí uchovávat energii a opět ji uvolňovat. Klíčovou ingrediencí k vytvoření EZ vody je údajně světlo, tedy elektromagnetická energie, ať už v podobě viditelného světla, ultrafialových (UV) nebo infračervených vl-

nových délek. EZ voda může vznikat na jakémkoli hydrolipickém či hydrofilním povrchu, když je k dispozici infračervené světlo. Dle tohoto vědce se EZ voda v přírodě vyskytuje hojně, má významné zdravotní účinky, může nám dodávat energie a posilovat výkonnost. Proto se jí říká živá voda. Je rovněž přítomna ve většině našich buněk. Pokud bychom si chtěli dopřát EZ vodu, měli bychom údajně pít čerstvě vymačkané ovocné a zeleninové šťávy nebo vodu ze studánky, ta by ovšem měla být pravidelně testovaná, aby neobsahovala nebezpečné bakterie.

Teorie o strukturované vodě se někdy prolíná s další kontroverzní teorií o schopnosti vody si pamatovat. Tím se ovšem Gerald Pollack nezabývá. Teorie o paměti vody byla popularizována francouzským vědcem Jacquesem Benvenistem. Prováděl výzkum, který prokázal, že voda si může udržet informace o látkách, které v ní byly rozpuštěny, i když jsou odstraněny. Tato teorie se objevuje v kontextu s homeopatií. Naznačuje, že voda v buňkách si může pamatovat určité informace, které by mohly ovlivňovat zdravotní stav či návrat onemocnění. Je však považována za nevědeckou a nedostatečně podloženou.

Káva jako pomocník

Do pitného režimu kromě obyčejné vody, minerálních vod, silně zředěných džusů, domácích limonád a mléka můžeme počítat i kávu. Ukázalo se, že v malém množství nemá močopudný účinek, zvláště pokud si ji dopřáváme pravidelně a jsme tedy už na kofein adaptovaní. U sportovců nakonec právě káva bývá



velmi oblíbeným nápojem pro svou chuť, navození pocitu uvolnění či ji využívají před či během utkání jako nakopávač pro zvýšení výkonnosti.

Pravlastí kávy je Afrika, přesně provincie Kaffa v Etiopii, po které tento nápoj dostal název a kde doposud roste i divoce. Místní obyvatelé odpradáva znali stimulační účinky kávových plodů a žvýkali je právě pro povzbuzení těla a mysli. Vliv konzumace kávy na lidský organismus je předmětem nejrůznějších odborných studií a diskuzí po několik generací. Nejnovější poznatky hlásí, že při pití kávy převládají pozitivní účinky nad negativními. Rovněž bylo prokázáno, že káva, respektive kofein, zvyšuje sportovní výkonnost.

Kofein se přirozeně nevyskytuje jen v kávě, ale rovněž v plodech amazonské rostliny guarana či vysokoprocentní čokoládě. Obdobu kofeinu, takzvaný tein, nalezneme v čaji černém, zeleném a maté. Jeho uvolňování je na rozdíl od kofeinu z kávy postupné, jelikož je v čaji vázaný. Kofein se vyrábí i uměle v laboratoři a přidává se do sladkých nápojů či energetických drinků.

OBLÍBENÉ NÁPOJE HVĚZD PO VÝKONU

Lionel MESSI / fotbal: proteinový nápoj a ovocné šťávy

Michael PHELPS / plavání: čokoládové mléko, na OH v Pekingu mezi závody pravidelně vypíjel ochucený mléčný nápoj

Lucie ŠAFÁŘOVÁ / tenis: kokosová voda

Ondřej MORAVEC a Michal KRČMÁŘ / biatlon: vysokomineralizovaná voda Vincentka, kterou si vezli i na olympiádu do Koreje

Kevin GARNETT / basketbal: kokosová voda



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

i v potravinářství jako příchutí do zmrzlin a dortů. Každopádně zelený čaj stejně jako káva obsahuje látky s antioxidačním účinkem. Existují studie ukazující, že zelený čaj může pomoci snížit svalovou bolest a únavu po cvičení, vést k rychlejší regeneraci a podpořit svalovou adaptaci. Nedá se tedy jednoznačně říct, zda je zdravější káva, či čaj, i když mnoho odborníků by se zřejmě přiklonilo právě k zelenému čaji. Nicméně oba nápoje je vhodné zařadit do pitného režimu sportovců. Rovněž ovocný čaj je vhodný k doplnění tekutin, zvláště hodně naředený a lehce oslabený.

„Pijte“ ovoce a zeleninu

Ráda bych zdůraznila, že dodávat tělu tekutiny nemusíme jen prostřednictvím nápojů. Důležité je konzumovat dostatek ovoce a zeleniny, které jsou z více jak devadesáti procent tvořeny právě vodou. Navíc obsahují vyvážený poměr sodíku a draslíku a po výkonu navíc dodají ještě celou řadu vitamínů a minerálů, které pomohou rychlému zotavení po zátěži a návratu do tréninku.

Každý sportovec by měl vědět, že je nesmírně důležité kontrolovat svou moč, minimálně po výkonu a ráno po probuzení. Musí být světlá a nesmí zapáchat.

Americký profesor Larry Tucker, zaměřující se na výzkum zkoumající vztah mezi příjmem kofeinu a délkou telomer, přišel se zajímavým zjištěním. Pro vysvětlení: telomery představují sekce opakujících se sekvencí DNA, které překrývají konce chromozomů. Jejich úkolem je chránit DNA chromozomu. Je prokázáno, že zkracování telomer vede k poškození tkání a stárnutí organismu. Tucker poukazuje, že konzumace kávy a zeleného čaje, tedy příjem přírodního kofeinu, je spojená s delšími telomery. Naopak syntetický kofein by mohl být příčinou poškození DNA, a to by nepřispívalo zrovna k dobrému zdraví. Faktem je, že přírodní kofein je v kávě navázaný na celou řadu dalších látek, které mají naopak prospěšné antioxidační účinky. Vzhledem k složitosti těchto vztahů a vyvození jasnějších důkazů jsou určitě nezbytně nutné další výzkumy.

