VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT

9/ 2025

COACH

Sdílet a řešit. Netajit!

Francesco Cuzzolin

Expert na silovou a kondiční přípravu

Sport

magazín vydávaný ve spolupráci s Českým olympijským výborem

ČESKÁ TRENÉRSKÁ AKADEMIE

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA

SCG2509001.indd 1 26.08.2025 1:03:00

SVĚT MOTORŮ

JÍZDY SVĚTA MOTORŮ

ZAŽIJTE ELEKTROMOBIL

6. 9. 2025 | 10–18 h | Praha - OC Letňany

PROGRAM PRO CELOU RODINU!

Testovací jízdy | Odborná diskuze | Hasiči v akci

Kooperativa VIENNA INSURANCE GROUP

PRE

PRIMATOR

SYX

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 9,
vychází 2. 9. 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: Tomáš Skoupý,
tomas.skoupy@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha a Vít Jeřábek,
e-mail: adam.picha@cncenter.cz,
vitek.jerabek@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: 26. 8. 2025

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:

VYTIŠTĚNO NA PAPÍR S CERTIFIKACÍ EU ECOLABEL

PODÍL CNC NA CELKOVÉM SNÍŽENÍ PRODUKCE SKLENÍKOVÝCH PLYNŮ ZA ROK 2022 ČINÍ 23,23 TUN CO2 EKV., TAK BYLO USPOŘENO 629,51 GJ ENERGIE.

FOTO: AI

Hraj to s AI!

Mám takovou teorii: umělá inteligence udělá chytré lidi ještě chytřejší a hlupáky ještě závislejší - a těm druhým to, obávám se, ani nebude vadit. Je to troufalá vize? Možná, ale argumenty si nechám pro jindy a jinde. Když se rozhoduji psát editorial, pročítám články čísla a nechám se volně inspirovat; tentokrát mě strhly „AI brýle“ Michala Ježdíka v jeho pravidelné rubrice.

Lituji, že AI nepřišla před dvaceti lety, a přece mě vzrušuje i dnes. V metodice s ní pracuji denně a se zalíbením sleduji závod ChatGPT, Gemini, Groq a DeepSeek. Jje to takový úprk, že člověk jen tiše zírá. Ale jsme sportovní měsíčník, a tak je nabíledni otázka: co z toho bude pro sport? Mnohé.

Znamená to třeba, že při analýze na sportovce už nic nebudeme nalepovat: žádné kuličky, žádné kabely, žádné zvláštní trikoty. Už brzy bude stačit obyčejná kamera, klidně z telefonu, a algoritmy počítačového vidění si už samy v obraze nahmatají klouby, úhly, rychlosti i trajektorie, a co je nejroztomilejší, dokážou sáhnout i do archivu a nechat chytrý stroj přeměřit včerejší hrdinné kousky.

Ještě donedávna seděl u videa člověk a ťukal „příjem, nahrávka, útok, bod“, to třeba u nás ve volejbalu. Dnes nám to obstará chytrý automat. Rozpozná akce, hráče, zóny, tempo nahrávky, rychlost míče i jednotlivých segmentů těla, a ještě to srovná s daty z GPS a IMU (těmi malými krabičkami, co vnímají pohyb). Trenér už nemusí honit časovou osu, ale rovnou přemýšlet. Z obyčejného videa si model vystavěním digitálního dvojčete odhadne segmenty těla, kloubní úhly i těžiště s jeho rychlostmi a zrychleními. Nejde už jen o výsledek, nýbrž o kvalitu kontaktu a načasování. Trénink techniky tak dostane okamžitou zpětnou vazbu: ne pocit „zdálo se mi“, nýbrž číslo, které se nedá ukecat, a film, který ukáže „proč“.

Tréninkový plán nebude vytesán do kamene, nýbrž bude dýchat. AI každý den jemně doladí objem a intenzitu podle variability srdeční frekvence, spánku, subjektivního hodnocení i kvality pohybu a s ohledem na program. Mikrocykly se budou nechat ladit podle soupeře, haly i cestování. A kondiční trénink? Už dnes vyhledáš o kondičním tréninku všecko, a když napíšeš chytrý prompt, AI vám vyskládá plán na míru. Zítra ti však osobní AI poradce přizpůsobí trénink i tvému aktuálnímu zdravotnímu stavu, emocím a náladě.

Před zápasem nebudeš jen znát data o soupeři; budeš vědět, co ví on o tobě. A s jakým plánem s vysokou pravděpodobností přichází. Tady už nejde jen o tajemství, nýbrž o malou šachovou partii dat: kdo koho přečte dřív a přesněji.

Mám pokračovat? Já vím, tají se z toho dech, nicméně, jsme u mé úvodní teze. Umělá inteligence je nástroj, nikoli osud. Chytrým dá novou páku, aby pohnuli světem sportu, a pohodlným novou závislost, aby svět pohnul jimi. Brýle, modely, tagy a huby jsou báječní sluhové, ale pánem musí zůstat hráč, a hlavně trenér a jejich čestné řemeslo. Vždyť ani nejchytřejší algoritmus neudělá za nikoho poslední krok k odrazu. A už vůbec ne ten první k rozhodnutí. Zatím!

Příjemnou četbu a krásné babí léto.

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

SCO2509003.indd 3 25.08.2025 4:01:08

FRANCESCO CUZZOLIN

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

SCO2509004.indd 4 25.08.2025 4:01:23

Součástí práce je i odpočinek

Italský expert na silovou a kondiční přípravu Francesco Cuzzolin žil v mnoha zemích, pracoval v NBA, euroligových týmech, pro několik národních federací, na řadě univerzit nebo v MotoGP. Byl manažerem významné společnosti, jež vyvíjí a vyrábí zařízené pro přípravu sportovců. Ve většině rolí začínal od nuly. Musel se nejprve vzdělat, poznat prostředí, podmínky a především lidi. Pojďme se vydat za oponu high performance oddělení, zkoumat role, kompetence, pravidla a zodpovědnosti.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

SCO2509004.indd 5 26.08.2025 14:26:25

Byl profesionálním zápasníkem, trénovat začal v nižších soutěžích s amatéry, avšak posledních 25 let pracuje se sportovci a týmy na nejvyšší úrovni. I proto jsme se bavili o praktických zkušenostech s budováním a vedením high performance oddělení, tedy úseku, jehož cílem je na klubové či federační úrovni zajistit aktérům maximální servis pro opakované podávání výkonů na hranici jejich možností.

Nepovídali jsme si o tom, co jsme slyšeli, co jsme četli nebo co dělají jiní. Naší snahou bylo mluvit o pracovních a životních zkušenostech. I proto, že Francesco opravdu věří, že práce a život jsou dvě složky, které jedou souběžné po stejné koleji, a není to nic špatného.

„Být součástí profesionálního sportu je velmi náročné, ale také velmi krásné. Pokud tam chceme být, musíme se obětovat," říká. Často musíme obětovat hlavně čas mimo rodinu a lidi, které máme rádi. Nemůžeme tedy mluvit jen o tréninku, utkání, závodech, metodice a školení. Musíme mluvit o životě."

Protože se známe více let, v rozhovoru si tykáme.

Jaké nebezpečí číhá na lidi, kteří pracují v oblasti high performance?

„Pokud chcete v tomto vysoce konkurenčním prostředí obstát, potřebujete mít odborné znalosti, neustále se vzdělávat a získávat zkušenosti z jiných oborů. Patří sem i životní zkušenosti, umět pracovat s lidmi, respektovat je a jejich role, mluvit s nimi a naslouchat jim. Jedno z největších nebezpečí je úspěch. Úspěch je velmi často spojován se ziskem nějakého titulu. Ano, všichni pracujeme pro tyto momenty. Tyto okamžiky jsou však také velmi nebezpečné. Pokud si myslíte, že pracujete dobře, jen když něco vyhrajete, získáte nějaké trofeje, je to velká chyba. Ty můžete někdy získat i bez ohledu na to, zda pracujete dobře nebo že jste dobří."

Jsme tedy velmi rychle u tématu proces vs. výsledek. Je to tak?

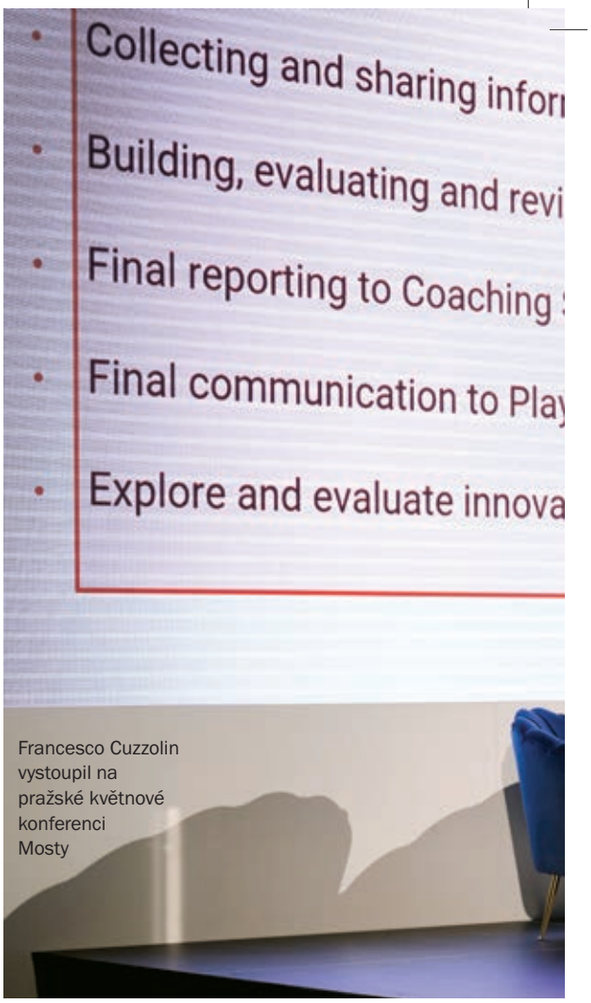
„Ano, klíčem je soustředit se na kvalitu své každodenní činnosti. To se týká nejen sportovců, ale všech, kteří s nimi spolupracují, včetně řídích pracovníků organizace. Často si pleteme výsledek s výkonem. Dobrého výsledku můžete dosáhnout jeden den, jeden okamžik, jeden konkrétní týden svého života. Orientace na výkon však znamená, že jste důslední v přípravě pro opakované dosahování výsledků. A právě to bychom se měli snažit změnit. Posunout naši mentalitu a nastavení dál, výše. Je to základní otázka, zda chceme hledat dobré výsledky v kupce sena, nebo mít dobrou organizaci přípravy, jež vede k dobrým výsledkům opakovaně. Mít systém, který důsledně dokáže přinést výkon sportovce nebo týmu v soutěži."

Jak toho dosáhnout?

„Nejprve, a to velmi rychle, musíte rozpoznat, co jsou klíčové segmenty výkonu na elitní úrovni. Ve sportovních hrách musíte krom toho rozpoznat u každého hráče jeho předpoklady a ty rozvíjet ideálně tak, aby v nich byl konkurenceschopný nebo výjimečný."

Můžeš uvést nějaké konkrétní příklady?

„Samozřejmě. Jednou ze základních charakteristik současného basketbalu je rychlost. Ta je však často zaměňována za rychlost běhu na určitou vzdálenost. To není pravda, musíme mluvit a rozvíjet také agility, quickness nebo rychlost rozhodovacích procesů. Abychom v tom byli úspěšní, musíme se rovněž zaměřit na koordinaci, pevný střed těla. To vše, a ještě více spojené s ovládáním míče a vnímáním soupeře. Jedná se o velmi komplexní balíček."



Francesco Cuzzolin vystoupil na pražské květnové konferenci Mosty

Udělejme skok v čase. Jak jsi k tomu došel?

„Vždy jako první jsem rozebral daný sport do malých detailů. Například v basketbale – jaké tělesné předpoklady jsou základem, nemluvíme o výšce nebo rozpětí paží, to jsou dary. Pak si společně s trenéry vytvoříte představu o každém hráči, v čem může být nejvíce využitelný. Vlastně vytvoříte program šitý na míru, jeho vlastní značku. Pak jsou ještě další důležité kroky, a to přesvědčit o této cestě hráče, být důslední při každodenní činnosti a neustále myslet na prevenci zranění. Zranění je největší nepřítel."

Jaký je největší rozdíl v prioritách rozvoje sportovce na elitní úrovni v porovnání před 20 roky a nyní?

„Prevence zranění. Enormně narostl počet utkání, vznikají nové soutěže,

SCO2509004.indd 6
26.08.2025 14:28:49

FOTO: BARBORA REICHOVÁ, HERBERT SLAVÍK/ČOV

FRANCESCO CUZZOLIN

Narozen: 18. 10. 1964
Profese: specialista na kondiční přípravu, především v basketbalu, bývalý osobní kouč hvězd Andrey Bargnaniho nebo Danila Gallinariho
Angažmá v klubech: Benetton Treviso, Virtus Boloňa (vítěz Euroligy 2001), Toronto Raptors (2009-11), Olimpia Milán, Reyer Venezia, konzultant CSKA Moskva či Fenerbahce Istanbul
Angažmá u reprezentací: Rusko (3 roky, mistři Evropy 2007), Itálie (6 let), konzultant Lotyšska
Zajímavost: první evropský kondiční kouč v NBA, býval ředitelem vědeckého výzkumu společnosti Technogym →

INZERCE

4

O čtyřech pilířích mluví Francesco Cuzzolin v souvislosti s výkony na hranici možností: pozornost, agilita, adaptibilita a souhlas.

sezony se prodlužují. Hráči však nejsou roboti. Tělo i hlava potřebují vysadit. Tak jako bychom měli být důslední v rozvoji a přípravě, musíme být důslední v prevenci zranění. Monitorovat zatížení, v tréninku, v utkání, ale i mimo hřiště, v reálném prostředí v reálném čase. Top hráči v basketbale odehrají ročně za klub včetně přípravy kolem 90 utkání, k tomu mají v létě reprezentační povinnosti. Všichni chtějí, aby jejich výkony byly konzistentní. Hraje se každý druhý až třetí den, k tomu cestování, někde i v časových pásmech. Tomuto vytížení se musí přizpůsobit jejich program, nejen tréninkový. Proto nemůžeme mluvit primárně o výsledku, avšak o procesu. Proces ovlivníme, výsledek ne."

Jaká nás čeká budoucnost?

„Technologie přicházejí a ovlivňují nás. Jsou velkým pomocníkem, k mnoha věcem i řešením díky jejich existenci a využívání dojdeme dříve. Skýtají rovněž nebezpečí. Například odklon od tréninku pro výkon v utkání k tréninku pro čísla, pro dosažení určitých ukazatelů. Lidé spolu také méně mluví a zapomínají, že stejně důležité jsou vztahy, na hřišti i mimo něj, zkušenosti a jejich sdílení. Pro kouče je to také intuice. Budoucnost je určitě náročná a neexistuje jediný způsob řešení problémů. Proto je pro nás všechny velmi důležité, abychom si uvědomovali, jak se věci mění. Nepřítelem trenérů je žít z minulosti. Musíme se vyvíjet. Musíme si v duchu přečíst projekt o budoucnosti. Minulost je důležitá, avšak budoucnost je to, čemu musíme čelit, a to je pro nás výzvou."

Na co se máme soustředit?

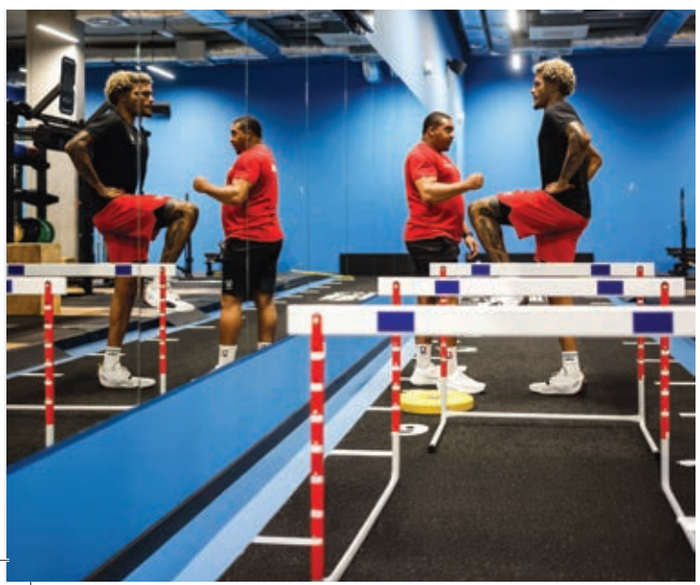
„Klíčem je metodika tréninku, musíme všichni pracovat na rozvoji konzistentní metodiky. Neuvěřit, že je důležitá jen jedna složka přípravy. Neexistuje pouze jedno dobré cvičení. Musíme tedy mít systém. Neměli bychom pracovat náhodně, měli bychom si také uvědomit, že dosažení výsledků není lineární projekt. Problémy a potíže jsou nedílnou součástí tohoto procesu. Ti nejlepší si uvědomují, že cítit se nekomfortně je privilegium. Hledají nová řešení, mění svůj sport a posouvají jeho hranice."

Ne vždy je to ideální. Může být skutečnost také horší?

„Ano, někdy se stává, že nejlepší hráči nepodávají nejlepší výkony. Manažeři začínají panikařit, protože výsledky nepřicházejí. Přicházejí otázky, zda se nepracuje málo, nebo příliš pohodlně. Musíte najít řešení. Vy ho musíte najít. To je moje zkušenost. Profesionální sport je složitý celek. Pokud si přečtete knihu o metodice tréninku, vše je relativně jasné, jdeme od bodu A do bodu B. Pokud však nejsme schopni a ochotni tuto cestu přijmout, je velmi obtížné přinášet konzistentní výsledky po co nejdelší dobu."

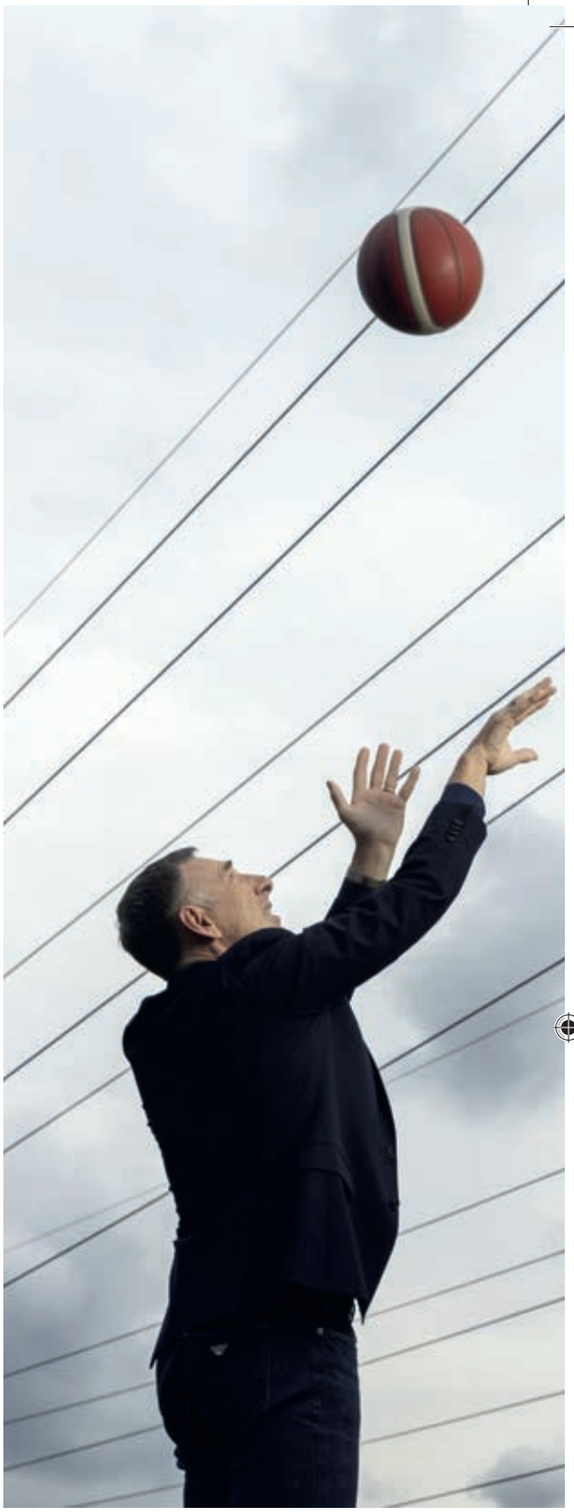
Jak bys definoval výkonnost?

