

→ 1 otázka, 10 odpovědí

**ALEX GOODE**

profesionální hráč ragby  
Saracens FC

„Je to o setkání se spoluhráči a vrácení se do procesu. Víme, co je třeba udělat, a to jsme i v průběhu celého týdne v našem herním plánu dělali. Jdeme stejným směrem, jinak se ztratíte a hra se vám vzdálí. Lidé s různými osobnostmi buď chtějí být hvězdou, nebo být v bezpečí. Ale pokud se můžete kolektivně zeptat, co vás dostane zpátky do hry, je to děláni něčeho jednoduchého, nebo třeba si jen říct, že dosáhne pozitivního výsledku.“

**SIR GRAHAM HENRY**

hlavní trenér ragby týmu  
s titulem mistra světa  
- Nový Zéland All Blacks

„Jde o to odvrátit pozornost od momentální situace k něčemu jinému a opětovně se zaměřit na další úkol. Někteří kluci se dívají na něco na stanovišti, možná na hodiny, a říkají: To je moje znovu zaměření se, jsem zpátky, soustředěný na úkol. Jiní kluci zvedají prsty v botách, další se bouchají do boku. Jiný hráč hodí vodu přes hlavy svých spoluhráčů. Oni všichni měli jiné spouštěče, které je vrátily zpátky do reality. Odolali jsme tlaku, udělali jsme, co jsme měli udělat, a získali zpět naše momentum.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

# JAK ZASTAVIT UTKÁNÍ, KTERÉ ZTRÁCÍTE?

Velký výkon jde ruku v ruce s velkým napětím a to musí být zmírněno, pokud má následovat úspěch. Zeptali jsme se čtyř profesionálních sportovců a šesti trenérů, jak zvládají stres, který může bránit výkonu vedoucímu k vítězství.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



## PETER WILSON

olympijský vítěz  
ve střelbě  
v double trapu



„V olympijském finále nemůžete nic skrýt, nemůžete se spolehnout na někoho jiného. Není to týmový sport. Musíte ze sebe dostat to nejlepší, když vás všichni přítomní sledují. Buď trefíte cíl, nebo ho minete. Je to velmi jednoduché. A právě jsem prošel to, co jsem udělal za posledních šest let: zmáčkli jsem spoušť, zasáhl cíle - a nevzpomínám si, co jsem udělal. Cítil jsem se, jako bych byl mimo své tělo. V takových okamžicích, kdy jste pod extrémním tlakem, se to stává.“

## TOBIAS HARRIS

basketbalista Detroit Pistons v NBA



„Je to o konzistentním důsledném přístupu. Když se mi nedaří v utkání a hodně chybují, nebo mi při utkání odejde střelba, nechci zahodit, co standardně dělám, jen tím, že začnu zkoušet něco neobvyklého a tím pádem strávit příští den na kurtu extra dvě hodiny, protože se mi včerejší zápas nepovedl. Pro mě je to o tom zůstat konzistentní v určité rutině, která mě vede tak, abych byl schopen být na vrcholu své hry. Žádnou opravdovou změnu, pokud to není nutné, jako když se mi 10 či 12 zápasů nevydaří - to je okamžik, kdy je možná třeba v rutině něco vyladit.“

## CHRISSIE WELLINGTONOVÁ

4x mistryně světa v Ironman triatlonu

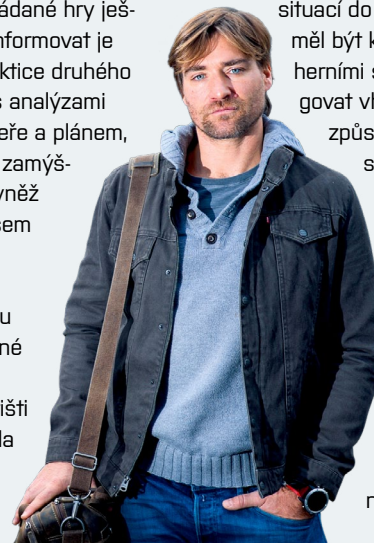


„Lidi si myslí, že tyto strategie rozvíjíte pouze při závodech, ale tak to není. Strategii rozvíjíte v tréninku, protože závodění se stává druhou přirozeností. V závodě už víte, jakou strategii použijete, když cítíte bolest, protože víte, že to bude bolet jako čert. Když tomu tak v různých etapách závodu není, vím, že nejedu naplno. Takže bolest očekávám, předpokládám ji a neděsí mě. Neděsí mě, že budu mít takové běsy, protože jsem je už zažila v tréninku.“