Na druhou stranu káva může mít i negativní účinky v podobě zvýšení stresových hormonů v těle a narušení spánku. U většího počtu osob užívajících pravidelně a dlouhodobě různé kofeinové nápoje byl zjištěn častější výskyt rakoviny

„POKUD BY SPORTOVEC PO VÝKONU PŘIJAL V NÁSLEDUJÍCÍCH TŘECH HODINÁCH PŘIBLIŽNĚ ŠEST LITRŮ OBYČEJNÉ VODY, MŮŽE SI ZPŮSOBIT ZÁVAŽNÉ ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE, OTOK NA MOZKU.“

ledvin, jater a slinivky, cystická fibróza prsu a osteoporóza. Ovšem souvislost nebyla prokázána.

Dospělému sportovci bych doporučila pít kávu klidně i po výkonu. Pokud tedy utkání nekončí ve večerních hodinách a nenarušilo by to spánek. Takový lehce vychlazený nápoj vytvořený z kávy espresso, kokosového mléka oslazeného kokosovým, popřípadě klasickým cukrem je po výkonu osvěžujícím nápojem, doplní tekutiny a zároveň urychlí obnovu sil. Přidání kávy po cvičení společně se sacharidem se totiž ukázalo jako účinná strategie pro zlepšení regenerace svalového glykogenu.

Někteří sportovci rádi pijí po zátěži takzvanou Matcha limonádu s citrónem. Matcha je velmi kvalitní zelený práškový čaj z Japonska používaný při čajových obřadech. Nižší sorty čaje se používají

V opačném případě ukazuje na dehydrataci a je nutné okamžitě začít dodávat tekutiny, příjem si rozložit a nevypít nárazově velké množství.

Bez vody zkrátka není života ani sportovní výkonnosti. A možná budoucí výzkumy vody ještě v mnohém překvapí. □

Matcha, velmi kvalitní zelený práškový čaj z Japonska



Vojenské letectví v řízení sportovního výkonu

Propojování zkušeností ze dvou na první pohled odlišných světů: vojenského letectví a elitního sportu. Přesto mají něco společného, zejména důraz na výkon na hranici lidských možností, nutnost minimalizace chyb, rychle se rozhodovat v extrémních situacích a potřebu rychlého učení v náročném prostředí.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Výcvik pilotů

Cílem setkání Simona Broughtona, ředitele akademie Leinster Rugby, a Davida Walkera, bývalého pilota s 25letými zkušenostmi s vedením výcviku vojenských pilotů, bylo nabídnout zkušenosti, praktické nástroje a metody, které se dají ihned aplikovat ve svých týmech a organizacích. Podle jejich slov není vždy ne-



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.

jefektivnější aplikovat úplně nové koncepty, ale nejprve zkusit, jak zavedené metody provádět důkladně a efektivně.

Výcvik vojenských pilotů patří mezi nejnákladnější a nejnáročnější vzdělávací procesy vůbec. Náklady na výcvik jednoho pilota sahají do výšky milionů dolarů a každá hodina letu moderní stíhačky stojí kolem 40 tisíc dolarů. Tyto enormní částky kladou extrémní důraz na efektivitu tréninku, minimalizaci chyb a rychlost učení. Zhruba polovina uchazečů výcvikem neprojde, nejčastěji právě kvůli nedostatečné schopnosti rychle se učit a adaptovat na podmínky výcviku a prostředí, v němž se vyžaduje opakovaně podávat výkony na hranici lidských možností. Tato realita odráží i prostředí elitního sportu, kde schopnost rychle a efektivně reagovat na podněty rozhoduje o úspěchu a neúspěchu.

Na druhé straně špičkový irský sportovní klub Leinster Rugby klade velký důraz na dlouhodobé a systematické budování týmové kultury. Jeho hlavním mottem a filozofií je „Drive the legacy together“. Toto heslo představuje myšlenku společného úsilí všech členů klubu, hráčů, trenérů, zaměstnanců a managementu přispívat k dlouhodobému úspěchu nejen aktuálního seniorského týmu, ale také budoucích generací a propsání motta do komunity.

Koncept provozní excelence

Provozní excelence je klíčovým pojmem jak v letectví, tak v elitním sportu. V praxi znamená schopnost podávat nejlepší vý-

kony právě tehdy, kdy je to nejvíc potřeba, tedy v kritických okamžicích, jako jsou bojové operace v armádě nebo klíčové utkání, turnaje a závody ve sportu.

Toho nelze dosáhnout náhodou, ale pouze systematickým rozvojem a důkladnou přípravou. Klíčem pro oba sektory je zavedení kultury neustálého zlepšování, v níž každý člen týmu aktivně vyhledává nedostatky a chyby, otevřeně o nich diskutuje a podílí se na jejich odstranění. Provozní excelence není jen souhrnem technických či fyzických dovedností, ale především způsobem myšlení. Jde o neustálý proces, v němž každý člen týmu chápe svou odpovědnost za výkon celého týmu a aktivně přispívá k jeho zlepšení. Bez jasného pochopení toho, co excelence znamená v konkrétním kontextu, jí nelze dosáhnout.

Jedním z hlavních nástrojů pro dosažení provozní excelence je **proces neustálého zlepšování** označovaný jako PBED (Plan-Brief-Execute-Debrief). Zahnuje čtyři jasně definované fáze:

Plánování: Detailní příprava a jasné stanovení cílů, úkolů a odpovědností.

Briefing: Jasná a přesná komunikace úkolů a postupů všem členům týmu.

Provedení: Realizace naplánovaných kroků.

Debriefing: Detailní zpětná vazba, analýza výkonu a definování opatření pro zlepšení.

Tento cyklus je zaveden jako pevná součást kultury vojenských leteckých jednotek. Debriefing je přitom zdůrazňován jako kritická fáze, často delší než samotný výkon.



Například elitní letecká akrobatická skupina amerického námořnictva Blue Angels využívá debriefing po každém letu, dokonce i pro zdánlivě nepodstatné detaily, jako je nástup k letadlům. Podobně i ve slavné škole Top Gun dosáhli piloti dramatického zlepšení bojové úspěšnosti právě díky důkladným briefingům a debriefingům.

V rámci procesu PBED hraje zásadní roli efektivní komunikace. Častou chybou je iluze, že komunikace skutečně proběhla, aniž by bylo jasné, zda příjemce sdělení pochopil. David Walker doporučuje používat kontrolní otázky a důsledně ověřovat, zda si všichni členové týmu odnášejí jasné a stejné informace. Jako praktický příklad uvedl situaci, kdy místo běžné otázky „Jak se máš?“ položíme dotaz „Jaké tři věci dnes uděláš pro své zlepšení?“ Druhá otázka vede k aktivnímu přemýšlení, zlepšuje porozumění a vede k lepšímu osvojení sdělení.

