

COACH

**Dělejte
všechno
v rychlosti**

Jan Železný

Trenér roku 2023
v individuální kategorii

Spot

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

**SVĚT
MOTORŮ**



SPECIÁL

www.svetmotoru.cz

46 Kč 1,99 €

1/2024

PRAVDY & MÝTY KOLEM ELEKTRICKÝCH AUT



PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ

PRÁVĚ V PRODEJI

Všechny speciály kupujte i na www.ikiosek.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 3, vychází 5. 3. 2024.
Samostatně neprodejně,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Karol L'huillier,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 27. 2. 2024
TITULNÍ SNÍMEK: OLYMPIJSKYTYM.CZ

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ČOV/TOMÁŠ KOZÁČEK

Na jevišti

Tak si to představte: Jan Železný, muž, který jak vlastníma rukama, tak trenérským citem patří k hlavním autorům písičím dějiny světové atletiky, a Andrea Tomatis, trenér, jenž ze dvou normálních českých kluků udělal světové šampiony beachvolejbalu, oba stojí na prknech, která znamenají svět, v hlavní roli. Jako skuteční herci i jako mistři trenérského řemesla, ocenění za svou práci, která se obvykle odehrává utajena před očima veřejnosti.

O co jde? I v tomto roce se po dobrých zkušenostech z let minulých odbyl slavnostní akt vyhlášení Trenéra roku mezi kulisami a jevištními světy, což je nezvyklé spojení, které na jedné straně překvapuje, na druhé příjemně baví všechny aktéry. Tenhle nápad se zrodil uprostřed covidu před čtyřmi lety. Takže po 4 dohodách Jaroslava Duška, trpké komedii Učpaný systém v Dejvickém divadle a rozverně hře Pánská šatna v Ypsilonce se dějištěm „dramatu“ stalo představení Federer-Nadal v divadle La Fabrika.

Zařazením vyhlášení Trenéra roku přímo do divadelního představení jsme se nejen vyhnuli nudě běžných udílení cen, ale zároveň postavili trenérský cech do jiného světla. Ukazuje se, že ocenění trenérů se může odehrávat v kreativním a zábavném duchu, na hony vzdáleném stereotypním sportovním ceremoniálům.

A co mají světy divadla a sportu skutečně společného? Železný a Tomatis, Trenéri roku 2023 v individuálním a týmovém sportu, musí být stále na špičce současných metod tréninku, strategií a poznatků o psychologii sportu, aby si zasloužili důvěru svých svěřenců. Taclík a Prachař, představitelé tenisových velikánů na divadle zase musí studovat lidské chování, pracovat na svém hereckém projevu a pochopení role, aby mohli co nejdříve ztvárnit svou postavu.

Možná nejdůležitější podobností mezi trenéry a herci je však jejich schopnost

ovlivňovat a měnit životy lidí. Vrcholový trenér je mentor, který sportovce inspiruje nejen ve sportu, ale i v životě. Herec může svým výkonem změnit způsob, jakým divák vidí svět. Oba se musí dotknout citění a myšlení lidí, a k tomu potřebují lidskou autenticitu.

Co dělá anketu Trenér roku ještě výjimečnější, je fakt, že v ní hlasují výhradně trenéři. Toto rozhodnutí přidává oceněním na váze a autenticitě, neboť uznání přichází přímo od kolegů, kteří nejlépe rozumějí náročnosti a umění trenérské práce.

V současném divnosvětě, kde miliony informací, ale bohužel i dezinformací matou lidem orientaci, kde je jih a kde sever, je sport stále pevným bodem, což už dokáže málokterá oblast života. A protože sport je jen jeden, byl v rámci večera oceněn i nejlepší trenér v para sportu Jan Šimek a několik dalších trenérů zařazeno do Síně slávy. V ten večer v La Fabrice se tyto světy nejen setkaly, ale vzájemně si podaly ruce.

Trenéři, ač často stojí ve stínu svých slavných sportovců, jsou páteří sportovních úspěchů. Bez jejich nekonečného odhodlání, odborných znalostí, schopnosti motivovat a inspirovat by mnoho talentů nikdy nedosáhlo svého plného potenciálu. V této hře zvané život, ať už jsme kdekoli, jsme všichni herci i sportovci zároveň, hrajeme své role, překonáváme překážky a společně tvoříme něco nádherného. Příjemnou četbu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Jan Železný Když nemáš jizvu, nejsi oštěpař

JAN ŽELEZNÝ právě mířil na dvouapůlměsíční soustředění do Jižní Afriky a já to měl kousek do studia, kde jsem moderoval zápas NHL. Rozhovor na pražském letišti byl velmi příjemný, pro mě v mnohém poučný a především jsem měl pocit absolutní pohody a klidu. On, legendární oštěpař, kouč Jakuba Vadlejcha a Trenér roku v individuální kategorii, právě takový je. Profesionál každým coulem, a když najde vzácný čas, přijede mi pomoci podpořit charitativní golfovou akci, kdykoliv si neformálně popovídat anebo dát rozhovor do magazínu COACH.

TEXT: SLAVOMÍR LENER





adidas

adidas

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Začneme u tvých dětských let. Byl jsi vždycky takový poctivec a pracant?

„Mám to v genech. Táta i máma házeli oštěpem, byli reprezentanti. Máma byla vynikající. Kdyby měla takové zázemí, co jsem měl já, házela by hodně daleko. Držela dlouho dorostenecký rekord, jenže se musela starat o mladší bráchy a měla těžkej život. Ale talent měla strašnej. Ten jsem zdědil. Brácha talent taky měl, mohl dělat dobře desetiboj, ale byl trochu línější a pak se ještě zranil.“

Hrál jsi všechno možné, jak tě znám. Ovlivnili tě také kamarádi z ulice, ze třídy?

„Hrál jsem házenou odmala až do 19 let. Ve škole jsme ze dvou tříd udělali házenkářský tým a byli jsme tak dobří, že jsme postoupili do ligy. Se mnou hrál třeba pozdější reprezentant Roman Bečvář. Další kluk byl taky výbornej házenkář, jiný reprezentant v lyžování. Navzájem jsme se ovlivňovali a hlavně jsme měli super trenéra. To byl učitel Srp, který miloval sport. Tak jsme hráli volejbal, vybíjenou, dělali atletiku. Všude nás tahal, měli jsme super zázemí, přitom na nás byl neskutečně tvrděj. Takže tahání za vlasy, občas lepáka. Ale super člověk, trenér vynikající. Díky tomu jsme se rozvíjeli už na základních školách.“

I tohle muselo přeci mít vliv na tvou vysokou sportovní výkonnost i neskutečnou dlouhověkost.

Přes ta všechna zranění, která tě pronásledovala.

„Jo, já jsem byl strašně šikovnej na pohyb. I profesor Pavel Kolář říkal, že kdybych se chytil dalších sportů, mohl jsem špičkově hrát třeba tenis, somatotypově bych na to měl. Když jsem třeba jel za babičkou a zahrál si tam s klukama fotbal, hned mě chtěli, abych tam jezdil a hrál za ně. K tomu házenou.“

A co hokej? Ten jsi uměl?

„To byl můj první sport. Hned od první třídy v Mladé Boleslavi. To byla moje nejtěžší chvíle v životě. Vybrali mě, vyfasoval jsem výstroj a všechno k tomu. Bohužel jsem byl pořád nemocnej, měl jsem čtyřikrát za sebou zápal plic, dokonce jsem musel na dva měsíce do ozdravovny. A tím jsem s hokejem skončil. Moc si toho z nejujtějšího mládí nevybavuju, ale to, když jsem musel odevzdat výzbroj, si pamatuju moc dobře. I to, že jsem brečel. Mě totiž hokej strašně bavil, a to se v Boleslavi hrálo pod širým nebem. Já to měl na hokeják kousek. Chodil jsem tam



bruslit i sám a máma měla doma připravený lavor s teplou vodou, protože jsem byl strašně zmrzlej. Prostě hokej byl pro mě jednička a dodneška se na něj dívám, je to náš národní sport. Trochu mě mrzí, že se třeba Kladno, taková dřívější líheň

talentů, takhle trápí. Ani ne áčko, ale ta jejich mládež...“

Mám takový pocit, že jsi docela cíťák. Zabřečel sis jako malý kluk a se slzou jsi odcházel i po nevydařeném olympiáde v Aténách 2004.



OŠTĚPAŘSKÁ LEGENDA JAN ŽELEZNÝ

Narozen: 16. června 1966 v Mladé Boleslavi

Největší úspěchy: 3x olympijský vítěz (1992, 1996, 2000), stříbro na OH (1988), 3x mistr světa (1993, 1995, 2001), 2x bronz na MS (1987, 1999), bronz na ME (1994, 2006), světový rekordman

Osobní rekord: 98,48 (1996), starým typem oštěpu 84,68 (1985)

Závody přes 90 metrů: 34

Trenérské úspěchy - Jakub Vadlejch: stříbro na OH (2021), stříbro na MS (2017), 2x bronz na MS (2022, 2023), stříbro na ME (2022), 3x vítěz Diamantové ligy (2016, 2017, 2023), **Barbora Špotáková:** olympijská vítězka (2012), mistryně světa (2011), mistryně Evropy (2014), **Vítězslav Veselý:** mistr světa (2013), bronz na OH (2012), mistr Evropy (2012), 2x stříbro na ME (2014, 2016), 2x vítěz Diamantové ligy (2012, 2013), **Petr Frydrych:** bronz na MS (2017)

„No jo, to se dočteš, jaký jsi tvrdák a podobně. To jsou všechno nesmysly. Prožívám to, ale nedávám to najevo. Když něco, tak se radši schovám, ale emočně věci hodně prožívám. Vnitřně. Někdy to ale vyjde ven.“

Když tě pozorují na tribuně, máš většinou poker face Ivana Lendla. Ale v tobě to musí hrát. Co se tam uvnitř děje?

„Prostě jsem takovej. Nejhorší je, že velmi pravděpodobně poznám, jaký to

bude, mám ten cit. Je to zvláštní. Když jsem šel třeba se svými svěřenci na olympiádě na závod, ve mně to lítalo, srdce mi bilo. Ne, že bych byl nervózní, ale já jsem čekal, že se stane něco výjimečného. Víš, že poznáš, že to dneska bude asi hodně zajímavý. A není to ukázka toho, že tréninky předtím byly dobré. Je to teď a příští hodina závodu, dyl to ani netrvá. Je to krátká doba, a když ti třeba nesedne technika, tak to prostě nehodíš. Když máš natrénováno na běžecký závod 200 metrů a uděláš chybu, budeš třetí. V oštěpu uděláš chybu, hodíš o pět metrů méně a neprojdeš kvalifikací. Jdeš pak za týden k jinému závodu a hodíš o deset metrů dál.“

Když jsi závodil, jak jsi cítil, že máš formu a že to hodíš?

„To, jestli vyhraju, jsem odhadnout nedokázal. Ale věděl jsem, že mám formu, a když neudělám chybu, hodím daleko. A na takový závod jsem se vždycky těšil. Pro mě olympiáda nebyla stres, jako, že teď musíš. Věděl jsem, že jsem dobře a že takovej velkej závod zvládnou. Když jsem deset dní před olympiádou hodil daleko, věděl jsem, že to bude dobrý. Pak už jsem jenom ladil formu, lehce trénoval a říkal si: JÓ, tak teďka už se můžu porazit jenom sám.“

Svou jistotou, klidem jsi určitě ovlivnil soupeře, oni museli tvou sílu cítit.

„Tak to je. Vyhraješ jednou, podruhé, a oni se tě pak bojí. Ovlivníš výkon i těch ostatních. Začnou přemýšlet. Čekají vlastně, co ty předvedeš. A nejlepší je, když to předvedeš hned na začátku. Pak si soupeři, s prominutím, říkají: tak to je v prdeli. A to se stalo kolikrát, třeba na olympiádě v Sydney. Tam jsem nejel jako favorit, byl jsem celý rok někde na pátém místě. Já ale hned prvním hodem hodil 88 metrů, Backley taky. Největší favoriti šli až za námi, to je určitě rozhodilo a začali se strachovat, jestli vůbec budou mít nějakou medaili. Já ještě přitom věděl, že hodím 90 metrů. Takhle jste to měli v Naganu. Tam bylo vidět, jak ti kluci drží pohromadě, jak si věří a jak je každý důležitý. Růža, Džegr, Reichel, a vůbec všichni další. A taky si mohli víc dovolit, když za sebou měli Hašana. Já ty zápasy

„POHYB A HOD VIDÍM TROJROZMĚRNĚ. TAKŽE ZÁVODNÍKŮM TO HNED VYSVĚTLÍM, UKÁŽU NA MÍSTĚ A CHCI, ABY TO POCHOPILI A VIDĚLI SAMI.“

všechny viděl, byl to pro mě jeden z vrcholných zážitků.“

Říkáš, že když máš za sebou jistotu, můžeš si víc dovolit. Jako atlet i jako trenér jsi často zkoušel nové věci, improvizoval jsi, i zariskoval. Michael Jordan řekl, že 9000krát minul koš, 26krát chybil, když mu trenér dal důvěru k rozhodujícímu trestnému hodu, chyboval i v životě. A proto, jak on říká, se stal úspěšným.

„To je jasný, děláš chyby, jinak to nejde. Vítězství tě nežene dopředu, prohra tě posouvá. Tady musím říct, že je velký rozdíl mezi individuálními sporty a kolektivními. To jsou dva druhy mentality. Řeknu ti to na mém příkladu. Jako oštěpař jsem si věřil, šel jsem do závodu s tím, jak vyhrát, uspět. Věřil jsem sám sobě. Hrával jsem ale taky házenou a tam jsem tohle neměl, i když jsem byl docela dobrý. Místo, abych šel do koncovky, vzal to na sebe a vystřelil, raději jsem v poslední chvíli přihrál. Bál jsem se, abych to nezkazil. Moje manželka to má zase naopak. V extralize volejbalu byla supr, byla zvyklá to vzít na sebe a zakončovat důležitý akce. Tady, v oštěpu, když je na place sama, je nervózní. Je v tom určitě genetika a myslím, že by se na to měl brát nastavenej. Navíc ještě rozhodují další věci, jako například periferní vidění. A to už se dá rozpoznávat od útlého věku.“

Často ti to v závodech ulítlo. Čím to bylo, že jsi měl takový rozptyl?

„Házet jsem na hraně risku, měl jsem rychlý rozběh, a tak se všechno násobilo. Když chceš hodit extrémně daleko, musíš dělat všechno v rychlosti. To máš →

INZERCE



19/06/2024

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

ČESKÉ TABULKY OŠTĚPU

| | | |
|-------|------------------|------|
| 98,48 | Jan Železný | 1996 |
| 90,88 | Jakub Vadlejch | 2022 |
| 88,34 | Vítězslav Veselý | 2012 |

jako v hokeji. Dnes musíš všechno dělat v rychlosti a pak se stane, že ti to od hokejky uteče.“

Měl jsi strach, že někoho zraníš?

„Měl. Hlavně na trénincích, když různí atleti běhali furt dokola a najednou ti vběhli do výseče, stříhli zkratkou. I teď mám strach, když házíme na soustředění v Africe. Tam na ně řvu, myslej si, že jsem blázen. Mně se stalo v Bruselu, kde jsem měl formu jako prase, že mi to hned v prvním hodu ulítlo a už jsem věděl, že je to špatný. Naštěstí tam byl rozhodčí a on ten oštěp přeci jen nějakou dobu letí...“

Jak dlouho vlastně?

„Co já vím. Třeba tři sekundy to mohlo letět? No, a ten hod měl něco přes 90 metrů a přímo mezi dálkaře, co tam seděli na lavičce. Ten rozhodčí je naštěstí stačil vyhnat. Pak si ze mě vždycky dělal Mike Powell, americký dálkař, prdel: Kdy zase házíš?“

Viděl jsem, že teď v atletice malých dětí někteří trenéři zařazují hodně herních prvků.

„Je trenér a trenér. Jeden může hodně pokazit, úzce děti specializuje na jednu disciplínu, jeho svěřenci mají výkony v šestnácti nebo sedmnácti letech, a pak nic. Pak jsou trenéři, kteří chápou, že všechno je o rozvoji, pohybu a výbušnosti. Dítě se musí bavit a postupně se zlepšovat. A tady je jedno, jestli dělá hokej, nebo oštěp. V tomhle musí většina trenérů přidat a pochopit, co je v tom kterém věku důležitý. To bude chtít velké změny. Jo, jsou sporty, kdy musíš začít brzo. Třeba v hokeji musíš dělat bruslení, ale naznamená to, že budeš dělat jenom ten hokej. A to je důležitý, aby trenéři a rodiče pochopili, a když mají čas, aby děti dělaly minimálně dva, raději tři sporty. A zase z praxe: já jsem to dělal, hokejista Michal Pivoňka, který to dotáhl do NHL, to dělal. Ten uměl i tenis, dělal atletiku a házel se mnou oštěpem. A jsou další, co umí všechno - Plekanec, Pastrňák, Nečas. Všestrannost je skvělá na koordinaci, na psychiku, na přehled. Třeba fotbal



je skvělejší na běhání a dynamiku. I v atletice máme šikovný kluky, kteří přišli z fotbalu. Máme jednoho dálkaře, je mu už 18 let a já říkám, nechte ho ještě, aby pořád pokračoval i ve fotbale, to mu jen pomůže. Může v kladu dělat obojí.“

Honzo, myslím, že tobě by šly všechny sporty, ve kterých bys uplatnil švih, dynamiku a páku tvé paže. Tenis, golf, ale i ve hrách bys měl somatotyp na dobrou střelu či smeč. V házené, volejbalu, hokeji.