## SIMON NAUSCH

beachvolejbalový trenér týmu Nausch Sluková - Hermannová

„Podobně jako v tenise nesmí trenér v beachvolejbalu se svým hráčem či hráčkou komunikovat v průběhu hry. Jediný způsob, jak zastavit hru, ve které ztrácíte, je informovat a instruovat tým o různých scénářích předpokládané hry ještě před zápasem. Informovat je o předpokládané taktice druhého týmu, seznámit je s analýzami a statistikami soupeře a plánem, aby se hra odvíjela zamýšleným směrem. Rovněž před každým zápasem mluvím s hráčkami o tom, že taktický plán a strategie jsou pouze plány založené na teorii a že samy podle situace na hřišti musí vyhodnotit, zda tyto plány mohou použít, či je musí



upravit a přizpůsobit průběhu hry. Umění implementace, kdy se hráč učí dělat svá vlastní rozhodnutí, je analyzovat předchozí zápasy a trénovat to. V beachvolejbalu je součástí úspěchu implementace těchto situací do struktury tréninku. Hráč by měl být konfrontován s typickými herními scénáři, aby se naučil reagovat vhodným způsobem. Nejlepší způsob, jak zastavit hru, je učít sportovce, aby byl připraven a schopen posoudit změny v herním plánu při přerušené hře nebo oddechových časech. Pokud se hráč naučí správně posuzovat situaci a má zažitě z tréninku, aby zvolil správná řešení, automaticky tým ztratí méně setů i utkání, protože bude reagovat dřív, než situace nastane.“

## PAVEL BRUS

trenér superligových florbalistů  
SC TEMPISH Vítkovice



„Vždy záleží na situaci, na momentu a důvodu, proč prohráváme. Dostal brankář rychle 3 góly a nedotkl se míčku? Asi ho vystřídám. Daří se soupeři jeho taktika a skóruje díky ní? Nejspíš změním rychle taktiku, obranu, rozehrávku. Dal soupeř rychle slepené góly a nás to zchladilo? Nejspíš si vezmu time out a pokusím se nás opět rozhořet. Nemáme tempo a potřebujeme se dostat do provozní teploty? Můžu stáhnout sestavu. Věřím tomu, co trénujeme, a i když se nedaří, tak stále připomínám základní body toho, co chceme. Ať už je to při time outu, nebo během střídání.“

## JIRÍ MAŠÍK

hlavní trenér hokejbalových reprezentantů



„Na utkání mám připravenou tabulku s hřištěm a na druhé straně pod klípem připevněnou nejen sestavu na utkání, taktiku, ale vždy i plán B. Právě na to, když se situace komplikuje nebo obdržíme dvě nebo tři branky rychle za sebou. První impuls týmu dávám oddechovým časem, kde chci zklidnit situaci, případně změnit sestavu a taktiku hry. Druhým impulsem je výměna brankáře, a někdy ho vyměním, i když za obdržené branky nemůže. Beru to jako změnu a tým to vycítí. Nebo když už mám vybraný oddechový čas a potřebuju situaci řešit, využiju právě výměnu brankáře k týmové poradě. Jedním z bodů je i změnit složení jednotlivých pětiek. Hráči musí vycítit, že se něco děje. Řeším to i tím, že všechny hráče posadím na laičku, aby mě líp vnímali.“