Integrace talentů a důležitost domácího prostředí

Leinster Rugby zdůrazňuje význam integrovaného modelu, kdy mladí hráči pravidelně sdílejí tréninkové prostředí se zkušenými hráči prvního týmu. Jedná se o strategickou volbu klubu, která je motivována jednak filozofií rozvoje domácích talentů, jednak praktickými potřebami klubu, jenž pravidelně „ztrácí“ významnou část hráčů během reprezentačních přestávek. Leinster tak vytváří kontinuální tréninkový proces, v němž mladší hráči okamžitě a přirozeně zaplňují mezery vzniklé absencí elitních reprezentantů.

Toto neustálé prolínání generací vede k rychlejší akceleraci výkonnosti a přirozenému přenosu týmové kultury. V rámci akademie je téměř 85 % hráčů Leinster Rugby domácích, což výrazně posiluje identitu klubu a soudržnost týmu. Hráči, kteří vyrůstají společně již od juniorských kategorií, sdílejí nejen sportovní, ale i osobní zkušenosti, což přispívá k silnějším mezilidským vztahům a týmové soudržnosti. To je důležité nejen na hřišti, ale také v krizových situacích, kdy soudržnost může být rozhodujícím faktorem úspěchu či neúspěchu.

Společné soužití a prolínání generací vede přirozeně k rozvoji mladých hráčů prostřednictvím modelu proximálního učení. Mladí hráči mají příležitost učit se přímo od zkušených spoluhráčů v běžných tréninkových situacích bez nutnosti přímého zásahu trenérů, což urychluje jejich osobní a sportovní rozvoj. Tento proces je podporován samotným klubem, současně je však hráčům ponechána autonomie v tom, jak tuto příležitost využijí. Trenéři zde spíše vytvářejí vhodné podmínky, než aby zasahovali přímo. Mladší hráči si mohou sami vybírat situace, v nichž chtějí pozorovat nebo klást otázky, což vede k aktivnímu, samostatnému a efektivnímu procesu učení.

Úspěšnost proximálního modelu učení však závisí i na kvalitě vedení klubu a schopnosti trenérů vytvářet vhodné podmínky. Trenéři v Leinster Rugby mají jasně stanovenou roli nezasahovat příliš často, ale zároveň vytvářet prostředí, které usnadňuje přirozenou výměnu zkušeností mezi hráči. Trenéři pečlivě

sledují, zda se hráči učí efektivně, a zasahují jen tehdy, když mladý hráč potřebuje další podporu. V klubu také systematicky pracují s trenéry, jejichž úkolem je rozpoznávat potřeby hráčů a respektovat jejich odlišnosti. Toto je přirozený a nepřetržitý proces.

Klub investuje do vzdělávání trenérů v oblasti moderních přístupů k učení a neurodiverzitě, aby byli trenéři schopni pracovat efektivně se všemi hráči i s ohledem na jejich individuální potřeby. V Leinsteru se snaží myslet i na novou generaci sportovců, kteří často vyžadují specifický přístup. Díky zvyšujícímu se povědomí o neurodiverzitě, jež vede k nutnosti přizpůsobování vzdělávacích metod, například předávají hráčům informace předem a formou zjednodušených diagramů a vizuálních prezentací tak, aby informace a vzdělávání byly efektivnější pro hráče s ADHD či dyslexií. Tato opatření ukazují důležitost individuálního přístupu a respektu k různorodosti hráčů.

Neustálé učení jako klíč k úspěchu

Zástupci obou prostředí se shodli, že jedinou skutečně udržitelnou konkurenční výhodou je schopnost učit se rychleji než konkurence. Toho lze dosáhnout pouze skrze systematické a důsledné procesy kontinuálního zlepšování. Není důležité jen metody zavádět, ale především je důsledně dodržovat, měřit a adaptovat na potřeby jednotlivých členů týmu. V konečném důsledku je excelence výsledkem každodenního úsilí a především neustálé ochoty učit se, růst a měnit se podle potřeby a podmínek. □

Moje „největší“ prohra

NATÁLIA HEJKOVÁ

basketbal / ZVVZ USK Praha, 6x
vítězka Euroligy žen (se 3 kluby),
členka Síně slávy FIBA



„Za největší
prohru považuji
a vždy jsem
považovala,
že se mi

nepodařilo z hráčky, kterou
jsem viděla jako super
talentovanou, „vytvořit“ hráčku
super kvality. To se mi stalo,
a ne jednou. To mě vždy štválo
nejvíc. Prohraná utkání nejsou
tak citlivá, protože v konečném
důsledku vedou k příštím
výhrám. Největší výhra je,
když za vámi přijde bývalá
hráčka a vzpomíná na to, co se
naučila, co všechno jí basketbal
přinesl do života. To je ten
nejlepší pocit.“



JIŘÍ WELSCH

basketbal / generální manažer mužských reprezentací a ředitel CZ Academy, člen VV ČBF, druhý Čech v NBA (2002–06), hrál také ve Španělsku, Belgii a Česku



„Řekl bych, že mojí největší prohrou byla neschopnost změnit nastavení hlavy v pozdější části mé basketbalové kariéry. Místo spolehnutí se na své instinkty jsem až moc přemýšlel, často negativně. Místo odvahy mě kontroloval strach. Místo objevování nových pozic jsem bránil ty staré. Výsledkem bylo to, že jsem prožíval silné stresové situace spojené s očekáváním výkonu namísto toho, abych si basketbal ‚na stará kolena‘ prostě užíval.“