„Výkonnost je schopnost dosahovat po delší dobu smysluplných a měřitelných výsledků. Proto musíme sportovcům představovat, co oddělení high performance dělají, co je jejich úkolem, jak je máme vnímat a co je pro všechny společně, včetně sportovců, důležité. Chceme sportovcům poskytovat co nejlepší podporu, aby se mohli zlepšovat a podávat opakovaně co nejlepší výkony."



Máš nějaké klíčové stavební pilíře, jimž věříš?

„Jsem přesvědčen, že když se někdo chce stát součástí sportovního průmyslu, kde jde o opakované podávání výkonů na hranici možností, měl by mít růstové – výkonnostní myšlení. K jeho podpoře bych přidal čtyři pilíře: Pozornost – být stále (pro)aktivní, vnímavý, předvídavý, připravený změnit směr. Agilita – schopnost a ochota učit se ze zkušeností. Adaptibilita – být připraven přijímat změny a kriticky myslet. Souhlas – myšleno mít společný cíl s jasnými strategiemi a cestou k jeho dosažení, s možností se k čemukoliv kriticky vyjadřovat."



Co je kritickým místem?

„Lidé. Potřebujete získat pro vaši myšlenku nejlepší z nejlepších. Ti jsou totiž schopni a ochotni měnit směr, když je to

SCO2509004.indd 8 25.08.2025 4:02:13

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PROFIMEDIA.CZ

nutné. Jsou pohotoví, obratní, schopni a ochotni se učit, sdílet zkušenosti, naslouchat. Našemu fyzioterapeutovi jsem například říkal, že se musí stát nejlepším terapeutem, aby mohl ‚léčit' klíčová zranění. Každý sport má zranění, která jsou pro něj typická. Pokud pracujete například v basketbalu, musíte být schopni čelit výronu kotníku, musíte být nejlepším odborníkem na prevenci a léčbu podvrtnutí kotníku. Být kondičním trenérem fotbalového týmu není totéž jako být kondičním trenérem basketbalového nebo volejbalového týmu. Ano, něco je přenositelné, avšak primárně musíte poznat a pochopit zákonitosti daného sportu. Musíte se tedy stát odborníkem, chytrým odborníkem ve svém oboru. Říkám tomu adaptivní přizpůsobivost. Tedy připravenost přijmout změny, změnit myšlení, kriticky myslet. Co funguje? Co můžeme udělat jinak? Co můžeme od zítřka dělat lépe? Když mluvím o zlepšování, není to jen zlepšování metodiky tréninku. Co můžete zlepšit ze všech postupů, které se uplatňují s našimi sportovci? Náš skauting, naši kondiční trenéři, náš odborník na výživu, náš sportovní psycholog? Všichni musí být v procesu neustálého zlepšování."

Ještě bys něco dodal?

„Ano, další, ale nikoliv poslední součástí klíčových pilířů je soulad. Když sdílíme myšlenky a názory našim sportovcům, musíme být jednotní a neměli bychom se vyhýbat odpovědi. Není pochyb, že máme a můžeme mít různé názory jako odborníci na výkon. Když však komunikujeme s našimi sportovci, je to jeden hlas. V opačném případě v jejich mysli vytváříme zmatek."

Z koho se skládá high performance tým?

„Je to skupina odborníků, kteří společně tvoří velmi efektivní organizaci, v níž každá část pomáhá optimalizovat svůj přínos k opakovanému podávání výkonu na hranici možností. Pestrost složení je výhodou, včetně osobnostních charakteristik. Společně chceme našim sportovcům poskytnout tu nejlepší podporu, aby se mohli zlepšovat a podávat výkony na nejvyšší úrovni. Všichni společně tedy pracujeme na jejich výkonu. Jejich nejlepší výkon je naší nejlepší odměnou. Shromažďování, sdílení a revize získaných informací a postupů jsou nedílnou součástí. Některé postupy je nutné ‚hlásit' trenérskému štábu, jiné i vedení klubu, další zůstávají pouze uvnitř oddělení. Se všemi musíme vést jasnou a transparentní komunikaci, včetně agentů a rodin, pokud je to třeba. Volby a řešení musí být sdílené. Nepracujeme v jeskyni, ale v křišťálově průhledné budově. Pokud budu tajit, proč a co dělám, nemohu očekávat od hráče angažovanost. High performance tým musí také prozkoumat a vyhodnotit inovační zlepšení. Hledat pomyslné jedno procento, které by nám pomohlo se zlepšit."

V minulosti byl výkon zaměřen hlavně na techniku, taktiku a kondici a byl spojován primárně s výkonem v utkání nebo soutěži. Je nyní stěn pomyslné pyramidy více?

„TI NEJLEPŠÍ SI UVĚDOMUJÍ, ŽE CÍTIT SE NEKOMFORTNĚ JE PRIVILEGIUM. HLEDAJÍ NOVÁ ŘEŠENÍ, MĚNÍ SVŮJ SPORT A POSOUVAJÍ JEHO HRANICE."

„Ano. Když trénujeme sportovce, zvyšujeme jejich úroveň adaptace na stres. Zjednodušeně můžeme mluvit o třech úrovních stresu, a sice kognitivním, emočním a fyzickém. Představte si, že střílíte trestný hod sám v tělocvičně, kde se na vás nikdo nedívá, nebo před 15 tisíci lidmi, kteří na vás bučí. Trestné hody mohou zcela rozhodnout sezonu vašeho týmu. Je to ‚jen' standardní situace, nikdo vás nebrání. Fyzicky víceméně nenáročná činnost, kognitivně fixovaná, avšak emoce se pohybují na stupnici od 0 do 100. Sledujeme a musíme brát v úvahu všechny aspekty, které ovlivňují výkon sportovců. Proto mluvíme o životním stylu, výživě a regeneračních postupech. Všechny jsou součástí jejich pohody. Mluvíme o zvládání stresu. Potřebujete dechová cvičení? Meditaci? Masáž? Stejně tak musíme pracovat s odpočinkem. Odpočinek je součástí práce sportovce."

Fungují stejné věci pro všechny stejně? →

INZERCE

Jsme
hrdým partnerem
správného stravování

BILLA | CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2024 – 2027

„Každý jsme jiný. I v týmových hrách musíme individualizovat přístup. V mém posledním týmu Olimpia Milano jsme měli hráče různého věku, odlišné kultury, jiné národnosti. Každý má naučený jiný způsob koncentrace na výkon. Musíte s nimi diskutovat, vzdělávat je a také někdy musíte provést změny. Nebojte se jim položit otázku, zda způsob, jemuž věří, je také ten nejlepší. Na základě všech informací pak vytvoříte nový model výkonu, novou pyramidu."

Můžeme se pokusit zjednodušit úkoly high performance oddělení?

„Pokusím se. Shromažďování a sdílení informací a dat. Vytváření, hodnocení a revize postupů. Závěrečné podávání zpráv trenérskému štábu a vedení. Komunikace s hráči, trenéry, agenty a partnery. Prozkoumávání a vyhodnocování inovací a zlepšení."

Středobodem velkého obrazu je tedy hráč, sportovec, kolem nějž je tým expertů zaměřujících se na výkon. Jedná se o velký počet lidí. Kde jsou kritická místa?

„Je to opět lidský faktor. Musíme najít a přivést lidi, kteří jsou ochotni spolupracovat a sdílet informace. Přidal bych k tomu jasné vymezení rolí a odpovědností, respekt a pravidla fungování. Kritickým místem je sdílet rozhodnutí, protože všechna rozhodnutí, která se týkají sportovců, jsou důležitá pro společný cíl. Důležité je rovněž brát v potaz, s jakým počtem hráčů pracujete. Pokud máte například 16 hráčů, potřebujete dle mého čtyři fyzioterapeuty, tj. čtyři hráči na jednoho fyzioterapeuta. Optimalizujete tím čas hráčů v hale před a po tréninku nebo při cestování. Dobré je mít při tomto počtu dva silově kondiční trenéry a dva výživové specialisty. Proč? Protože pro nás je výživa velmi důležitým aspektem. Snažíme se hráče vychovávat ke správnému jídlu. Důsledně sledujeme složení těla. Snažíme se s nimi sdílet všechny informace. Nemluvíme o basketbalových či fotbalových trenérech a koučích. To jsou specialisté na daný sport, jeho taktiku, strategii, specifický rozvoj dovedností."

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„DENNĚ SBÍRÁME INFORMACE PŘED TRÉNINKEM, BĚHEM TRÉNINKU, PO TRÉNINKU. POTŘEBUJEME DATA A KONTEXT, ABYCHOM MOHLI VYTVÁŘET OBJEKTIVNÍ INFORMACE. OBJEKTIVNÍ HODNOTA JE V KONTEXTU."

Kdo dál patří do high performance oddělení?

„V současné době, v některých sportech to tak je již delší dobu, například ve volejbale, potřebujete datového analytika. Pozor však na to, co, komu, jak, kdy, kde a proč sdílet. A také sportovního psychologa. Ale těch je velmi málo po celém světě. Vedoucí celého oddělení je více generalista, měl by mít o všech oborech dostatek informací, aby byl expertům partnerem, avšak nemá čas ani prostor jít v oborech do hloubky. Jeho úkolem je koordinovat celý tým a expertní podporu rozvoje sportovce. Je to vlastně manažer aplikovaného výzkumu a rozvoje sportovce."

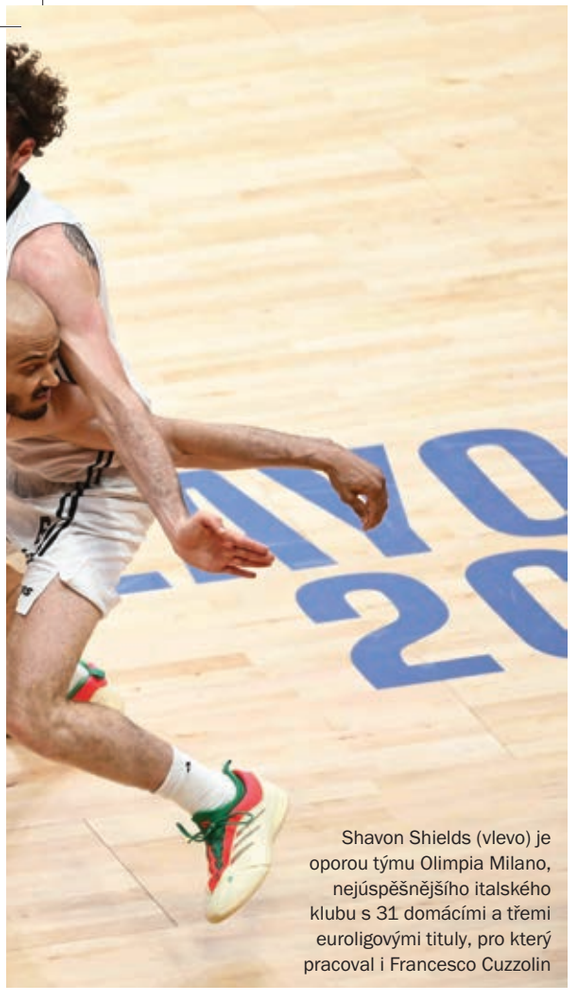
Čemu teď dáváš více energie než dříve?

„První věc je prevence zranění. Snažíme se vytvořit profilovou historii zranění, kdy se stávají a podobně. Následně se snažíme předcházet situacím, v nichž se stala. Je to však velmi těžké, protože při získávání informací musíte pochopit a rozlišit, které údaje jsou důležité pro správné rozhodnutí, a které naopak nejsou relevantní. Informace tedy filtrujeme, sdílíme a podáváme zprávy všem složkám high performance týmu. Denně tedy sbíráme informace před tréninkem, během tréninku, po tréninku. Všechny jsou k dispozici po hodině, maximálně hodině a půl po utkání nebo po tréninku na naší digitální platformě. Z toho se generují ‚hlášení' den co den o jednotlivých hráčích a týmu jako celku. Stačí otevřít jedno okno v počítači. Mohu vygenerovat zprávu za týden, měsíc nebo sezonu, pro kohokoliv v klubu. Druhá věc je práce s daty. Máme obrovské množství dat, ale BMI data jsou ve sportu sama o sobě jen šumem. My potřebujeme data a kontext, abychom mohli vytvářet objektivní informace. Objektivní hodnota je v kontextu."

Co všechno testujete? Máte systém, který lze snadno vysvětlit?

„Testujeme ve třech kategoriích, v každé šest hlavních hodnocení, která provádíme u všech našich sportovců. První

SCO2509004.indd 10 25.08.2025 4:02:25



Shavon Shields (vlevo) je oporou týmu Olimpia Milano, nejúspěšnějšího italského klubu s 31 domácími a třemi euroligovými tituly, pro který pracoval i Francesco Cuzzolin

kategorie je péče o zdraví. Nejprve zmapujeme historii zranění. Ve druhém kroku provedeme všechna měření týkající se antropometrického rozsahu pohybového aparátu, vyhodnotíme posturální snímky a provedeme osteopatické hodnocení. Zkontrolujeme hlavní pohybové vzory. V posledních čtyřech letech jsme přidali hodnocení složení těla a technologii k testování autonomního nervového systému. Utkání se hrají většinou pozdě večer a na to navazuje často cestování. Máme tedy hráče, kteří ztrácejí svůj cirkadiánní rytmus. Jelikož další utkání následuje často za 48 hodin, je pro nás zotavení po utkání naprosto kruciální. Hráči musí změnit rutinu v závislosti na tom, jak jsou schopni rychle se zotavit."

Co dál?

„Druhou a třetí kategorií je fyzický výkon, možná lépe řečeno silově kondiční, a monitoring. Monitorujeme pohyb, skokovou ztuhlost a asymetrii, k čemuž využíváme silové desky. Na základě všech těchto informací se snažíme přizpůsobit silový a kondiční program. Sledujeme stabilitu při dopadu, schopnost zpomalit a vyrazit. Ke zmapování

1

Italský expert Francesco Cuzzolin byl prvním Evropanem, který velel kondičnímu týmu v klubu NBA, konkrétně v Toronto Raptors.

svalů a zapojení motorických jednotek provádíme několik izometrických silových testů. Maximální výkon testujeme jen v několika fyzických testech. Vrátili jsme do testovací baterie testování běhu. Důvody jsou dva. První, abychom zjistili dobu kontaktu se zemí (palubovkou), což nám pomáhá odhalit asymetrie. Druhý důvod je důležitý, když je hráč zraněný. Při jeho návratu nám porovnání s předešlými informacemi dávají příležitost zjistit, zda nervový systém dodal potřebné informace, aby hráč běžel ve správné rovnováze, nebo ne. Rovný běh tedy netestujeme z výkonnostních důvodů, ale z důvodu zotavení po zranění." →

INZERCE

Používáte GPS systémy?

„Ano, to je samozřejmost. Načítáme všechny údaje z technologií, které nám přinášejí informace o celkovém vnějším a vnitřním zatížení, zotavení, tréninkové variabilitě, tréninkové konzistenci, herním a tréninkovém zatížení. Toto jsou tři skupiny informací, které denně sledujeme. Stejně tak autonomní nervový systém, což je výborný pomocník pro sledování zotavení organismu."

Proč děláte izometrické testy?

„Dobrá otázka. Ukládáme je takzvaně do trezoru. Máme banku dat, jež označujeme jako nulová čísla T ‚0', která použijeme během sezony, pokud dojde ke zranění. Můžeme pak snadno kvantifikovat, jaké je svalové zranění v porovnání se zdravým stavem. Porovnáváme stejný sval ve stavu zranění se stavem T ‚0'. Máme tak jasnou představu o možnostech intervence a můžeme snáze stanovit, kolik času bude potřeba pro návrat hráče na hřiště. To je vždy první otázka trenéra. Diagnostiku je tedy třeba provést co nejdříve, aby se s rehabilitací mohlo začít co nejdříve. Projekt rehabilitace je rovněž spolupráce vícera expertů. Podílejí se na ní nejen fyzioterapeuti, ale také odborníci na výživu a dovednostní trenéři. Synchronizace je zde klíčová."

Co a jak konkrétně děláte před tréninkem a po něm?

„Každý den shromáždíme mnoho informací, čili dat o každém hráči, jež zařazujeme do naší platformy, řekněme excelovského souboru. Jedná se o velmi chytrý a uživatelsky jednoduchý soubor s mnoha makry. Laik vidí mnoho čísel a barev. Všechno jsou však kódy, které něco představují. Technologie využíváme k vyhodnocování a aktualizaci agendy. Všichni experti mají přístup k číslům a informacím, co se za nimi skrývá, k tomu generujeme srozumitelné reporty pro basketbalové trenéry a manažery. Hráči, když přijdou na trénink, jdou nejprve za námi. Pokud je třeba doplnit nějaké informace, uděláme to. Ptáme se jich na kvalitu a průběh spánku, subjektivní bolesti svalů nebo také náladu. To není něco, co jsem vytvořil já, označuje se to Total Quality Recovery. Terapeut prohlédne hráče a vysloví stanovisko, zda je hráč k dispozici pro trénink, nebo ne. Pokud je k dispozici, doplní případná omezení, například, že má trénovat jen 30 nebo 40 minut, pouze bez kontaktu a podobně."

Co následuje?

„Dvě fáze aktivace. První probíhá v našem oddělení, během níž je většina času věnována rehabilitačním nebo nápravným cvičením. Druhá aktivace, takzvaná zahřívací, už probíhá přímo na hřišti ve spolupráci s kondičními a dovednostními trenéry. Zranění hráči přicházejí ve stejný čas, avšak věnují se doporučeným postupům od lékařů a fyzioterapeutů, aktivaci léčby. Během tréninku nám přicházejí do systému všechny informace o sprintech, výskocích, dopadech, kontaktech se soupeřem, srdeční frekvenci, prostě o všem, co se děje na hřišti. Než za námi hráči po tréninku přijdou, jsou informace vyhodnoceny. Následuje kontrola organismu po tréninku, zda nedošlo ke zhoršení nebo zda některé problémy jsou vyřešeny. A poté předáváme trenérům predikci stavu hráčů směrem k následujícímu tréninku, respektive kolik hráčů bude k dispozici na další trénink. Velmi důležité je mít podobné informace z utkání a ty párovat s údaji z tréninkového procesu."