„Jo, souhlasím. V dnešní době se na sport díváme moc složitě, ale lidský tělo je jenom jedno. Jsme jediní ze savců, kteří umíme točit hlavou a nemusíme se točit do stran. A všechny ty smyčky dělají lidi stejně. Postupem času je ale ztrácíme. Třeba úplně malé dítě, podívej se, jak ti to chytí, jak to uchopí. Třeba hodí míček tak: postaví se, dá ti hrudník nahoru a hází zprvu velmi správně. Postupně ten perfektní pohyb ztrácí a ty se to pak zase snažíš učit celý život.“



Atletická rodina. Zleva bývalý tyčkař Štěpán Janáček, nyní člen trenérské rady atletického svazu, Jakub Vadlejch, Jan Železný, herecké trio Jakub Prachař, Marek Taclík a Petr Kolečko ze hry Federer-Nadal, nový člen trenérské Síně slávy Jiří Čechák a Libor Varhaník, předseda atletického svazu.

FOTO: ČOV/TOMÁŠ KOZÁČEK

„VŠECHNO JE O ROZVOJI, POHYBU A VÝBUŠNOSTI. JE DŮLEŽITÝ, ABY TRENÉŘI A RODIČE POCHOPILI, ABY DĚTI DĚLALY MINIMÁLNĚ DVA, RADĚJI TŘI SPORTY.“

Proto je správný rozvoj motoriky nejdůležitější právě v raném věku. K tomu je třeba brát zřetel na somatotyp. V mnoha sportech jsou žádaní velcí sportovci, hráči. Ti budou mít ze začátku problém s koordinací. Těm je třeba dát čas, ale když si s takovýmto typem budeš „hrát“ a budeš mu věnovat čas, on to dožene a ostatní předčí. Takovými byli třeba fotbalista Honza Koller nebo hokejista Zdeno Chára. K somatotypu by se mělo přihlížet už při výběrech hráčů a spor-

tovců k jednotlivým sportům. Dříve to tak bylo.“

Jak pracovat s vybraným hráčem a talentem?

„Teď už se v atletice často přihlíží k tomu, co jsem zmiňoval. Navíc se snažíme, abychom trenérovi, který si někoho vyhlédne, dali šanci s ním dlouhodobě pracovat. Musíme mu dát důvěru, ale současně s tím zodpovědnost. Není v pořádku, když se pořád honí výsledky, výkony za každou cenu. Říkám těm →



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

atletům rychlokvašky. Rychle vylítnou a brzy zhasnou. Chce to cit. Leckde, třeba v Norsku v atletice ani ve fotbale se nevedou tabulky. Vyhraješ, prohraješ. To stačí.“

Kdybys měl tu moc a sílu, co bys v našem sportu změnil?

„Hlavně to, aby trenéři měli trpělivost s těmi nejmenšími. A potom v juniorech, aby závodili nebo hráli v kvalitních soutěžích. Aby byla konkurence. V hokeji kvalita v našich soutěžích není, hraje tam mnoho týmů. Proto spousta kluků odchází do zámoří, kde tu kvalitu najdou. To je špatně. Kluci v nejlepším věku musí hrát pravidelně, ne sedět. A musí hrát v soutěži, která jim něco dá. Hráť klidně za mladší i za starší, když na to má. Jako to měl Jarda Jágr. Pak v jedné soutěži třeba dominuje a v druhé se zase učí od starších. To je důležitý. V atletice bych diferencioval trenéry. Nemůžou všichni jen běhat dlouhé tratě nebo sprinty. Potřebujeme trenéry na techniku, kde jsme byli vždycky dobří, potřebujeme také trenéry, kteří rozvíjejí všestrannost. Každý atlet by měl projít minimálně pětibojem - naučit se běhat, skákat, házet. Z toho bu-

„KUBA VADLEJCH TAKY NEBYL K VELKÝM ZÁVODŮM. ŘÍKÁM MU: KDYŽ SI TO PŘIZNÁŠ, DÁ SE S TÍM NĚCO DĚLAT. NEZDARY TĚ POSOUVAJÍ.“

dou později závodníci brát. Takhle mají šanci se vyvíjet. Mnohde se to děje, ale je to složitý, aby to mělo jasný řád a systém.“

Máš čas své zkušenosti sdílet mimo svůj klub? Přednášet?

„Bohužel nemám. Celý život jsem byl furt pryč, na cestách, soustředěních, tréninku, závodech. A teď to mám snad ještě časově náročnější. Jsem pět měsíců v roce na soustředěních, tréninky a závody беру absolutně zodpovědně. Takže, když někde jsem, rád se s kýmkoliv podělím o zkušenosti. Nebo udělám s tebou rozhovor, který si někdo přečte a snad ho to obohatí, třeba i posune a ovlivní. Jinak

každodenně předávám zkušenosti svěřencům, kteří si mě vybrali, nebo jsem si je vybral sám.“

V jakém věku si svěřence vybereš?

„Na to není mustr. Většinou mladšího, deset, ale i patnáct let, ale zkusím i dost staršího, když v něm něco vidím. Na to mám, myslím, cit. Jednou mě kluci, Kuba Vadlejch a Víta Veselý, upozornili, abych se mrknul na závodníka, kterému už bylo asi 24 let, což je hrozně moc. Vzal jsem ho na jeden trénink a hned jsem poznal, že to v sobě má. Neměl hozeno daleko, ale viděl jsem obrovské potenciál. Říkám si, to musím zkusit, protože jsem hned věřil, že bude házet daleko.“

Co se ti na něm líbilo?

„Celkově. Somatotyp, rychlá ruka, byl uvolněnej, pohybově nadanej. Techniku neměl, ale byl připravenej se ji učit. Prostě to byl typ pro oštěp. Tohle já rychle poznám, už třeba v deseti letech, jestli na tuhle náročnou disciplínu má, nebo ne. Jen málo dětí k tomu je. Selekcje je tam hned, proto je oštěpařů mnohem míň.“

To poznáš jen ty?

„To pozná každý. No snad každý. Ono je to vlastně tak jednoduchý, že to není zase taková věda. Dáš mu míček do ruky a vidíš ten hrudník, rychlou ruku, hodí to. Ale přejdou k nám i v pozdějším věku, třeba holky ze softballu nebo volejbalu, ale to vidíš, že mají talent, pohybové dovednosti, jsou rychlý a hlavně mají ruku. On i Víta Veselý byl šikovnej na všechno. Běhal čtvrtku a měl trenéra, co s ním dělal i jiný věci.“

Vy, oštěpaři, docela dlouho vydržíte, třeba až do čtyřiceti.

„Musíš mít natrénováno, dynamiku a uvolněnost. Je to určitě tou pestrou a dlouhodobou přípravou, hlavně genetikou. Musíš umět snášet bolest. To jsou kolena, záda, loket, pořád něco. Ta zranění a s tím spojenou bolest musíš umět upozadit, mít ten dar, aby tělo bylo schopno nést a držet v kloubech.“

Měl jsi dlouhodobá trápení, zranění, přesto jsi házel a vlastně si na to zvyknul, jako že je to normální. Ovlivnilo to tvůj přístup k tréninku nebo dokonce techniku házení?

„Neznám oštěpaře na světě, který by nebyl zraněný. Vždycky jsme si dělali srandu: Ukaž, kde máš jizvu. Když ji nemáš, nejsi oštěpař. To k tomu patří. Mě odmala limitovala záda, špatně jsem trénoval. Dával jsem svým dynamickým →

FLORBALOVÁ BITVA ROKU!



**BigBoard[®]
SUPERFINÁLE**

14. DUBNA

O₂ arena

„NĚKTERÝ LIDI TO MAJÍ V SOBĚ, MAJÍ SILNOU PSYCHIKU, JSOU VÍTĚZNÉ TYPY. TŘEBA BÁRA ŠPOTÁKOVÁ. NA ZÁVOD SI VĚŘILA A VYHRÁVALA.“

tréninkem zádům strašně zabrat. Teď už bych to dělal jinak. Posiloval bych svaly kolem páteře, tak, aby zesílily. Největší zranění jsem prodělal, když mi bylo 22 a praskly dva obratle. To byl malér. K něčemu to taky bylo dobrý: posadilo mě to na prdel a uvědomil jsem si, co a jak. Měl jsem štěstí, že jsem měl kolem sebe kvalitní lidi, biochemičku, Pavla Koláře. A já začal poctivě dělat cviky. Pak jsem si zase utrhnul rameno. Predikovali mi jasný konec, ale potkal jsem docenta Smetanu, ten mě odoperoval starou metodou, stal se zázrak. Jizvu sice mám jako blázen, ale můj genetický fond mi umožnil, že jsem zase házel dál. I když jsem musel nastavit jinou techniku, začal jsem házet spodním obloukem, jinak to nešlo. Ale i tak, nehledě na zranění, jak jsi starší, musíš k tomu techniku přizpůsobovat nebo dokonce měnit.“

Bylo v tvé skvělé technice něco úplně extra? Třeba rotace trupu nebo dokončení hodu zápěstím?

„To ani ne. Já uměl všechno pěkně poskládat dohromady a dostat to na maximální hranice. Proto to bylo tak geniální. Byl jsem dost rychlejší, ale nebyl ten nejrychlejší. Byl jsem silnej, ale jsou silovější oštěpaři. Ti by mě třeba lehce porazili při rozběhu z dvou kroků, ale já měl lepší a rytmičtější rozběh, to už tito siláci neměli. Je to jako mozaika. Pak jsem měl pár specifík, třeba, že jsem vždycky postavil levou nohu natvrdo a rovně.“

Pak psychika.

„Ta má velkou váhu. Někdo se narodí jako tréninkový kůň a na velkých závodech má problém. Když si to ale uvědomí a začne na tom pracovat, dá se s tím něco dělat, do určité meze. Kuba Vadlejš taky nebyl k velkým závodům. Říkám mu: Když si to přiznáš, dá se s tím něco dělat. Nezdary tě posouvají. Já byl jako 19letý taky jalovej, dělal jsem kraviny a že bych byl nějak uvědomělej, to ne. A pak jsem na to přišel, že chci být nejlepší, až když mi praskla záda. Takže, buď skončíš, nebo tomu dáš všechno. Tam se to ve mně zlomilo. Některý lidi to mají v sobě, mají silnou psychiku, jsou

vítězní typy. Třeba Bára Špotáková. Na závod si věřila a vyhrávala.“

Když závodník takový není, pomůžeš ty, jako trenér.

„To jde. Ale kolem atletů se motá ještě spousta psychologů, psychopatů a mentálních koučů, kdo se v tom má vyznat. Jsou mezi nimi taky dobří, to musím přiznat, ale těch je pár, 70 procent dalších by u sportu nemělo vůbec být. Když se něco povede, to jsou slyšet a vidět, to prodávají. Pak se něco nepovede, a držej hubu. Taky jsem si to zažil. Musíš si k sobě najít toho správnýho, který ti sedí, on ti pomůže a ty mu začneš důvěřovat. Pomůže ti s nějakou myšlenkou, se kterou si budeš hrát. To je dobrá cesta.“

V NHL trenér trénuje de facto dva týmy. Tým 20 hráčů a tým 12 až 15 lidí, kteří dělají servis – asistenti, manažeři, fyzi, kondiční, video, IT, skills trenéři. Jak široký tým specialistů by byl pro tebe ideální?

„Hlavně musím říct, že ten borec, v tomhle případě hlavní trenér NHL, musí dostat plnou důvěru. On má za sebou dlouhodobé výsledky, proto dostane kontrakt na tři, čtyři roky, vybere si lidi k sobě a nenechá si do toho kecat. Má důvěru, ale taky zodpovědnost. Musí mít výsledky, v ideálním případě hned. V českých podmínkách je to asi složitější. Venca Varaďa výsledky v Pardubicích měl, ale stejně skončil, ani ne po roce. A koho bych potřeboval já? Maséra a biochemi-

ka, kteří s námi budou každý den a jezdit po celém světě, kondičního, abych nemusel být každý den na tréninku od rána do večera. Chtěl bych i psychologa, ale to bych se musel do toho člověka trefit. A ještě videotechnika, který by mým svěřencům ukázal jen esenci, to nejdůležitější. V tomhle mám výhodu, že umím rozpoznat pohyb, ať už dobré momenty nebo chyby přímo v realu.“

To se o tobě ví. Ty si ten pohyb a hod dokážeš v hlavě nějak přehrát zpomaleně?

„Já to dokážu. Vidím to trojrozměrně. Na videu už mi to dělá problém, zkresluje se mi to. Takže závodníkům to hned vysvětlím, ukážu na místě a chci, aby to pochopili a ‚viděli‘ sami. K tomu pak stačí to dokreslit pro ně pár videoklipy. Videá nesmí být moc ani málo. Oni to musí stačit vnímat a zapamatovat si to, co jim říkám, hned na place. A k tomu třeba i ten videoklip. Chceš, aby to najednou cítili líp. Co je sport? To je čistý opakování a opakování jednoho a toho samého pohybu, který se snažíš dovést k dokonalosti. Oštěp je v tom stejnej jako klička v hokeji. Pořád a pořád to zdokonaluješ, jen v hokeji pak hraje roli spousta dalších faktorů jako prostor, vnímání spoluhráčů a soupeře. Dobrej hráč dokáže reagovat na nově vzniklou situaci a udělat tu kličku jinak, protože je dokonalejší a umí vnímat prostor. Na druhou stranu, když je ten druhej, bránící, dobrej, vnímá, co uděláš ty, přečte tě a vezme ti puk. Ale ten geniální, jako je Crosby nebo Pastrňák, tě stejně udělá. To je dar, s tím se narodíš.“

Jako Messi.

„Ten má neskutečný dar. Ale musel ho celý život rozvíjet. Ti nejlepší to tak

TRENÉŘI ROKU

- 2013 Petr Novák (rychloubruslení)
- 2014 Ondřej Rybář (biatlon)
- 2015 Ondřej Rybář (biatlon)
- 2016 Petr Lacina (judo)
- 2017 Ondřej Rybář (individuální sporty, biatlon) & Jiří Zach (kolektivní sporty, volejbal)
- 2018 Tomáš Bank (ind., alpské lyžování) & Ronen Ginzburg (kol., basketbal)
- 2019 Petr Lacina (ind., judo) & Ronen Ginzburg (kol., basketbal)
- 2020 Nezlomní trenéři (ocenění pro trenéry, kteří i v době pandemie COVID-19 dokázali motivovat své svěřence ke sportu)
- 2021 Petr Lacina (ind., judo) & Ronen Ginzburg (kol., basketbal)
- 2022 Jiří Prskavec (ind., vodní slalom) & Radim Rulík (kol., lední hokej)
- 2023 Jan Železný (ind., atletika) & Andrea Tomatis (kol., beachvolejbal)

Světoví rekordmani. Jan Železný navigoval Barboru Špotákovou k olympijskému triumfu v Londýně 2012. Oba se nebáli ani fotbalu.



mají. Jsi nejlepší, ale pořád musíš pracovat, drilovat, pilovat detaily. Když ne, tak končíš v propadlišti dějin. Zažil jsem spoustu atletů, kteří měli veliký talent a dar, ale protože to flákali, nic nedokázali.“

Vrcholový sport je neskutečná dřina. Hodiny, týdny, roky tréninků a zápasů, soutěže. Je potřeba taky umět relaxovat, odpočívat, odlehčit psychice, třeba si i zajít na pivo.

„Mě v tomhle nikdo neomezoval. Když jsem byl malej, trénoval mě táta, dělal jsem všechny sporty, byl jsem furt venku, nikdo mě do ničeho nenutil. Měl jsem období, kdy jsem šel na zábavu, ale zároveň jsem miloval týmový sport. Byli jsme parta kluků, odehráli zápas a pak někam společně šli a blbli. V tom individuálním jsi většinou sám nebo máš aspoň nějaký ty kamarády. V té době jsem neměl problém si zajít na pivo. Pak, po zranění zad, jsem už byl úplně jiný, extrémní profesionál. Ono je potřeba si všechno projít a prožít.“

Jako trenér odoláváš mnohdy ještě většímu tlaku.