GRÉGORY GAULTIER

squash / mistr světa 2015, bývalá světová jednička



„Mojí největší prohrou bylo finále World Open v roce 2006 proti Davidu Palmerovi. Byl jsem mladý, bylo mi 23 let, měl jsem formu, za sebou skvělé výsledky během léta, cítil jsem se právem sebevědomě, chtěl jsem se dostat do finále a turnaj vyhrát. Od začátku turnaje, ani v jednom kole jsem necítil strach, ani jsem se ničeho neobával. Až do chvíle, kdy jsem získal několik mečbolů. Těsně předtím jsem měl divný pocit, jako bych začínal mít problém s dýcháním. Napadlo mě, že se jedná o astma nebo že na mě něco leze. Nebylo to žádné astma, žádná počínající nemoc, dostavila se nervozita. Byl to stav, s nímž jsem neměl do té doby žádnou zkušenost, přišlo to náhle, bez varování. Nebyl to standardní stres, který jsem měl před každým utkáním, než jsem vstoupil na kurt. S tím jsem uměl pracovat, ten mě spíš pozitivně motivoval. Tyto nové pocity byly úplně jiné, cítil jsem trochu třes. Čím víc jsem se blížil do rozhodující fáze, k mečbolům, připadalo mi, jako bych hrál se zmrzlou rukou. Nevěděl jsem, jak mám reagovat. K tomu jsem neměl jasno, jak se mám v jednotlivých situacích rozhodnout, který úder zvolit. Začal jsem ztrácet, nepoznával jsem se. Všechno trvalo věčnost. Pět mečbolů. Ani jeden jsem nevyužil. Přitom jsem se dostal tam, kde jsem chtěl být. Neudělal jsem však ten poslední, nejdůležitější krok. Moje první finále World Open, životní úspěch, odměna za cestu, kterou jsem podstoupil. O těchto chvílích sníte odmalička. Dlouho jsem se s tím nedokázal vypořádat, nemohl jsem to strávit. Vždy, když jsem přijel na podobný typ turnaje, se mi to vrátilo jako zlý sen, flashback. Nakonec se mi to podařilo přetavit do pozitivní zkušenosti. Pochopil jsem, že musím mnohem více a lépe pracovat s mentální stránkou výkonu, naučit se vypořádávat se stresem, stejně tak se situacemi, které nejsou součástí původního plánu, zapracovat na soustředění se a být více tady a teď. Začal jsem také spolupracovat s expertem na mentální stránku výkonu. Bylo velmi těžké a bolestivé prohrát moje první, velmi dobře rozehrané finále, ale v konečném důsledku to byla zkušenost, která mi pomohla poznat více sám sebe, a tím pádem se stát později v mé kariéře lepším hráčem.“

SALVADOR URIBE

stolní tenis / trenér mužské reprezentace, bývalý reprezentant Mexika



„Bylo to na Středoamerických a karibských hrách v roce 2014, důležité soutěži, která se koná každé čtyři roky. Bylo to doma, tedy v Mexiku, byla tam celá moje rodina, plno diváků, kteří mě podporovali, bylo to čtvrtfinále a já jsem v té chvíli byl na té nejlepší herní úrovni. Vedl jsem 3:1 a 10:8, dva mečboly. Stačilo jeden proměnit a postoupil bych. Prohrál jsem. Chci říct, že už jsem takové utkání prohrál, ale tentokrát šlo o hodně. Byla to velmi důležitá soutěž, která mohla změnit moji kariéru. Prohrál jsem a stále tu prohru cítím, když si na to vzpomenu.“

PAVEL IVANIČ

vzpírání / Olymp CS MV – vedoucí reprezentace mužů a žen



„Velmi složitá otázka, na kterou není jednoduché odpovědět. Ale asi největší prohru jsem zažil na OH v Tokiu, kdy jsem nedal na šestý smysl a trenérskou intuici. Z pozice trenéra jsem zvedl základ v nadhozu a svěřenec nedokončil olympijský dvojboj. Rozhodnutí ovlivnilo více věcí, avšak já i sportovec jsme věřili, že bychom mohli ‚urvat‘ medaili a oba jsme ji strašně moc chtěli. Bohužel se stalo, že jsme tak moc chtěli, že jsme udělali drobné chyby, které se v tak nabitě konkurenci neodpouštějí. Dodnes jsem přesvědčen, že jsme na vysněnou medaili výkonnostně měli.“

PETR HRACHOVEC

házená / nejúspěšnější klubový trenér ve švýcarské historii, trenér juniorů Švýcarska U21



„Stalo se to v sezoně 2009/10, kdy jsem trénoval švýcarský klub Kadetten Schaffhausen, v evropském poháru EHF European League. Postupovali jsme každým kolem dál až do finále. Tehdy to byl mimořádný úspěch nejen pro klub, hráče, trenéry, ale znamenalo to něco mimořádného a neuvěřitelného pro celý házenkářský svět. Nikdo s tím ani v nejbáznivějším snu nepočítal. Vedl jsem tým, který si mimořádně dohromady sedl jak sportovně, tak lidsky. Dostal se na vlnu pozitivní energie, chce se mi říci až do fáze flow. Tomu také odpovídaly výkony a výsledky. Ve čtvrtfinále, semifinále i ve finále jsme narazili na německé bundesligové týmy, které jsou na klubové úrovni non plus ultra házené. Ve finále jsme se utkali s TBV Lemgo, v prvním utkání jsme prohráli u nich o šest branek, doma zvítězili o dvě branky, což bohužel znamenalo, že celkové skóre hrálo proti nám. I nyní, s odstupem času, prohra velmi bolí, šance na zisk poháru byla velmi blízko a reálná. Od té doby chápu a rozumím mnohem lépe názoru, že raději být třetí než prohrát ve finále.“

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

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



„Největší prohry jsem vnímala vždy, když jsem se nerozhodovala podle osobních hodnot a zkušeností, ale pod vlivem okolí nebo pod tlakem jiných lidí ve snaze někomu se zalíbit nebo něco urovnat.

Výsledkem bylo osobní zklamání a nikdy to nevedlo k ničemu dobrému ani ve sportovním, pracovním a ani v osobním životě.“

PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Přestože je v otázce prohra v uvozovkách a mohl bych využít i jiné situace než utkání, podělím se o zkušenost z utkání o třetí místo na mistrovství Evropy do 23 let, která mi zůstala v mysli dost

hluboko. V roce 2008 jsme v předposlední směně s Němci vedli o 5 bodů, a přesto jsme vedení neudrželi a o bod prohráli. Bylo to velmi hořké, v jeden moment jako bychom čekali už jen na zázrak. Ukázalo mi to, že bez plánu na jakoukoliv situaci je tým zranitelnější a že dokud není konec, není konec.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Brankář je v týmovém sportu zpravidla ten poslední na hřišti, kdo může zabránit brance. Ve své kariéře jsem určitě víc branek inkasoval, než jsem jich chytil. Mých největších proher proto bylo moc a ta poslední byla vždycky zároveň i tou největší. Avšak vždy mě přiměla k tomu, abych přemýšlel, co příště udělat jinak a líp, abych vyhrál. Víím, že jsem mnohokrát mohl dosáhnout lepšího výsledku, ale s odstupem let už to nevnímám jako prohry. Byly to kroky na cestě...“