„SPOLEČNĚ VYHRÁVÁME I PROHRÁVÁME, SLAVÍME I TRPÍME. VŠICHNI BY MĚLI MÍT PROSTOR A MOŽNOST SDÍLET SVÉ NÁZORY, PŘINÁŠET NÁPADY A VYBRAT BYCHOM MĚLI TU NEJLEPŠÍ CESTU."

Barevné odlišení ukazatelů slouží jen ke zvýraznění, nebo mají ještě jiný význam?

„Barvy pro nás mají důležitý význam. Přirovnal bych je k semaforu pro řidiče, který má však více odstínů všech tří barev. Pokud je kód zelený, je to pro nás bod nula, což znamená žádná omezení v tréninku. Neexistují žádná zranění, takže hráči mohou jít do tréninku naplno. Pokud má zelená světlejší odstín nebo u ní svítí číslo, například 1, hráč absolvuje nějaké terapie. Hlavní význam těchto odlišení je v tom, že musíme sledovat, zda se situace postupně zhoršuje, nebo zlepšuje. Podobně zaznamenáváme údaje o opakované léčbě a užívání léků."

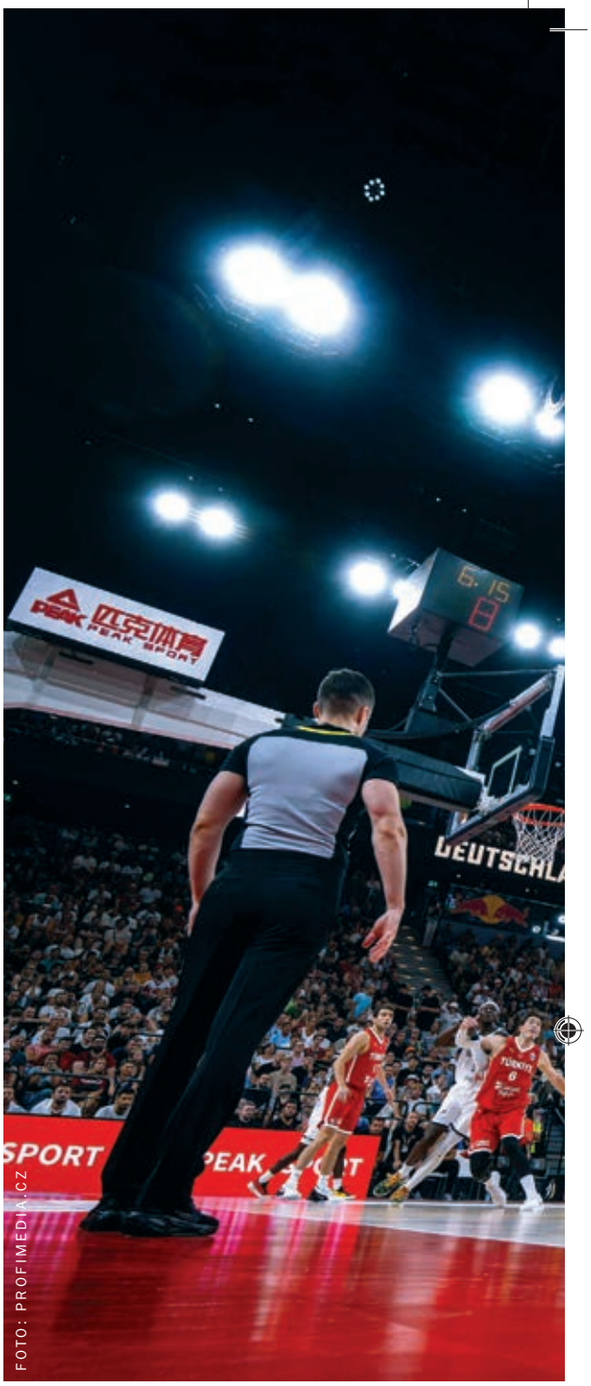


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Co znamená žluté světlo na semaforu?

„Že hráč může trénovat, avšak s určitými omezeními. To platí i pro případ, že nechceme hráče přetěžovat celým tréninkem, aby byl připraven na utkání. Šetříme ho od kontaktů během tréninku. Osvědčilo se nám to hlavně během posledních tréninků před utkáním. Odstíny oranžové a červené znamenají, že hráč není součástí týmového tréninku, ale pracuje s kondičním trenérem, skills koučem nebo fyzioterapeutem. Snažíme se také edukovat hráče, aby vnímali své tělo a naslouchali jeho reakcím. Pokud mají pocit, že se něco zhoršuje, aby to sdíleli a klidně i přerušili trénink."

SCO2509004.indd 12 25.08.2025 4:02:35

Chceš něco dodat k zatížení v utkáních?

„Jednu věc. Je to zdánlivě nepodstatné, ale ukázalo se nám to jako velmi důležité. A sice porovnávat počet odehraných utkání a průměr odehraných minut každého hráče v dané sezoně oproti sezonám předešlým. Doba strávená na palubovce v utkání je extrémně intenzivní, fyzicky, mentálně i emocionálně. Když hráč odehraje například o 30 procent více utkání než v předešlých letech, nebo má větší průměr minut, je velmi pravděpodobné, že zotavení bude trvat déle."

Byl jsi vždy tak sofistikovaný?

„Byl jsem vždy velmi pečlivý. Postupem času jsem však pochopil, že klíčem je mít ve věcech systém. Šetříš tím čas. V poslední době se k tomu přiřazuje ochota být připraven na změny, hlavně díky rychlému vývoji technologií."

Co říci na závěr k high performance oddělení?

„High performance oddělení není jen skupina lidí, kteří spolu pracují. Jsou to lidé, kteří se navzájem podporují, sdílejí informace a rozhodnutí. Musíme ukázat týmu hráčů, že jsme velmi podobný tým, na nějž se dá spolehnout. Všichni společně si musíme uvědomit, že základem pro vytvoření týmové mentality je vzájemný respekt. Společně vyhráváme i prohráváme, slavíme i trpíme. Všichni by měli mít prostor a možnost sdílet své názory, přinášet nápady a vybrat bychom měli tu nejlepší cestu. Každý by měl znát svou roli, odpovědnosti a kompetence. Hlavní rolí vedoucího tohoto oddělení je řízení a koordinace týmu lidí, řízení a organizace dat, vytváření postupů, kontrola, podpora inovace a sdílení informací. Nutností je otevřená komunikace. Naším úkolem je řešit problémy, nikoliv je vytvářet. Nebojte se hledat nové cesty, avšak buďte připraveni, že ne všechny vedou správným směrem. Jsem si opravdu jistý, že budoucnost ve sportu je ve sdílení zkušeností a informací. Bude však nutné vytvořit a přijmout, řekněme, novou mentalitu řízení a koučování." □

SCO2509004.indd 13 25.08.2025 4:02:38

Inovace v TV přen

Do moderního sportovního vysílání nastoupily převratné technologie. Sledování živých zápasů NHL je energickou zábavou, především v play off, když jde o všechno. Je to jeden z mála zbývajících produktů v televizi, o který diváci nechtějí přijít. V minulém dílu jsme téma nakousli, dnes ho dokončíme, znovu i s Romanem Jedličkou, komentátorem stanice Nova Sport.

Studio NHL na stanici Nova Sport, zleva Roman Jedlička, Radim Vrbata a Slavomír Lener

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Sportovní přenosy přinášejí energii ze stadionů k fanouškům doma, kde mají nejlepší sedadla. Vysílatelé musí mít nejnovější nástroje a technologie, být dobře informováni o nejlepších strategiích pro implementaci těchto nástrojů a být schopni se okamžitě přizpůsobit změnám ve zvyklostech a preferencích publika. Moderní technologie změnily způsob, jakým fanoušci souzní s příběhy, a tradiční pasivní zážitek ze sledování se zdá být mnohem méně poutavý.

Nové kamerové systémy, technologie a nástroje byly rychle přijaty a dramaticky mění očekávání publika. Diváci očekávají interaktivnější zážitek ze sledování, který zahrnuje více úhlů kamery, integrovaná data a přizpůsobitelná rozhraní. Přinášíme hlavní inovace, které pomáhají sportovním vysílatelům prolomit novou cestu.

Zachycení jedinečných záběrů. Vysílatelé závodí o nejunikátnější, nejzajímavější a nejpoutavější záběry. Inovativní kamerové systémy pomáhají zachytit jedinečné momenty a energii, po kterých diváci doma touží. Rozšířením sady nástrojů pro záběry, úhly a pohyby, které produkce dokáže zachytit, rozvíjí svou vizuální slovní zásobu.

Automatizované kamery a produkční pracovní postupy. Robotické kamery umožňují automatizovat složité pohyby s přesností a spolehlivostí, zatímco grafika v reálném čase jim pomáhá automatizovat překryvy a další vizuální efekty v daném okamžiku.

Integrace datové analýzy. Ve sportu data řídí rozhodování na všech úrovních, od sestavení týmu až po trénink a taktiku. S rostoucí touhou fanoušků po hlubších taktických znalostech umožňuje integrace dat a analýz poskytovat vysílatelům živá relevantní data, která pomáhají utvářet příběh nebo zdůrazňovat dílčí příběhy rozvíjející se ve hře.

Pokročilá grafika v reálném čase. Ta dodává fanouškovskému zážitku hloubku a barvu. S nástupem videoher, e-sportů a živého streamování diváci požadují vysoce věrnou grafiku, 3D modely a statistické kanály v reálném čase, nebo se jednoduše obrátí k mobilům.

AR a XR. Sportovní fanoušci si cení kontroly nad svým diváckým zážitkem a nástroje rozšířené reality (XR), jako je rozšířená realita (AR) a virtuální realita (VR), dávají vysílacím společnostem bezprecedentní možnost přizpůsobit si obsah. Technologie XR ponoří fanoušky do hry a dává jim podrobnější vliv na vizualizace a překryvy.

Hyperkonvergované směrování a zpracování. Tyto technologie jsou v praxi synergií, jde o zařízení, která plní funkce více nástrojů, aniž by to ohrozilo kvalitu jejich výstupu. Tato ultra efektivní zařízení zvyšují jak kvalitu, tak i nákladovou efektivitu produkce.

Dopad na sportovní vysílací společnosti. Ačkoli fanoušci představují rozmanitou a eklektickou skupinu, jedna shoda je jasná: kvalita vysílání je pro ně nejdůležitějším faktorem. Kvalita je však neustále rostoucí laťka. Moderní publikum očekává

SCO2509014.indd 14 25.08.2025 4:03:58

nosech

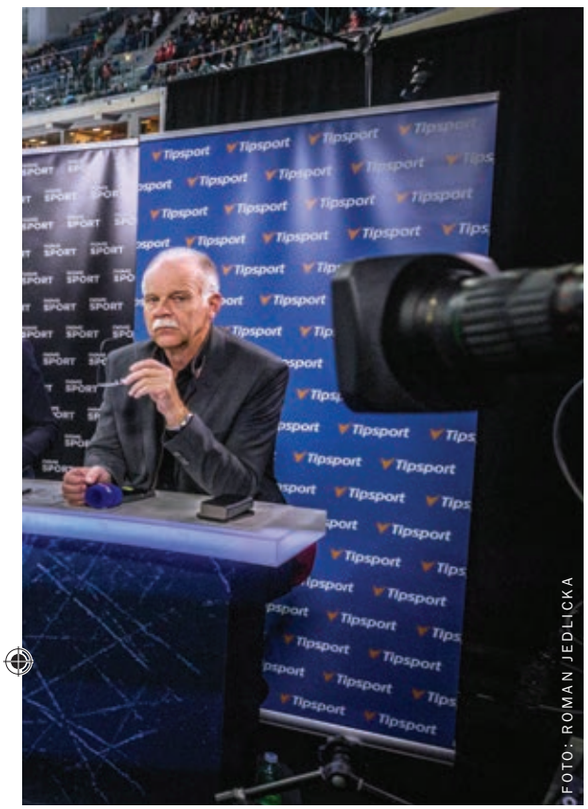
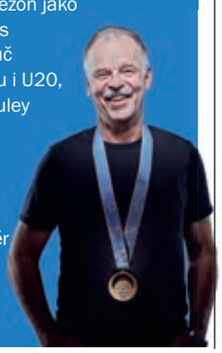


FOTO: ROMAN JEDLICKA

od svých vysílacích společností více než v předchozích generacích. Diváci chtějí větší rozmanitost, více informací a větší kontrolu než kdykoli předtím. To činí investice do nových technologií pro vysílací společnosti nutností.

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)



Všechno najdu, ale nespím

Romane, jak získáváte aktuální informace k zápasu, který budete v noci komentovat nebo moderovat?

„Hodně sleduji informace den dopředu a hlavně v průběhu dne, co si píší novináři Edmontonu k nadcházejícímu zápasu na Twitteru. Tady to mám naskládané a sem mi to naskakuje. A tady mám zase novináře Floridy. To je hodně aktuální a reaguje se na dopolední rozbruslení nebo novinky těsně před začátkem zápasu. Především, co se týče sestavy, včetně zahajovací pětky, brankaře, pravděpodobnost návratu do sestavy po zranění a podobně. Velmi přesné informace dává k dispozici renomovaný Stan Fischler. Nejaktuálnější zprávy přímo z klubu získávám, když cestuji do studia těsně před zápasem, to poslouchám rádio místního klubu, jehož moderátoři ladí směrem k zápasu s posledními novinkami pro posluchače. Když je na ledě edmontonská hvězda Connor McDavid, vím průběžně, kdo proti němu nejčastěji chodí na led, s kým hraje 5-5, 5-4. Tady pomohou aplikace typu MoneyPuck.com nebo Natural Stat Trick. Je toho hodně, jen je třeba se v té záplavě dat orientovat a pro diváka vybírat jen to nejzajímavější.“

Jaké statistiky vás dále baví? Ze kterých, kromě těch známých a uvedených, čerpáte?

„Určitě Empty net Stats. Tam lehce najdu informace, kdy padl gól do prázdné branky. Zjistím třeba, že kdykoliv Edmonton hrál proti prázdné brance nebo naopak, vždy padnul gól, do jedné či druhé branky. Když si trenéři vezmou coach‘s challenge, okamžitě vím, kolik úspěšných výzev bylo u jednoho nebo druhého týmu v sezoně úspěšných. Zajímavé jsou statistiky typu ‚Co se stane po zakázaném uvolnění‘, vyhraná/prohraná vhazování, kdo dává nejvíc vyrovnávacích gólů či góly naděje. To jsou ty, které snižují skóre, a máte šanci ještě na vyrovnání. Mohu upozornit na takzvané clutch players, to jsou ti, co rádi hrají pod tlakem a často ukončují zápasy, prodloužení a nejvíc se prosazují, když jde do tuhého, v play off.“

Při komentování posloucháte i originální komentář, berete si z něj hned něco?

„To ne, ale udělá mi radost, když oni přijdou s nějakým postřehem třeba 10 sekund po mně. Stejně tak, když se dozvím o přestávce, že jsem něco odbornějšího zaznamenal ve svém komentáři a vy sám nebo Honza Hlaváč, který léta hrál v NHL, mě v jiné místnosti slyšíte a říkáte: Hele, on nás tady snad odposlouchává. To je pro mě velké uznání, že jsem in, a potěší mě to.“

U vás je to jako v aktivním sportu. Moderování se věnujete už téměř 20 let. V čem jste se zlepšil?

„Jsem jistější. Už se tolik neptám, jaké to bylo, nepochybuji o kvalitě své i mých spolupracovníků. Jsem asi ještě pracovitější než dřív, ale i efektivnější a zvládnu toho víc. Mám kolem sebe odborníky, se kterými moderuji, ale i správné kritiky, kteří umí na jedné straně pochválit, ale i říci: Hele, tohle nebylo úplně přesný, to udělej jinak.“

Píšete si některými novináři nebo komentátory, máte k někomu blíž?

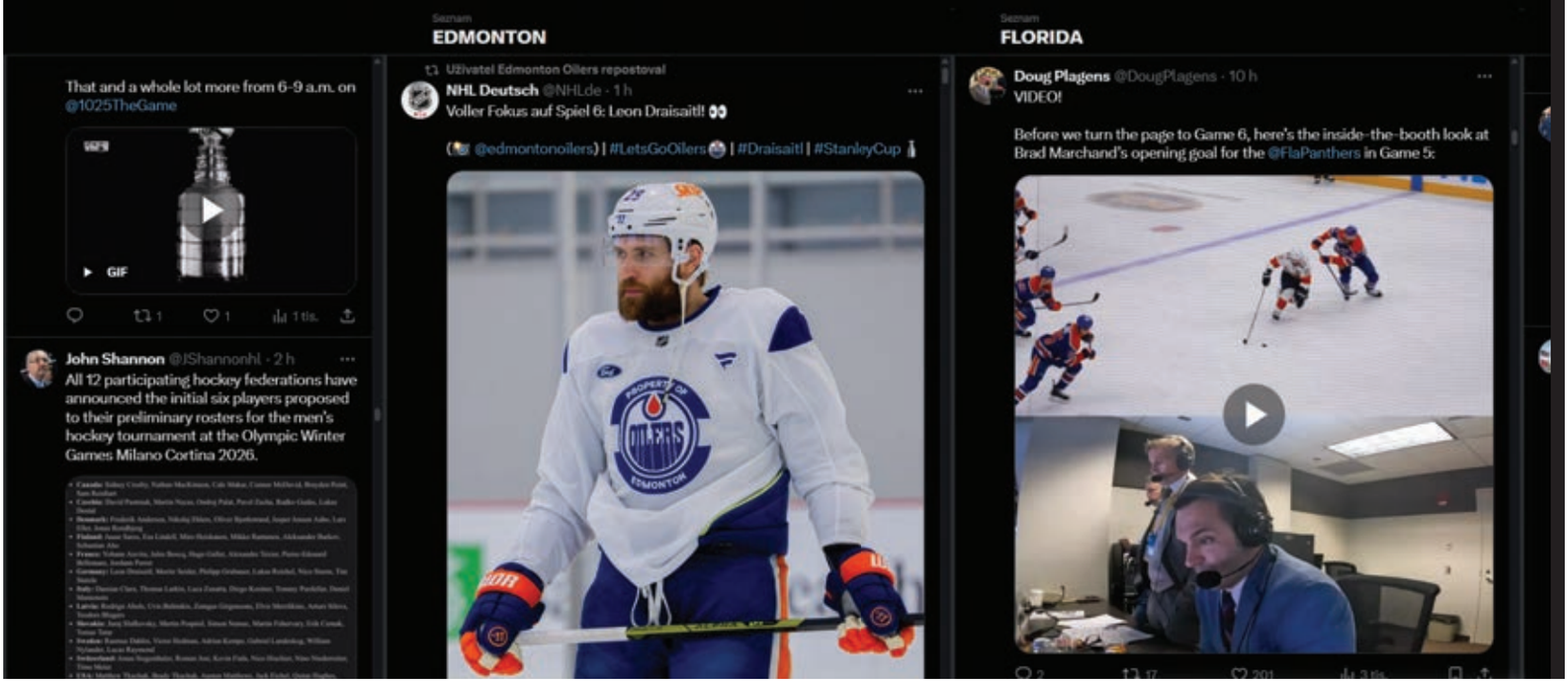
„Teď nejvíc se Steve ‚Goldie‘ Goldsteinem, který je hlavním play-by-play komentátorem Florida Panthers. Steve je velmi zkušený, protřelý a dostane se ke všemu, co diváka může zajímat. Je to veterán, který komentuje i Miami Dolphins v NFL a má všude dveře otevřené. Díky němu mám možnost mou práci mnohdy okořenit jeho poznatky. K mým přátelům patří i Randy Moller, kterého vy dobře znáte z vašeho působení v Calgary Flames. Dokonce za mnou i jezdí do Česka. A jsou další a další, jako mediální ikony Eric Duhatschek a Bob McKenzie. Ta moderátorská rodina je poměrně široká a mezi sebou sdílná. I díky mé angličtině mám v zámoří víc důležitých a upřímných kontaktů než v Česku.“

Co všechno stačíte při komentování sledovat?