„Špatně se to ovlivňuje, nemáš to tak v ruce, na velkém závodě je už všechno

daný. Sedíš na tribuně a jen se modlíš, aby to dopadlo dobře.“

Jak tedy relaxuješ?

„Jsem rád doma. Zahraju si golf, jednou za čas jdu na ryby, jen někdy si něco přečtu. Můj sen je, že až skončím, budu si dělat, co budu chtít. Budu se třeba víc věnovat malému. A hlavně budu dělat každý den to, co dělá ten obyčejnej, jakoby obyčejnej člověk. Já jim závidím. Mám partu, dřív jsem s nimi chodil hrát volejbal. Oni, Kladeňáci, jdou každý pátek hrát volejbal a pak si zajdou na pivko. A pak si třeba udělají soustředění v Nymburce. Jezdí na kolech, hrajou volejbal a tenis. To já prostě teď nemůžu, nestíhám. Těším se na tyhle chvíle, na rekreační sportování. V jednu tenis, pak volejbal, potom posezení. Teď k tomu ještě čas úplně nenazrál. Těším se na to, mám to ekonomicky naplánovaný, jenom si to všechno potřebuju dát dohromady, aby to bylo tak, jak chci.“

Který trenér byl ten šťastlivec, že tě mohl trénovat?

„Táta to byl. Sehrál největší roli, nebyl profesionální trenér a největší zásluhu měl na tom, že mě nezkažil. Když jsem byl malej, musel jsem dělat všechny at-



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PAVEL MAZÁČ

letický sporty a učil mě techniku. Třeba s činkou ve 14 letech jsem neměl sílu jako někteří vrstevníci, ale zvedal jsem ji správně. To samé bylo v hodu oštěpem. Učil mě, jak házet, jak to mám správně dělat. Takže pro příklad: když jsem v devatenácti přišel na vojnu, dal jsem 65 kilo v trhu a za rok jsem měl už 95. Tu techniku už mi nikdo nemohl zkažit. Táta mi dal do vínku celý ten pohyb a na to já pak navazoval fyzicky. Pak jsem měl chvíli trenéra Halvu a potom →



oštěp, ale běh, sprint, medicinbal a činka dohromady. Spojil jsem to.“

Necháváš určitou volnost i svým svěřencům. Mohou si zkusit svoje věci?

„Jsem tomu přístupnej, ale jen do určité míry. Když je přesvědčeněj, že to chce dělat jinak, nechám ho, ať si to udělá. Musí to mít hlavu a patu, ale nikomu nikdy nic nezakážu. Když už je ale podle mě hodně mimo mísu, to už je divný. Ono je totiž tisíc radilů, ale pak je jenom jeden, který to odnáší. Tady musím zdůraznit důležitost důvěry. Když jsi s někým tak strašně dlouho a každý den, musíte si věřit, jinak by to nemohlo fungovat. Jakmile se to začne rozpadat, je práce zbytečná pro oba. Já jsem schopen na rovinu říct: Hele, takhle už ne, končíme. A je mi jedno, jestli je to šampion, anebo desátej na světě. To mi za to nestojí. Protože jsem ten Železnej, tak mám tuhle výhodu.“

Podle čeho si vybíráš atlety do skupiny? Jsou to schopnosti, charakter, vůle, ambice, vášeň?

„Když za mnou někdo přišel, většinou už jsem ho někde viděl. Takže víš, o koho

už jsem se od 23 let trénoval sám. Dělal jsem si všechny plány, rozpisy tréninků. Ostatní, kteří byli oficiálně vedeni jako trenéři, byli spíše moji organizátoři a manažeři, třebaže byli třeba specialisté na jinou disciplínu, například Pospíšil na překážky. Ten mi třeba řekl nějakou drobnost, kterou jsem použil v rozběhu.

To je dobrý, když se na tebe podívá někdo odjinud. Vidí to z jiného úhlu a to bys ty, uzavřený jen na oštěp, nepostřehl. Od Jardy Brabce, koulaře, jsem si pak třeba vzal program na práci s činkou a něco jsem vypustil, něco si vzal nebo upravil. Od každého jsem si něco vzal, co se mi líbilo, a pochopil jsem, že oštěp není jen

Nikdo z oštěpařů nehodil od 25. května 1996 dál než Jan Železný, teď se usilovně snaží pomoci Jakubu Vadlejšovi k vytoužené zlaté medaili z velké akce

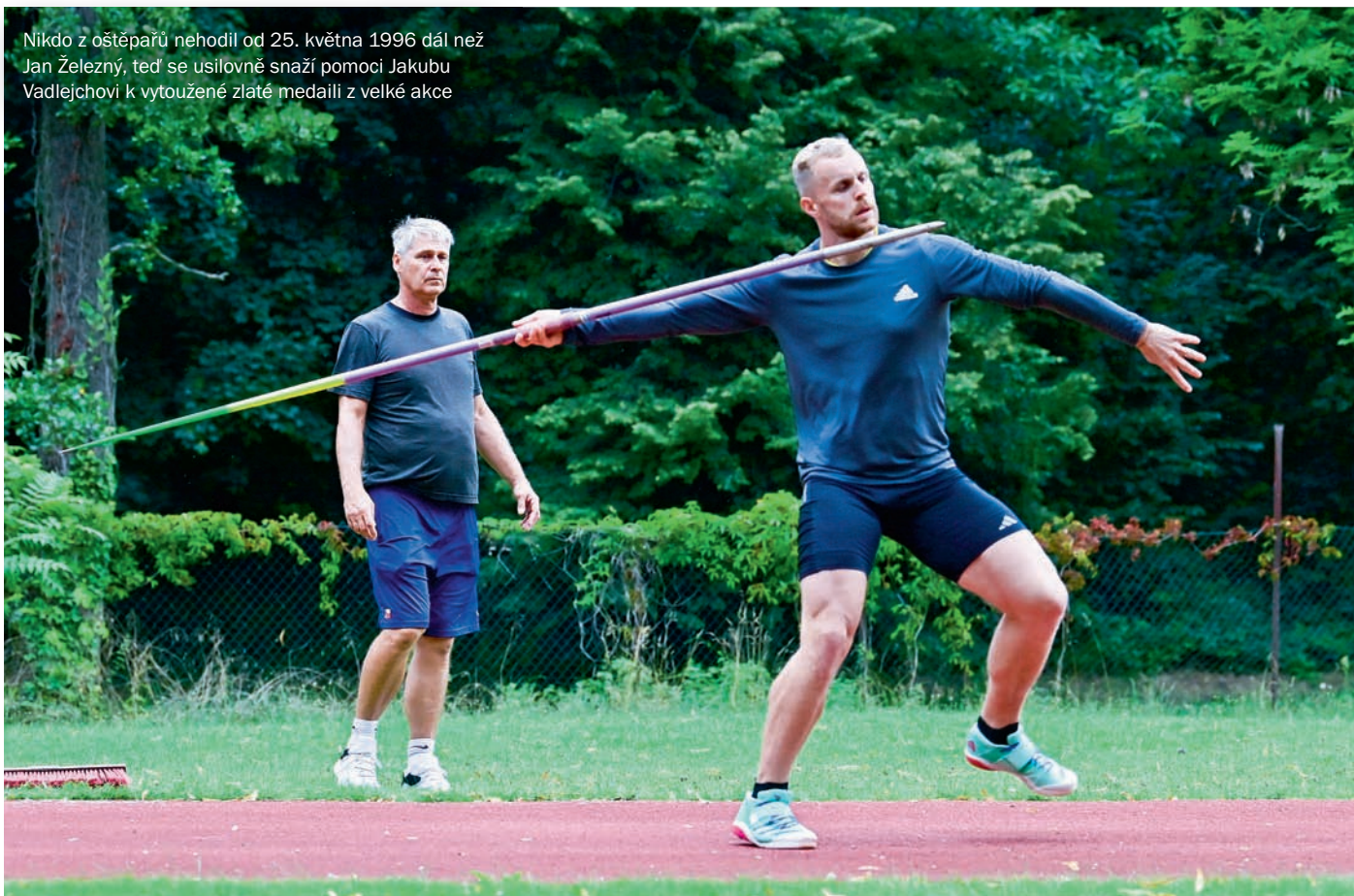


FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PROFIMEDIA.CZ

jde. Dáváš na určité intuice a slyšíš ten hlas. Ne to, jestli bude výbornej oštěpař, ale jestli s ním můžeš dál spolupracovat. Musíš pevně věřit, že spolu vydržíte, že tohle půjde a on má k tomu i ten talent. Měl jsem třeba období, kdy jsem s někým dělat nechtěl a řekl jsem to, že ne. Pak jsem po třech letech udělal korekci z nějakých důvodů, a to jsem neměl dělat, to byla chyba.“

Jako trenér jsi hodně důsledný.

„Důslednej jsem fakt vždycky byl. Měl jsem samozřejmě výhodu, že jsem nikoho nemusel přetahovat, že za mnou sami přišli. Přišel třeba závodník, který měl hozeno 72 metrů, což není nic, a říká, že by třeba přijel na soustředění a pak třeba zase někdy. Já mu říkám, takhle to nejde. Máš talent, viděl jsem tě na juniorských závodech, buď tomu dáš všechno, nebo tě neberu. Vzal to a pak hodil 83 metrů, což je moc pěkný.“

Jste taková oštěpařská rodina. Jste kompaktní, ty je chráníš, vytváříš jim podmínky. K tomu ale patří taky různé nálady, ostřejší výměny názorů, neshody i hádky.

„Tomu se nikdy nevyhneš. Každěj je jinéj, ale vždycky to dopadne dobře. Člověk jde na tréninky, kde si udělá, co je třeba, a pak zaleze a schová se. Každěj si to tak ve své hlavě může v klidu zpracovat. V tom je veliký rozdíl kluci a holky. Holky tohle snášejí mnohem hůř. Tam je i sportovní nenávisť mnohem větší, tam to kamarádství... No, nechci se v tom pitvat. U kluků to je tak, že si buď dají přes držku, třeba se seřvou, nebo si zajdou na pivo a za čtyři dny je to fajn. U holek je to dlouhodobá záležitost.“

Když jsme u těch holek, někde jsi řekl, že se z nich dá dostat víc než z kluků. Vidím průměr v tenisu, kde jsme taky světoví.

„Jsou schopné pro to udělat strašně moc, obětovat se. Holky můžou být někdy pracovitější a dají tomu všechno. Musím říct, že v mužské atletice je konkurence někdy až stokrát větší a holky to mají přeci jen trochu snažší se prosadit. V holčičím sportu - právě, že to berou tak supr poctivě - je strašně důležitá role a charakter trenéra, aby je správně vedl, měl v sobě lidskost, těm dětem něco vště-

INZERCE

pil, neznechutil jim to a připravil je na celý život. Když vidím nebo čtu, že někdo ambiciózní na děti řve, jsem z toho úplně vyřízenej. Jo, někdy je to potřeba, ale má to svou mez. Jo, když to uděláš u dospělých v hokejové kabině a někoho seřveš, kór, když ti tu kabinu někdo rozbíjí, tak s takovým bych vyrazil dveře. Kolektivní sport bych jako trenér dělat nemohl. Kdyby majitel klubu věděl, že jsem toho rozbíječe chytil za rypák, to by mě rychle propustil.“

A hokejistky?

„Sleduju to, mají teď úspěchy a zasloužené. Když je vidím a když je pak posloucháš, vnímáš, že cítí šanci, pracují na sobě, jdou si tvrdě za svým cílem. Ty nejlepší mají šanci být světové. Mají mentalitu, před sebou dost překážek, třeba téměř žádné finance. Na živobytí to moc není, ale dělají ten sport naplno a makaj. I u nás v oštěpu je to pro holky tvrdý. Je jich pár a mají to těžký.“

Moc peněz nemají, ale mohou třeba dostat v Americe stipendium. To mají šanci jen ty nejlepší?

„Vůbec ne. Ani nemusíš být tak dobrej, stačí, když v juniorce hodíš 67 metrů, tak si tě tam vezmou. Systém je tam nastavený jinak, univerzity nepotřebují jen špičky, a proto nám tam za sportem se studiem odchází hodně lidí. Točí se tam velké peníze, které do univerzity proudí třeba z profesionálního baseballu. Podmínky pro sportovce i trenéry jsou proto tak skvělé.“

Šel bys trénovat do zahraničí?

„Kdybych chtěl mít víc peněz a garantovaný úspěch, šel bych do Indie. Tam jsou lidi talentovaní, mají základy z kriketu a za pár korun ti udělají všechno. Tam když přijdou průměrní trenéři a začnou pracovat s tím obrovským množstvím talentů, nebudou mít ve světě konkurenci. My máme mnohem a mnohem menší možnosti, omezený výběr a k tomu snad tisíc sportů, které stát podporuje. Maďaři mají asi 15 preferovaných sportů a tři-krát větší rozpočet než my. Talent pak není tak rozmělněný. Já říkám: sport mládeže, to je jeden koš, tam bych dával. Děti se baví, trenéři ať tam jsou, ale vrcholový sport? Jenom něco, pro daleko míň sportů. Pak je šance na úspěchy, na



kteří jsme byli zvyklí. Zůstal jsem doma, chci tady trénovat a posouvat naše sportovce, ale musím říct, že stát na sport u nás kašle. Vždyť už by konečně měli vidět, že je v tom hodnota, že na tom stát nikdy neprodlá. Ekonomický hledisko, zdravotní účinky, prevence. Potřebujeme silné politické hráče, kteří budou sport podporovat.“

Finanční podmínky pro atlety, třeba i reprezentanty asi nejsou nic moc?

„Musím ti říct, naprostá většina bere almužnu. To ani není důstojný. Jenom absolutní špičky si sáhnou na slušný peníz. Reprezentant, který je top a chce pracovat, by měl dostat dvě šance. Jednou je slušné finanční ohodnocení, aby si vytvořil alespoň trochu polštář na dobu, až nebude moct závodit. A druhá šance je neméně důležitá, tou je budoucí profese. Proto by měli dostat šanci studovat. Všichni mí atleti, když na to měli, museli studovat vysokou školu. Vrcholový sport a škola se dají propojit. Já na to vždycky dbal, aby si vysokou udělali. Pro jejich budoucnost. Vím z nějaké studie z Itálie, že o vzdělané sportovce je ze strany špičkových firem velký zájem, protože ti sportovci ví, co je to porážka a co vítězství, a jak se s tím musí popasovat.“ →

Pomáhej pohybem s aplikací

EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2024

ROZHOVOR

Závodil jsi na stadionech před osmdesáti tisíci diváků. Uvědomil sis někdy, že jsi vlastně pokračovatelem gladiátorů z římských dob? Oštěp má vlastně ještě mnohem dávnější historii, byl účinným loveckým nástrojem v pravěku a později obávanou zbraní římských vojsk.

„Jasně, to mě vždy zajímalo. Oštěp byl nástrojem obživy. Byli lovci a sběrači. Ale k lovení jsi už musel bejt i chytřej a šikovnej. Musel jsi to zvíře obelstít a k tomu mít dovednosti. Představuji si, že ti dávní lidé museli být hrozně silní, odolní, žádní bolestníci. Každý boj se zvířetem byl bojem o přežití. Až později, jak se lidstvo vyvíjelo, stával se oštěp válečnou zbraní. A ještě později, už na starých antických olympiádách, se z toho vyvinula zábava, sport.“

Dovedeš si sebe představit jako gladiátora v římském Koloseu?

„Ani ne. Je totiž spousta filmů o gladiátorech a ti filmaři ani nevěděli, nebo nechtěli vědět, jak oni vypadali. Dočetl jsem se, že na základě nálezů a vykopávek se zjistilo, že gladiátoři byli vždycky obtlouští, vůbec nevypadali, jako filmový Russell Crowe. Tito antičtí bojovníci museli být na pohyb nesmírně šikovní, ale byli chráněni silnou vrstvou tuku, čímž mohli zmírnit pravděpodobnost smrtelné rány. Takže já bych se v dobách mé vrcholové kondice asi neprosadil.“

Chtěl bys nakouknout do pravěku a vrátit se tisíce let zpátky?

„Kdo by nechtěl? Mě by moc zajímalo vidět ty lidi, jaký měli fyzický a silový dispozice. Mít možnost si vytáhnout jedinice, který je od přírody postavenej, bezbolestnej, od přírody odolnej a geneticky



Sydney 2000 a třetí olympijské zlato v řadě. S asistencí Steva Backleyho (vpravo) a Sergeje Makarova.

tak strašně silnej. Dát mu dnešní metodu, byl bych zvědavěj, kam až by to dotáhnul. Říkám, tihle lidé by házeli 150 metrů, byli by mimořádní sportovci.“

Je prokázáno, že praví, staří námořníci, ošlehaní větrem a deštěm, jsou mnohem odolnější, fyzicky i psychicky, než sebetrénovanější sportovci.