ROMANA PTÁČKOVÁ

basketbal / hlavní trenérka ženské reprezentace



„Otázka, na kterou se zřejmě žádnému trenérovi neodpovídá úplně lehce, vyžaduje být k sobě hodně upřímný. Každý z nás si projde velkým počtem porážek, což ke sportu nepochybně patří, bez porážek nebude motivace ke zlepšení a nebudou velké výhry. Vybrat jednu z porážek je skoro nemožné. Největší prohra je pro mě to, když po utkání víím, že jsem neměla odvahy jednat jinak, než by se očekávalo, a neposlechla jsem svoji intuici se rozhodnout i třeba proti názoru jiných. Každému z nás se to určitě stalo a myslím na to, aby takových rozhodnutí – nerozhodnutí bylo co nejméně.“

INZERCE

Thomapex Mistrovství České republiky školních týmů v šachu 2025

23. - 25. června 2025

Kongresové centrum Zlín

ŠACHOVÉ ZBOŽÍ

My-Chess

ŠACHY DO ŠKOL

MATH ESSO

zlin.

zlin kraj

ŠACHOVÝ SVAZ ČESKÉ REPUBLIKY

KNIHY DOBROVSKÝ

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI

Thomapex

Záštitu nad turnajem převzali:

Ing. Radim Holíš, hejtman Zlínského kraje

Ing. et Ing. Jiří Korec, primátor statutárního města Zlína

prof. Mgr. Milan Adánek, Ph.D., rektor Univerzity Tomáše Bati

Michal Koza se nuceně převtělil z hokejbalisty v trenéra. Jeho doménou je práce s mladými hráči a v červnu povede české juniory do 16 let na domácím mistrovství světa v Hradci Králové. Ve svém počínání u reprezentačního týmu nežije jen současností, zajímá se i o rozvoj nastupující generace.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Jméno na zádech mě nezajímá

Proč jsem se stal trenérem?

„V roce 2011, kdy jsem byl ještě aktivním hráčem, jsem kvůli opakovaným zánětům rohovky musel přestat nosit kontaktní čočky. Laserová operace tehdy nebyla



HOKEJBALOVÝ TRENÉR

MICHAL KOZA

Narozen: 17. 3. 1986

Hráčská kariéra: HBC Hradec Králové 1988 (mistr 2. Nhbl 2006-07)

Trenérská kariéra: HBC Hradec Králové 1988 - starší žáci (2011-13), dorostenci, junioři (2015-?, vicemistr extraligy 2017), reprezentace U16 (2022-?, stříbro na Evropském poháru 2022 a zlato na MS juniorů 2023)

možná, a proto jsem byl nucen ukončit hráčskou kariéru. Nebyl jsem žádnou hvězdou, spíš průměrným hráčem i brankářem. Hokejbal ale byl a je mou srdeční záležitostí, takže jsem se nechtěl sportu vzdát úplně. Přišla příležitost vést tým starších žáků - a právě tam začala moje trenérská cesta.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Nerad hodnotím sám sebe, ale myslím, že trenérina vyžaduje určité vlastnosti, které ke mně přirozeně patří: komunikace, pozitivní leadership, empatie a trpělivost, schopnost navázat vztah s mládeží, systematická a schopnost práce s rodiči.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Největší vliv na mě měl hned první rok, kdy jsem začal trénovat. Hodně jsem pozoroval ostatní trenéry, sledoval jejich vedení zápasů i chování na lavičce. V té době nebyly běžně dostupné online semináře nebo YouTube, takže jsem čerpal hlavně z praxe. Důležitou roli sehrály i semináře pořádané Českomoravským hokejbalovým svazem, díky kterým jsem si začal budovat vlastní směr. Velký vliv na mě měl i kolega Ondřej Jacura, který v té době vedl dorostenecký tým a já se stal jeho asistentem. Ačkoliv jsme byli stejně staří, on byl zkušenější a jeho vedení týmu pro mě taktéž bylo inspirací do vlastního směru.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Odpovědnost, respekt, autenticita, trpělivost a spravedlnost.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nedívej se na výsledek, ale na potenciál rozvoje.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Jednoznačně situace, kdy jsem dostal nabídku trénovat v jiném klubu s finančním ohodnocením. Musel jsem se rozhodnout, zda odejdu z mateřského klubu a půjdu „za lepším“, nebo zůstanu a budu trpělivě budovat dál. Rozhodl jsem se zůstat – a nikdy toho nebudu litovat.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Určitě nezapomenu na sezonu, kdy jsem vedl juniorský tým. Nebyli jsme plní hvězd, ale vytvořili jsme soudržnou partu, která držela taktiku, věřila v cíl a měla obrovskou vůli něco dokázat. Dospěli jsme až do finále extraligy juniorů a skončili jako vicemistři. Tam se mi potvrdilo, že úspěch nedělají jednotlivci, ale tým. Když tým dokáže přenést natrénované věci a taktické principy do zápasu. A hlavně když sami hráči vnímají, že to, co jsme pilovali, opravdu funguje.“

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

„Snažím se jít přímo k jádru problému. Otevřeně komunikuji s hráči, hledám, kde nastalo nedorozumění nebo slabé místo, a pracuji na jeho odstranění.“

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

„Určitě ano, především po psychologické stránce. Každý hráč je jiný a je důležité znát jeho potřeby, povahu i problémy.“



„KAŽDÝ HRÁČ JE JINÝ A JE DŮLEŽITÉ ZNÁT JEHO POTŘEBY, POVAHU I PROBLÉMY. TEPRVE PAK MŮŽE MÍT TRENÉR INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP, KTERÝ DÁVÁ SMYSL.“

Teprve pak může mít trenér individuální přístup, který dává smysl.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Snažím se tomu předcházet. Vždy přemýšlím dopředu, analyzuji možné scénáře a připravuji si více variant řešení. Důležité je nezůstat paralyzovaný jednou možností.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiroji?