„Když komentuji zápas, mám rozdělenou obrazovku na dvě poloviny. Na jedné straně boxscore (základní týmové a individuální statistiky) a na druhé aktuální střely, hity, blokované střely, ice time (čas na ledě), giveaways (ztracené kotouče), takeaways (získané kotouče), vhazování apod. To je to, co občas po mně chcete, a já vám to mohu poskytnout okamžitě.“

Při utkání si všimnu speciálního vhazování, například Barkova z Floridy v útočném pásmu, které vyústí →

SCO2509014.indd 15 25.08.2025 4:04:01



v branku. Já v tom vidím nacvičenou situaci, ze které se dá v přípravě na zápas vyjít a fanouška na to nachystat.

„Ano, to nahlédnu do aplikace SportContract, což je analytická a scoutská platforma, kde jsou videa a všemožná data mapující rozvoj hráčů. Zde mohu vše lehce dohledat, propojovat například góly po vhazování a asistence po vhazování z dané sezony. Takže když vy začnete popisovat danou situaci, mám chvíli na to, abych to dokreslil téměř identickým videem z některých minulých zápasů. To je zajímavé a poučné."

Komentování a moderování je v Americe i u nás pro mnohé dream job. Splnil jste si ten sen?

„Já jsem o tom snil už od školních let, přestože mě učitelka zrazovala: To, chlapče, asi budeš muset hledat něco jinýho. Já jsem o tom ale nepochyboval. Už v 15 letech jsem psal do Rokycanského deníku, až napotřetí jsem se dostával na žurnalistiku. Vyrůstal jsem pod vedením Roberta Záruby, byla to pro mě velká škola. Mnozí mí spolužáci dodnes moderují a komentují na různých televizních stanicích. Pak jsem se dostal na TV Nova do sportovní redakce, pomohli mi Vašek Tittelbach a pak Dušan Mendel, a už to jelo."

Jak zvládáte komentátorské jet lagy? Pracujete pozdě večer, uprostřed noci, brzy ráno. Nekope vás tělo: hele, koukej si ten denní režim nějak zkoučovat?

„Mám obrovské problémy se spánkem, spím tak 4,5 až 5 hodin denně. Přes den to v sezoně nejde, prostě párkrát vynecháte celou noc. Nebo se snažíte jít spát alespoň na dvě hodinky před půlnocí, když komentujete od dvou hodin. To ale velmi často vůbec neusnete, jen se převalujete v posteli. Nejhorší je, když usnete za volantem. Bouračka je hodně nepříjemná věc."

Jak se můžete dál zlepšovat?

„Hodně poslouchám zámořské kolegy, inspiruji se od nich. Učím se v hlavě zpracovat kritiku, důležité je si uvědomit, že máte profesi, kde jste na očích. Kritika tu vždy byla a bude. To je stejné, jako u hráčů nebo trenérů. Chybovat budete, ale to je nedílnou součástí zlepšování se." □

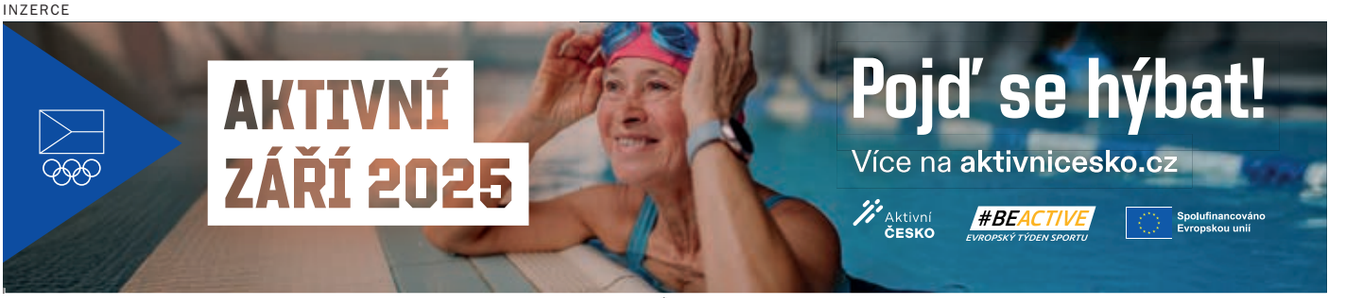
TAKÉ MODERUJÍ NHL

Aleš Kotalík, útočník, 542 zápasů v NHL: „Do Studia NHL jdu hrozně rád, dělat s odborníky, kteří znají hru a mají vášeň. Moc se speciálně připravovat nemusím, NHL pravidelně sleduji v televizi nebo i přímo na Floridě. Při vysílání a analýzách vidíte spoustu věcí jinak, sledujete detaily. Ne všichni si při běžném sledování zápasu uvědomí, jaké detaily rozhodují a ovlivní výsledek zápasu."

Pavel Francouz, brankař, vítěz Stanley Cupu s Colorado Avalanche: „Při komentování a rozborech sleduji detaily, které jako bývalý brankař vidím jinak než běžný divák. Cílím na pohled brankaře, co mohl udělat a jak si situaci vyhodnotil, jak se pohybuje, proč puk chytil nebo nechytil. I já sám se tím učím, posunuje mě to v mé trenérské práci s mladými talenty Avalanche."

Václav Nedorost, útočník, 2x mistr světa U20, v NHL 99 zápasů: „Moderování a analýzy zápasů NHL mi zprostředkovávají jiný pohled na různé herní situace. Především při zpomalených záběrech si člověk uvědomí, co ti kluci všechno umí. Při své výšce a hmotnosti jsou neskutečně obratní a prokazují skvělé herní dovednosti na zmenšeném prostoru a v obrovské rychlosti. To je poučné pro diváka, ale i nesmírně inspirativní pro mě z trenérského hlediska."

INZERCE



POJĎ HRÁT HOKEJ

SPRÁVNÝ SPORT

PRO VAŠE DÍTĚ

NÁBOROVÁ AKCE TÝDEN HOKEJE
OD 22. DO 28. ZÁŘÍ V KLUBECH PO CELÉ ČR

Kaufland JARMARK DATART VINCI CONSTRUCTION CCM ČESKÝ HOKEJ

Šachy jsou zabijácký

Olga Sikorová hraje šachy od tří let zásluhou svého táty. Nikdy ji do ničeho nenutil, a i proto se může jedna z nejvýraznějších osobností českého šachu věnovat milovanému sportu už téměř půl století. Ani po letech nedá dopustit na trenéra Vratislava Horu a vysvětluje, jak je to u šachistů se sportovní formou.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Šachy s tátou

„Táta mě začal učit šachy, už když mi byly tři roky. Takže byl i první trenér a doposud zůstává tím nejvýznamnějším, protože bez něj bych možná šachy nikdy nepotkala. On nebyl příliš silný šachista, dejme tomu, že byl průměrný klubový hráč, ale byl nadšený a velice trpělivý. Do ničeho mě moc nenutil, jenom tak lehce motivoval a byl ochotný mi každý den pomáhat. Když jsem začala tátu přehrávat, tak si vybavuju, že to bral tak přirozeně, že to je věc, která je normální. Že on mi z toho, co uměl, dal všechno. Použil i různé knihy, aby mě naučil nebo představil to, co je v těch knihách. A když se zdálo, že už to není dost, tak prostě oslovil někoho jiného."

Zapojení šachistů z klubu

„Když se ukázalo, že mi to celkem jde, táta poprosil nejlepší hráče z oddílu, aby mu se mnou pomohli. Byla jsem pořád dost malá, někdy na prvním stupni základní školy. A nedokážu si vybavit, jestli někdo z nich měl trenérskou licenci. Myslím, že ne. Bylo to tak, že jsme si povídali o šachách, nebo že jsem s nimi hrála nějaké partie, nebo jsme řešili třeba zahájení. Myslím si, že se mi snažili předat to nejlepší, což byla kombinace různých věcí týkajících se strategie, koncovek a podobně."

Zlom

„Možná největší zlom z hlediska trenérství nastal, když už si mě na šachovém svazu zařadili do kategorie talentů a začal se mi potom věnovat jeden z nejvýraznějších trenérů té doby Vratislav Hora. Pořád se bavíme o době, která byla telekomunikačním pravěkem. Já jsem narozená v roce 1975, a tohle bylo někde mezi mými 14-17 lety. Viděli jsme se dost zřídka. Myslím, že jeho největší pomoc spočívala ve dvou věcech: vyráběl velmi dobré metodické materiály a velice dbal na kvalitní analýzu odehraných šachových partií. Analýzy se tehdy ještě psaly ručně na papír, bez počítače. Posílala jsem mu je poštou a on mi to pak vrátil taky poštou se zhodnocením. Myslím si, že dneska by to mládeži znělo jako sci-fi."

Kvalitní materiály Vratislava Hory

„Pro každého, kdo se chce učit šachy (a teď se bavíme o celoživotním učení, neboť i mistr se má pořád co učit), je rozdíl, jestli vám někdo dokáže něco vysvětlit rychle a srozumitelně, nebo jestli si na to musíte přicházet sám. Jako když máte řídký, nebo koncentrovaný džus. Ty jeho materiály byly hodně koncentrované."

Jak poznat kvalitní materiál?

„Buď máte nějaký vzor a koupíte si materiál od dobrého hráče, nebo vám něco doporučí trenér. Nebo si všechno sami vyzkoušíte a vyhodnotíte, ale je to běh na dlouhou trať. Dneska je na internetu spousta materiálů zdarma i placených, a pokud mluvíte anglicky, jsou možnosti nekonečné."

SCO2509018.indd 18 25.08.2025 4:04:13

ký sport

Šachy a nic než šachy?

„Moje šachová cesta nebyla úplně přímočará, jako to mají někteří sportovci, kteří jsou koncentrovaní jenom na jednu aktivitu, prakticky nic jiného v životě je nezajímá. I u šachistů je určitá skupina, která má šachy výš než všechno ostatní a v podstatě až do dospělosti by se o nich dalo říct, že pro běžný život takzvaně nejsou úplně použitelní. Když takového šachistu znáte ve svém okolí, třeba to byl váš spolužák na základní škole, tak na něj bude nejspíš přesně sedět někdejší pořekadlo, že všichni šachisti jsou tišší blázni. Ale je spousta šachistů, na naprosto různých výkonnostních úrovních, kteří jsou chytří, multitalentovaní. A u těchto lidí většinou šachy nebývají jediná věc, kterou dělají. Obvykle vystudují vysokou školu, mají civilní zaměstnání. I mezi českými šachisty najdete právníky včetně soudců, lékaře, vysokoškolské profesory a podobně. Takže pokud jdete tou cestou, že šachy nejsou jediné, co v životě znáte, tak většinou ty cesty k úspěchům nejsou tak jednoduché. Právě proto, že máte celou řadu jiných činností, kterým se věnujete.“

ŠACHISTKA

OLGA SIKOROVÁ

Narozena: 4. 3. 1975
Klub: Třinec
Největší úspěchy: od roku 2013 mezinárodní velmistryně, 6x mistryně ČR žen (2000-02, 2004, 2014, 2018), 9x mistryně ČR v rapid šachu žen (2001, 2003-05, 2010, 2013-15, 2022), 4x mistryně ČR v bleskovém šachu žen (2010, 2017, 2021, 2024), 1x mistryně ČR v bleskovém šachu online (2020), 8x účastnice Šachové olympiády žen (10. místo družstva v letech 2002 a 2006), 7x účastnice ME družstev žen (2x bronz za individuální výkon na šachovnici), 1x účastnice MS družstev žen 2007, 1x účastnice MS seniorských družstev v kategorii ženy 50+ (2025: kapitánka družstva, první šachovnice – zlatá medaile družstva a titul mistryň světa)

Život mimo šachy

„Já jsem taky dělala jiné věci. Mám normální civilní zaměstnání, šachy mě nikdy neživily. Vystudovala jsem psychologii a pracuji ve státní správě už delší dobu na pozici ředitelky kontaktního pracoviště úřadu práce. Vedle toho je u mě důležitá hudba. Jako malá jsem zpívala v dětském sboru a hrála na hudební nástroje, nejdřív na tahací harmoniku. To mě nikdy moc nebavilo, ale zase mi to dalo spoustu vědomostí, protože jsem chodila 6 let do tehdejší Lidové školy umění. A pak jsem si ‚vybrečela‘ kytaru, což bylo něco úplně jiného. Každý den jsem doma hudbu dělala aktivně - v dětském pokoji jsem hrála a zpívala - a hudba mě provází dodneška. Další koníčky byly a jsou hodně o hlavě. Deskové hry, karty (třeba bridž a taroky), sudoku, křížovky, rébusy, kvízy, luštění a hledání kešek…“

První velké úspěchy

„Můj první velký úspěch byl, když jsem vyhrála mistrovství republiky do 8 let, dokonce i v chlapecké kategorii, když jsme hráli společný turnaj. V dalších letech jsem získala několik medailí v dívčích kategoriích, tak asi do 12 let. Pak to šlo trochu do útlumu. Byla jsem třeba pátá, sedmá, prostě ne úplně top. Šachy jsem nechtěla dělat pořád, zajímala se i o jiné věci a ani mě do toho táta netlačil. U holek je hodně časté, že s příchodem puberty šachy opustí. U mě si myslím, že díky tomu, že jsem nebyla do šachů za každou cenu tlačená, mi láska ke hře zůstala a vydržela doteď. A já pořád doufám, že mi to tak vydrží úplně do konce života, dokud mi bude fungovat hlava.“

Rok 2000 a první titul mistryně republiky

„S mým prvním českým mistrovským titulem žen je to docela úsměvné. Zrovna ten rok jsem hodně uvažovala, jestli má cenu na mistrovství vůbec jezdit. V Třinci byla oslava 75 let od založení klubu a bylo mi líto, že tam nemůžu být. Říkala jsem si, proč vlastně pořád jezdím na přebory, do té doby jsem v ženské kategorii nezískala žádnou medaili… Nedá se říct, že bych ten rok trénovala zrovna víc než jiné roky nebo že by byla nějaká jiná okolnost, ze které by jasně vyplývalo, že bych měla zrovna mít lepší výsledek než jindy. Ale prostě se to seběhlo, že jsem skončila na děleném prvním místě, a tehdy byl systém, že se o titul hrál ještě extra zápas. Ten jsem vyhrála, a nejenom, že jsem získala první titul, ale ještě víc mě potěšilo, že jsem díky tomu automaticky musela být nominovaná na olympiádu. Přesně v momentě, kdy jsem si říkala, že s tím asi skončím.“

Jak bojovat u šachistek s koncem v pubertě

„Kdyby to šlo jednoduše, už by na to asi někdo přišel, jak to má udělat. Úplně největší základ, a platí to i pro kluky, je vnitřní motivace člověka. Nic důležitějšího neexistuje. Pokud celou motivaci máte z vnějšku, že dítě dostane za hraní třeba nějakou odměnu, tak to prostě nebude fungovat donekonečna. A zadruhé musíte být na šachy správná povaha. Pro holky je statisticky podle mě těžší hraní šachu z hlediska osobnosti, protože šachy jsou vlastně válka. Je to zabijácký sport. Ono to tak nevypadá, protože popotahujete →

SCO2509018.indd 19 25.08.2025 4:04:15

dřevěnými panáčky, ale de facto jde o to soupeře zabít. A na to musíte mít podle mě povahu. Musíte být bojovník, který si nechce se soupeřem povídat, ale prostě jej chce porazit. A to holky často nejsou. Vidíme to u malých dětí, které učíme šachy, že dokud holkám dáte šachové příklady, které mají luštit, a připomíná to víc nějaké sudoku, že prostě zapojí hlavu, tak mají stejně dobré výsledky jako kluci. Ale jak je potom dáte do turnaje, musí hrát na výhru a každého soupeře i soupeřku by ideálně měly porazit, aby byly úspěšné, tak vám ty holky na turnaj často vůbec nepřijdou, protože to nechtějí. Možná je víc zajímá, že si přinesou panenky a budou je společně oblékat… A z toho se potom ten zabiják hůř vykřesává. Protože povaha pomoci, spolupráce, soucitu na šachy dobrá není. Když budete mít s každým soucit, nezískáte moc bodů. To pochopitelně platí i pro jiné sporty. A třetí věc, která je pro mě taky důležitá, protože jsem holka, která s šachy vyrůstala odmalička převážně v klučičím a chlapském prostředí: čím bezpečněji se holka v tom prostředí bude cítit, tím je větší šance, že tam zůstane. A naopak. A to chce mít správné lidi kolem, třeba v oddíle. Protože kluci jsou pro průměrnou holčičí povahu někdy těžcí na soužití."

Šachistka v mužském kolektivu

„Čistě mužské prostředí zažívám, třeba pokud hraju první ligu družstev, vždycky jede na zápas sedm chlapů a já. V mužském kolektivu je jiná atmosféra než v ženském. Ale myslím si, a vidím to i v jiných kolektivech, že pokud je kolektiv smíšený, byť by tam žena byla jedna, tak přece jenom se ti muži chovají jinak. A platí to i naopak. Smíšenost kolektivů je super a může prostředí kultivovat. Ale je fakt, že není snadné si ve skoro čistě mužském kolektivu najít své místo, neztratit se tam. Jsou holky, které tohle odrazuje. A mluví o tom často i trenéři už v základních kroužcích, že když tam mají třeba jenom jednu holku, tak mají problém ji tam udržet. Skvěle se to ale daří ve Frýdku-Místku. Tam mají šachovou školu, kde už dneska v některých kategoriích hraje turnaje víc holek než kluků. Podařilo se jim udělat úplně unikátní fenomén, ze kterého mám jako příslušnice ženského pohlaví radost."