„Jo, tito námořníci, to je dobrý průměr k tomu, co říkám o lidech mnoho tisíc let zpátky. Oni měli to, co my jsme už dávno ztratili. Teď už se dostáváme ke zlomkům toho, co oni měli díky genetice, drsné přírodě a strachu o přežití.“

Máš vzkaz pro začínající trenéry, kteří přechází z pozice sportovce na pozici trenéra?

„Jít si za svou představou. Důležitý je si uvědomit, že ne to, co vyhovovalo tobě, bude vyhovovat i tvým svěřencům. To, že

jsi byl dobrý sportovec, neznamená, že budeš dobrý trenér. Musíš si hledat cestu k jednotlivcům, respektovat individualitu a tomu přizpůsobovat trénink. O mně se říká, že jsem měl nejlepší techniku na světě, ale to nemůžeš aplikovat plošně. Například Kuba Vadlejš má úplně jinej somatotyp, takže se toho nebát a najít k němu a s ním jinou cestu. Taky s sebou ponese spoustu chyb, ale z těch je třeba se poučit. Potom něco změníš a jdeš dál.“

Co ještě vzkážeš?

„Nemyslet si, že závodníci ti budou vždycky vděční. Je to tvoje práce, posláni, tak to dělej na sto procent, ale zase se z toho nezblázni.“

K tomu patří vášeň.

„No, jasně. Když chceš vychovat vrcholového sportovce, musíš tomu strašně obětovat. Víc jak on. Ale nečekej slávu. Já říkám: Když chceš být slavněj, dělej trenéra kolektivního sportu.“

Ale vy také pracujete jako tým, kolektiv. Na Strahově se scházíte třeba ve třiceti lidech, ne?

„Takhle to není. My jsme opravdu individualisti. Různý disciplíny, výkonnost. Ale zase musím říct, že když mám ve skupině pět lidí, všem ukazuji, že jsem tu s nimi. Se všemi. Ne, že by byl jeden pro mě víc než druhěj. Není možný, že ten nejlepší může všechno. Na všechny mám úplně stejný nároky. Každý musí dělat svoji práci. Já k tomu přistupuji na maximum, takže to od nich chci taky. Tlačím na ně stejně, ale je jejich volba, jak k tomu přistoupí. Když vidím někoho trochu míň talentovanýho, který neskutečně pracuje, to mě vnitřně uspokojí nejvíc.“

Andrea Tomatis. Trenér roku 2023 v týmové kategorii. Italský expert je jedním z hlavních strůjců českého beachvolejbalového triumfu na světové scéně. Tandem Ondřej Perušič & David Schweiner trénuje už sedm let, loni ho dovedl k titulu mistrů světa v Mexiku a postupu na olympijské hry v Paříži. Co by měl podle něj dobrý trenér umět? „Především by si měl být vědom silných a slabých stránek svých hráčů. Měl by vědět, jak s nimi nakládat a pracovat. Za velmi důležité také považuju, že musí umět urychlit proces zlepšování hráčů,“ říká.





POJĎ HRÁT
HOKEJ

SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ

WWW.POJDHRATHOKEJ.CZ



PARTNER
SPRÁVNÉ
VÝŽIVY



GENERÁLNÍ
PARTNER
PROJEKTU



Kaufland

PARTNEŘI



CCM



Jakub Voráček, Michael Frolík, Ondřej Pavelec, Jiří Tlustý. Nejen oni, ale i mnozí další prošli vesměs na Kladně za téměř čtyři desetiletí rukama **JOSEFA VOSICKÉHO**. Budoucí reprezentanti, hvězdy NHL, extraligoví hráči. A ti, kteří se v hokeji tak daleko nedostali, se vydali do života zoceleni disciplínou a se spoustou pozitivních emocí.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Základem je bruslení. Pak hlava

TRENÉR OBJEVITEL

JOSEF VOSICKÝ

Narozen: 10. 11. 1966

Pozice: lední hokej, trenér mládeže

Trenérská kariéra: PZ Kladno, Poldi (Rytíři)

Kladno, HK Lev Slaný, HC 2001 ženy Kladno

Největší úspěchy - žákovská kategorie: 3x mistr ČR, 1x stříbro ČR, 4x bronz ženy. Turnaj PEE-WEE Quebec Canada (výběr hráčů z Čech a Moravy – pod záštitou HC Chomutov): 2002 zlato (ročník hráčů 1988), 2003 zlato (ročník hráčů 1990)



Jak jsem se stal trenérem?

„Kvůli zdravotním problémům s páteří jsem musel ukončit dobře nastartovanou hokejovou kariéru. To mi nebylo ještě ani osmnáct let. A pak mě můj bývalý trenér, pan Průcha z PZ Kladno, přivedl k trénování, protože údajně nebyli trenéři. Nebo byli, ale všichni byli na školení v Příbrami a já dostal na starosti dvaasedmdesát dětí. Tím jsem vklouzl do trénování.“

Mládež, nebo dospělí?

„Od začátku mé trenérské dráhy jsem to měl nastavené spíš na mládež. Udělal jsem si licenci B. Licenci A bohužel nemám, protože pro tehdejší vedení klubu jsem byl příliš mladý pro její získání. Vládly tu neustálé neshody a v získání licence A stále někdo dostával přednost. Takže jsem se trochu zasekl, že áčkovou licenci dělat nebudu. Bohužel jsem si tím zavřel cestu do dospělých a asi i do vyšších věkových kategorií. Nakonec jsem u extraligového a ligového dorostu byl a dnes trénuji juniory ve Slaném. Ale stejně bylo mojí prioritou trénování dětí a mládeže, většinou v kategoriích od 6. do 9. třídy.“

Výchova hráčů

„Od začátku se pracuje úplně se všemi. Až pak se ukáže, jací ti kluci jsou. Jak se umějí chovat v kolektivu, jaké kdo má pohybové možnosti, jak mají rádi sport, jestli mají rádi víc sportů. Na všechny tyto aspekty musí být

brán zřetel, protože jsou do budoucna podstatné pro další hráčův vývoj. Měl jsem možnost dvakrát začínat s dětmi od 6 let, které jsem vždy trénoval osm sezon. V prvních letech jsem se hodně učil a přejímal některé věci od mých bývalých trenérů, kteří mě vedli na Kladně. Pak jsem dostal šanci jít trénovat do Poldovky. Tam jsem si už vlastně od 5 let vyhlížel děti, když byly v mateřské školce a začínaly bruslit. Dělal jsem tenkrát víc jak tři náborové týmy, s nimiž jsem pracoval osm let. Možná to byl ten důvod, že jsme byli tak úspěšní. Jedenáct hráčů ročníku 88, Kuba Voráček ročník 89 a Ondra Pavelec, který se narodil v srpnu 87, pokračovalo v hokejové kariéře, a to je opravdu hodně.“

Společné znaky silného ročníku

„Měli výhodu, že jich tam bylo hodně šikovných a talentovaných, takže mezi sebou pořád ve všem šíleně moc soutěžili, někdy až nezdravě, a sami si vytvářeli konkurenční prostředí. Proto se vychovávali jednoduše a prakticky i hodně sami, takže nárůst byl u nich hodně přirozený. Měl jsem to po celých 40 let trénování hodně postavené na disciplíně, důvěře a především na pravdě, i když nemusí být vždy každému příjemná. Takto nastavené jsem to měl nejen k dětem (hráčům), ale i k rodičům. Někteří rodiče nechtěli slyšet pravdu, ale pak zjistili s odstupem času, že to tak bylo. Jakmile



bych jako trenér začal rodičům něco nalhávat, zamotal bych se do toho a rodiče by přirozeně začali vyvíjet lehký tlak, ze kterého bych se moc špatně dostával. Vždycky jsem měl na začátku sezony s rodiči schůzku, kde jsem jim řekl pravidla, jak to bude a jak si to představuji. Následně jsem se zeptal, jestli k tomu někdo něco má. A většinou nikdo nic.“

Disciplína

„Každé mužstvo, každý kluk je jiný. Ale disciplína se vytváří tím, že vás kluci musí nejdříve poznat, vidět, že s nimi jednáte na rovinu, tím pádem vám pak důvěřují. A když pak cítí, že se někam posouvají, že získávají dovednosti, tak jdou za vámi a jsou vděční. Disciplína je potom už jenom takové pozlátko. Pokud ale některý kluk něco provede proti domluveným pravidlům, která akceptují i jejich rodiče, přichází trest v podobě nenasazení do utkání, a to ho většinou mrzí. Proto je i důležité mentální nastavení těch kluků.“

Růst Voráčka, Frolíka, Pavelce

„Samozřejmě, když se zeptáte dětí, všichni mají představu jít do NHL. Ale hokejový vývoj a postup je dlouhý a složitý. Trenér moc dobře ví, že se hráč na cestě za kariérou především nesmí vážně zranit, má být celkově zdravý, musí zvládnout složité období dospívání, pubertu i ukočirovat nastupující zájem o děvčata. Naproti tomu jsem jim nabízel tvrdou práci a cestu směřující do áčka na Kladně a pak třeba i dál. U Kuby Voráčka nebo Michaela Frolíka jsem od počátku viděl, že jednou budou hrát profesionální hokej. Rukama mi prošli i Jirka Tlustý nebo Kuba Valský. I u nich bylo vidět, že potenciál do seniorského hokeje mají. Kuba Voráček byl mladší a menší než někteří jeho spoluhráči. Jenže ve správnou dobu vyrostl, zesílil a nakonec odešel, v pravý čas, do Halifaxu, kde se počala vyvíjet jeho zámořská kariéra. Vážím si toho, že to Kuba zvládl dotáhnout až na jednoho z nejlepších hráčů NHL. Viděl jsem ten potenciál a měl to správně načasované.“ →

INZERCE

**Šampioni
fandí
šampionům**



Vychovávat talenty a budovat týmového ducha, to má sport a stavebnictví společně. Už víc než 70 let v České republice stavíme silnice, železnice, vodní díla, mosty i domy. Záleží nám na tom, aby se společnost dále rozvíjela a rostla zdravým způsobem. Díky partnerství můžeme svou pomoc nasměrovat do krajů, kde působíme a žijeme, aby co nejvíce dětí mělo možnost sportovat.



„MĚL JSEM TO PO CELÝCH 40 LET TRÉNOVÁNÍ POSTAVENÉ NA DISCIPLÍNĚ, DŮVĚŘE A PŘEDEVŠÍM NA PRAVDĚ, I KDYŽ NEMUSÍ BÝT VŽDY KAŽDÉMU PŘÍJEMNÁ.“

Fyzické rozdíly

„Musí tam být základ bruslení. Další věc jsou dovednosti a hlavně hlava, prostě herní inteligence. Ta se kolikrát naučit nedá. U spousty dětí vidíte bruslařské dovednosti i kvalitní práci s holkou, ale hlava se prostě nenahradí, a tyto děti to limituje pokračovat dál. Všichni tihle kluci, o kterých jsem se zmiňoval, právě tuto přirozenou herní inteligenci měli a dosud mají.“

Současnost

„V době, kdy jsem trénoval ročník 1988, nebylo mnoho soukromých hokejových škol. V současné době je nastavení těchto škol především na financích rodičů, a proto může docházet k mylným informacím o dovednostech jejich svěřenců. Tyto školy neodsuzuji, ale podotýkám, že je fér dávat i v placené hokejové škole pravdivé informace. Sám jsem zažil, že rodiče dávali spoustu peněz ročně za hokejové školy, a já pak nemohl tohoto absolventa vůbec postavit do zápasu.“

Ten, kdo v tu dobu trénoval, nebo ten, kdo dělal tuto hokejovou školu (nebudu jmenovat), rodičům lhal. A pak s tím bojíte a vysvětlujete hráči, že nemá herní kvalitu, kterou mužstvo potřebuje. Mám zkušenost, že pokud rodiče přijmou pravdu, která by jim měla být sdělena, mohou včas nasměrovat své dítě na jiný a pro něj vhodnější sport, třeba hokejbal, florbal, fotbal a jiné. Například jeden kluk u nás skončil, a ještě dnes hraje špičkově basket za Spartu, jiný je několikanásobný mistr světa v hokejbalu, a tak bych mohl pokračovat.“

Srovnání generací

„Všechny sportovní organizace ve světě si uvědomují, že elektronika v současné době zabíjí spoustu času a limituje sportovní vyžití a hlavně výkony u mladých sportovců. Naproti tomu dnes vidím, že děti již v raném věku daleko víc ovládají techniku bruslení, protože se dnes už vyučuje zcela jinak. Hokej jako hra se posunul, je rychlejší, ale není už tak



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Michael Frolik,
šampion
Stanley Cupu
2013, bronzový
na MS 2011
a 2012,
858 zápasů
a 384 bodů
(159+225)
v NHL

tvrdý. Avšak herní myšlení je dle mého názoru na sestupu, protože si děti tolik nehrají venku jako dřív a sedí doma u počítače. Dříve byly děti venku čtyři až šest hodin s hokejkou nebo s míčem, od rána do večera na rybníku nebo na kluzišti venku před barákem, i na sídlištích. A to se prostě ničím nahradit nedá. V tom vidím velkou absenci rodičů se herní inteligencí.“

Juniorský věk

„Já si myslím, že zase tak špatné to není, ale herních možností mají dnes mladí hráči málo. Stačilo by, kdyby kluby omezily počet cizinců a daly příležitost svým mládežnickým odchovancům, jako se to například děje v Liberci a Plzni. Proto tolik mladých hráčů nehraje v extralize. Od nás všichni dobří hráči odcházejí velmi brzy pryč. Jakmile má hráč nějaké dovednosti, je herně inteligentní, ale



Jakub Voráček, mistr světa 2010, později reprezentační kapitán, 1058 zápasů a 806 bodů (223+583) v NHL, držitel Zlaté hokejky 2015

nemá zde vidinu uplatnění, okamžitě zamíří do země jako Finsko, Švédsko, Kanada, USA.“

40 let trenérem

„V určité době jsem měl nabídku na profesionální dráhu, ale finančně by mě to nezabezpečilo. Mám svoje zaměstnání, dělám na Kladně veřejné osvětlení a dopravní signalizaci - a potom trénuji. Taky jsem měl jeden čas útlum, skoro rok jsem netrénoval, protože manželka byla hodně nemocná a následně velmi brzy zemřela. Jsem moc rád, že jsem pořád mezi mladými a čínorodými lidmi, čímž se necítím až tak starý. Hokej a trénování mě nabíjí pozitivní energii a stále mě baví. Je příjemné mít kolem sebe lidi a hokejové prostředí, ve kterém jsme jedna velká rodina. Kamkoliv člověk přijede, někoho zná, a to je fajn.“



Josef Vosický po převzetí ocenění poděkoval „všem klukům, kteří mi prošli rukama a něco dokázali“

FOTO: ČOV/TOMÁŠ KOZÁČEK, BARBORA REIČHOVÁ

TRENÉR ROKU 2023



Předávání cen za minulý rok proběhlo v rámci představení Federer–Nadal na jevišti divadla La Fabrika v pražských Holešovicích.

FOTO: ČOV/TOMÁŠ KOZÁČEK





Jakub Prachař alias Rafael Nadal, Marek Taclík coby Roger Federer. Z umpiru vše řídil Petr Kolečko a slavnostní večer pomohli komponovat i Michal Ježdík a Zdeněk Haník.



Sedm nováčků v trenéřské

JIŘÍ ČECHÁK

atletika

Stejně jako jeho dvojče Pavel se dlouhodobě věnoval výchově atletických nadějí. Jako trenér se začal živit v roce 1965, už o rok později se stal národním trenérem desetiboje a po dobu osmi let se mu podařilo vytvořit tréninkový systém, který nesl úspěchy a trenéři jej používají dodnes. V roce 1989 požádal o politický azyl v USA, čtrnáct měsíců strávil ve státě Oregon. Po návratu do svobodného Československa založil svůj vlastní atletický klub Track and Field Pardubice. Pod jeho vedením sbíral dovednosti například olympijský vítěz Roman Šebrle. Po sedmi letech využil nabídky a do USA se vrátil, jako trenér Colorado University v Boulderu odpracoval téměř osm let. Dnes spokojeně žije u Pardubic a nadále se věnuje trénování mladých atletů.

PAVEL ČECHÁK

atletika, in memoriam

Pardubický rodák se začal mladým atletům věnovat po ukončení aktivní kariéry. Po působení ve Zlíně, Prostějově a Jablonci zakotvil v Olomouci, kde vybudoval silnou mládežnickou základnu, ze které pod jeho vedením postupně vyrůstali vynikající atleti a reprezentanti. Mezi jeho svěřence patřili překážkářka Andrea Boklažuková nebo tyčkař Roman Zrun. Trenéřské práci se úspěšně věnoval do poslední chvíle svého života. Dostal za ni řadu ocenění a byl také literárně činný, vyšly mu knihy Klíště a Doživotní diskvalifikace. Svým přístupem si získával srdce svěřenců, se kterými měl přátelské vztahy i po skončení jejich kariéry.