„Pravidelně se účastním svazových seminářů a sleduji trendy na sociálních sítích - od skills coachů až po zahraniční tréninky. Snažím se z toho vytáhnout

prvky, které by mohly fungovat i v našem prostředí, a hledám způsoby, jak je adaptovat na náš sport.“

Na co se nejvíc zaměřuju, když poprvé vidím mladého hráče ve věku 15-16 let, abych si řekl, že je to hráč, který má zajímavý potenciál?

„Hledám zápal. Hráč mě musí něčím zaujmout, jak říkám: brknout na strunu. Sleduji nejen herní činnost, ale i chování mimo hřiště, na střídačce. Z toho si dokážu udělat obrázek o jeho potenciálu, přínosu i možné roli v týmu.“

Je před námi mistrovství světa juniorů v Hradci Králové, jaké jsou mé klíčové

principy, na nichž skládám tým a stavím přípravu?

„V první řadě si uvědomuji, že domácí šampionát je obrovská čest i závazek. Největší síla týmu není jen ve výsledku, ale v tom, jak reprezentuje naši zemi, přístup a sportovní kulturu.“

Charakter a týmovost

„Snažíme se vybrat hráče, kteří jsou ochotni dát do zápasu všechno. Ne ty, co hrají pro jméno na zádech, ale pro znak na hrudi. Týmový duch, obětavost a energie jsou základním filtrem.“

Systém, kterému věříme

„Neskládáme all-star výběr jednotlivců. Hledáme typy hráčů, kteří zapadnou do systému, který chceme hrát. Hrajeme organizovaně, zodpovědně a s důrazem na herní inteligenci.“

Přístup a růstový mindset



INZERCE



Pomáhej pohybem
s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



CZECH
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2028



Takhle oslavují hradečtí piráti

„Hledáme hráče, kteří chtějí na sobě pracovat. Ne ty, kteří už ‚něco dokázali‘, ale ty, kteří mají chuť se zlepšovat a vědí, že cesta je stejně důležitá jako cíl.“

S reprezentačním týmem U16 mívám pravidelné kempy. Kolik hráčů jsme tam viděli a vyzkoušeli a jakým způsobem snižujeme počet hráčů na kempech s blížícím se MSJ?

„Během sezony jsme viděli přes 120 hráčů. Na podzim jsme se zaměřili na nové tváře, které jsme dosud neměli možnost detailně sledovat. Úzce jsme spolupracovali s trenérem U14 a čerpali jsme i z doporučení klubů. Výběr jsme následně porovnali s hráči, které známe dlouhodobě. Z toho vzniklo současné rozdělení týmů RED a WHITE.“

Jak už teď pracuji po mentální stránce s týmem směrem k MS, protože hrát doma může i svazovat. Jak docílit toho, aby domácí prostředí bylo skutečně výhodou?

„V reprezentaci U16 pracujeme dlouhodobě se dvěma týmy. RED

tým stavíme jako hlavní, WHITE je rozvojový a slouží k získávání zkušeností především pro ‚prvorochačky‘. Ti si tímto turnajem projdou a získají jistotu a zkušenost z velké akce pro další sezony. Navíc, rozvojový tým má vždy velkou kvalitu a nikdy není na turnaji jen do počtu. Mladší hráči si zde dokážou, že funguje jedno základní pravidlo: Věříš, můžeš,

dokážeš. Velkou roli hraje i to, že hráči mají jasno v systému a taktice, které pilujeme po celou sezonu. Díky tomu dokážou reagovat i na krizové momenty v zápase. Každý nominovaný hráč přesně ví, jakou má roli a čím může přispět. Tato role není náhodná, ale vychází z jeho vlastností, dovedností i charakteru. A právě tohle může přinést skutečně týmový výsledek.“



Zlatá evropská volejbalová liga 2025



FINAL FOUR MUŽI

05.-06.07.2025
BRNO

Výstaviště, Pavilon P

05.07. 16:00, 19:00
Semifinále

06.07. 16:00
O 3. místo

06.07. 19:00
FINÁLE



#EuroLeagueM

Předprodej v síti
Ticketportal.





Markus
Raab



Joseph
G. Johnson



Leonard
Zaichkowsky



William
Tatton



Michal
Cipro



Ivana
Prollová



Xavi
Hernández

Strategické v

V několika minulých dílech jsme u kulatého stolu probírali rychlost reakce, předvídání a kreativitu. Potvrdili jsme si, že systém „poslechni první impuls“ ve sportu opravdu funguje. S přibývajícími zkušenostmi se totiž intuitivní rozhodování – takzvaný Systém 1, jak ho popsali Kahneman – stává spolehlivější. A souzní to i s tím, co často slyšíme od trenérů: „Věř tomu, co cítíš – a moc nepřemýšlej.“ Dneska se podíváme na to, jak hráči čtou prostor a co se jim honí hlavou, když musí udělat rychlé rozhodnutí. Jdeme na to!

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Akdo přijal dnes pozvání ke kulatému stolu? Sportovní vědci: Markus **Raab** & Joseph G. **Johnson**, Leonard **Zaichkowsky**, lékař William **Tatton**, kouč neurovizuálního tréninku Michal **Cipro**, sportovní lékařka Ivana **Prollová**. Bývalí či současní hráči: fotbalista **Xavi** Hernández, hokejista Chris **Pronger**, basketbalisté Bill **Walton** a Radovan **Kouřil**. Trenéři: za volejbal Karch **Kiraly**, za fotbal Arsène **Wenger** a Jindřich **Trpišovský**.

ZAICHKOWSKY: „Začnu s dovolením jedním klíčem k pochopení hráčského myšlení. Hráči používají dvě hlavní strategie: Prostorovou, kdy se hráč zaměřuje na využití prostoru. Například pohyb do levého křídla. Funkční strategii, kdy hráč řeší, co udělá. Třeba: přihrát, vystřelit, driblovat. Zajímavé je, že hráči s prostorovou strategií často pracují s menším počtem možností, ale vybírají kvalitnější. Typičtí playmakeři pořád skenují hřiště – jakmile uvidí příležitost, jdou do akce. A zkušení hráči? Ti potřebují méně informací, méně očních pohybů, a přesto vidí víc. Jejich mozek je skvěle sladěný s hrou.“

XAVI: „To je přesné. Já třeba před převzetím míče pořád skenuju své okolí. Pořád se

rozhlížím – celý den. Lidé, kteří sami nehráli, si vůbec neuvědomují, jak těžké to je.“