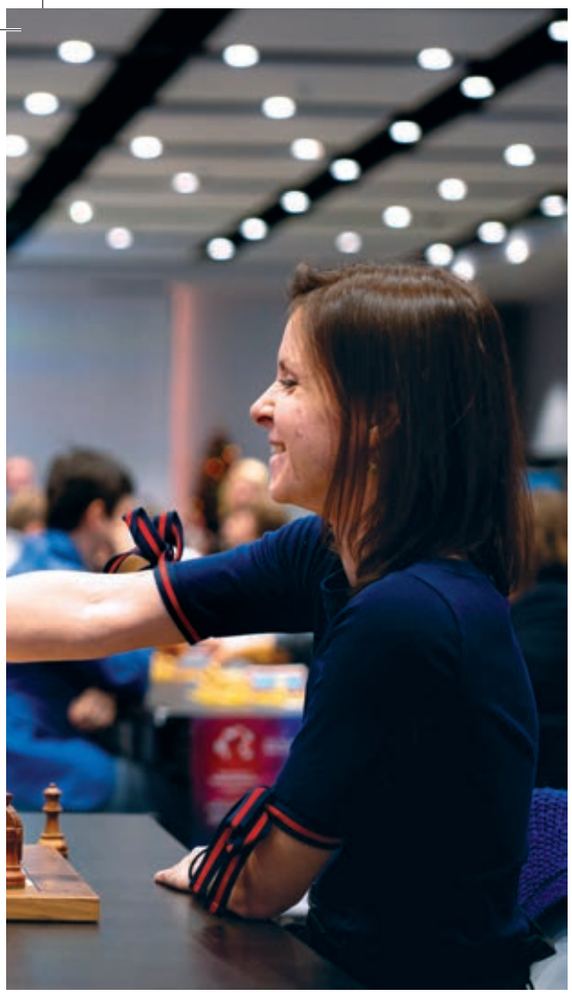
Sportovní forma

„Určitě existuje i v šachu. Míra mezi tím, kolik toho pro šachy děláte a kolik vám toho ony vrací, vůbec není tak přímá, jak by člověk kolikrát potřeboval, to jsem si vyzkoušela. V roce 2017 jsem byla šokovaná, když jsem měla složitější období v práci a poměrně dost dlouhou dobu jsem vůbec netrénovala. Minimálně čtyři měsíce jsem ani nezahlédla šachovnici, což bylo nejdelší období v mém životě, tak jsem to hned na prvním turnaji schytala zpátky takovou měrou, že už jsem to od té doby nikdy neudělala. Každý to asi bude mít trošku jinak. Mně nejrychleji odejde taktické vidění. To znamená: nevidím ani na moji úroveň relativně jednoduché obraty. Něco, co jste normálně měl udělat, je jasné, že byste to měl udělat, a ať už je za tím cokoliv, tak to prostě neuděláte. Trochu bych to asi přirovnala, snad se fotbalisté nebudou zlobit, jako když netrefíte odkrytou bránu. Takže ano, forma určitě existuje. Ale že teď budu trénovat tak a tak, tolik a tolik, toho a toho, tak vím, že budu hrát na takovou a takovou úroveň, to prostě nefunguje. Protože do toho samozřejmě vstupuje hlava, psychika. Stačí, když jste v nějakém životním stresu, a můžete trénovat hodně, ale zahrajete úplně špatně. Někdy stačí, že špatně spíte, protože máte na hotelu proleželou matraci. Takže věci, které se šachy nesouvisí, můžou poslat váš výkon do háje. A někdy je váš výkon špatný nebo naopak výborný a ani nedokážete identifikovat, čím to bylo. Co se týká šachového tréninku, určitě platí, že kromě toho, že by měl být pravidelný, by určitě měl obsahovat mix různých věcí a zaměřovat se na to, co člověk vnímá jako svoje větší slabiny a co potřebuje aktivněji trénovat. A tam už se podle mě hodně přibližujeme ostatním sportům. Jen při šachách je to víc o hlavě než o fyzičce. Ale i to se mění. Šachisté, kteří mají dobrou fyzičku, jsou obecně úspěšnější. A dneska si mladší generace hodně zakládají na tom, že mají doplňkové fyzické sporty. Když se podíváte před sto lety, kolikrát ti nejlepší šachisté byli rozložití pánové, kteří celou partii kouřili a po večerech si dali na pokoji whisky… Kdo chce dnes být v top světové formě, tak se aktivně věnuje i pohybovému sportu."

Šachová olympiáda

„Příprava na šachovou olympiádu se podle mě svými principy příliš neliší od jakékoliv jiné přípravy. Pro mě olympiáda většinou znamenala zvýšit intenzitu tréninku v rámci životních možností, protože pro mě vždycky byla nejvíc. Dařilo se to v různé míře. Asi úplně nejvíc ze všech olympiád jsem se připravovala na tu první, místy i tři hodiny denně, což se mi u pra-

SCO2509018.indd 20 25.08.2025 4:04:17



cujícího člověka zdálo hodně, ale strašně mi o to šlo. A byla jsem ochotná kvůli tomu třeba příliš neuklízet a omezit péči o chod domácnosti na přijatelné minimum jenom proto, abych víc trénovala. V dalších letech už to bylo různé podle životní situace. Co se týká tréninku, ve většině případů jsem spolupracovala s reprezentačními trenéry i v průběhu roku. Jak při individuálních trénincích, tak potom i, na čem bych jako sportovec měla pracovat, co konkrétně bych měla trénovat, v jakých věcech se můžu zlepšovat. V průběhu turnaje je spolupráce dost specifická a každý trenér si ji může nastavit trochu jinak. Nejčastěji jsme, bez ohledu na to, kdo byl trenérem, reagovali podle nalosování soupeře. Los kola, s jakým státem hrajete další den, bývá většinou už večer okolo desáté hodiny, takže záleželo individuálně na každém hráči, jestli už se chtěl blíže podívat na možné soupeře. Ale s kterým konkrétním hráčem budete hrát, bývá až ráno, protože sestavy na dané kolo se oznamují obvykle do 10. hodiny. Až potom se dá připravovat na konkrétní hráčku. Částečně si přípravu hráčka dělá sama a částečně konzultuje s trenérem výběr zahájení, do jakého typu pozice třeba jít a podobně. Různí se to podle toho, jestli spíš chcete hrát to, co vám sedí, nebo jestli v rámci analýzy hledáte to, co naopak soupeři nesedí. Na tom se trenér podílí a společně se domluvíte, jak by partie zhruba měla vypadat. Ale je to jen teoretická část a realita někdy vypadá úplně jinak."

Sama v současnosti/ budoucnosti trenérkou

„Strašně záleží, v jakém životním období byste se mě zeptal. Protože v mládí bych spíš o takové věci neuvažovala. Pořád se mnohem víc považuji za aktivní hráčku, i když mám rozhodcovské i trenérské zkoušky. Ale postupně s věkem se přirozeně asi trošku vyvíjí i pocit, že by člověk rád něco předal mladším hráčům. A protože můj manžel vede u nás v Třinci šachovou školu pro děti, tak mu s některými věcmi pomáhám. Nejčastěji při turnajích je to krátká pomoc bez nějaké mé výrazné přípravy. Ale také mám v tuto chvíli tři malé šachisty, dva kluky a jednu dívku, se kterými trénuji. Takže ano, umím si sama sebe představit jako trenéra, protože už trenérkou částečně jsem." □

INZERCE

A co, když se hráči nedaří?

Slabší dny, nebo dokonce výkonnostní propad, patří ke sportu přirozeně a záleží jen na tom, jak a kdo se s tím dokáže vyrovnat. Vypadl jsem ze základní sestavy. Nejde mi to, cítím to. Kdy zase dostanu pořádnou šanci? Trénuju poctivě, dělám pro to první poslední, dobře jím, spím, ale zápas je zápas. Když sedím, nedostanu se do toho, to mi vrtá hlavou. Jeden zápas, další zápas, trenér mě tam sice občas dá, ale nemá to rytmus. Nehraju, na co mám, ale jsem pořád lepší než ti ostatní na hraně, chybují víc než já. To trenéři nevidí? Nevnímají, jak dobře vypadám na tréninku? Co s tím?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

SCO2509022.indd 22 25.08.2025 17:13:00

FOTO: AP

SCO2509022.indd 23 25.08.2025 17:13:01

Hrajete v nejprestižnějších profesionálních soutěžích NBA, NFL, NHL a MLB či jiných velkých sportů, ale nemáte ten herní čas, který chcete. Vypořádat se s nepravidelným vytížením je jednou z nejtěžších psychických bitev, které hráč může ve sportovní kariéře čelit. Emoce zášti, viny a frustrace jsou až příliš běžné, když máte pocit, že nepřispíváte týmu tak, jak byste chtěli. Je v pořádku, pokud jste tyto myšlenky a pocity měli - každý si s tím v určitém okamžiku kariéry prošel. Je to přirozené.

Mohou trenéři pomoci trápícím se hráčům? Ano, proto tu jsou a mohou přispět svou zkušeností i obšírným trenérským štábem. S jejich pomocí se ti, kteří se potýkají s problémy, mohou zaměřit na řešení individuálních stylů učení, kladení důrazu na úsilí, na proces před výsledky a poskytování nástrojů pro sledování pokroku a poskytování zpětné vazby. Kromě toho může být pro rozvoj a sebevědomí hráčů klíčové, aby trenéři pěstovali a podporovali pozitivní týmové prostředí a hráče povzbuzovali otevřenou komunikaci. Někdy stačí, když vás trenér poplácá po rameni, jindy to může být složitý a dlouhodobý proces.

Motivace ve sportu je skvělý faktor. A právě když se hráči tolik nedaří, to platí dvojnásob. K tomu všemu hráči, kteří v sobě živí extra motivaci, mají tendenci se v kritických chvílích zlepšovat. Trocha motivace vám dodá velké sebevědomí. Pokud jste mladík, který si na dvorku osamoceně střílí do koše míče, malé poplácání po zádech od táty a jeho slova „jsi talentovaný kluk“ vám hodně pomohou se zlepšit.

Jak Steve Kerr motivuje Stepha Curryho, hvězdu Golden State Warriors, svými okouzlujícími slovy? Sám Kerr neskutečně ovlivnil NBA svými mimořádnými střeleckými schopnostmi. A Curry a Warriors způsobili revoluci v trojkové hře a zpopularizovali ji u všech týmů v lize. Každý hráč, i hvězda jako on, však potřebuje trenéra, který ho dokáže udržet na zdravé úrovni a nikdy neztratit sebevědomí.

Kerr je úspěšný proto, že v různých časových rámcích nabízí hráčům, třeba právě Currymu, různé motivační rozhovory. Nejlepší na Stevovi je, že vždy udělá maximum, aby své hráče povzbudil. Curry je jako jeho zlaté vejce a Kerr vždy dbá na to, aby svou hvězdu udržel na vrcholu. „Rád bych cítil cokoli, co sakra právě teď cítíš. Jen jednou v životě,“ říká Kerr usmívajícímu se Currymu během oddechového času. „Pro mě, když jsem trefil pět ze šesti a dal 4 trojky, bylo asi to nejlepší, co jsem kdy udělal.“

Jindy je vidět, jak Kerr objímá Curryho, když jdou do šatny na poločas. Stále motivuje svého hráče, který měl těžký večer se střelbou. „Jedna z věcí, které na tobě miluji, je, že neváháš střílet z 18 metrů. Nikdo v lize to nedělá. Máš tolik sebevědomí. A v zápasech, jako je tenhle, to takhle zapneš. To je úžasné. Úžasné! Kéž bych měl tvoje sebevědomí.“

MOTIVACE VE SPORTU JE SKVĚLÝ FAKTOR. A KDYŽ SE NEDAŘÍ, PLATÍ TO DVOJNÁSOB. K TOMU VŠEMU HRÁČI, KTEŘÍ V SOBĚ ŽIVÍ EXTRA MOTIVACI, MAJÍ TENDENCI SE V KRITICKÝCH CHVÍLÍCH ZLEPŠOVAT.

Kdo může za pokles výkonu

Jak pomoci hráčům, kteří se potýkají s problémy? Alan Goldberg se tomu věnoval ve své publikaci Stát se šampionem (Dušení/strachy/propady a bloky, Zvládání neúspěchu/nepřízně osudu, Strategie pro vrcholový výkon) a mj. uvádí: „Propady a opakující se problémy s výkonem jsou přirozenou a strašně frustrující součástí každého sportu. Někdy mohou dohnat trenéry k rozptýlení a sportovce k ukončení nebo předčasnému odchodu do hráčského důchodu!“

Tento fakt je skutečně alarmující. Odkud tedy propady pocházejí? Vše začíná nenápadně už v dětství a žákovském sportování. Může to být z několika důvodů. Špatný výkon v opravdu velkém zápase. Dva nebo série špatných výkonů za sebou a přílišná snaha. Zranění nebo série zranění. Příliš velký tlak ze strany trenérů, rodičů a nerealistická očekávání od nich či samotného sportovce. Rodinné nebo sociální problémy.

Poklesy výkonu jsou téměř vždy způsobeny samotným sportovcem. Jsou přímým

Naučte se kontrolovat frustraci

„Hrál jsem v NBA 15 let, a celých těch 15 let jsem byl frustrován z mého času na palubovce. Tak to prostě funguje v nejkompetitivnější a prosperující lize světa. Každý tým má 15 až 17 hráčů, kteří jsou všichni ochotni zemřít pro to, aby hráli. Každý je frustrován. Velká část toho, jestli budete úspěšní v této lize, je, jak se naučíte tuto frustraci kontrolovat. Stále se musíte učit, jak se dostat do pozice uspět. Jak postupně zrajete a lepšíte se, poznáváte zákonitosti hry a děláte si svůj byznys, je tu velká šance, speciálně pro mladé a talentované hráče, že vykvetete v superstar. To vše je současný moderní basket v NBA.“

Steve KERR, kouč Golden State Warriors, mnohonásobný šampion NBA jako hráč i trenér

SCO2509022.indd 24 25.08.2025 17:13:02

Stephen Curry a Steve Kerr mají úžasný vztah a Golden State Warriors díky tomu překonávali rekordy NBA

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

důsledkem toho, co si sám říká před, během a po utkání. Goldberg rád používá termín GIGO, což je zkratka pro Garbage In, Garbage Out (negativní myšlenky do sebe a ze sebe), když se vnitřní řeč zvrhne v negativní. Pokud si znovu připomínáte to, co jste minule zkazili (obrazy selhání - garbage in), to, co se vám vrátí z hlediska výkonu, bude další špatný zápas (garbage out). Jedná se o cyklický, samo udržující se proces upadajícího sportovce. Začíná to něčím tak obyčejným, jako je špatný zápas, ale rychle to vede k negativnímu sebeobjevování, protože sportovec postupně přestává věřit v sebe sama a ve své schopnosti,

Neustálá důvěra

„Důležité je udržet si stejný vztah mezi trenérem a hráčem i v době, když se mu nedaří. Ať se daří, nebo ne, neustále budujeme důvěru mezi sebou.“

Sheldon KEEFE, odkoučovaných 430 zápasů v NHL

→

INZERCE

Práce, focus i zábava

„Trénovali jsme nové a nepříjemné herní varianty vždy jen chvíli, do té doby, kdy se Andy dokázal soustředit a neovlivňovalo to jeho psychiku. V tom případě jsem do tréninku zařadil ihned cvičení jemu známá a již zvládnutá. Pak jsme se zase vraceli k méně příjemnému nácviku. Tak jsem mu to střídal po cca 10 minutách. Chci, aby můj svěřenec tvrdě trénoval na straně jedné, ale taky se dokázal koncentrovat a bavilo ho to."

Ivan LENDL,
bývalý trenér Andyho Murrayho

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

což snižuje sebevědomí. To vytváří špatná očekávání do budoucna, ničí soustředění a tak dále.

Tuto negativitu doprovází také tzv. selektivní zkreslení. To vše znamená, že si vytvoříte dlouhodobou paměť na všechny své problémy a neúspěchy a krátkodobou paměť na všechny úspěchy. Ve skutečnosti upadající sportovci často zapomínají, že minulý měsíc měli několik vítězství a dokonce překonali osobní rekord nebo zaznamenali nejvíc bodů v dosavadní kariéře!

Soustředí se jen na negativní věci a ignorují své úspěchy. V mžiku si sníží vlastní schopnosti a ocitnou se ve zdánlivě nepřekonatelné krizi, kde jejich sportovní život ovládají negativní přesvědčení, zvýšený strach, obavy i nedostatek soustředění a zanechávají v nich pocit neštěstí.

Jak tedy může sportovec konečně překonat tuto krizi? Velmi jednoduchý model několika kroků použil Goldberg po zkušenostech se stovkami v trablích uvízlých týmových hráčů, tenistů, bruslařů a mnohých dalších sportovců. Zde je na místě vřele doporučit knihu „Sportovní překonávání krizí: Průvodce sportovce a trenéra k překonávání krizí a překonávání bloků".

Poklesy výkonu jsou normální! Abyste byli dobrým sportovcem, musíte pochopit, že v průběhu kariéry budete mít špatné zápasy a období, kdy se nedokážete trefit do široké strany stodoly, nebo chvíle na hřišti, kdy máte dřevěné ruce. To neznamená, že je něco špatně! Jeden, dva nebo tři špatné zápasy nemusí nutně znamenat, že jste v útlumu.

NĚKDY SE NEDOKÁŽETE TREFIT DO ŠIROKÉ STRANY STODOLY NEBO MÁTE DŘEVĚNÉ RUCE. TO NEZNAMENÁ, ŽE JE NĚCO ŠPATNĚ! DVA NEBO TŘI ŠPATNÉ ZÁPASY NEMUSÍ NUTNĚ ZNAMENAT, ŽE JSTE V ÚTLUMU.

Dialog vnitřního trenéra

Než uvěříte, že výkonnostní propad je psychického původu, musíte vyloučit mechanické příčiny, které by ho mohly způsobovat. Je něco technicky špatně s vaším postojem, úchopem, švihem, záběrem nebo rovnováhou? Je něco fyzicky špatně se zrakem? Řešením je cílený, specifický trénink.

Na psychiku hráče a víru v dobrý výkon má vliv to, co si myslí těsně před výkonem. Jako sportovec se chcete naučit dialog svého vnitřního trenéra. Jako jeho trenér byste měli znát jeho nastavení. Zablokovaný nebo upadající hráč je ten, kdo přestal věřit sám v sebe. Jako trenér mu musíte pomoci tuto víru v sebe obnovit. Musíte neustále zpochybňovat a konfrontovat jeho „nemohu" a „to už nikdy nedokážu". Pomozte mu, aby v té frustraci nebyl uvíznutý déle, než je nutné.

Jedním z důvodů, proč vaši hráči uvíznou v problémech, je, že si v hlavě „pouští" špatné filmy, když přemýšlejí o nadcházejícím zápase. Vidí se, jak padají, přihrají soupeři, míjí branku. Takové obrazy programují a ovládají hráčovy pohyby. Jedním ze způsobů, jak se dostat z pasti, je mentálně si znovu a znovu procvičovat povedený odpal, vstřelený gól, zvládnutí herní situace pod prostorovým tlakem.

Důležité je si vyčistit hlavu, nesoustředit se na poslední chybu, které se dopustil minule, a mužstvo třeba stála zápas. Dokud si udrží toto chybné soustředění, bude hrát špatně i nadále. Jako trenér mu pomozte naučit se přepnout na teď a tady, což je nezbytné pro uvolněnou a jistou hru.

Hráči, kteří se dostanou do klidu, jsou obvykle před a během výkonu příliš nervózní. V jejich těle je příliš mnoho nejistoty a rozptýlení, než aby hráli dobře. Naučte je řadu relaxačních dovedností, které mohou použít ke snížení napětí, ať se třeba zapojí do míčových mini-her se spoluhráči.

SCO2509022.indd 26 25.08.2025 17:13:11

S tímto přístupem se ztotožňují někteří trenéři NHL, kteří jsou schopni tým při nácviku nových situací drilovat znovu a znovu. To mi potvrdil tenisový velikán Ivan Lendl, který pravidelně sleduje tréninky týmu NHL Carolina Hurricanes a jejich trenéra Roda Brind´Amoura. Ten drží své přesilovkové specialisty při nácviku početní převahy na ledě třeba 40 minut, dokud nevidí pokrok.