Atletika v plné parádě: oceněný Jiří Čechák, legendární oštěpař Jan Železný a svazový předseda Libor Varhaník

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

**SPOLEČNĚ
POMÁHÁME
SPORTOVČŮM**



Síni slávy

EVA HANIAKOVÁ

fotbal

Kariéru spojila se dvěma nepopulárnějšími českými kluby a věčnými rivaly, Slavií a Spartou. Coby hráčku ji vždy zdobilo srdce bojovnice, nikdy se nesmířila s porážkou, nic nevzdala. Její trenérská kariéra je spojená s mládeží ve Spartě Praha, byla také asistentkou trenéra ženské reprezentace, nechyběla u národních týmů do 17 let i 15 let. Stala se první ženou, která za celoživotní přínos českému fotbalu obdržela prestižní Cenu Dr. Václava Jíry a vstoupila do Síne slávy FAČR.



FOTO: ČOV/TOMÁŠ KOZÁČEK, ARCHIV

Kdo byl oceněn v minulosti

2013

Josef DOKTOR (kanoistika),
Karel GUT (hokej), **Vladimír HEGER**
(basketbal), **Zdeněk PECKA** (veslování),
Zdeněk POMMER (volejbal), **Dušan**
UHRIN st. (fotbal), **Zdeněk VÁŇA**
(atletika), **Jiří VÍCHA** (in memoriam,
házená), **Miroslav VONDŘIČKA**
(basketbal), **Pavel VRŠECKÝ** (cyklistika)

2014

Pavel DOLEŽEL (cyklistika),
Ivan HLINKA (in memoriam, hokej),
Bedřich DVOŘÁK (kanoistika),
Jiří ZERZÁŇ (házená), **Jan VRABEL**
(atletika), **Marie ČERMÁKOVÁ** (plavání),
Karel BRÜCKNER (fotbal),
Pavel PETERA (in memoriam,
basketbal)

2015

Jaroslav BAŽURA (kanoistika),
Luděk BUKAČ (hokej),
Vojtěch ČERVÍNEK (cyklistika),
Václav FIRTIK (in memoriam, biatlon),
Jan KUKAL (tenis), **Josef MASOPUST**
(fotbal), **Petr NOVÁK** (rychl bruslení),
Míla NOVÁKOVÁ (krasobruslení),
Aleš PODĚBRAD (atletika),
Pavel ŘEŘÁBEK (volejbal),
Jaroslav STAROSTA (veslování),
Jaroslav ŠÍP (in memoriam, basketbal),
Michal VACHUN (judo)

2016

Pavel KORDA (tenis),
Stanislav NEVESELÝ (hokej),
Miroslav KVÁČ (atletika),
Jozef JARABINSKÝ (fotbal),
Lubomír DOBRÝ (basketbal),
Josef AUGUSTA (hokej),
Ladislav SOUČEK (kanoistika),
Eduard KRÜTZNER (ragby),
Zdeněk CILLER (běžecké lyžování)

2017

Marta NOVOTNÁ (stolní tenis),
Svatopluk HENKE (cyklistika),
Jiří ADAM (moderní pětiboj),
Milan BUREŠ (atletika),
Josef NALEZENÝ (plavání),
Zdeněk REMSA (skoky na lyžích),
Milan MÁČALA (fotbal), **Vladimír VŮJTEK**
(lední hokej), **Kamil ODEHNAL** (zápas),
Jan BOBROVSKÝ (basketbal)

2018

Jaromír ŽÁK (cyklistika),
Ludvík WOLF (judo), **Josef ŠILHAVÝ**
(atletika), **Jaroslav NAVRÁTIL** (tenis),
Vladimír MIKO (stolní tenis),
Josef FUKSA (rychlostní kanoistika),
Jiří BERAN (šerm)

2019

Stanislav FRÜHAUF (běžecké lyžování),
Milan JANOUŠEK (biatlon),
Jan KARGER (basketbal), **Josef PEŠICE**
(in memoriam, fotbal), **Luboš HILGERT**
(kanoistika), **Václav DRBOHLAV** (in
memoriam, jachting), **Petr PŘIKRYL**
(plavání), **Ludvík VYHNANOVSKÝ** (in
memoriam, stolní tenis),
Jindřich KOZUBEK (skoky na
trampolíně), **Miroslav NEKOLA**
(volejbal), **Jaroslav HOLÍK** (lední hokej),
Miroslav POSPÍŠIL (basketbal),
Emil BRZOSKA (vzpírání)

2020

Petr LACINA (badminton),
Zdeňka SCHINZELOVÁ (moderní
gymnastika), **Ladislav ŠKORPIL** (fotbal),
Zdeněk ŠVÁB (stolní tenis),
Stanislav VYZINA (gymnastika),
Jiří ZÍDEK st. (basketbal)

2022

Rudolf ČERNÝ (atletika),
Svatopluk ŽÁČEK (box),
Zdeněk SLÁMA (ragby),
Petr TOPIARZ (jachting)

2023

Evžen GONSIOR (šachy),
Lubor BLAŽEK (basketbal),
Milan DOLEČEK (veslování),
Zdeněk ERET (vzpírání), **Jiří KYNĚRA**
(plavání), **Luděk PROCHÁZKA** (fotbal),
Václav SVOBODA (paracyklistika)

94

Tolik členů má aktuálně Síň slávy
České trenérské akademie.

MILAN JAŠEK
para stolní tenis

Jako reprezentační trenér stolních tenistů vozíčkářů působí od roku 2005, kdy se zúčastnil ME v Itálii. Od té doby nevynechal jedině mistrovství světa ani Evropy a významným způsobem se tak podílel na mezinárodních úspěších reprezentantů. Od Londýna 2012 je také nedílnou součástí paralympijské výpravy. Na Hrách v Riu 2016 pomohl Jiřímu Suchánkovi k fantastickému bronzu mezi jednotlivci a také v Tokiu mohl slavit bronzovou medaili s dvojicí Suchánek & Svatoš.



PAVEL ŠPAČEK
stolní tenis

Po dlouhé a úspěšné hráčské kariéře se vypracoval na uznávaného trenéra mj. v Robotu Mokré Lazce a později v pražském El Niňu. Byl rovněž koučem u seniorské i juniorské reprezentace. K jeho největším trenérským počínům patří bronz družstva mužů v čele s Petrem Korbelem na mistrovství Evropy 2005 v Aarhusu, stříbro družstva juniorů na ME 2007 v Bratislavě a 5. místo družstva mužů na MS 2006 v Brémách. Medailí a titulů na domácí i mezinárodní scéně, především s mládeží, má nepočítaně.

FOTO: ČOV/TOMÁŠ KOZÁČEK, ARCHIV SPORTU, PROFIMEDIA



JAROSLAV STRNAD
plavání

Jako trenér Střediska vrcholového sportu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy vedl řadu špičkových reprezentantů, účastníků vrcholných soutěží světa a Evropy, vedl také reprezentační družstvo. Během dlouhodobého působení ve Victorii VSC trénoval evropskou šampionku Petru Chocovou, Barboru Závadovou (na snímku) či Lenku Maňhalovou. Věnuje se také metodice plavání a překládům ze zahraničních pramenů.

PAVEL WOHL

lední hokej

Ačkoliv patřil mezi ligovou brankářskou elitu, legendou se stal až jako trenér. Od všech vyžadoval precizní přístup k tréninku, maximální nasazení v utkání a zřetelnou sounáležitost k týmu. Pak se mohlo i prohrát. Nepoužíval však metodu biče, řídil se rozumem a uměl analyzovat chyby. Zprvu působil u druholigového VTŽ Chomutov a pak natřikrát, vždy po třech sezonách, ve Spartě. Nechyběl ani na střídačce národního týmu a zazářil i v zahraničí, s týmem SB Rosenheim získal dva tituly a zároveň dobyt historický úspěch německého klubového hokeje, postup do finále Poháru mistrů evropských zemí. □



INZERCE

SVĚTOVÁ OLYMPIJSKÁ KVALIFIKACE V MIXU



WWW.PING-PONG.CZ

11-12/4/2024
HAVÍŘOV

NÁRODNÍ
TRÉNINKOVÉ
CENTRUM



Pozitivní energie, pozitivní přístup, pozitivní pohled na dění kolem sebe. Přesně tak působí plavecký trenér **JAN ŠIMEK**. Trenérskou cestičku si na jihu Čech vyšlapal od nejmenších dětí až po reprezentačního trenéra para plavců. I díky nim dosáhl na ocenění Trenér para sportu 2023.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Nedělat rozdíl v komunikaci

Plavecká kariéra

„Mohl bych to popsat tak, že jsem byl průměrný plavec, ale bavilo mě to neskutečně. Ten sport je moje srdcovka, ale prostě jsem byl průměrný. Měl jsem medaile z mistrovství republiky, to sice ano, ale žádných velkých výsledků jsem nedosáhnul.“

Přerod z plavce v trenéra

„To bylo úplně pozvolné. Chtěl jsem dát ten čas, který mi věnovali trenéři, zase já malým plavcům. Tak to na malých klubech chodí. Takže jsem začal úplně od píky od těch nejmenších, kdy jsme se učili dýchat do vody. Nejdřív při studiu, potom při práci jsem se v Jindřichově Hradci zúčastňoval tréninků. Později jsem jich přidával víc, až z toho bylo zaměstnání a do trenérství na plný úvazek. Bylo mi kolem 20 let, kdy jsem začal zjišťovat, že moje výkonnost už nikam dál růst nemůže, protože bych potřeboval jiné tréninkové podmínky. Plaval jsem při práci a to úplně nešlo skloubit. Moje vlastní plavání odeznělo a začal jsem se věnovat trénování.“

Trenérem na 100 procent

„Vytvořili jsme si podmínky, abych mohl být na OSVČ trenérem, a začal jsem to dělat naplno. To byl asi ten hlavní impuls. Dřív jsme se sdružovali v TJ Slovan Jindřichův Hradec, ale odtrhli jsme se, vytvořili vlastní zapsaný spolek Plavecký klub Jindřichův Hradec a v tu chvíli jsme si mohli začít vyplácet za trénování nějaké peníze. Nebylo to moc,



TRENÉR ROKU PARA SPORTU

JAN ŠIMEK

Narozen: 13. 8. 1986

Odvětví: plavání a para plavání

Trenérská pozice: Plavecký klub Jindřichův Hradec, reprezentační trenér para plavání

ale na uživení to v té době stačilo a mohl jsem do trénování naskočit rovnýma nohama.“

První trenérské kroky

„Měl jsem dva mentory, což byli rodiče: táta byl hokejový trenér a mamka má nejvyšší trenérské plavecké vzdělání. Dělal jsem si základní trenérský kurz a pak si postupně dodělával vyšší vzdělání. Myslím, že jsem měl velké štěstí na sportovce. Opravdu jsem si plavecky

vychoval minimálně dva plavce Terezii Kinterovou a Matyáše Pospíšila, které jsem postupně předal do SCM a následně do reprezentace. Byli to plavci, se kterými jsem v jejich pěti letech začal trénovat a spolu s nimi se všechno naučil. Postupně jsem trenérsky rostl, a protože jsem neskočil hned k těm nejlepším, ale opravdu jsem se to naučil úplně od těch začátků, tak vím, co obnáší základní trénink a jak dlouhá doba za každým ‚hotovým‘ plavcem stojí. Nejsem jen trenérem para plavání, dál se věnuji i ‚zdravým‘ plavcům a snažím se to kombinovat. Pořád trénuji plavce nejen v Jindřichově Hradci, ale i v 50 kilometrech vzdáleném Táboře.“

Para plavání

„Moje trénování para plavců začalo s Jonášem Kešnarem, který přerostl kroužek plavání a nastoupil ke mně do tréninkové skupiny k Matyášovi a Terezii. Tak jsem se začal učit, jak trénovat para plavce. Učil jsem se zase něco nového, abych Jonášovi nepřetěžoval levou ruku, protože mu ta pravá chybí. Pak u nás začala plavat Eva Linhartová a úplně největší přerod nastal před paralympijskými hrami v Tokiu. Jeli jsme na Světový pohár do Itálie a celá parta para plavecké reprezentace najednou byla bez trenéra. Mně to místo bylo nabídnuto a já ho přijal. Tak jsem do práce reprezentačního trenéra skočil rovnýma nohama. Nabídku jsem vzal půl roku před paralympiádou a vymyslel celou strategii do Tokia.“



Strategie pro Tokio

„Myslím si, že tomu ‚nahrála‘ doba covidu, kdy bazény byly ještě relativně zavřené a teprve pomalu se vše začalo vracet k normálu. Míň zdraví plavci na tom byli bití, ale reprezentanti, kteří byli pod smlouvami, mohli závodit i trénovat. Takže jsem na ně měl víc času a víc prostoru vymyslet strategii, jak na to, kde se pohybovat, v jaké bublině apod. Byli jsme úplně oproštěni od ostatních lidí tak, abychom do naší skupiny covid nedotáhli. Paradoxně mi právě ta doba relativně ulehčila práci, ale nebylo úplně jednoduché všechno skloubit. Hlavně s bazény, některé byly stále uzavřené, někde nás nechtěli pouštět plavat a podobně.“

Trénink para plavců

„Záleží na druhu postižení. Někteří mají trénink a plavou de facto k nerozpoznání od zdravých plavců. U těžších postižení se příprava musí víc individualizovat, vymýšlet jinak a šít na míru. Komunikace je nastavená standardně pro všechny stejná. A myslím si, že v komunikaci je nejdůležitější nedělat rozdíly.“

Spolupráce s osobními trenéry

„Naše vzájemná spolupráce funguje, je úplně standardní. Není tam zášť, známe se už dlouhé roky a nemáme mezi sebou žádné problémy. Většinou, když jsme někde na soustředěních, zveme i osobní trenéry. Můžou jet s námi nebo píšou tréninkové plány, a my je pak v rámci reprezentačního týmu plníme za osobní trenéry.“

Příprava na ME, MS nebo paralympiádu

„Příprava obnáší spoustu výjezdů z domova na soustředění a kontrolní závody stejně jako u zdravých sportovců. Prostě musíme vyrazit mimo komfortní zóny. Do bubliny, kde se udělá mnohem víc práce než standardně doma, kde jsme rušení okolím a různými povinnostmi. Můžeme se pak plně koncentrovat na přípravu, máme čas na trénink i regeneraci a celá skupina se stmelí a propojí.“

Trenér roku para sportu

„Znamená pro mě ocenění mé píle a práce. Trénování jsem obětoval spous-

VÍ, JAK NA MĚ

„Spolupracujeme hodně let. Pro mě určitě není lepšího trenéra, který by mě naučil tréninkové kázi a zodpovědnosti jak v plavání, tak v normálním životě. Dalo by se skoro říct, že je můj druhý táta. Dal mi skutečně strašně moc. Ví, jak na mě, jak se mnou pracovat a jak mě donutit, abych byl co nejlepší.“

Jonáš Kešnar o Janu Šimkovi

tu času a rodinné pohody jsem vzhledem k soustředění a závodům doma být prostě nemohl. Ocenění, které jsem získal, si nesmírně vážím a motivuje mě pracovat dál a přemýšlet nad věcmi mnohem víc a hlouběji, abychom spolu s plavci dosáhli dalších dobrých výsledků.“

O svých plavcích

„Cením si jejich cílevědomosti. Mám obrovské štěstí, koho trénuji, protože jsou cílevědomí a dokážou si jít za svým.“ □

PAVEL CHADIM



baseball / hlavní
trenér mužské
reprezentace

„Myslím, že
spolupráce

v týmu není tak o věku, jako o charakteru hráčů. Ale je pravda, že se s trenéry snažíme, aby mladší hráči měli ke starším dostatek pokory a respektu a následně zkušenější hráči měli chuť podělit se s těmi mladšími o své zkušenosti a schopnosti. S trochou nadsázky jim říkáme, jak si je vychováte, takové je budete v týmu mít.“

Co je třeba k vedení napříč generacemi?