RAAB & JOHNSON: „A právě proto jsme použili v jednom experimentu s hráči sledovací brýle, které dokáží přesně odhalit, kam hráč kouká a na jak dlouho. Trenéři se běžně ptají: Na co ses díváš? Co jsi viděl? Jenže zpětně si to hráč často přikráší – ne schválně, ale tak, aby to znělo „správně“. Jenže brýle nelžou. Jedna kamera zaznamenává, co hráč skutečně vidí. Druhá sle-

RAAB & JOHNSON: „Promítali jsme záznamy hráčům 6–13 let a nechali je navrhovat řešení. I takto mladí sportovci našli dvě až tři řešení pro každou situaci a v 74 % případů jako to nejlepší vybírali první, které je napadlo. Zřejmě to ukazuje na to, že zkušenost je důležitá, ale určitý talent je potřeba mít.“

Moderátor: „Tím se dostáváme k tématu vidění – centrální vs. periferní. Jaký je rozdíl?“

„PŘED PŘEVZETÍM MÍČE POŘÁD SKENUJU SVÉ OKOLÍ. POŘÁD SE ROZHÍŽÍM – CELÝ DEN. LIDÉ, KTEŘÍ SAMI NEHRÁLI, SI VŮBEC NEUVĚDOMUJÍ, JAK TĚŽKÉ TO JE.“

Xavi Hernández

duje jeho oči – kam konkrétně se dívá a jak rychle přeskakuje pohledem. Díky tomu víme přesně, kam se hráč zaměřil, jak dlouho, a co třeba úplně minul. Zkrátka už žádné tipování. Tady máme tvrdá data o tom, jak hráč vnímá hru.“

Moderátor: „Tyto schopnosti má hráč už od mládí, nebo se rodí až zkušeností?“

TATTON: „Zkoumal jsem ve svých experimentech schopnosti Waynea Gretzkyho. Ten doslova viděl víc než ostatní – to mu umožňovalo být o krok napřed, nacházet volné hráče a číst hru jako málokdo.“

Moderátor: „Já myslím, že něco je dar, ale spousta věcí se dá natrénovat.“



Chris
Pronger



Bill
Walton



Radovan
Kouřil



Karch
Kiraly



Arsène
Wenger



Jindřich
Trpišovský

idění

Z vašich studií, pane doktore, víme, že Gretzky se zlepšil i díky tomu, že jeho mozek v dětství nasával podněty v tom správném období. Ačkoli konkrétní měřitelné výsledky vaší studie nejsou veřejně dostupné, tyto poznatky potvrzují, že za Gretzkyho legendárním přehledem a herní inteligencí stojí unikátní kognitivní schopnosti. To samé zřejmě platí i pro basketbalisty Magika Johnsona nebo Billa Bradleyho – obrovský přehled, čtení hry, periferní radar.“

PROLOVÁ: „Dovolte, já se přidám s jednou zkušeností z praxe. Zjistila jsem, že se u hráčů těchto her v dětském věku zlepšuje periferní vidění. Je to tedy vývojová věc.“

Moderátor: „Pro připomenutí: centrální vidění – to je ten ostrý, přesný výřez světa přímo před tebou, který zabírá pouze zhruba 2–5 stupňů. Když se díváš na míč, čteš nápis na dresu nebo sleduješ výraz protivníka, jedeš na tenhle centrální. Prostě vidíš detaily. Naproti tomu periferní vidění zabírá všechno kolem. Vlevo, vpravo, nahoru, dolů – až 180 stupňů kolem tebe. Není tak ostré, ale zato bleskově zaznamená pohyb a změny. A právě díky němu ‚vidíš‘ spoluhráče, kteří ti vbíhají za záda, aniž bys pohnul hlavou. Prostě radar bokem hlavy.“

ZAICHKOWSKY: „Přesně. Opravdu ostře vidíme, centrální vidění zabírá jen asi 1–2 stupně z našeho celkového zorného pole. Maličký výsek prostoru padne pří-



FOTO: AI

INZERCE

**MĚNÍME ŽIVOTY
SPORTOVČŮ
K LEPŠÍMU**

SAZKACHAMPS.CZ

sazka CHAMPS



PETR MEINDLSCHMID • ATLETIKA



LURDES GLORIA MANUEL • ATLETIKA



LAURA ZÁVĚSKÁ • SNOWBOARDING

mo na žlutou skvrnu na sítnici. Všechno ostatní doplňuje periferie a mozek, který z útržků skládá celkový obraz jako mozaiku.“

Moderátor: „A právě periferní vidění je v tomhle naprosto zlaté. Hráč může přihrávat spoluhráči, aniž by se na něj podíval – tím neprozradí svůj záměr soupeři. Navíc díky dobrému perifernímu vidění stihne zaregistrovat, kdo kam nabíhá, kde je prostor, a může reagovat i bez otočení hlavy.“

KIRALY: „Tohle je ve volejbalu naprosto zásadní. Neustálý pohyb očí, čtení situace skrz síť a efektivní využití periferního vidění dokáže udělat z dobrého hráče skvělého. Musí mít oči všude. Dobří hráči hrají volejbal, ale ti nejlepší ho dokážou i vidět.“

Moderátor: „Když jsme u volejbalu, tak třeba příjem podání. Tam periferní vidění rozhoduje. Vidíš let míče, ale zároveň cítíš, kde jsou spoluhráči a jestli to půjde do autu. Blokaž? Musí koutkem oka sledovat útočníka na druhé straně sítě: využívá periferního vidění, které mu pomáhá zaujmout včasné výchozí postavení a vidět smečáře ještě před úderem míče.“

CIPRO: „Během výkonu probíhají v mozku všemožné procesy – rozhodování, reakce, vnímání situace, periferní vidění. V Čechách to ignorujeme a nepracujeme na rozvoji těchto aspektů, které mohou být v konečném důsledku rozdílové.“

PRONGER: „Já jsem bohužel po zranění oka o periferní vidění přišel. Míval jsem skvělý periferní přehled, takový ten šestý smysl. Teď už necítím, když se ke mně někdo blíží zezadu. To bývala moje přednost: vědět o každém kolem sebe. Teď už to nemám.“

KOUŘIL: „A já jsem musel po zranění nosu hrát se speciální ochrannou maskou na obličej. Ta mě docela limitovala, mám horší periferní vidění, naštěstí kluci mi pomohli.“