Jak konkrétně tedy mohou trenéři pomoci hráči dostat se zpět na vlnu? Je třeba objektivně pojmenovat možné příčiny poklesu výkonnosti a vytyčit si specifické oblasti, kterým se budete spolu s hráčem věnovat. Ideální je vzájemná dohoda, hráč musí být přesvědčen, že to, co budou trénovat, mu pomůže. Především je nutné o možných příčinách výkonnostního propadu s hráčem komunikovat. Zkuste, abyste se spolu s hráčem zaměřili na proces, ne na momentální výsledek. Chce to čas.

Každý hráč to poznal, na řadu přichází extra individuální trénink, dril, technika, kondice. To může trenér hráči pořádně znechutit, ale když zařadí soutěživá cvičení, organizuje svá mini-cvičení pro malé skupinky hráčů, mohou se na tuto část extra zátěže skutečně těšit. Nejenom, že hráč vycítí, že trenérovi záleží na zlepšování specifických dovedností svěřence, ale postupem času vidí i výkonnostní progres. A k objektivizaci takového procesu jsou dnes k dispozici video kamery, IT technologie, včetně funkčních vyšetření. Díky tomu má průběžně jak trenér, tak hráč okamžitou zpětnou vazbu, jak se zlepšují jeho herní dovednosti v rychlosti a na malém prostoru, a to podporuje potřebné sebevědomí.

Co s tím můžeš jako hráč dělat? Zkus být aktivní. Alespoň hecovat spoluhráče, přijít k nim s malými radami, o přestávkách nesedět pasivně v koutě, ale ve vhodnou dobu mít pozitivní poznámku ke hře nebo ke slabině soupeře. Jaké jsou výhody této změny myšlení? Mentálně se víc dostaneš do hry, a to půjde ruku v ruce také s pozitivním myšlením, bez negativních rozptýlení, kterými jsou zášť a frustrace. Na tréninku nejenže se nějak fyzicky hýbeš, pokud nejsi přímo v akci, například při nácviku týmových kombinací a systémů, buď k dispozici kdykoliv zaskočit, podat míč nebo puk. Trenéři by si měli všimnout a ocenit úsilí, a pokud ne, nezůstane to bez povšimnutí kapitána a spoluhráčů.

Buď v zápase „in“, pozoruj hru a vnímej detaily. Uč se pozorováním. Hráči v zahajovací sestavě mají takovou pozici z nějakého důvodu, sledováním se můžeš hodně naučit. V zápasech a trénincích pozoruj hráče na pozici, kterou chceš znovu mít, a všímej si jejich silných a slabých stránek. V čem se podobají a liší od těch tvých? Můžeš něco okoukat?

Přijmi realitu. To, co bylo řečeno výše, nenahradí pozici, kterou jsi měl předtím. Není to zábava. Přijetím reality si ale uvědomíš, že ti trenér nedluží hrací čas. Možná spojuješ své úspěchy a neúspěchy v utkání se svou identitou. Když nemáš hrací čas, máš pocit, že jsi stranou týmu a méně důležitý. Trénuj víc než ostatní. Pokud jsi odhodlán se zlepšit, pak tomu musíš dát čas.

Opět jsi zařazen do základu

Zase dostáváš důvěru. Budeš se určitě cítit lépe a jistěji, pokud cítíš, že jsi v základní sestavě vítán. Jak spoluhráči, tak samozřejmě trenéry. Pozitivní prostředí hodně pomůže. Lépe se naskočí do týmu, kde není takový tlak na výsledek, kdy se mužstvu víceméně daří a kde se na hráče nevytváří okamžitý tlak typu „Teď se tedy ukaž, je to na tobě, musíš dnes ten zápas rozhodnout“.

Tady je důležité si uvědomit, že se zřejmě nestaneš okamžitě skvělým, když dostaneš znovu férovou šanci. Počítej s tím, že neexistuje zápas ani trénink, kde by někdo neudělal chybu. Jak na chybu, která určitě zase přijde, zareaguješ? Hraj funkčně = soustřeď se na své základní dovednosti a prostě hraj hru. Neočekávej od sebe dokonalost. Jednoduše přemýšlej o jednoduchých fragmentech hry, →

Hledání příčiny

„Důležité pro mě je najít příčinu problému. Je to styl koučinku a menší herní vytížení? Spoluhráči v lajně? Děje se něco doma? Pokud je to jen otázka dovedností či kondice, pak je to jen na nás trenérech a na hráči samotném.“

John HYNES, odkoučovaných 750 zápasů v NHL

Bojíte se? Nebojte

„Jedna ze strategií, jak překonat propad nebo jakoukoli překážku, je jednoduchá: Dělejte znovu a znovu to, čeho se nejvíc bojíte, a už vás to nebude děsit. Strach a propady brání sportovcům v práci na svých dovednostech a zlepšování. Čím více se sportovec něčemu vyhýbá, tím je to děsivější!“

Alan GOLDBERG, Peak Perfomance Consulting

INZERCE

o dovednostech, které se díky cílenému tréninku staly u tebe samozřejmostí.

Soustřeď se na to, co umíš, co děláš správně. Čím víc se soustředíš na to, s čím máš potíže, tím víc se s tím budeš potýkat. Týmové hry jsou velmi variabilní a je velká šance, že se ti zadaří, pokud trochu pozměníš svoje myšlení. Pokud máš hrozný ofenzivní den nebo ti nejdou přihrávky, zjednoduš hru, přihrávky zkrať a soustřeď se víc na obranu. Když začneš věnovat pozornost tomu, co děláš správně, sebevědomí se zvýší, a než se naděješ, část hry, se kterou se potýkáš, se začne zlepšovat.

Skvělým způsobem, jak lze dosáhnout zlepšení, je vizualizovat si svou hru, vidět se ve své hlavě, jak určité dovednosti řešíš. Vybav si, jak jsi například zakončoval akce, když se dařilo. Představa úspěšných akcí ti pomůže hrát uvolněněji a dá ti šanci překonat jakýkoli vnitřní boj, který můžeš mít.

Hráči major sportů mají rádi rutinu

Milují stále stejný nebo velmi podobný rytmus kolem utkání. Když hrají zápasy a jsou dost herně vytíženi, fyzické vyčerpání i psychickou zátěž snáze překonávají a přijímají. Když nehrají, snáší to hůř.

Přiletíte do města o den dřív, máte trénink, přípravu na zápas a pak zápas, ale také často volná odpoledne v nejlepších městech Ameriky. Takhle ten neustálý kolotoč často vypadá. Trenéři se vás po příletu snaží dostat co nejdřív na trénink, na hřiště, na stadion. Zmírnit účinky jet lagu. Zatrénujete si, a pokud hned večer nehrajete, máte volno. Pokud je večer zápas, absolvujete přípravu, odehrajete ho - a zase znovu dokola. Jedete hned po utkání na letiště, letíte do jiného města, na palubě si dáte slušnou večeři, po půlnoci přistanete, jdete pozdě spát. Vstanete, dáte si snídani, přesunete se týmovým autobusem nebo sám do arény. Rozcvičíte se, absolvujete dopolední krátkou poradu, trénink, ošetření, oběd, zdřímnete si. Odehrajete zápas, další ošetření, zase rovnou na letiště, zase přistanete v dalším městě v nějakou neblahou hodinu a opakujete to. Třeba 40-45x za sezonu to absolvujete na tripech - venku.

Doma máte trochu jinou rutinu, a to je dalších 40-45 zápasů. V baseballu to je ještě víc. Když hrajete a jde vám to, dá se to zvládnout. Když vypadnete z formy, sám se dostáváte pod tlak, trenér vás hraje míň a míň, tady už začíná problém.

Ale i hráči ze základní sestavy, co hrají pravidelně, se čas od času mohou cítit vyhořelí, mít špatný den, nebo se dokonce bát chodit na stadion. A pravdou je, že život profesionálního hráče může být nesnesitelná dřina – fyzicky, psychicky, emocionálně. Pro ty, co hrají i co nehrají. Určitá zápasová monotónnost, všechny ty ranní tréninky, zápasy a hotely se začnou v určitou dobu rozmazávat.

Jsou dny, kdy zaparkujete u haly, zhluboka vydechnete a pomyslíte si, že je to zase tady. Dny, kdy vystoupíte z výtahu a nepamatujete si číslo hotelového pokoje, protože je to tento týden už třetí. Dny, kdy vás bolí celé tělo, ale musíte se znovu převlíknout, rozcvičit a jít na hřiště. Naštěstí máte kolem sebe hráče a trenéry, kteří vás mohou nabít svou energií a trochu vás i táhnout.

Jak se tedy vypořádávat s monotónností, bolestí a nekonečnou dřinou sezony? Není to snadné. Ale je to právě jejich schopnost to dělat stále dokola, stejně tak, jako střílet a přihrávat.

Veteráni vědí, jak na to. A ti, kteří zvládají dřinu nejlépe, mají tendenci dřít už 2-3 měsíce před sezonou. Přichází na řadu péče o sebe a příprava. Průměrnému zkušenějšímu hráči prostě trvá déle, než se připraví na první zápas sezony a pak další a další. Víc protahování, víc času na masážním stole, víc spánku, víc pozornosti věnované výživě, víc doplňků stravy. Vše proto, abyste se dokonale připravili na dlouhou a náročnou sezonu, na časy dobré, i zlé. Buďte silní včas, abyste později měli sílu a odolnost na

BUĎTE SILNÍ VČAS, ABYSTE POZDĚJI MĚLI SÍLU A ODOLNOST NA ZVLÁDNUTÍ VÝKYVŮ FORMY, NA NÁVRATY PO ZRANĚNÍ, UTÁHNOUT CELOU ZÁKLADNÍ ČÁST I PLAY OFF.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

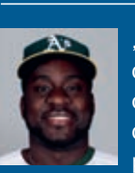
Návrat k rutině

„Když se nedaří, vím, že to musím překonat. Po kariéře už bude pozdě. Zapnu hned, teď, dnes. Když se mi negativní myšlenky vkrádají do hlavy, zaženu je. Chci se vrátit k té monotónnosti, kterou potřebuji, chci tu rutinu. Trochu to mohu přirovnat k období léta, když se toho moc neděje. To už se nemohu dočkat, až zase budeme na podzim hrát."

Taylor HALL, hokejista Carolina Hurricanes v NHL

SCO2509022.indd 28 26.08.2025 14:50:07

Říkej si nahlas: Jsem dobrý!



„Buď pozitivní, věř si, i když se nedaří. Pokud si stále opakuješ ‚tohle dělám špatně, nedám to, ostatní jsou lepší', tak je to cesta ke zkáze, ostatní tě převálcují. Musíš v sobě pěstovat a živit úplný opak. Jsem dobrý, skvělý na odpalu, na mě jen tak nikdo nemá. To si stále nahlas předříkávej. Jenom si to myslet nestačí. Když to slyšíš, byť od sebe, má to úplně jinou sílu. A s tím jdi do každého odpalu. Pokud tě soupeř dostane, řekneš si zase nahlas: Nevadí, on teď měl kliku, příště ho dostanu. Pokud takhle se svým sebevědomím pracuješ dlouhodobě a vytrvale, budeš mnohem snadněji překonávat období, kdy se ti tolik nedaří. Je to především na tobě a v tobě."

Jermaine CURTIS, bývalý baseballový hráč MLB, mentor

zvládnutí výkyvů formy, na návraty po zranění, utáhnout celou základní část a pak i nejdůležitější část, play off.

Předcházení problémům

Někteří veteráni nemohou slézt z tréninku, nepřejídá se jim to, trpělivě zdokonalují dovednosti, přestože se zdá, že už všechno umí. Skórují, zkouší různé fígle a dělají si legraci s mladšími spoluhráči v různých mini-soutěžích, přestože se většina týmu už osprchovala, oblékla a naskočila do prvního autobusu zpět do hotelu.

Profesionální sport pro obživu může být i docela parádní zábava. Ale je to snazší, pokud jste důležití, máte roli v týmu a pravidelně hrajete. Pokud hráči hrají, tak vědí, že hrají dobře. Samozřejmě, že na všem se musí vždycky tvrdě pracovat. Pokud hrajete, práce je v tom automaticky zabudovaná a zábava je tam také. Takhle je to prostě vždycky nastaveno.

U mladých hráčů je to mnohdy jinak. Ti, kteří se probojovali do týmu jako nováčci, často zažívají propad ve druhém roce. Jak se věci zvrtnou? „Konečně odehrajete celou sezonu jako nováček a ani si neuvědomujete, jaký to na vás má dopad," řekl Nick Foligno, křídelní útočník NHL. „Takže v létě pořád trénujete stejně jako vždycky a nepřemýšlíte o regeneraci, která s tím souvisí. Pak jdete do sezony a jste unavení, nebo nemáte stejné nadšení a říkáte si: ‚Aha, teď je to trochu těžší.' Takže se musíte naučit se vzchopit a vrátit se do minulé formy."

Nicméně dnešní mladí hráči jsou v péči o svá těla mnohem napřed oproti předchozím generacím.

Abyste byli stále svěží, ve formě a produktivní, musíte pracovat na tom, jak problémům předcházet. To platí pro hráče i trenéry. Jakýkoli zápas TOP profesionálních lig je nesmírně náročný a vyčerpávající. Každé střídání hrané naplno je vyčerpávající. Stačí si uvědomit, jak jsou olympijští sprinteři na 100 metrů po závodě, trvajícím méně než 10 sekund, úplně omámení. Stejně tak čtvrtkaři jsou úplně grogy po zátěži kolem 40 sekund. Některé týmové sporty mají těch 40sekundových opakování někdy i 15-20. V jiných hrách jdou hráči střídat po pár minutách, ale několikrát za zápas. A těch zápasů bývá až 100 v roce. Intenzita se samozřejmě mění, ale pro představu, srovnání se sprintery je celkem přijatelné.

Jak neplýtvat energií a zůstat svěží? Tím se hodně zabývá Paul Maurice, nyní už dvojnásobný vítěz Stanley Cupu, trenér Florida Panthers, který během kariéry v NHL odtrénoval víc než 1900 zápasů. Což znamená, že si těch 1900 zápasů znovu pustil, minimálně jedenkrát. K tomu je nutno připočítat další tisíce utkání soupeřů, nebo jejich podstatné fragmenty. A jsme na minimálně pětitisícovce duelů. Mnohokrát určitě nebyl z vytahování notebooku nebo iPadu nijak zvlášť nadšený. Takže i když Maurice nikdy v NHL nehrál, rozumí dřině NHL stejně dobře jako kdokoli jiný. Proto zkrátil tréninky Panthers a zaměřil se spíše na intenzitu a efektivitu než na délku trvání. S týmem spolupracoval na tom, aby cestování bylo jednodušší, a pokud je to možné, zůstává přes noc ve městě, místo aby hned po zápase uháněl na letiště, jak to většina týmů dělá po většině venkovních zápasů. Omezil ranní bruslení, když to dává smysl.

„Snažíte se zůstat co nejsvěžejší," řekl Maurice. „A to platí pro hráče i trenéry. Musíte být mentálně bystří, abyste nevystupovali z letadla ve tři ráno, ale stejně museli spustit video v pět stejné ráno. Tvrdě na tom pracujeme."

Maurice se také snaží, aby se vyhýbal hráčské kabině Panthers. „Protože oni se tam víc baví, když tam nejsem." Zábava je pro přežití sezony NHL zásadní, protože hráčům umožňuje dřinu přijmout,

19

Tolik zápasů prohráli fotbalisté Leicesteru v Premier League 2014-15 a málem sestoupili. V další sezoně prohráli jen třikrát a slavili šokující triumf.

→

SCO2509022.indd 29 26.08.2025 14:50:10

a ne ji jen snášet. Najít zábavu v obyčejných věcech je klíčové pro souhru týmu mimo led a pro úspěch v zápasech.

Jon Cooper, trenér Tampy Bay, řekl, že je toho hodně, co se dá dělat, aby se zabránilo monotónnosti sezony. A přiznal, že rozhodně byly dny, kdy ráno vstal a nechtěl sedět u dalšího záznamu zápasu, který už viděl naživo. Ale je to také člověk, který pracoval v reálném světě jako právník. A tahle dřina překonává tu právnickou každý den. „Nikdy to není stejné," řekl Cooper o životě v hokeji. „Je tu jiná výzva, máte jiné hráče, existují jiné scénáře. Každý den vstanete a říkáte si: ‚Dobře, co můžeme udělat pro to, abychom se zlepšili?' A nikdy jsem se neprobudil do dalšího dne v NHL s myšlenkou: ‚Nechci jít do práce.' Je to úplný opak. Prostě to miluju."

Jedním z nejnáročnějších sportů na udržení výkonnosti a na psychiku je baseball.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Gerard Gallant vedl ve Vegas i Tomáše Noska (sedí před ním), který letos získal Stanley Cup na Floridě

LIDSKÝ MOZEK JE NASTAVEN NA NEGATIVNÍ MYŠLENÍ A JE PLNÝ „CO KDYBY". KLÍČEM JE TRÉNOVAT MYSL, ABY SE SOUSTŘEDILA NA PROCES A ZŮSTALA V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU.

Práce s baseballovými hráči je těžká hlavně proto, že hra je postavena na selhání. Očekává se, že selžete téměř sedmkrát z deseti situací, a přesto budete považováni za skvělého hráče. Žádný jiný sport ani profese se tím nemůže pochlubit. Je známo, že baseballový hráč na sebe umí být neskutečně přísný. Téměř v každém zápase spíše selže, než uspěje, a přesto se stále trápí za špatný výkon.

Využití volného času

Lidský mozek je nastaven na negativní myšlení a je plný „co kdyby". Klíčem je trénovat mysl, aby se soustředila na proces a zůstala v přítomném okamžiku. Může to znít snadno, ale není. Hráči MLB tráví hodiny prací na svém mentálním přístupu, protože vědí, jak je důležitý. Když sportovec nemá plán na pálce, na kopci nebo v poli, je to obtížnější, zvláště čím je starší. Nejen technicky, ale i mentálně. Kdy se nadechnout, myslet na něco pozitivního, udělat něco, aby se chyby zbavil, atd.

Hráči musí mít plán. Vědí, co si mají myslet, kdy na to mají myslet a pamatují si, co funguje. Jakmile se na tento plán plně soustředí, zdá se, že veškerý tlak hry mizí. Pokud dokážou přemýšlet o procesu, nebudou mít energii přemýšlet o tlaku, výsledku nebo selhání. Pokud neexistuje plán a oni selžou, je stále těžší se z této krize dostat.

Nejlepší hráči mají sebevědomí prostě v sobě. Nepochybují o sobě, o svých dovednostech a kvalitách. Netrápí je myšlenky, jestli míč odpálí, ale jak a kam ho odpálí. Průměrní hráči tohle nemají. S ohledem na to dobří trenéři neustále pomáhají pálkařům udržovat si sebevědomí. Pomáhají hráčům a tím i týmu udržet si optimistické rozpoložení.