DAVID SCOTT

kanadský sportovní psycholog



„Sportovci jsou v mnoha ohledech produktem svého prostředí. Jak se společnost neustále vyvíjí, inovuje a mění, mění se i prostředí, v němž žijeme, rosteme a rozvíjíme se. V důsledku toho budou sportovci různého věku a různých generací produkty různých prostředí. Dnešní trenér si toho musí být vědom a podle toho trénovat. Tradiční koučování používalo autokratické a autoritářské metody, kdy sportovec neměl na výběr, jen zřídkakdy se ptal a byl málo samostatný. Aby mohl dnešní trenér koučovat napříč generacemi, musí používat přístup zaměřený na sportovce. To od trenéra vyžaduje:

- Vnímat své sportovce jako jednotlivce s individuálními potřebami. Uvědomte si, že každý sportovec se učí jinak. Ujistěte se, že dokážete efektivně koučovat každý typ sportovce či studenta (zvukový, vizuální, intrapersonální).
- Rozvíjet smysluplné vztahy se svými sportovci. Dnešní sportovec chce vědět, že vám na něm záleží.
- Komunikovat se svými sportovci, což vyžaduje vyhledávání a naslouchání podnětům sportovců. Dnešní sportovci chtějí vědět proč.
- Upřednostnit psychologické bezpečí, kdy se sportovci nebudou stydět ani nebudou trestáni za to, že sdílejí své nápady, hledají zpětnou vazbu nebo přemýšlejí mimo rámec.
- Sportovci chtějí ukázat a projevit svou individualitu. Idoly a vzory dnešních sportovců se často značně liší od idolů a vzorů jejich trenérů!“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets



„Každá generace je trochu jiná, má své silné i slabé stránky, preferuje jinou formu komunikace atd. Pro efektivní vedení je zapotřebí si být těchto rozdílných potřeb vědom a umět s nimi pracovat.

Je nutností vytvořit zdravou kulturu, kde se využijí hlavně přednosti té dané generace. U té mladé to jsou například energie, ambice, zdravá arogance, chuť bořit zavedené atd. Ta starší má zase zkušenosti, potenciál pro mentorství, ukázat mladším, co to znamená být profesionál, jak se starat o své tělo apod. To však zároveň znamená, že se nemůžeme chovat ke všem vždy stejně, právě kvůli rozdílným potřebám a formě komunikace, abychom jejich potenciál využili na maximum. Starší generace bude mít pravděpodobně o trochu jiný tréninkový proces než ti mladší, kteří třeba i tolik nebudou hrát. Proto u nich bude oproti starším větší zaměření kupříkladu na hráčský rozvoj v tréninku, u starších to může být v určitých fázích sezony spíše regenerace. Jako hlavní vlastnosti pro vedení takového týmu bych viděl tedy: schopnost komunikace a umět analyzovat individuální potřeby daných hráčů tak, aby každý mohl fungovat na maximum svých možností v dané fázi kariéry.“

JAROSLAV BERKA

florbal / hlavní trenér mužské reprezentace



„Přemýšlení nad touto otázkou mě vede k nastavení takového prostředí, které bude pro zástupce všech přítomných generací srozumitelné. Pravděpodobně bude potřeba se více zaměřit na propojení kolektivu, sjednocení hodnot, vybudování důvěry a obecně věcí, které podporují týmovou kohezi. Toto obvykle může být u týmů, které jsou spolu dlouho či spolu celá generace hráčů vyrůstala v jednom oddíle, mnohem jednodušší. Výhodou multigeneračního kolektivu zase může být fakt, že je v něm zastoupena větší diverzita názorů a zkušeností, tudíž při nastavení optimálního prostředí pro sdílení a diskusi se diverzita může obracet ve značnou konkurenční výhodu. To je podle mě přesně to, čemu trenéři říkají: Potřebujeme zkušené hráče. Ve skutečnosti jako trenéři potřebujeme nejen zkušenosti, ale také diverzitu názorů, sdílení hodnot, které byly konfrontovány těžkými a pro mladší kolektiv třeba i dosud nepoznanými situacemi apod. Je to svým způsobem jako v životě. I jako trenér chcete, aby nový kolektiv rostl a neustále se učil a rozvíjel. K tomu je potřeba jak zkušeností, tak i schopností a respektu se navzájem učit, zároveň zanechat dostatek volného prostoru pro vlastní cestu. V reprezentaci mužů se mi na úvod mého angažmá sešli hned tři kapitáni národního týmu. Dlouholetý lídr, jenž po nějakou dobu nereprezentoval. Stávající kapitán omlazeného týmu. A mnou a týmem určený kapitán nové generace. Mým cílem je nastavit celé soukolí tak, aby vše fungovalo a nakonec spolupráce těchto kapitánů i zbytku týmu nebyla pouhý součet, ale ideálně součin osobností a jejich vlastností. Je to alchymie a zároveň opravdová vysoká škola trenérství a sportovního koučinku. I v tomto případě, stejně jako v mnoha ostatních, vidím spíše příležitost, jak skrze více generací dostat do týmu další podněty a rozšířit obzory jak s ohledem na hodnoty týmu, tak i osobní rozvoj a samozřejmě i porozumění samotné hře. Byť je jasné, že v případě multigeneračního kolektivu budou tyto skryté poklady velice draze vykoupěny samotnou náročností nastavení interního fungování vysoce výkonného týmu jako takového.“

JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Vícegenerační tým je podle mě základem úspěchu. Co se pro trenéry mění, jsou náhledy na svět různých generací hráčů. Klíčovou kompetencí však

zůstává pevnost v hodnotách a otevřenost v přístupech. Z mojí zkušenosti jsou mezi aktuální generací hráčů nad 30 a pod 30 let zásadní rozdíly ve vnímání vztahů v týmu. Pro mladší hráče je to nutnost, když vztahy nejsou ideální, ovlivní to výkon na hřišti. To klade na trenéry nové nároky. Jednak porozumět potřebám různých generací hráčů v týmu, ale také umět je (vy)řešit. V dnešní době je sice možné mít odborníky na týmovou kohezi či mentální přípravu jako součást realizačního týmu, nemyslím si však, že to jakkoliv pomůže, pokud většinu práce v této oblasti neudělá hlavní trenér samostatně. Úkolem hlavního trenéra je nastavovat prostředí týmu, asistenti a specialisté v tom mohou pomoci, ale nemohou tu práci udělat za něj. Mladší generace je také mnohem více otevřená práci s tréninkovými technologiemi. Další generace to bude přímo vyžadovat. To opět vytváří nové nároky na trenéry, kteří nejsou v této oblasti průkopníky, a to držet krok s technologickým vývojem. Vývoj má tendenci zrychlovat, proto i rychlost přizpůsobení bude hrát v budoucnu velkou roli.“ →

ALICE TEJKALOVÁ

vedoucí katedry žurnalistiky FSV UK



„K vedení napříč generacemi je nutná empatie pro potřeby jednotlivých skupin, zároveň schopnost dostatečně pohotově analyzovat tyto potřeby a najít styčné plochy, na nichž je možné společně pracovat. Spolupráce napříč generacemi může být velmi obohacující, pokud jsou všechny skupiny ochotny si vzájemně naslouchat a obohacovat se svými zkušenostmi. Zásadní pro takové vedení je tedy také schopnost vyjednávat a nacházet kompromisy, které žádná ze skupin nebere jako svou prohru.“

VERONIKA BALÁKOVÁ

sportovní psycholožka, pedagožka, místopředsedkyně Asociace psychologů sportu



„Z pozice trenéra je jistě užitečné věnovat pozornost tomu, jakou hodnotu/y každý člen týmu přináší. Mluvíme tedy o hodnotách, které pramení spíše z osobnosti jedince než z jeho generačního titulu. Každý, kdo je součástí týmu, by měl být s těmito kvalitami druhých obeznámen. Každý by měl vědět, co který člen do týmu přináší. Stejně tak je potřeba zdůrazňovat a využívat hodnotné zkušenosti každého z členů. Ty přicházejí nejen s věkem, ale i s místem působení, předešlým působením, situacemi, které dotyčný zažil, vztahy, které měl možnost navázat apod. Využívání kvalit každého jednoho člena pomáhá týmu být kreativní, výkonný, produktivní. Důležité je přizpůsobit komunikační styl a kanál podle potřeb jedinců. Někomu vyhovuje písemný/fotografický materiál, jinému osobní rozhovor, telefonický hovor či kontakt přes chat, video a sociální sítě. Nutné je také sledovat, jak je komunikace přijímána s ohledem na výběr slov. Je potřeba dávat pozor na to, že určité poznámky, komentáře nebo snaha o zlehčení situace mohou vést k urážce či nedorozumění, pokud je mimo jakousi normu dané generace či jednotlivce. Zaměřte se i na vhodnost učících/tréninkových metod, přizpůsobte čas i intenzitu tréninku. To, co bude vhodné pro mladší generaci, s největší pravděpodobností pro tu starší už užitečné nebude. Bez ohledu na věk však podporujte rozvoj každého člena týmu. Nejen mladší, ale i stálíci týmu mají kam se dál posouvat a rozvíjet. Při zjišťování potřeb jedinců zvažte také životní fázi, ne pouze věk. Zaměřte se, které hodnoty jsou v dané době pro jedince důležité, jaké možnosti či limity pro svůj rozvoj má, čím se musí zaobírat, jaká témata řešit. Životní události jsou totiž silnějším ukazatelem než věk jedince. Podpořte utváření dílčích smíšených týmů, kde je prostor pro předávání zkušeností, inspirování se, lepší poznávání se. Dbejte tedy při své práci na to, abyste se nenechali ovlivnit určitými myšlenkovými stereotypy, které říkají, že na základě věku (resp. příslušnosti k určité generaci) umí někdo něco více či méně, má něco více či méně rád, je schopen něco přijmout či nepřijmout, může se ještě v něčem rozvíjet, či ne. Dbejte na to, abyste např. kapitána či lídra týmu nevybrali jen na základě jeho věku nebo počtu odsloužených let, ale spíše díky potřebným kvalitám. Pozor ale! Důležitou podmínkou by měla být atmosféra psychologického bezpečí. To umožní zmírnit napětí mezi generacemi, kdy na jedné straně mohou panovat obavy, že budou jedinci z týmu vytlačeni, a na straně druhé obavy, že nedostanou příležitost. Oceňujte u jedinců nejen posun, ale i přínos pro tým, komunikujte otevřeně, objasňujte, ptejte se, aby bylo co nejméně prostoru pro případnou chybnou interpretaci. Věnujete cíleně prostor pro sdílení inspirací mezi jednotlivci. Vyčleňte si také čas na sdílení pochybností a pracujte na schopnosti je konstruktivně přijmout.“

MARTA BOUČKOVÁ

fotbal / psycholožka, spolupracuje s FAČR a jejich RFA



„Svět se mění tak rychle, že nám dá velkou práci s ním udržet krok. A nenechme se mýlit, že jsme to přece jen my, kdo tu změnu určuje. Ani okolní svět nezůstává pozadu, formuje a mění naše životy i nás. A možná i víc, než si vůbec stačíme uvědomit. Vidět je to právě mezi generacemi, kterých je tu najednou nějak víc než dřív. Dlouho platilo, že se charakteristika generace měnila zhruba po dvaceti letech. Ale dnes mohou být rozdíly v nechápání a nedorozumění už i jen pět let. Třicetiletý těžko chápe a hledá cestu k pětadvacetiletému, stejně jako dvacetiletý k patnáctiletému. Více a častěji vnímáme, jak jsou lidé okolo nás odlišní. Ne, nejde tady jen o životní zkušenost, ale o dobu a vnější podmínky, v nichž jednotlivé generace rostou. A nemalý podíl na tom má rozvoj nových technologií. Zkrátka ať se nám to líbí, nebo ne, vytváříme prostředí, které nás nutí se rychle učit a rychle adaptovat zejména v našich sociálních dovednostech, protože se v naší blízkosti objevuje a bude objevovat stále více ‚různopestrých‘ skupin lidí, kteří vyrůstali a vyrůstají v odlišné době. Všichni, kteří chtějí být v kontaktu s druhými a intenzivně spolupracovat, budou čím dál víc potřebovat ‚staré dobré sociální dovednosti‘, zejména komunikaci. A co si budeme povídat, komunikace je těžká disciplína! Už proto, že musí být flexibilní, tvořivá a nemá ráda velká ega. A aby to nebylo tak jednoduché, je třeba říci, že každá generace si tvoří i vlastní komunikaci. Nestačí tedy jen vědět, jaká která generace je, ale i jak komunikuje. Tudiž nám znalost jedné, té naší komunikace, nebude stačit. Každá generace se do týmové komunikace něčím propisuje, a když jí to není umožněno, zákonitě o komunikaci ztrácí zájem a vyčleňuje se z týmu. Jen si vzpomeňte, jak tvoří a jak vypadá playlist vašeho týmu. Najde si na něm každá z generací tu svoji? K osobnostním vlastnostem a nastavení, které se rozhodně hodí při vedení mezigeneračního týmu, patří trpělivost s druhými a někdy i sám se sebou, zvědavost (chtít vědět, jací jsou druzí a jak věci vidí a proč se chovají tak, jak se chovají), ochota se od druhých učit, připravenost na výměnu i konfrontaci názorů, umění si i ve správný čas stát za svým a odvaha převzít zodpovědnost za druhé. Jedna zdánlivá drobnost, bez které na trenérské misi dlouho nevydržíte. Je třeba umět si i hlídat a chránit vlastní nadšení a energii, bez nichž to nejde, ale které často při práci s lidmi velmi rychle ubývají. A ještě drobná rada na závěr. I když je to těžké, šetřit větou: Jo, to za nás...“

MICHAL ŠAFÁŘ

děkan / Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury



„V podstatě to samé, jako k jakémukoliv jinému vedení – autenticita, empatie, respekt a autorita. Je ale pravda, že čím jsou nám svěřenci generačně vzdálenější (či je máme v týmech různorodější), tím to klade na každou z těchto lídrovských charakteristik

větší nároky.

Současně se musíme vyrovnat s tím, že bude selhávat i naše implicitní zkušenost, tj. když budeme vést, jak jsme byli vedeni my, budeme selhávat. Generačně jsou odlišné důrazy na hodnoty, v současné době potřebujeme věnovat větší pozornost budování důvěry a bezpečí, nastavení hranic, a teprve poté hledat cestu k jejich testování, rozšiřování a překonávání. Pokud to uděláme opačně (nebo první fázi přeskochíme), riskujeme vzájemnou frustraci, konflikty a nepochopení. My budeme vnímat, že mladí jsou nejistí, předčasně selhávající, nemotivovaní. A oni zase, že jsme necitliví, rigidní a arogantní.

Generační konflikt je nedílnou součástí dynamiky vedení a kompetentní lídři ho dokážou zvládnout. Jsou schopni své letité zkušenosti přizpůsobit změněným podmínkám a znovu jim pod rukama vyrůstá generace zdravých, silných a odolných jedinců posouvajících hranice lidských možností a přinášejících do dalšího života to nejlepší ze sportovního prostředí – pevnou sebedůvěru, vzájemnou toleranci, úctu k pravidlům a fair play.“

KEN WAY

britský sportovní psycholog



„Chce to skutečně otevřenou mysl a schopnost navázat vynikající vztah. Model, který považují za nejužitečnější, se nazývá Percepční pozice. Podle něj existuje pět úhlů pohledu, skrze které chápeme svět: První pozice je náš vlastní úhel pohledu. Druhá:

úhel pohledu jiného jednotlivce. Třetí: úhel pohledu neutrálního pozorovatele. Čtvrtá: úhel pohledu týmu/skupiny. A pátá pozice je úhel pohledu daného odvětví nebo národní střešní organizace. Vedení napříč generacemi vyžaduje vysokou míru mentální flexibility a otevřenosti vstoupit do každého z těchto úhlů pohledu (zejména do prvních tří). Pokud vám tato schopnost chybí, nebuďte překvapeni, že vás ostatní neposlouchají nebo vaše nápady jednoduše odmítají.“

EVŽEN POSPÍŠIL

šachy / předseda Trenérské komise ŠSČR



„Vedení napříč generacemi vyžaduje specifické dovednosti, vlastnosti a schopnosti, protože každá generace je trochu jiná, má svá specifika, zvyky a hodnoty. Mezi nejdůležitější předpoklady pro úspěšné vedení patří zejména:

- Empatie – umožňuje pochopit a respektovat odlišné přístupy k tréninku a životu obecně. To je základ pro úspěšné vedení.
- Komunikace – jasné a otevřené sdělení požadavků trenéra, a to i prostřednictvím internetových platforem. Od doby covidové se v šachu hodně rozšířilo on-line trénování a většinou to zvládli i ti nejzkušenější.

• Flexibilita – je důležité rychle vyhodnotit účinnost tréninku a změnit, co nefunguje. Některé osvědčené postupy už nemusí být mladou generací chápány a přijímány.

• Technologická gramotnost – rozsah práce s novými technologiemi a zejména využívání digitálních platforem jsou u mladé generace na zcela jiné úrovni a trenér, pokud chce být respektován, se tomu musí přizpůsobit. Často tím ale získává a inovuje své metody.

• Vnímání hodnot a motivací – každá generace má kromě společných hodnot i své vlastní a poněkud odlišné motivace, bez jejichž pochopení a využití je tréninková motivace svěřence téměř nemožná.

V tréninkové skupině jde o vytvoření takového prostředí, v němž se při vzájemném respektu uplatní pozitivita každé generace.“ □

DAVID VAVRUŠKA

kouč a mentor, bývalý trenér profesionálního fotbalu



„Moderní trenér by měl znát hlavně souvislosti a to, z jakého prostředí a doby jednotlivé generace pocházejí.