WENGER: „Ztratil jsem řadu skvělých hráčů, protože měli hlavu u míče a neviděli, co se děje kolem nich. Výborní hráči naopak drží hlavu jako radar.“

Moderátor: „Vaše příběhy a příklady ukazují na to, že bez periferního vidění může mít hráč značné problémy. Naopak – experimenty ukázaly, že zkušenější hráči i bez přímého pohledu reagují rychle a přesně. Dokonce, i když se jim v různých experimentech zabloukl centrální vidění, pořád dokázali číst hru díky perifernímu vnímání.“



Nikola Jokič
oplývá skvělým
periferním
viděním

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

WALTON: „Vynikající rozehrávači bývají opěvováni pro své „oči“ kolem hlavy. Obdivuji například vizuální schopnosti Nikoly Jokiče. Je nádherné ho sledovat, hraje mentální hru. Má něco, co se zdá, že se ze světa vytratilo, a tím je periferní vidění... Když se procházíte po ulici nebo řídíte auto, ohromí vás, jak lidem kolem chybí periferní vidění.“

TRPIŠOVSKÝ: „Mám v týmu jednoho hráče. Je hodně nebezpečný, rozdílový hráč. Na hřišti má s míčem periferní vidění, přehled, cit pro přihrávku, skvěle kope standardky. Paradoxně moc nemá orientaci bez balonu.“

Moderátor: „Dovolte mi tedy na závěr odlehčit naši debatu výrokem legendárního trenéra Josého Mourinha: „Gratuluju mu, protože jeho periferní vidění během zápasu je naprosto neuvěřitelné. Jedním okem sledoval penaltovou situaci a druhým moje chování na lavičce. Proto je jedním z nejlepších sudích na světě.“ Mourinho to pronesl jízlivě na adresu rozhodčího Clémenta Turpina poté, co byl vyloučen v utkání Evropské ligy proti Manchesteru United. Ale teď už vážně, zkusme si dnešní povídání shrnout jako tradičně do 3 bodů.“

INSPIRACE PRO TRENÉRY

1. Prostor, nebo akce? Hráči využívají dva typy strategií:

Prostorovou – řeší, kam se hýbat (třeba do levého křídla). Funkční – soustředí se na konkrétní činnosti (dribluj, přihrávej, střílej). Hráči s prostorovým přístupem sice nevymyslí milion možností, ale když nějakou zvolí, zpravidla to sedí.

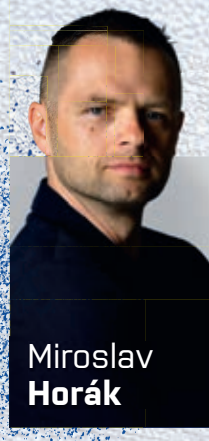
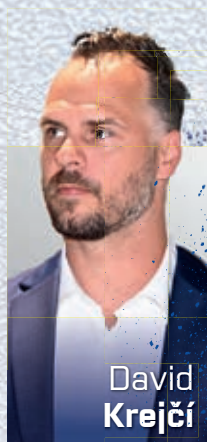
2. Nevidíš mě, ale přihrávám!

Periferní vidění je kouzelné v tom, že díky němu můžeš: přihrát spoluhráči, aniž by ses na něj vůbec podíval (a neprozradit tak záměr soupeři). Všimnout si volného prostoru, pohybu, nabíhajících hráčů – i bez otáčení hlavy. Tohle „vidění koutkem oka“ je ve hře k nezaplacení.

3. Dar i dřina. Někdo se s periferním radarem už narodí, ale spoustu věcí se dá natrénovat. Legendy jako Wayne Gretzky vytěžily maximum právě díky tomu, že jejich mozek ve správném věku nasával ty správné podněty. S kvalitním tréninkem to zvládneš taky.

□

ZIMÁK



NABUŠENÝ HOKEJOVÝ PODCAST

HLAVNÍ DÍLY
PONDĚLÍ A ČTVRTEK

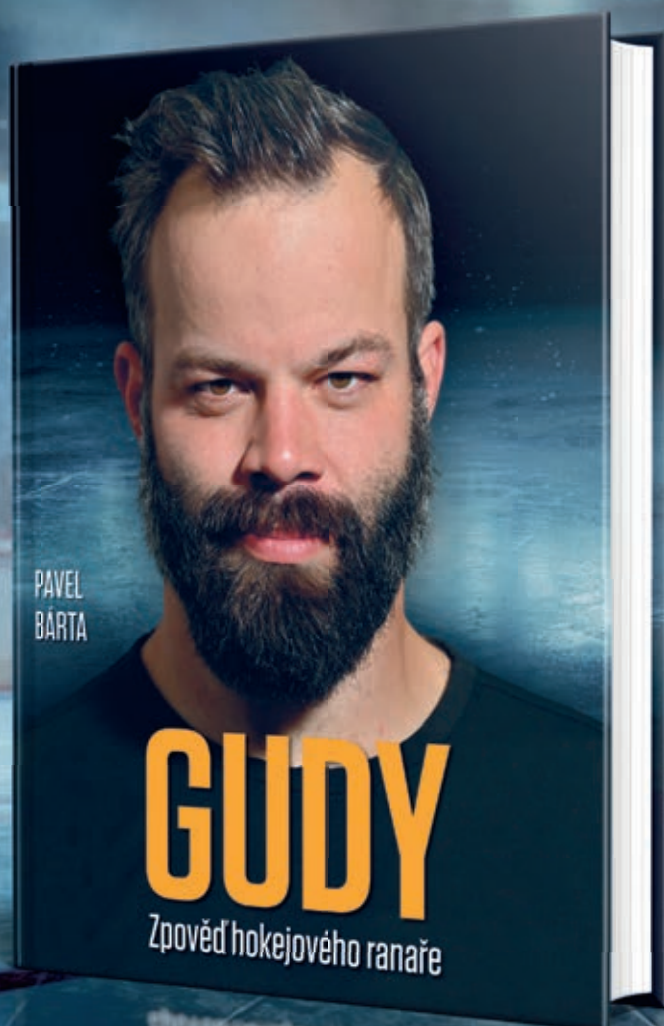
iSPORT.CZ
ZIMAKPODCAST.CZ



Právě vychází kniha Radka Gudase

GUDY

Zpověď hokejového ranaře



Kupujte ve vybraných
knihkupectvích a na iKiosek.cz