Odváděj stoprocentní práci. Kdykoli. Ať hraješ, nebo nehraješ, jsi pořád členem týmu. Ber to i ono velmi seriózně. Když se daří, můžeš do toho spadnout a forma je fuč. Když se nedaří, zůstaň pozitivní. Den, týden, měsíc. Pokud to máš v sobě, přijde to. Využij volný čas pro sebe. Zacvič si třeba pilates ve svém hotelovém pokoji. Na hřiště, do haly přijď o hodinu dřív, protáhni se a zapracuj na sobě. A po tréninku zůstaň na ledě tak dlouho, jak jen to půjde. Pak zůstaň v šatně o něco déle, pohodlně se usaď a poslouchej uvnitř škádlení a kecy. Relax je taky potřeba. Protože ta dřina je vyčerpávající a náročná. Je to daň, kterou dokážou pochopit jen profesionální sportovci. Vyžaduje plnou pozornost vašeho srdce, vaší mysli a vašeho těla téměř každou hodinu každého dne po celou dobu vašeho nejlepšího života.

A až to bude pryč, bude vám to strašně chybět. □

Vrátit sebevědomí

„Vždy jsem hráčům dostupný a otevřený. Chci, aby otevřenost fungovala přirozeně mezi trenéry a hráči a aby i hráči si mezi sebou vytvořili atmosféru důvěry a sdílnosti s případnými starostmi. Pomoc potřebují všichni. Od první do čtvrté lajny. Hráči, kteří mají těžké časy na ledě, potřebují od nás pomoc. Snažíme se, aby znovu získali ztracené sebevědomí. Někdy jim dám více času na ledě, někdy navíc přesilovku nebo oslabení. Je to vše o tom vnést pozitivní vliv na hráče i na kabinu. Nevidíme přeci rádi, když mají naši hráči problémy a neprodukují, chceme od nich dostávat to nejlepší."

Gerard GALLANT, odkoučovaných 705 zápasů v NHL

SCO2509022.indd 30 25.08.2025 17:13:33

ČESKÝ VOLEJBAL

SKUPINA ČEZ

DATART

AMIX ADVANCED NUTRITION

MIZUNO

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM…

Brýle mění svět

Technologické dějiny se opakují v cyklech. Přibližně každých dvacet let se objevuje nová výpočetní platforma, která zásadně promění každodenní život. Od obrovských sálových počítačů 50. let přes nástup osobních počítačů v 80‘s, rozmach mobilních telefonů a internetu v 90. letech až po dnešní chytré telefony, které se vejdou do kapsy a jsou výkonnější než počítače, jež kdysi pomohly lidem přistát na Měsíci. Další na řadě jsou… Brýle!

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Stojíme na prahu další zásadní změny – éry nositelných zařízení. Nikoli těch, která vás vytrhnou z reality, ale takových, která vám umožní být v realitě ještě více přítomni. Vývoj směřuje od hlavy sklopené k displeji k hlavě vztyčené směrem k lidem a světu kolem.

Aktuální technologie nás často nutí dívat se dolů, do obrazovky telefonu nebo tabletu. Nová generace nositelných zařízení se však snaží, abychom se dívali kolem sebe. Cílem není soupeřit s vaším životem, ale doplňovat ho.

Představte si, že zachytíte výhled z dovolené přesně tak, jak si ho pamatujete, bez nutnosti vytahovat telefon, přerušovat okamžik a hledat správný úhel. Zážitky zůstanou autentické a vy nebudete působit jako turista, který se dívá víc na obrazovku než na krajinu.

FOTO: SENSE ARENA

Brýle s rozšířenou realitou (AR) nebo chytré brýle jako Ray-Ban Meta dokážou nejen fotit a natáčet, ale také poslouchat, co slyšíte vy, a mít k dispozici hlasového asistenta. Vše je okamžitě připravené k použití, ať už jde o sdílení snímku na Instagramu, telefonát, nebo přehrání oblíbeného podcastu. První generace byla představena před čtyřmi lety a od té doby se posunula od jednoduchého „zachytit, poslouchat, sdílet“ k propracovanému systému propojenému s umělou inteligencí.

Síla umělé inteligence přímo před očima

Největší skok vpřed přináší propojení chytrých brýlí s AI. Z pomocníka, který spustí hudbu nebo zobrazí zprávu, se stává neustále přítomný průvodce, kouč a zdroj informací.

Brýle dokážou:

- Rozpoznat objekty a potraviny. Podíváte se do lednice a AI navrhne recept z dostupných surovin.
- Poskytnout historický kontext. Při procházce městem vám řekne, na co se díváte, a proč je to zajímavé.
- Přeložit řeč v reálném čase. Například trenér baseballu tak může okamžitě komunikovat s hráči, kteří nemluví jeho rodným jazykem.
- Doporučit místa v okolí. Kavárny, obchody či kulturní akce, jež by vás mohly zajímat.

Praktičnost AI ukazují i drobnosti z každodenního života. Při venčení psa pustíte hudbu, při vaření se zeptáte na recept, bě-

SCO2509032.indd 32 25.08.2025 13:14:40

hem cesty se dozvíte, co míjíte. Všechno probíhá bez vytahování telefonu z kapsy.

Sportovní a wellness revoluce

Technologie nejsou určeny jen pro běžný život, ale stále více i pro sport. Partnerství s Oakley přineslo lehčí a odolnější brýle s kamerou o rozlišení 3K a vylepšeným zvukem, ideální pro běh, cyklistiku, lyžování či golf.

Výhody pro sportovce:

- Zachycení okamžiku bez použití rukou. Ideální pro trénink či závod, během nichž se nechcete zdržovat ovládáním kamery.
- Zobrazení dat v reálném čase. Tempo běhu, vzdálenost, povětrnostní podmínky.
- Osobní koučink. AI ví, jak jste spali, co jste jedli, a přizpůsobí doporučení vašim cílům.
- Speciální funkce pro golfisty. Měření vzdáleností, rady k technice a možnost virtuálního komentátora.

Technologie už dnes pomáhá profesionálům i amatérům. Rozhodčí na basketbalovém utkání využila brýle k tomu, aby se nenechala rozptylovat kritikou z publika, prostě si pustila hudbu. Trenéři MLB zase získali nástroj, který jim umožňuje vést hráče v jiném jazyce okamžitě, bez zpoždění.

Od lifestylu k výkonu

Z původně stylového doplňku pro zachycení zážitků se stává nástroj pro konkrétní výkon. Nové modely jsou odolnější, lehčí a vybavené pro outdoorové aktivity. Ultramaratonci oceňují možnost sledovat svou trasu a získávat hlasové pokyny, cyklisté si pochvalují bezpečnost při jízdě, protože mají oči na cestě a ruce na řídítkách.

Do budoucna se počítá s integrací lehkých displejů s širokým zorným polem – až 70°, což je v této velikosti zařízení výjimečné. Vývoj směřuje k tomu, aby sportovec mohl vidět instrukce, taktické pokyny nebo výsledky přímo před sebou, bez nutnosti kontrolovat hodinky či telefon.

Potenciál nositelných zařízení je obrovský. Mohou spojit lehkost a jednoduchost sportovních brýlí s informačním přínosem, který dnes nabízí VR nebo chytrý telefon, ovšem bez bariéry mezi vámi a realitou.

Představte si trénink, kdy trenér sleduje váš výkon v reálném čase, i když je na druhém konci světa. Nebo jazykový kurz, který probíhá přímo během vaší dovolené, aniž byste se museli učit slovíčka z učebnice.

Technologie, která spojuje

Poslání tvůrců těchto zařízení je jasné: vytvořit technologii tak nenápadnou a přirozenou, aby vás nerušila, ale posilovala. Ať už jde o sportovní výkony, každodenní úkoly nebo spojení s lidmi, na nichž vám záleží.

Budoucnost možná nebudeme skrývat v kapse, ale budeme ji nosit na nose. Pokud se současné tempo inovací udrží, další dekáda by mohla být svědkem toho, jak se interakce s digitálním světem přesune z obrazovek přímo do našeho zorného pole. Bez ztráty kontaktu s tím, co je kolem nás, a možná s ještě větší schopností si okamžiky užít.

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.

SCO2509032.indd 33 26.08.2025 14:32:37

1 otázka / 10 odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jak si představ
ženský sport v

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

JAN MÜHLFEIT

bývalý Prezident Microsoft pro Evropu, kouč top manažerů, olympioniků, umělců a autor bestsellerů Pozitivní Leader (Pearson 2016) a Odemykání dětského potenciálu Albatros (2018)

„Ženský vrcholový sport dnes čelí nerovnosti v odměňování a příležitostech, malému mediálnímu prostoru, vyššímu riziku zranění kvůli chybějícímu výzkumu a silnému mentálnímu tlaku, často zesílenému sociálními sítěmi. Pokud se tyto bariéry podaří zlomit, rok 2035 může vypadat jinak. Ženské ligy budou plně profesionální a finančně rovnocenné s mužskými, sponzoři ocení výkon, nejen image. Díky výzkumu přizpůsobenému ženské fyziologii se sníží zranění a prodlouží kariéry. Mediální pokrytí bude vyvážené, mentální zdraví součástí tréninku a sociální sítě zdrojem inspirace. Více žen ve vedení změní kulturu týmů a mladé dívky uvidí, že vrcholový sport je pro ně reálný cíl. Parafrázuji Johna Lennona: You think I am a dream, but I hope I am not the only one.“

SCO2509034.indd 34 25.08.2025 13:15:21

vujete v roce 2035?

SCO2509034.indd 35 25.08.2025 13:15:31

YUKO (SHIN) OGA

basketbal / FIBA Hall of Fame, trenérka Toyota Antelopes (Women´s D1 Japan), olympionička, dříve WNBA Phoenix Mercury

„Mám velmi dobrý pocit z budoucnosti ženského sportu. Důvodem je, že některé kluby nyní vlastní ženy, například viceprezidentka WNBA. V minulosti byli jako lídři zmiňováni pouze hráči jako Kobe Bryant, Michael Jordan a LeBron James, ale do roku 2035 mezi nimi budou i ženy. Když jsem se zúčastnila kongresu Women Lead In Basketball během turnaje FIBA Asia Women v Číně, generální sekretář FIBA Andreas Zagklis se zeptal, kdo budou hvězdy olympijských her v Los Angeles v roce 2028. Nevíme, zda budou hrát Curry nebo James. Možná tou hvězdou bude Caitlin Clarková – žena!“

LUKÁŠ TOMEK

šéfredaktor deníku Sport a webu iSport.cz

„Velký posun oproti současnosti podle mě nastane u kolektivních sportů. Fotbal, basketbal, hokej budou mít i na národních úrovních respektované a slušně sledované ženské ligy. Obecně i díky tomu přibude ženských sportovních hvězd na globální úrovni. Pomohou k tomu především sociální sítě a reagovat na to budou jak velké komerční značky, tak platformy, jako je Netflix, HBO, Disney+. Ty budou pomáhat budovat kult ženských hvězd. Centrem ‚pokroku’ bude Amerika s Evropou, ale zvýší se i role Asie, Afriky a Latinské Ameriky. Dojde k některým průnikům žen do dosud uzavřených prostor: pilotka F1, trenérka ligového fotbalového týmu mužů, prezidentka velké sportovní organizace typu MOV, UEFA… Dál se budou řešit trans sportovci. Buď se vytvoří třetí kategorie, nebo zpřísní regulace ženského sportu podle biologických parametrů. K prolínání mužského a ženského sportu ve smyslu společného soupeření dojde jen v menší míře. Nabízí se motorismus, ultraběhy, možná sportovní lezení nebo sportovní střelba.

MAREK TESAŘ

managing partner RAUL!

„Ženy se lépe zorientují ve fungování sportovních organizací a využijí tak potenciál promítnout jejich postoj do formování sportovního prostředí. Jsou sporty, kde je polovina registrovaných žen, a ve vedení není jejich hlas vůbec slyšet. A to se změní. Budou zastoupeny ve vedení nikoli díky kvótám, společenské poptávce, ale díky tomu, že se prosadí už v klubech. Věřím, že to bude mít pozitivní vliv na celý sport. Už nyní cítíme, že ženský sport zajímá sponzory, investory. Rozhodně tento progres dramaticky zesílí a to přinese větší důraz na marketing ženského sportu (kluby, svazy), ale i významný dosah. Zájem o něj tak budou mít i média, která ho nyní prakticky ignorují. Troufnu si říct, že za deset let bude u nás ženský fotbal v zájmu před hokejem mužů, nahoru půjde i volejbal a basketbal žen. Nebude to jen o sportu, ale i ženských přesazích – móda, krása, příběhy. To vše přiláká ke sportu obecně větší publikum.“

MICHAL ŠAFÁŘ

děkan Univerzity Palackého v Olomouci / Fakulta tělesné kultury

„Já bych si vlastně nejraději nic nepředstavoval, neboť podobu ženského sportu by si měly utvářet zejména ženy samy. Ale mám nějakou ideální představu o sportu jako takovém. Tomu se nejvíce blíží současná atletika, plavání nebo třeba biatlon a běh na lyžích. Tedy společné závody, kde se pravidelně střídají mužské a ženské kategorie v jednotlivých disciplínách a mají také společné mixové štafety – ty, se přiznám, mě baví mimořádně. Za výborný krok také považuji letošní experiment na tenisovém US Open – smíšenou čtyřhru, kdy se páry kvalifikují podle součtu singlových žebříčků. Tady bych hledal, byť třeba volnou, inspiraci i pro týmové sporty – pořádání společných šampionátů či nějaké varianty týmových mixů.“

AYSIM ALTAY

mentální trenérka

„Zavírám oči a vydávám se na mentální cestu do budoucnosti, kde je rok 2035. Vidím svět, v němž jsou ženské sporty považovány za rovnocenné mužským, kde počet diváků dokonce převyšuje mužské ligy, a vidím svět, ve kterém ženy mohou zastávat všechny pozice a role ve sportovních týmech. Fráze jako ‚Ženy to nezvládnou’ nebo ‚To není práce pro ženy’ či ‚Ženy mohou pracovat pouze v těchto oblastech’ se nikdy neříká. Jejich nápady jsou vyhledávány, jejich názory jsou ceněny a jejich přínos pro sport je oceňován. Kromě toho jsem svědkem zavádění zcela nových sportů, kde se snoubí estetika, pohyb a dovednosti, vedených ženami. Všichni, kdo tyto sporty sledují, se shodují, že budou utvářet budoucnost sportu.“

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

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

„V Microsoftu dennodenně pracuji s AI a zapojuji ji i do plánování v pozemním hokeji. Příprava sportovců řízená AI s pokročilou analytikou dat bude podle mě v roce 2035 standardem. Výsledky zpracované v reálném čase umožní trenérům individuální optimalizaci výkonu, s ohledem na menstruační cyklus i účinnou prevenci zranění. Technologický pokrok s rostoucími investicemi a medializací (zejména vliv sociálních sítí) smaže rozdíl v popularitě mezi ženským a mužským sportem. Dostupnost vizuálních materiálů, statistik a virtuální reality na jedno kliknutí v mobilu ještě více přiblíží fanoušky ke svým sportovním hrdinům/hrdinkám. Důležitý bude výkon sportovce a emoce, po kterých fanoušci touží. A bude jedno, jestli ten zážitek přinesou ženy, nebo muži.“

SCO2509034.indd 36 25.08.2025 13:15:39

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik

„Nerozlišuji ženský a mužský sport, rozlišuji sport dobrý a špatný. Některá sportovní odvětví se mi víc líbí v ženském provedení, jiná v mužském. Nezpochybnitelným základem sportu je ale vždy myšlenka fair play – to je to, co dělá sport sportem. Nezaslouženou výhodu proto výslovně označujeme za nesportovní. Účast mužů v ženských kategoriích je nejen nesportovní, není to ani sport, je to čiročirý podvod. Považuji to za nečestné, ostudné a k ženám urážlivé selhání olympismu a celé společnosti 21. století a pevně věřím, že v roce 2035 už něco takového nebude možné a že se ti, kteří to způsobili, s hlubokou pokorou omluví."

KATEŘINA NEUMANNOVÁ

olympijská vítězka a mistryně světa v běhu na lyžích, referentka v Armádním sportovním centru Dukla

„Těžká otázka. Doufám, že se nebude moc lišit od současnosti, velké změny bych nechtěla. Nejsem zastáncem toho, aby ženy dělaly vše, co dělají muži a je spojeno s jejich jinou fyzickou konstitucí. Ženám bych přála, aby nemusely volit mezi rolí sportovkyně a rolí matky. Při troše podpory okolí se dají zvládnout obě role. Prostě cesta přirozenosti je pro mě ta správná, ať si ženy najdou svoji vlastní cestu a nikdo jim ji uměle neplánuje."

NIKOL KUČEROVÁ

předsedkyně komise sportovců ČOV, olympionička

„Byla bych ráda, kdyby se vlastně vůbec nemuselo řešit, jestli je to mužský, nebo ženský sport. Že je jednoho méně než druhého a podobně. Sport je jen jeden, je tu pro všechny, a tak bych byla ráda, aby to bylo vnímáno. A asi by mě mrzelo, kdyby to naopak bylo tak, že spolu mužský a ženský sport soupeří. Jsme parťáci, ne rivalové, a jeden od druhého se můžeme hodně učit. Těšilo by mě, kdyby si muži a ženy dovedli ve sportu pomáhat a chápali se navzájem jako součást nedělitelného celku. Stejně by tomu mělo být i ve společnosti. Jasně, muži jsou jiní než ženy už jen kvůli nějakým fyziognomickým předpokladům a sport v jejich podání je prostě jiný, ale to neznamená, že jedni jsou lepší než druzí. V jinakosti je právě ta krása a mělo by to platit i ve sportu. Naplňuje mě optimismem, že i z hlediska diváckého zájmu nabývá ženský sport na síle. A nejen proto, jak někteří rádi připomínají, že to holkám víc sluší a hezky se na to kouká, ale i proto, že sport jako takový je i v jejich podání fascinující. Mnohým se to možná nebude líbit, ale když se podívám, kam se dostal ženský sport za posledních 10 let, nevidím důvod, aby se to za dalších 10 ještě více neposunulo k tomu, že budou ženy brány a podporovány stejně jako muži. Nejvíce mě těší to, že ta podpora a úcta jeden k druhému začíná sílit hlavně uvnitř sportu, mezi jednotlivými sportovci. Možná mám hodně úzký a zkreslený pohled, ale mám pocit, že mladší generace kluků si začíná čím dál více vážit svých holčičích kolegyň, a budu jedině ráda, když tento trend nezmizí."