U posledních generací jsou vidět opravdu velké generační odskoky, což

je způsobeno dobou, technologiemi a překotnými změnami, s nimiž se jednotlivé generace musí vypořádávat. Je třeba brát jako fakt, že mi náš osmdesátiletý děda po vánoční rodinné čtyřgenerační sešlosti řekl, že vůbec nechápal, o čem se všichni celé odpoledne bavíme. Myslím, že každá další generace jde stále k větší sebestřednosti a solitérství, což může způsobovat ve sportovních týmech třecí plochy. Všechny tyto souvislosti by měl brát moderní trenér v potaz a umět je pro dobré fungování týmu a jeho výsledky správně a trpělivě vykomunikovat. Generační odskoky a dnešní tým vystavují trenéra mnohem větším nárokům na jeho komunikační dovednosti a nastavují zrcadlo jeho sociálním kompetencím při řízení týmu a vedení sportovce.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„V každém týmu jsou vždycky jedinci, kteří jsou pomalejší, silnější, techničtější či odolnější než ostatní. Každý hráč týmu je individuum s jedinečným výkonnostním a sociálním profilem

a s jedinečným potenciálem. Úlohou kouče, lídra či manažera je najít pro tento potenciál co nejlepší využití pro potřeby a vize týmu a tento potenciál správným směrem a tempem rozvíjet. Generační skladba je jedním z těchto aspektů a může ovlivňovat zkušenost, zodpovědnost, nadšení, odolnost i schopnost obstát v krizových situacích – a tím i budoucí výsledek! Úlohou kouče je proto celý pestrý potenciál týmu vnímat, rozvíjet, brousit a skládat k dosažení společného cíle. Znamená to pomoci každému tesaři najít, milovat a žít jeho úlohu a roli při stavbě katedrály!“

Boj o přízeň fanoušků

Takzvaná Velká čtyřka v Severní Americe se má co ohánět. Počítá diváky na stadionech, sledovanost na Instagramu, v médiích. Proč? To vše přináší peníze, které se obloukem vrací do podhoubí každého sportu, k začínajícím dětem, do rozvojových programů. Díky stále větší popularitě za oceánem a i vzhledem k fotbalovému MS 2026 již nyní můžeme hovořit o Velké pětce.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

V Severní Americe existuje celkem 153 sportovních franšíz Major League (baseballové MLB, hokejové NHL, tradiční fotbalové NFL, basketbalové NBA a nově i soccer-fotbalové MLS), které jsou rozmístěny v 52 městech ve Spojených státech a Kanadě.

Jejich přehled v tabulce na straně 38 ukazuje na to, kde v zámoří nejvíc kvete klubový sport a kde fanoušci sportem nejvíc žijí. Města, kluby, franšizy. To je americká půda a tradice, upřednostňující, až na výjimky, klubové a dlouhodobé úspěchy před reprezentačními. Tyto sporty ale potřebují nové a nové hráče, především ty, kteří se svým stylem odlišují od amerických, přinášejících variabilitu, skvělé dovednosti a kreativitu. Stále intenzivněji expandují a zasahují ostatní kontinenty.

Jejich skauti vyhledávají talenty, management NHL zase hledá diváky, fanoušky, děti - budoucí hráče profesionálních lig. Sledovanost na placených kanálech, internetu, live streaming a desítky dalších nosičů přinášejí největší

finanční zisky. Snaží se získat na svou stranu evropské diváky.

Tradiční Evropa. Zde fanoušci všech sportů milují jak klubové soutěže, tak reprezentace, jejich soutěže a především mistrovství světa a olympiády. V Evropě, ostatně celému světu, vládne fotbal. Nejvíce fanoušků mají Real Madrid, Manchester United, FC Barcelona. Reprezentaci vášnivě milují i kritizují fandové všech národností. V basketu příznivci podporují na sociálních médiích nejvíce Real Madrid a Barcelonu, arény pravidelně vyprodávají Litevci v Kaunasu. V hokeji mají skvělá divácká čísla v Bernu, Eisbärenu Berlín a Kölnu, mocně se

přibližuje i Sparta Praha. Samozřejmě jsou vyprodané arény i při Euro turnajích české reprezentace. A letošní MS v Praze zřejmě opět překoná návštěvnícký rekord ze všech dosavadních šampionátů.

NHL v Evropě. A tento fakt silně vnímá i NHL. Objevují se spekulace, že by Evropa unesla jednu konferenci, a velkými kandidáty jsou města jako Stockholm, Helsinky, Praha, Londýn, Bern a Berlín. NHL se zatím přiklání k variantě častější frekvence zápasů současných týmů na evropské půdě. Klíčovými slovy jsou propagace hokeje, komunikace s fanoušky, spolupráce s trenéry, osvěta a kontakt s malými hokejisty a jejich rodiči.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

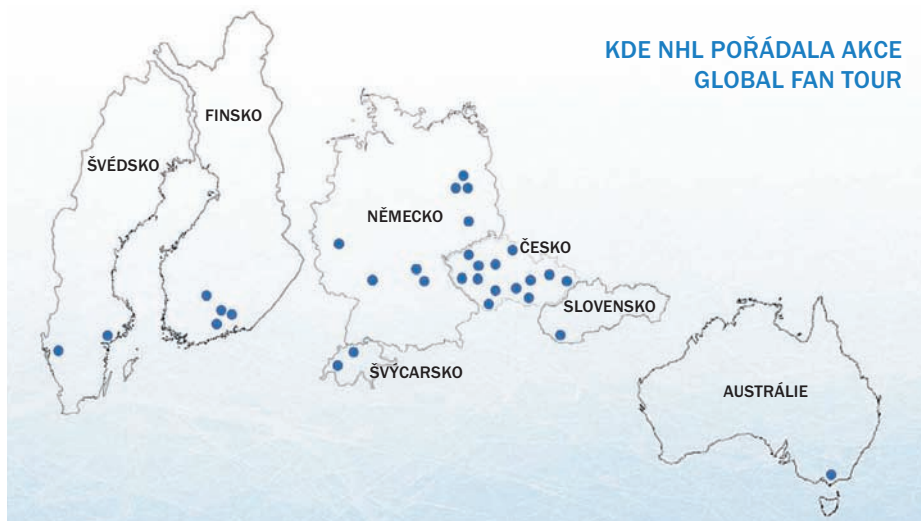
„NHL SE HRÁLA I V JAPONSKU, ČÍNĚ, PORTORIKU A PŘED TOUTO SEZONOU I V AUSTRÁLIÍ. VŠUDE ZA OBŘÍHO ZÁJMU, VĚTŠINOU JE VYPRODÁNO.“

NHL již pravidelně roky hraje přípravné zápasy, většinou proti evropským klubům. Zdejší fanoušci tak mají možnost zblízka vidět nejlepší hráče svých zemí, sledovat je v utkáních i při tréninku, setkat se s nimi, utkat se s nimi třeba v dovednostních soutěžích nebo se alespoň společně vyfotit.

Od roku 2007 již pod hlavičkou NHL Premiere hrají mezi sebou kluby NHL přípravné i mistrovské zápasy po celé



NHL se v Praze objevila čtyřikrát, v podání osmi klubů: Tampa Bay vs. NY Rangers (2008), Boston vs. Phoenix (2010), Philadelphia vs. Chicago (2019), Nashville vs. San Jose (2022)



KDE NHL POŘÁDALA AKCE
GLOBAL FAN TOUR

Evropě, od roku 2017 jako Global Series. Nejoblíbenějšími destinacemi NHL jsou tu Česko, Švédsko a Finsko. Zpočátku se hrálo jen na začátku sezony v září a říjnu, postupně i v rozběhlé soutěži v listopadu. NHL se dokonce v nové éře hrála i v Japonsku, Číně, Portoriku a před touto sezonou i v Austrálii. Všude za obřího zájmu médií, fanoušků a dětí, většinou je vyprodáno.

Česko je v těchto sériích stálicí a stalo se pravidelnou destinací NHL. Naši fanoušci vyprodají nejen zápasy, ale v tisících sledují i tréninky zámořských týmů, což je neskutečný zážitek především pro trenéry, začínající mladé hokejisty a jejich rodiče.

Podobnou cestou jde zákonitě i NBA, která již několik dekád propaguje svůj sport v zahraničí pod značkou NBA Global Games. Nejčastěji volí pro duely základní části Japonsko a Mexiko, hrálo se i v Londýně a Paříži.

Global Fan Tour. Další krok NHL v propagaci svého produktu. V zájmu šíření popularity v Evropě a stejně tak s úmyslem pomoci rozvoji místního hokeje přišla s touto akcí. O detaily úspěšné a stále se rozvíjející Fan Tour se se mnou podělil bývalý extraligový hráč Adam Šafer. Je pravou rukou Mark Blacka, viceprezidenta pro mezinárodní akce NHL, pracuje pro NHL a je velkým podporovatelem akcí pro nejmenší děti a po celé Evropě. Nejčastěji však doma v Čechách organizuje množství akcí pro fanoušky a mladé hokejisty.

NHL GFT (Global Fan Tour) původně vznikla jako podpora zápasů NHL hraných v Evropě.

Postupně se zaměřila víc na pohyb a aktivitu dětí a spojení se školami

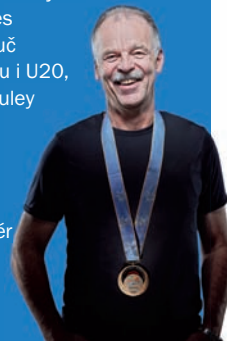
a městem. Ve všech městech se podařilo dostat ven a rozpochybovat kolem 1000 dětí za dopoledne. Děti si mohly vyzkoušet hokejové aktivity, které v Česku nejsou běžně k vidění. Ať už virtuální realitu, tvrdost střelby na radar nebo přesnost střelby, ovládání hokejky na trenážeru a další unikátní aktivity. Celkem zatím NHL GFT ve čtyřech zemích přivítala ve 20 městech přes 30 tisíc dětí.

NHL Street hockey. Na velký zájem dětí a škol o sport a hokej nově navazuje tento pilotní projekt. Hokej je fenomén, který provází českou historii. V době silné konkurence nových sportů i rychle se rozvíjejících moderních technologií je dětem představen hokej a pohyb vůbec jako vhodná náplň volného času. NHL Street hockey je formován tak, aby vyhovoval prostředí, a tak se hraje na školním dvoře, v tělocvičně, venku.

Škola od NHL dostává set vybavení, hokejky, míčky. Vybavení školám zůsta- →

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)





Předloni aplaudovala narvaná O2 arena Nicku Boninovi a spol., loni zdravil David Pastrňák fanoušky přímo do sportovní haly v Karviné



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ARCHIV

ne, nemusí nic vracet. Záměrem je mezi žáky základních škol v 1. - 3. třídě během celého školního roku šířit znalosti a povědomí o ledním hokeji a street hokeji. Postupně se seznámí s hokejkou, jakou si mají správně vybrat, následují cvičení s hokejkou a míčkem. Škola „obětuje“ jednu hodinu tělesné výchovy týdně, v rámci šesti lekcí, ale může probíhat celoročně. Mohou se pak pořádat turnaje, školní soutěže. Ve spolupráci s NHL je vytvořen manuál pro učitele tělesné výchovy. Předpokladem je spolupráce města, školy, učitelů a lokálních trenérů hokeje.

Nyní tento pilotní projekt běží v 10 školách u nás a už se ho zúčastnilo okolo tisíce dětí. Sbírají se data, monitoruje zájem dětí, škol, metodika v praxi se doplňuje o poznatky trenérů, kteří s dětmi hodiny

tráví a věnují se jim. V příštím roce by se mohlo zapojit dalších 30 až 40 škol.

Den Hokeje. Další akce na podporu popularity hokeje v Česku a na rozvoj komunitního sportování. Loni v Karviné měla akce neskutečný úspěch. Celý den hokejové aktivity a večer přímý, moderovaný přenos zápasu Boston Bruins-NY Rangers. David Pastrňák pozdravil tisíce fanů a dětí sledujících duel přímo ve sportovní hale - a naopak během utkání na obří kostce v TD Boston Garden viděli tamní diváci, jak Bostonu fandí téměř 2000 fanoušků a hokejových dětí z Karviné.

Tuto sobotu, 9. března, se uskuteční Den Hokeje v Táboře. Celý den bude plný zajímavých atrakcí a soutěží pro školáky, interaktivních prvků, s hokejovými dovednostmi. Uskuteční se turnaj žáků, bude i virtuální hokej. Ve spolupráci s NHL proběhne seminář pro trenéry mladých hokejistů.

Utkání legend se odehraje pod patronací Radka Dvořáka a Tomáše Vokouna, bývalých hráčů NHL, kteří přiletí speciálně na tuto akci. V utkání 4 na 4 nastoupí s dalšími legendami Davidem Výborným, Petrem Čajánkem, Michalem Hanzalem, Radimem Vrbatou, Václavem Nedorostem, Alešem Kotalíkem, Jaroslavem Hlinkou, Liborem Procházkou, Filipem Novákem, Jiřím Novotným. Na

každé straně nastoupí i jedna hokejistka, jako uznání nedávno dosažených medailí ženských reprezentací na MS.

Zápas Carolina Hurricanes-New Jersey Devils včetně Studia NHL na Nova Sport budou fanoušci sledovat přímo v tábořské hale na velkoplošné obrazovce. □

NEJPOPULÁRNĚJŠÍ FRANŠÍZY V AMERICE

Deset měst má alespoň jeden tým z každé ligy, a jsou to: Boston, Chicago, Dallas, Denver, Los Angeles, Miami, Minnesota, New York (11 týmů), Philadelphia a Washington. Nejpopulárnějšími kluby jsou podle různých žebříčků mezi fanoušky:

MLB: NY Yankees, Chicago Cubs, LA Dodgers, Boston Red Sox
NFL: Dallas Cowboys, New England Patriots, Pittsburgh Steelers
NBA: Golden State Warriors, Chicago Bulls, LA Lakers, Boston Celtics
NHL: Chicago Blackhawks, Toronto Maple Leafs, NY Rangers, Boston Bruins, Pittsburgh Penguins
MLS: LA Galaxy, Atlanta United, Seattle Sounders, NYC FC, Inter Miami (Lionel Messi)

MISTROVSTVÍ ČR VE SQUASHI

ČESKÝ
SQUASH



6. – 9.
BŘEZNA
2024



PRAHA, GALERIE HARFA
HECTOR, SB CENTRUM

více na czechsquash.cz



ARICOMA

ASB
SQUASH

DUNLOP

HECTOR
SPORT CENTRE | RESTAURANT

SB
centrum



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



INZERCE

PRIM

PRIMÁTOR II

CZECH MADE

Pro milovníky elegantních hodinek, pro radost ze vzácnosti a exkluzivity jsme si dovoluili připravit novou limitovanou edici 80 ks pánských hodinek **PRIM Primátor II**. Jejich elegantní vzhled a nadčasový design z hodinek dělá skvělou volbu pro všechny příležitosti. Doplněk, který může každého muže doprovázet při obchodních jednáních, při důležitých životních příležitostech, společenských událostech, ale zároveň, díky své jednoduchosti, nepůsobí okázale a honosně.

Více na: www.prim-hodinky.cz

Výrobcem hodinek PRIM je firma MPM-QUALITY v.o.s., držitel certifikátu CZECH MADE.



PRIM

CZECH
TEAM

DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

6 pater

Po více než dvou letech, kdy trvá seriál Psychoprostor, jsme vystoupali na samý vrchol našeho psychologického šestipatráku. Než se dostaneme k psychologii věkových období, připomeňme si ještě doporučení, která jsme vám v průběhu putování našimi patry navrhli. Měla by vám připomenout, o co v jednotlivých podlažích šlo.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

VÍM, CO CHCI,

A PROČ TO DĚLÁM (1. patro)

OD DEFINICE K VÝKONU

Než se pustíš do trénování, urči si jasné cíle a očekávaný výkon. Bude se ti lépe analyzovat, plánovat, hodnotit a řešit problémy.

ZAČNI OD SEBE

Klíčem k úspěšnému trénování je tvoje důvěryhodnost. Je založena na porozumění a oddanosti svým vlastním hodnotám a principům. Najdi je, pojmenuj je a řiď se jimi.

NAJDI SPOLEČNÝ JAZYK

Mluv tak, aby ti svěřence rozuměl. Otázky proč, co a jak tě povedou. Cíle mají být srozumitelné a dosažitelné, ale musí být i dostatečnou výzvou v psychickém a fyzickém vývoji sportovce.

TRÉNINK ŠITÝ NA MÍRU

Stanov v tréninku jasné, dosažitelné cíle ušité na míru každému hráči. Respektuj rozdíly pohlaví a věku i osobnost, postoj a schopnosti sportovce.