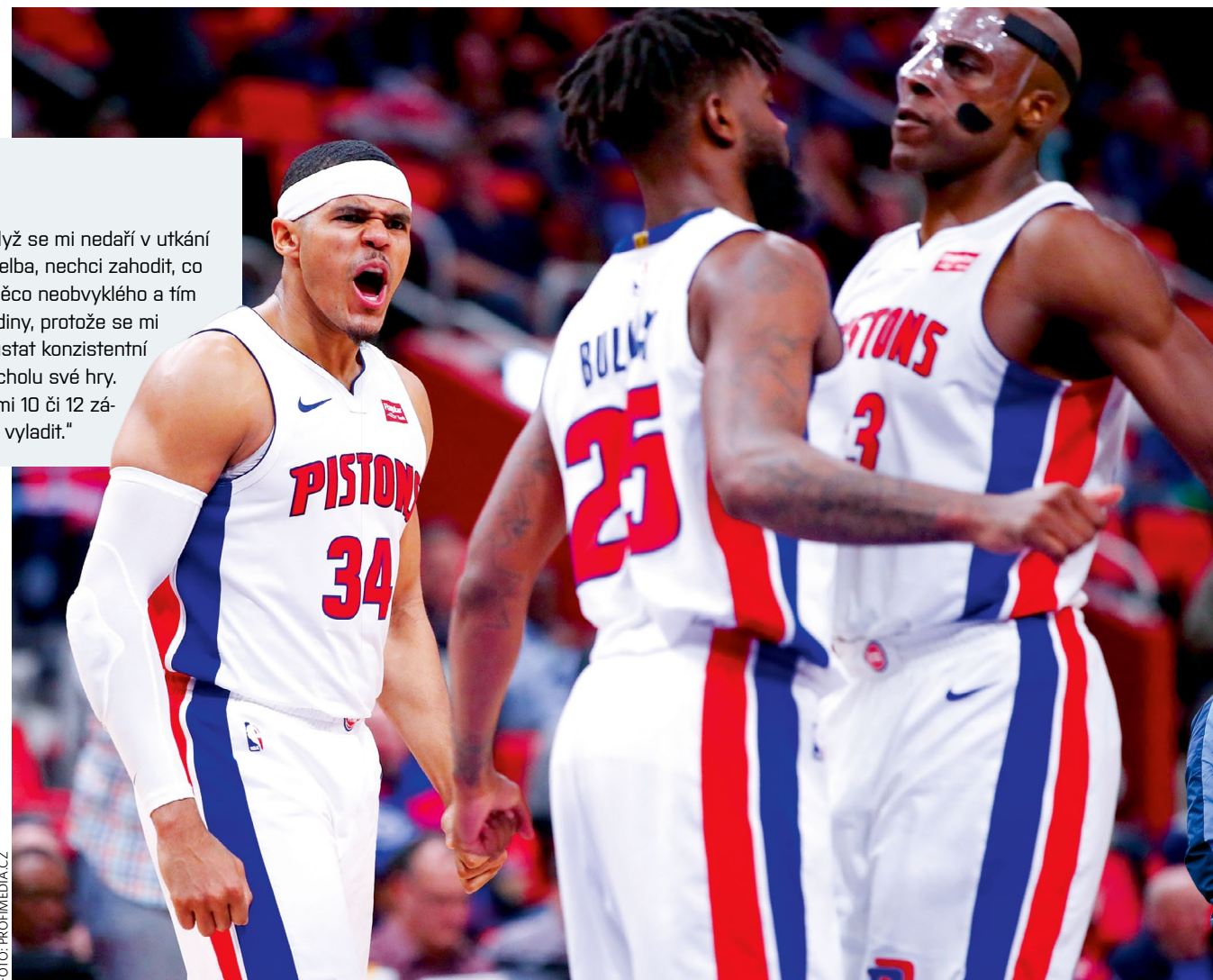
## JAN PROCHÁZKA

hokejový analytik,  
bývalý asistent reprezentace na MS a ZOH



„Neexistuje jedna uniforma pro všechny týmy v každé situaci. Je na citu kouče včas rozpoznat bod zlomu, dřív, než se již tým veze po skluzavce dolů. Uměním kouče je rychle a správně identifikovat příčiny a dle nich volit vhodné metody intervence. Jedná se skutečně o kolabování vašeho výkonu, nebo jde pouze o přechodný výkyv a není tedy na místě panika? Je příčinou vašeho pádu podcenění soupeře, nebo naopak strach, nedisciplinovanost, špatně zvolená taktika, slabý výkon hráče? Jen ti nejlepší rozpoznají, kdy tým probere „fén“, kdy na tým zapůsobí „Churchill speech“ a kdy je nejlepší nechat tým o samotě v šatně. V ledním hokeji má kouč pro komunikaci s týmem mnoho příležitostí během hry na hráčské lavici, při přerušení hry, když si vezme time out, při přestávce. Vše spočívá v dokonalé znalosti vaší týmové dynamiky, síly vaší leadership group a know how, jak manipulovat momentum utkání ve váš prospěch.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



## VERNER LIČKA

vedoucí úseku vzdělávání licencí  
UEFA PRO FAČR

„Situace, kdy trenér zjistí, že se zápas nevyvíjí podle původních plánů, nevychází zvolená strategie a výsledkově mu utíká, jsou jedny z nejkritičtějších v trenérské praxi. Právě tam se ukazuje kvalita trenéra v oblasti „leader-coach“. Na základě zkušeností a reflexe bych celý proces rozdělil na čtyři části: 1. Na prvním místě jsem já jako „leader týmu“, já jako „coach týmu“. Nesmím připustit, aby stresová situace pohltila mé racionální myšlení. Hráči na mě spoléhají a čekají na konkrétní a efektivní pokyny. 2. Vyhodnocení souvislosti dopadu výsledku utkání (např. výše skóre, možnost odvety, dlouhodobá či krátkodobá soutěž apod.) na další období, plnění cílů a mnoho jiných důležitých faktorů. 3. Vyhodnocení dění přímo na hřišti, najít příčiny vzniklé situace, a to jak ze strany soupeře, tak ze strany vlastních hráčů. A určit novou strategii, jak tento propad nejprve zastavit a pak postupně vylepšit. 4. Vlastní realizace určených zásahů. Osobně preferuji metodu postupných cílů s progresivními možnostmi zásahů.“