INZERCE

dynaoptic

www.dynaoptic.cz

Nauč se číst své hráče

Mexiko bude pro Čechy vždy exotickou destinací a trenéři z této středoamerické země se do Evropy až tak často nevydávají. Stolní tenista **Salvador Uribe** ale velkou část kariéry strávil ve Francii, kde už jako trenér a sportovní ředitel vyhrál s týmem Morez Jura TT nejvyšší soutěž. Od roku 2024 cepuje z pozice reprezentačního trenéra české stolní tenisty.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Proč jsem se stal trenérem?
„Začal jsem postupně už během hráčské kariéry. Ve volném čase jsem občas pomáhal svému klubu s vedením skupinových tréninků a soukromých lekcí. Bavilo mě předávat své znalosti a pomáhat ostatním. Později jsem se rozhodl studovat na univerzitě sportovní management a tělesnou výchovu. Nakonec zasáhl osud – během profesionální kariéry jsem si přetrhl vazy v kotníku, a to byl moment, kdy jsem stoprocentně přešel k trenérské práci.“

Jaké jsou mé nejsilnější vlastnosti?
„Zmínil bych dvě. Zaprvé jsem velmi oddaný a disciplinovaný. Zadruhé – když si něco vezmu do hlavy, udělám vše pro to, abych toho dosáhl. Miluji výzvy a vždy do toho dávám maximum.“

Kdo na mě měl největší vliv?
„Moje matka – svým příkladem a svými radami.“

Jaká je moje trenérská filozofie?
„Moje filozofie je postavená na disciplíně, důslednosti a vášni pro neustálé zlepšování. Věřím ve vytvoření profesionálního, ale zároveň podpůrného prostředí, kde se hráči cítí motivovaní a s výzvou, že mají šanci dosáhnout na maximum svého potenciálu. Každý trénink podle mě musí mít jasný cíl, vysokou intenzitu a zaměření jak na technické, tak na mentální aspekty – a samozřejmě nezapomínat UŽÍVAT si svůj sport. Považuji také za zásadní vztah trenéra a sportovce. Vysoká míra důvěry a kvalitní osobní vazba jsou pro dlouhodobý úspěch klíčové. Mým cílem je vychovávat nejen lepší sportovce, ale i silnější a odolnější osobnosti.“

Jaké hodnoty preferuji?
„Disciplína, pokora, vytrvalost, vášeň, respekt.“

Nejlepší rada, kterou jsem dostal?
„Nauč se číst své hráče.“

Jaké bylo mé nejtěžší rozhodnutí?
„Myslím, že to bylo rozhodnutí zcela se vzdát hráčské kariéry a stát se trenérem, přestěhovat se z Paříže do velmi malého města a začít nový život úplně od nuly.“

Co se mi opravdu povedlo?
„Zmínil bych dva momenty – jeden osobní a jeden sportovní. Když jsem koupil dům ve Francii a poprvé tam s manželkou a synem přijel s klíči v ruce. Ve sportu to byla kvalifikace na olympijské hry v Paříži 2024 s Marcosem Madridem. A velkým zážitkem bylo také vítězství ve francouzské lize Pro A v roli trenéra.“

Co dělám, když cítím, že za mnou hráči nestojí?
„Jsem si velmi dobře vědom, že trenér se vždy musí umět přizpůsobit hráči, aniž by ztratil své vlastní ideály a systém práce, ale zároveň ho musí chápat, navázat s ním spojení a najít nejlepší cestu, jak ho vést. Budování důvěry a týmová spolupráce jsou klíčové. Dobrá komunikace to může vyřešit.“

Rozlišuji mezi mladými a staršími sportovci?
„V přístupu k práci s nimi ANO. Není stejné pracovat s mladým sportovcem a se starším, zkušenějším. Způsob práce a tréninkový plán jsou odlišné, ale ambice, podpora a motivace od trenéra musí být u obou stejné.“

Pamatuji si moment, kdy jsem nevěděl, co dělat?
„Myslím, že takových momentů je v životě hodně, jak ve sportu, tak v běžném životě. Důležité je situaci co nejrychleji vyřešit a učinit rozhodnutí. Zažil jsem několik takových situací, ale umím reagovat rychle a rozhodovat se pohotově. Velkým příkladem bylo, když jsem se dozvěděl, že čekáme s manželkou dvojčata. V těch

SCO2509038.indd 38 25.08.2025 13:17:20

TRENÉR STOLNÍHO TENISU

SALVADOR ALBERTO URIBE DÍAZ

Narozen: 30. 7. 1990
Hráčská kariéra: 16 let reprezentant Mexika, hrál mj. ve Francii za Levallois Sport nebo Jura Morez TT, čtvrtfinalista dvouhry turnaje World Tour v Lagosu 2016
Trenérská kariéra: Jura Morez Tennis de Table 2017-24 (mistři Francie Pro A 2019, vicemistři Francie Pro A 2021 - trenér a sportovní ředitel), český národní tým (2024-?), na olympijský turnaj v Paříži 2024 dovedl mexického hráče Marcose Madrida (dvouhra)

hodinách a dnech máte pocit, že nevíte, co dělat nebo co čekat."

Mám nějaký rituál před zápasem?
„Ne, nikdy jsem žádné opravdové rituály neměl. V určité době jsem si ale před utkáním pouštěl stále stejnou písničku a rád jsem šel odpoledne před zápasem do posilovny."

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní zkušenosti?
„Myslím, že obojí jde ruku v ruce a navzájem se doplňuje. Ale kdybych si měl vybrat jedno, řekl bych životní zkušenosti. Z chyb se člověk naučí hodně, stejně jako z každodenního kontaktu se sportovci i z turnajů, a to vychází spíš ze života než ze školy."

Věřím spíš v nějaké vyšší síly, nebo hlavně v sebe?
„Nevím, jestli věřím ve vyšší síly, ale věřím v osud. Někdy vás život nasměruje na určitou cestu, ale zároveň je to cesta, kterou jste si sami pomohli vytvořit. Jen musíte umět vybrat správný směr, který vám osud nabízí."

Jak a kde hledám inspiraci?
„Rád sleduji příběhy úspěšných trenérů nebo sportovců, seriály o nich. A čtu knihy na toto téma."

Jak nejlépe relaxuji?
„Večer si rád sednu na gauč s manželkou a pustím si seriál, aniž bych na něco jiného myslel. To mě uklidňuje a pomáhá mi odreagovat se."

Jaké vlastnosti u hráče hledám, než s ním začnu spolupracovat?
„Nejdůležitější je jeho motivace a odhodlání tvrdě pracovat."

Jaké jsou největší přednosti českých hráčů? A v čem se potřebují zlepšit?
„Myslím, že se musí hodně zlepšit v mentalitě a fyzické přípravě. Pokud bych měl přidat ještě něco, tak v podání a příjmu."

Mám s hráči mentální trénink, nebo spolupracuji s mentálním koučem?
„Ano, mám. Dávám přednost tomu, aby bylo s hráči hodně komunikace o utkáních, o cílech, o tom, jak reagovat v situaci 9:9 apod. A nyní začínáme spolupracovat s mentálním koučem, který má své vlastní techniky, takže se společně můžeme dobře doplňovat. Hlavním cílem těchto setkání primárně je, aby hráči pochopili, co ve skutečnosti znamená být profesionálním sportovcem, jaké oběti jsou k tomu potřeba, jaké výhody to přináší a jak vypadá ta cesta. Také aby uměli přijmout prohry, zvládat je a mít trpělivost na cestě k vítězství."

Hlavní trend, pokud chce být stolní tenista špičkovým hráčem?
„Kdybych měl vybrat jednu věc, řekl bych mentalita. Mysl je nesmírně silná a potřebujete mít pevnou mentalitu. Pro trénink, pro závody, pro víru v sebe sama, pro udržení pozitivního myšlení, pro schopnost představit si sám sebe jako skvělého hráče, pro trpělivost a pro schopnost udělat správné rozhodnutí v důležitých momentech. Existuje mnoho mentálních aspektů, které jsou klíčové k tomu stát se špičkovým hráčem. Samozřejmě nezapomínejme na kvalitní tréninkový systém, konzistentní vedení trenéra a každodenní tvrdou práci. Ale pokud máte silnou mentalitu, všechno ostatní jde snáz." □

SCO2509038.indd 39 25.08.2025 13:17:24

Arséne Wenger

Carlo Ancelotti

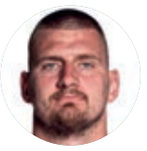
Julian Nagelsmann

Thomas Tuchel

Ralf Rangnick

Roberto De Zerbi

Xavi


Nikola Jokič

Gregg Popovich

Vyznat se v ch

Minulý díl jsme zakončili takto: „Pracovní paměť hráče je jako malá přihrádka – vejde se do ní jen pár věcí. Když ji zahltíte, přestane fungovat. Ve vřavě zápasu si hráč udrží v hlavě často jen dvě, tři myšlenky. Co přejde z učení do návyku, už hlavu ve hře nezatěžuje. Dlouhodobá paměť je jako knihovna, kam si hráč sahá bez přemýšlení. Trénováním se dovednost stává druhou přirozeností – a uvolní se prostor pro rychlost i tvořivost. Kdo pod tlakem zůstane klidný, rozhoduje lépe. Ne že by nepřemýšlel – ale neváhá. Věří tomu, co má v sobě uložené.“ Dnes na to navážeme.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

A kdo usedne k našemu diskusnímu stolu? Fotbaloví trenéři Arséne **Wenger** (legenda Arsenalu), Carlo **Ancelotti** (Brazílie), Julian **Nagelsmann** (Německo), Thomas **Tuchel** (Anglie), Ralf **Rangnick** (Rakousko), Roberto **De Zerbi** (Marseille) a **Xavi** (legenda Barcelony), basketbalisté Nikola **Jokič** (Denver Nuggets), Gregg **Popovich** (29 let trenér San Antonio Spurs) a Erik **Spoelstra** (trenér Miami Heat), ragbyoví trenéři Stuart **Lancaster** (v minulosti 4 roky u anglické reprezentace) a Wayne **Smith** (All Blacks), Bill **Belichick** (legendární trenér v NFL), volejbaloví trenéři Giovanni **Guidetti** (ženská reprezentace Kanady) a Julio **Velasco** (ženská reprezentace Itálie) a sportovní vědci Gerd **Gigerenzer** a **Geir Jordet.**

Moderátor: „Psychologicky vzato, rozhodování hráče na hřišti stojí na řetězci: vnímání – pozornost – predikce – volba – provedení. A také na schopnosti ve vhodném okamžiku opustit původní plán a sáhnout po výhodnější příležitosti. Tedy přepínat a vždy se co nejrychleji přizpůsobit situaci.“

JORDET: „Souhlas. Elitní hráči si rozhodnutí předpřipravují častým skenováním ještě předtím, než přijmou míč. Máme to vědecky ověřené.“

WENGER: „Ano, vím, že jste to zkoumali. Ti opravdu výborní skenují 6-8krát za 10 sekund, běžní 3-4krát.“

XAVI: „Už jsem vám to tady u stolu jednou říkal: ‚Mysli rychle, hledej prostor‘. To dělám: hledám prostor. Pořád.“

VELASCO: „Přesně tak. Hrát dobře = interpretovat situaci a najít řešení.“

Moderátor: „Takže oči a hlava běží dřív než nohy.“

GIGERENZER: „Už na přelomu století jsem přišel s pojmem fast-and-frugal heuristics. V kognitivní psychologii tím míníme jednoduché strategie, které používají jen malou část informací. Fungují v situacích nejistoty, kde nelze spočítat optimální řešení, a přinášejí dost přesná rozhodnutí – často srovnatelná či lepší než složité statistické modely.“

Moderátor: „Tedy intuitivní mentální zkratky, zjednodušené strategie rychlého úsudku.“

RANGNICK: „Ano, jednoduchost je žádoucí, protože kvalita přihrávek, jejich přesnost a rychlost rozhodování se budou i dál zvyšovat.“

GIGERENZER: „Podívejte, lidská mysl nemá kapacitu na všechno. Proto si ‚zkracuje cestu‘. Mozek v nejistých situacích často získá lepší výsledky jednoduchým pravidlem než komplikovaným modelem, protože složité modely jsou citlivé na šum a chyby v datech.“

„ŘÍKAL JSEM JIM TO NA TISKOVCE. ŽÁDNÝ ANCELOTTI-STYL NEEXISTUJE. MĚNÍM SE PODLE HRÁČŮ. OFENZIVNĚ DÁVÁM NĚJAKÉ INFORMACE, ALE NE PŘÍLIŠ.“

Carlo Ancelotti

SCO2509040.indd 40 25.08.2025 4:07:43

Erik Spoelstra

Stuart Lancaster

Wayne Smith

Bill Belichick

Giovanni Guidetti

Julio Velasco

Gerd Gigerenzer

Geir Jordet

haosu

Moderátor: „To dává smysl. Rozhodnutí ve sportu se tedy může opřít o první užitečnou informaci. Další už třeba cíleně nevyhledává a jedná, protože nemá čas."

GIGERENZER: „Člověk si vystačí s jedním klíčovým vodítkem, třeba: pokud hrozí nebezpečí, okamžitě ustup. A ve sportu jste v podobné situaci."

SPOELSTRA: „Nevím, jestli to sem patří, ale říkám: ‚Hrajte bez přemýšlení, hrajte s návyky.' Moderní hra zkracuje časoprostor a nastupuje model: rychlost rozpoznání vzorce (ta je rozhodující) → volba → provedení."

Moderátor: „Ano, to jsme u našeho diskusního stolu už měli: automatizované návyky uvolňují pracovní paměť pro vnímání a adaptaci. Rychlejší hlava místo chaosu."

JOKIČ: „To není žádná novinka. Proto je basketbal zábavný. Je to živá věc. Nemůžete nikdy říct: Tohle se stane."

LANCASTER: „Nemohu než souhlasit, a proto chci, aby se hráči cítili pohodlně v chaotických situacích."

Moderátor: „Jistě. Živá hra nesnese upnutí k jednomu plánu. Rozhodování je nepřetržité přizpůsobování zdánlivému chaosu."

BELICHICK: „Vidíte, to se mi hodí, teď budeme mít týden, kdy se pustíme do situačního fotbalu."

Moderátor: „Co to přesně znamená, situační fotbal?"

BELICHICK: „Systematický trénink situačního rozhodování: dvouminutovky, time-outy, otázky ‚co když'. Zvyšuje to kvalitu voleb pod tlakem. Takové mentální přepínání: přerušit běžící plán A, přibrzdit

FOTO SPORT: AI

→

INZERCE

OLYMPIJSKÝ™ ROK

ČASOSBĚRNÝ DOKUMENT
O PŘÍPRAVĚ SPORTOVCŮ

Jakub Hroneš

MILANO CORTINA 2026
Radiožurnál
Český rozhlas
Official Radio Broadcaster

#poslouchejsport
olympijskyrok.cz

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Julio Velasco ovládl s italskými volejbalistkami olympijské hry v Paříži i letošní Ligu národů, dřív s italskými muži dvakrát vyhrál MS a získal olympijské stříbro v Atlantě 1996

automatiku a přepnout na výhodnější vzorec. Třeba změnou rytmu útoku nebo protiintuitivním řešením."

TUCHEL: „Zavedl jsem v tréninku differential leasing. To znamená variabilní prostředí místo pouhého opakování."

Moderátor: „Tedy variabilita, která záměrně vyvolává kognitivní přepínání ve hře a zlepšuje přenos dovedností do neznámých situací. Nemýlím se?"

SMITH: „Nemýlíte, je to hra vícestupňového rozhodování. Hráči se musí umět přizpůsobit, korigovat své jednání a překonat."

Moderátor: „Jestli tomu správně rozumím, je to trénink řízeného chaosu a budování adaptivní odolnosti. Příliš úzké zaměření zhoršuje zahlédnutí netradičních řešení, třeba volného spoluhráče ‚mimo kužel' pozornosti. Pozornost řízená instrukcemi může zužovat záběr a ubírat na kreativitě. Prostě: koučink jako kultivace samostatných decision-makerů, ne robotů."

ANCELOTTI: „Říkal jsem jim to na tiskovce. Žádný ancelotti-styl neexistuje. Měním se podle hráčů. Ofenzivně dávám nějaké informace, ale ne příliš."

GUIDETTI: „No jasně. Nedávejte hráčům příliš mnoho informací a budujte porozumění hře, žádný diktát zvenku."

POPOVICH: „Přesně. Nemohu za ně dělat každé rozhodnutí. Je to hra hráčů, musí to předvést oni."

Moderátor: „A jsme zpět u týmových her. Herní rozhodování nevzniká v izolaci, rodí se v koordinaci celku - ze sdíleného vnímání a společných principů napříč týmem. Taková kolektivní inteligence. A ještě na závěr z jiného soudku. Studie na 743 mužských sportovcích v Turecku potvrdila, že dvě složky kognitivní flexibility – otevřenost alternativám a pocit kontroly – významně předpovídají efektivnější rozhodování ve sportu. Pocit hráče ‚mám to v rukou' podporuje klidné volby pod tlakem. Empiricky i prakticky. Trenéři, kteří dávkují informace a nechávají hráčům prostor, k tomu přispívají. Co vy na to?"

DE ZERBI: „Ano, pro hráče je důležité, aby měli pocit, že to mají ve svých rukou. Pro mě je navíc nejdůležitější, aby moji hráči měli svobodu se vyjádřit."

NAGELSMANN: „Jedním dechem souhlasím. Třicet procent koučování je taktika, sedmdesát procent je sociální kompetence. Když pracujete s lidmi, musíte být v některých bodech flexibilní."

Moderátor: „Aha, jakési delegované rozhodování: kouč vytváří rámec, ale volby na hřišti dělají hráči v čase, a tím přímo posilují svou kognitivní pružnost. Čili svoboda volit řešení v rámci principů podporuje kreativitu i adaptivní rozhodování."

INSPIRACE PRO TRENÉRY:

1. Dívej se dřív, než přijde míč. Vytvářej na tréninku prostředí, které podporuje schopnost skenovat okolí a mít v hlavě aspoň dvě možnosti ještě před dotekem: Kdo je volný? Kde je prostor? Jednoduchý zvyk, z něhož se časem stane mapa v hlavě a rychlejší volby.

2. Méně přemýšlení, více návyků. Pod tlakem není čas vynalézat. Stavěj proto na jednoduchých pravidlech („když A, tak B") a drilech, které se vryjí do těla a šetří pracovní paměť. Na tréninku dej hráči jeden jasný cíl na den, ne pět najednou: návyk pak rozhodne dřív než hluk v hlavě. Říká se tomu krátce: Nemysli, hraj."

3. Trénuj řízený chaos. Vyměň část opakování za variabilní hry: měň pravidla uprostřed cvičení, vkládej „co když" miniscénáře, hraj na malém prostoru a vyžaduj rychlé přepnutí plánu A na B. Dbej na principy, ne na každou notu. Rámec dej ty, řešení nechej na hráčích. Tím se rodí pružnost a odvaha rozhodnout se sám.

SCO2509040.indd 42 25.08.2025 4:07:54

Sport Alive 2025

Sportovně-byznysová akce roku

PŘES 40 SPEAKERŮ | 3 SÁLY | EXPO | MIMOŘÁDNÝ NETWORKING

▸ 9. října 2025 ▸ O_2 universum

VYBRANÍ SPEAKEŘI

Pavel Turek
KKCG/Allwyn

Tomáš Doležal
Mastercard

Mark Bogaert
Basketball Belgium

Martin Ptáčník
Tipsport & Chance

Jiří Zídek ml.

Jan Koller

Aleš Havel
FC Hradec Králové

Matěj Šturala
FC Baník Ostrava

Lukáš Ercoli
Czech Baseball Association

Martina Ježdíková
Heineken

Kamil Veselý
AC Sparta

David Dinda
HC Sparta

Vstupenky: www.sportalive.cz

PLATINUM PARTNER
LIVESPORT

GOLD PARTNER
ticketportal

GENERÁLNÍ PARTNER SPORT ALIVE AWARDS
Tipsport

Husqvarna
PODZIMNÍ SLEVY
Buďte nezastavitelní.
Síla a přesnost v každém řezu.
Jakmile ji spustíte, poznáte ten rozdíl. Výkon, odezva, ovladatelnost – tohle je Husqvarna. Perfektně vyvážená. Přesná. Výkonná. Každý detail je navržený tak, abyste ovládli ten pocit. Aby vás to bavilo. Aby vás nic nezastavilo.
Přijďte si vyzkoušet sílu Husqvarny k autorizovanému prodejci nebo navštivte www.husqvarna.cz
Naskenujte QR kód a zjistěte více o PODZIMNÍCH SLEVÁCH.