KDO TADY PÍŠE SCÉNÁŘ

Odpověz si na otázku, zda tvůj trenérský přístup může vycházet z vlastních principů, nebo je diktován klubem/svazem. Teprve na základě odpovědi si definuj své postupy, cíle a priority.



6

VYŘEŠÍM KONFLIKTY
A ZVLÁDNU KONFLIKTNÍ LIDI



5

UMÍM OVLIVŇOVAT SPOLUPRÁCI
V TÝMU



4

UMÍM VYUŽÍT A ROZVINOUT
SCHOPNOSTI HRÁČŮ



3

UMÍM
MOTIVOVAT



2

UMÍM TO VYSVĚTLIT
A HRÁČI MĚ CHÁPOU



1

VÍM, CO CHCI,
A PROČ TO DĚLÁM

TVOJE CESTOVNÍ MAPA

Dobry trenér vidí do budoucnosti. Předjímej vývoj, definuj strategické cíle a odvozuji z nich cestu, dílčí milníky a postupné cíle. Vymaž si z rejstříku režim pokus / omyl. Pomáháš tím hráčům v orientaci a motivaci.

UMÍM TO VYSVĚTLIT

A HRÁČI MĚ CHÁPOU

(2. patro)

UMĚNÍ PROMLUVIT

Slad' svůj jazyk s jazykem hráče. Buď pevný v požadavcích, ale přizpůsob mluvu jeho potřebám a odezvám. Místo monologů vol dialog, poskytni zpětnou vazbu.

UMĚNÍ SOUSTŘEDIT SE

Zboř bariéry ve vnímání – nesoustředěnost, nejistota a neupřímnost. Vnímej nejen to, co je řečeno, ale i jak je to řečeno. Hledej emoce a hodnoty, které lidé ukrývají za svými slovy.

UMĚNÍ POZOROVAT

Pozorně pozoruj a interpretuj neverbální projevy sportovců v běžných situacích. Tato zkušenost se ti bude hodit, až jim budeš pomáhat v situacích nových a neznámých.

UMĚNÍ ZEPTAT SE

Citlivě zvažuj otázky. Zavřenými zrychluj a usměřňuj diskusi, otevřenými ji rozšiřuj a prohlubuj. Promyšlej však, kdy se ptát a kdy nechat sportovce v klidu procíťovat nebo přemýšlet.

UMĚNÍ NASLOUCHAT

Poskytni hráči prostor mluvit a projevuj zájem o jeho sdělení. Nestačí totiž jen naslouchat, svěřenec musí cítit, že ho slyšíš a bereš vážně.

UMĚNÍ TLUMOČIT

Nalaď se na osobnost hráče. Parafrázuj jeho myšlenky, zrcadli jeho pocity. Přerámování ti pomůže zlepšit komunikaci, racionalizace pomůže řešit spory. To, že pracuješ s myšlenkami a pocity druhých, je razítkem tvého respektu a pochopení na obálce vaší komunikace.

UMĚNÍ ZAUJMOUT

Jsi spíše učitelem než sportovcem. Když mluvíš ke svým svěřencům, potřebuješ postupně získat jejich pozornost, zájem a důvěru. To je možné, když posloucháš jejich ušima, vidíš jejich očima, myslíš jejich hlavou a cítíš jejich srdcem.

UMĚNÍ POROZUMĚT, VCÍTIT SE

Šetři hodnotícími nálepkami, zobecňujícími odsudky, nátlakem a nevyžádanými radami. Objektivita, tolerance

a zájem odemknou důvěru mezi tebou a svěřenci daleko lépe.

UMĚNÍ DÁT INSTRUKCE

Úkoly zadávej tehdy, když máš plnou pozornost svěřenců. Jim a očekávanému výkonu zadání individuálně přizpůsob. Všichni musí vědět, co mají dělat, mnozí potřebují vysvětlení, jak to udělat, a někteří i proč to mají dělat.

UMĚNÍ HODNOTIT

Svěřencům předem a jasně řekni, jakým metrem budeš měřit. Krátkodobě nehodnot jen výsledky, ale především výkon. Dlouhodobě sleduj vývoj a vztahy. Chyby nejsou důvodem k drtivé kritice, ale příležitostí k učení a rozvoji.

UMĚNÍ VÉST ROZHOVOR

Hodnotící rozhovor veď od plusů k minusům a od výkonu ke vztahům. Jako prvního nech mluvit svěřence, aby nebyl ovlivněn tvým pohledem. Citlivě ho povzbuzuj, klad' otevřené otázky. Nech si však v rukou režii rozhovoru a formulaci závěrů.

UMÍM MOTIVOVAT (3. patro)

KAŽDĚMU DLE POTŘEB

Tvůj vztah s každým svěřencem musí být jedinečný, vycházející z pochopení jeho potřeb a zájmů a přihlížející k podmínkám tréninku.

MOTOR VÝKONU

Nesoupeř s vnitřní motivační sportovce. Pochop ji, nalaď se na ni a najdi cestu, jak ji zapřáhnout do služeb výkonu. Pro okamžité výsledky lze využít vnější stimulace, ale pro trvalý úspěch je klíčové sázet na motivaci zevnitř.

PŘÍZRAK DEMOTIVACE

Snaž se rozumět příčinám, které jsou spojeny s nepochopením, neadekvátními požadavky, chybějícími schopnostmi či neuspokojivými vztahy. Stačí dobře vědět, proč věříš v úspěch, a touto vírou nakazit svěřence.

SVATÝ GRÁL MOTIVACE

Zbav se přesvědčení, že všechny lidi motivuje to, co tebe. Jedinou univerzální

INZERCE

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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VAŠ TÝM

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





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ní radou, jak motivovat všechny, vždy a všude, je chovat se ke každému jinak.

MOTIVAČNÍ POLE

O motivaci rozhoduje dlouhodobě osobnost, střednědobě prostředí a aktuálně emotivní vnímání situace. Z těchto tří složek míchej elixír touhy podat výkon.

MOTIVAČNÍ TYPOLOGIE

U sportovců si všiměj, jak reagují na změny a riziko, a zároveň, jak rozdělují důraz mezi herní strategie a lidské vztahy. To ti pomůže při motivování rozdílných typů osobností. Objevovatele motivuj zajímavými výzvami, usměrňovatelé důležitou roli, sladovatelé zapoj do týmových aktivit a zpřesňovatelé nabídní logická pravidla.

VLIV PROSTŘEDÍ NA MOTIVACI

Odhadni, kam chce a může který hráč vystoupat v pyramidě potřeb A. Maslowa od příslušnosti přes výlučnost ke svobodě. Je-li to v zájmu výkonu, pomoz mu tam.

CO CHCI A CO VIDÍM

Málokdo touží jen po tom, co opravdu potřebuje, a vnímá jen to, co odpovídá realitě. Využívej této zkušenosti v motivaci, ale jen v zájmu svěřence a jeho výkonu.

MOTIVAČNÍ POČASÍ

Rozpoznávej a respektuj emoce svěřenců. Minulost je zdrojem poučení, budoucnost časem naděje. Obojí emočně formuje potenciál k výkonu. O samot-

ném výkonu však rozhodují emoce žité tady a teď.

MOTIVUJÍCÍ EMOCE

Řid' emoce tak, aby se jim dobře sloužilo a zle panovalo. Hýčkejte ty, které podporují výkon, a nemilosrdně zatočte s těmi, které stojí výkonu v cestě.

UMÍM VYUŽÍT A ROZVINOUT SCHOPNOSTI HRÁČŮ (4. patro)

BRÁNA K UČENÍ OTEVŘENÁ

Spoj námahu s radostí, aby měl sportovec chuť trénovat. Správné učení vede k nevratné změně schopností a nezdary jsou jen součástí cesty k úspěchu.

JAK SE HRÁČ UČÍ

Základem sportovního učení je jeho vlastní experimentování s pohybem v režimu pokus / omyl. Ten doplňuj podle potřeby vysvětlováním, předváděním a inspirací k myšlení.

HRÁČ SE UČÍ OD DRUHÝCH

Trenér není především odborníkem na sport, ale na učení. Preferuj praktické provedení pohybu a nepřekářej mu zbytečnými slovy.

HRÁČ SE UČÍ ZE SEBE

Fyzické realizaci pohybu předchází představa hráče, jak pohyb vykonat. Podněcuj tuto představivost a nech hráče experimentovat s pohybem.

TECHNIKA VS. TAKTIKA

Techniku procvičíme bez soupeře, ale pro rozvoj taktiky soupeře potřebujeme. Při nácvičku techniky buď přísný a důsledný na detail, pro taktiku poskytni svobodu tvořit.

VĚDĚT, CO ROZVÍJÍME

V kontaktních sportech provazuj od počátku techniku a taktiku, v nekontaktních jdi od techniky k taktice. Pro rozvoj taktiky a psychické odolnosti využívej především zápasy.

OD TRÉNINKU K SOUTĚŽI

Trénink a soutěž jsou dvě rozdílné knížky. V té první se píše zejména o technice, částečně i o taktice. Ve druhé, jak s technikou i taktikou zatočí psychika v zápasech. S pomocí té první vytvoříš potenciál. Teprve ta druhá ti dává obrázek o skutečném výkonu.

TRENÉR V ARÉNĚ

Před zápasem lad' taktiku, motivuj nebo zklidňuj. V průběhu musíš volit dle situace taktické pokyny či emocionální podporu. Děti hlavně odbrzdňuj a hecuj.

10 000 HODIN

Kombinuj plánované aktivity a individuální úsilí sportovce, včetně neformálních aktivit mimo běžné sportoviště. Respektuj osobní rychlost pokroku, zahrnující i „domácí trénink“, který jde nad rámec organizovaných jednotek.

SPORTOVEC NENÍ MAŠINA NA VÝKON

Nejsi jen trenérem. Pomáháš člověku, který zdaleka nežije jenom svou sportovní roli. Nejlepší výkon podá harmonicky, široce rozvinutá osobnost a nic na tom nemění, že výsledky někdy bývají otázkou bytí a nebytí.

UMÍM OVLIVNIT SPOLUPRÁCI V TÝMU A ŘEŠIT KONFLIKTY (5. a 6. patro)

ÓDA NA VZTAHY

Lidé jsou základ, ale o úspěchu týmu rozhodují vztahy. Vztahy dělají z náhodné skupiny lidí sehraný tým. Věnuj se vztahům alespoň tolik jako jednotlivým lidem.

WYCHOD

V S ZAPAD



ALL STAR GAME

Kooperativa NBL OPAVA 2024

23. 3. OPAVA

GENERÁLNÍ A TITULÁRNÍ PARTNER



GENERÁLNÍ PARTNEŘI

Chance

LOU3 ELITO

HLAVNÍ PARTNER



MÍSTNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



DNES

PARTNER



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

Kolektivní služby

TVCOM live

GARAGE 22

AIR PRODUCTS

ibob.cz

OMEXOM

ace

5

★★★★★

JAK PROPOJIT JÁ A MY

Spolupráce je základem týmového výkonu. Spočívá ve sdílení cílů a hodnot a rozdělení rolí. Soutěžení uvnitř týmu vede k dynamice a originálním řešením. Energii vnitřních konfliktů přesto usměrňuj vůči vnějším soupeřům.

DVA PILÍŘE SPOLUPRÁCE

Tým dovedeš k úspěchu, když zajistíš sdílení cílů a hodnot. Současně každému umožni, aby týmu pomohl v přidělené roli, která využívá jeho talent a nepotlačuje jeho osobnost.

SDÍLENÍ

Cíle mají být náročné, ale v principu dosažitelné. Připusť vnější tlak na výkon a zajisti, aby každý člen týmu mohl být nejlepší – v jedinečné úloze, v níž jsi mu dal důvěru.

SDÍLENÍ POHYBEM

Pohyb je způsobem komunikace mezi hráči. Oceňuj pohyb hráčů bez míče či puku. Podporuj společné vnímání herních situací, nepodceňuj dotyk jako nástroj integrace.

ROZDĚLENÍ ROLÍ

Role nerozdělují, naopak synchronizují a omezují rivalitu. Podporuj synergii a tvůrčí svobodu. Ta je klíčová, protože hra patří hráčům, ne trenérovi.

NEFORMÁLNÍ ROLE

Pro týmovou práci je klíčové, abys rozpoznával a využíval neformální role hráčů podle jejich osobností a motivačních typů. Objevovatelé, usměrňovatelé, sladovatelé a zpřesňovatelé jsou tu proto, aby dohromady vytvořili synergii a výkon.

VŮDCE SMEČKY

Začátek tvorby týmu je dobou pevné kontroly a hráči ji od tebe očekávají. Jak tým zraje, zvyšuj porci důvěry a svobody a ubírej kontrolu a rutinní podporu.

NÁČELNÍK NEBO ŠAMAN

Hlavním lídrem týmu je trenér. Pokud mezi hráči objevíš dalšího lídra, který ovlivňuje týmovou kulturu, získej v něm spojence a doplňujte se navzájem.

TŘI TALENTY LÍDRA

Trenér není hráč ani jen odborník na sport. Je expertem na trénink a lídrem. Myslí strategicky a vnímá souvislosti.

Umí přesvědčit ostatní a měnit myšlenky v činy.

STÁDIA VÝVOJE TÝMU

Při budování týmu buď stále o krok před svým týmem. Začni vytvořením silného základu, kde jsou jasně definovány cíle a očekávání, následně podporuj testování nových vzorců chování v týmu. V bouřlivé fázi řeš konflikty. Nakonec stabilizuj tým, kde se role a vztahy vyjasní a posílí soudržnost.

ŘÍZENÍ TÝMU

Myšlenky vedou tým lépe než lidé. Každou výzvu musí hráči týmu pochopit (co), najít řešení (jak) a rozdělit si práci (kdo).

HYBATEL VÝVOJE

Konfliktům se nevyhýbej, uč tým je řešit. Vytvoř k tomu mechanismy, zejména otevřenou komunikaci. Každý konflikt je příležitostí pro růst a vývoj.

PROBLÉM NEBO SPOR

Pokud v konfliktu rozpoznáš emoce, snaž se je s pochopením pojmenovat, akceptovat je a naznačit, že jim rozumíš. To je správná cesta k tomu, aby se do sporu vrátil rozum.

ZA VŠÍM HLEDEJTE ZÁJMY

Za postojí se schovávají zájmy. Když je pochopíš, lépe vyřešíš konflikt a obnovíš spolupráci. Společné a souběžné zájmy ti pomohou s řešením protichůdných.

KONFLIKTY MEZI HRÁČI

Situační konflikty řeš jednáním, principiální na úrovni systému. Nabízej výzvy objevovatelům, řád zpřesňovatelům, po-

hodu sladovatelům a vliv usměrňovatelům.

I TRENÉR MÁ SVÉ ZÁJMY

Nestačí rozumět hráčům, je třeba pochopit i sebe. Přiznání vlastních zájmů pomůže tvé důvěryhodnosti a obstojí v konfrontaci s realitou trenérského života.

KONFLIKTY TRENÉR / HRÁČ

Ve sporu trenéra a hráče nemusí rozhodovat síla. Oboustranně respektovaným měřítkem správnosti řešení mají být zájmy vyššího celku, tedy týmu nebo klubu.

KDE JE JÁDRO KONFLIKTU

Pokud konflikty hráče nezpůsobuje trenér ani prostředí, zjisti, zda sportovec chápe jejich důsledky pro tým a výkon. Pokud ano, řeš příčiny sporů.

PŘÍKLADY ZDROJŮ KONFLIKTŮ

Stabilní řešení konfliktu začíná pochopením jeho příčiny. Hledej ji v prostředí, v sobě, až poté v hráči. Buduj v sobě schopnost sebereflexe a empatie, udržuj otevřenou komunikaci s důrazem na vzájemný respekt. Počítej s faktory, které se dostávají mezi tebe a hráče, jako jsou například agenti.

Tyto texty jsou zárodkem knihy o psychologii výkonu ve sportovních hrách, kterou dáváme dohromady s Dr. Plamínkem. Snad již brzy spatří světlo světa. Pro potřeby tohoto textu jsme sloučili 6. a 5. patro, protože obě zahrnují problematiku týmu. A příště už psychologie věkových období z hlediska sportu. □



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**Auto
TIP**
MEMBER OF **Auto
GROUP**

PRÉMIOVÝ MĚSÍČNÍK NEJEN ZE SVĚTA AUTOMOBILŮ



- **100 STRAN**
- **PODROBNÉ TESTY**
- **RADY A TIPY**

PRÁVĚ V PRODEJI



Objednávejte na iKiosek.cz/autotip

FORTUNA

sponzor pořadu

iSpot

PODCAST



NOVÁ

LIGA NARUBY



**JEŠTĚ VÍC
FOTBALU NA
JEDNOM
MÍSTĚ**

**OBLÍBENÉ
POŘADY
A EXKLUZIVNÍ
ROZHOVORY**

**KAŽDÝ TÝDEN NA
WWW.LIGANARUBY.CZ**

