

FOTBAL a trénink



CENA: 60 Kč

ČASOPIS UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ

2/2019

IDEJE • ZKUŠENOSTI • DOPORUČENÍ • KNOW-HOW PRO PRAXI TRÉNINKU A KOUČINKU

Nejlepší trenér Fortuna:Ligy

Anketa LFA – sezóna 2018/2019



2. místo
Pavel Vrba



1. místo
Jiří Trpišovský



3. místo
Petr Rada



Jaroslav
Šilhavý



Repre ČR A získala šest důležitých bodů z kvalifikace ME



registrovaná značka umělých trávníků vyráběných firmou JUTA a. s.



UMĚLÝ TRÁVNÍK PRO FOTBAL MULTISPORT DĚTSKÁ HŘIŠTĚ TERASY A ZAHRADY

 **JUTA**

výrobce umělých trávníků s licencí FIFA

www.jutagrass.cz, tel. +420 724 294 071



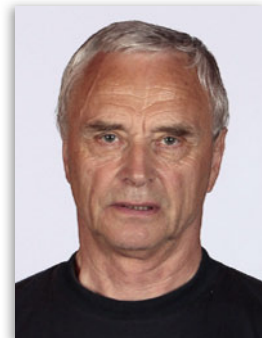
European Synthetic
Turf Organisation

FOTBAL
a trénink

obsah
čísla
2/2019

1)	ÚVODNÍK (STR. 3)	<i>Zdeněk Sivek</i>
2)	OSOBNOST TRENÉRA (STR. 4) Rozhovor s Václavem Kotalem trenérem reprezentace ČR U17	<i>Pavel Hartman</i>
3)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 8) AFC Ajax Amsterdam: Přihrávání a trénink	<i>Zdeněk Sivek</i>
4)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 11) Jaký má význam přihrávání pro herní výkon hráče	<i>Pavel Frýbort</i>
5)	JUNIOŘSKÝ FOTBAL (STR. 13) Přihrávání v tréninku hráčů U21	<i>Michal Coufal</i>
6)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 16) Přihrávání v kategorii hráčů 14-15 let	<i>Daniel Franc</i>
7)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 18) Přihrávání v kategorii hráčů 12-13 let	<i>Daniel Franc</i>
8)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 20) Přihrávání v kategorii hráčů 10-12 let	<i>Otmar Litéra</i>
9)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 23) Přihrávání v kategorii hráčů do 10 let	<i>Milan Šimoniček</i>
10)	MLÁDEŽNICKÝ FOTBAL (STR. 26) Je raná specializace špatná?	<i>Antonín Plachý</i>
11)	ZDRAVĚDĚNA (STR. 28) Testování chodidla v konceptu – Physiobook	<i>Kateřina Honová</i>
12)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 30) Význam rozvoja vítěznej mentality hráčův	<i>Martin Kinčí</i>
13)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 33) Symposium AEFGA v Lisabonu 24.–26. 4. 2019	<i>Ladislav Valášek</i>
14)	ZKUŠENOSTI ZE ZAHRANIČÍ (STR. 36) Výstupy z Leaders Sport Performance Summit Las Vegas 2019	<i>Michal Ježdík</i>
15)	AKTUÁLNÍ INFORMACE (STR. 42) Zprávy z AEFGA a náš Tip	<i>Zdeněk Sivek</i>

Vážení čtenáři, milí kolegové,



dnešním druhým číslem vstupujeme do další letošní edice našeho časopisu. Tento rok je pro náš časopis a Unii českých fotbalových trenérů zvláště významný, neboť bude tomu 25 let, kdy oba, Unie a její časopis Fotbal a trénink, se poprvé prezentovaly v rámci českého fotbalu jako první z reprezentantů fotbalové trenérské obce.

Při retrospektivě těchto let nám nejen vstanou před očima první výstupy našeho časopisu (první dvě předčísla byla určena trenérům tehdejší první ligy a nebyla tištěná, ale rozmnožena nejjednodušší cyklostylovou formou), ale také osobnosti, které se o to nejvíce tehdy zasloužily, Dr. Václav Jíra, tehdejší místopředseda UEFA a předseda Československé fotbalové asociace a Václav Ježek, zakladatel a první předseda naší Unie, jinak také bývalý trenér národního týmu, Sparty a zahraničních klubů v Holandsku a Švýcarsku.

Posoudit, zda pětadvacet let je z hlediska fotbalového života dlouhá nebo krátká doba, není až tak důležité jako skutečnost, že náš časopis od té doby vychází nepřetržitě(!), že je po celou dobu jediným odborným periodikem nejen v našem fotbalu, ale v našem sportu vůbec, že tedy po celou dobu přispíval jako specifická forma k procesu vzdělávání trenérů, k jejich celoživotnímu odbornému zdokonalování.

Tak významné výročí založení našeho časopisu a stejně tak vznik naší Unie bude důstojně připomínáno v průběhu celého roku různými formami a akcemi, největší bude zorganizování mezinárodního semináře na počest těchto výročí, který se uskuteční na podzim tohoto roku.

O tom všem vás budeme pravidelně informovat v dalších mediálních výstupech.

Pokud se týče dnešního čísla, snažili jsme se udržet i dále rozvinout záměry, které jsme přijali z hlediska obsahového programu v loňském roce (viz Fotbal a trénink č. 4/2018).

V úvodu dáváme možnost se představit dalšímu reprezentačnímu trenérovi národního týmu do 17 let, tentokrát V. Kotalovi.

Rubrika věnovaná zkušenostem z tréninkového procesu profesionálního fotbalu nabízí dvě ukázky z přípravy mladých talentů pro profesionální fotbal, ze zahraničí je to ukázka z holandského Ajaxu a poté ukázka z juniorského týmu SIGMA Olomouc.

Sekce věnovaná přípravě mladých hráčů je zaměřena monotematicky, tedy příspěvky sledují jedno téma, a to téma přihrávání, jako nezastupitelnou část ze souboru herních činností jednotlivce. Jak toto téma řeší naši trenéři máme možnost posoudit od nejmenší věkové kategorie až k těm následujícím. Celé téma je nabídnuto k inspiraci nejen z hlediska teoretického vysvětlení, ale také ze strany tréninkových příkladů (tj. průpravných a herních cvičení, průpravných her a i případně modifikované hry jako celku).

Další téma sleduje a popisuje testování funkční anatomie v jedné naší regionální akademii a nezapomněli jsme ani na příspěvek z významného mezinárodního sympozia trenérů ostatních sportů, kde je řada zajímavých poznatků, které by mohly vést naše trenéry k další pozornosti.

Hlubší zamyšlení pak nabízí příspěvek, který se zabývá problémem, s kterým se často setkáváme ve vlastní trenérské praxi vůbec, a to problémem rané specializace u mladých hráčů vůbec.

Pozornost čtenářů by pak mohl zaujmout příspěvek o rozvoji vítěznej mentality, který k nám doputoval od zahraničního trenéra z Číny.

Do dnešního čísla jsme vložili i příspěvek z 2. mezinárodního sympozia pořádaného AEFGA, který se zabývá legislativou pro ty trenéry, kteří podepisují kontrakty do zahraničí.

Do tohoto vydání patří i zpráva z činnosti Aliance evropských fotbalových trenérských asociací, včetně příspěvku Náš tip.

Zaslouženou pozornost si také zaslouží reklamní upoutávky našich sponzorů, kteří významně přispívají svými finančními prostředky k vydávání našeho časopisu.

V závěru ještě chceme připomenout, že si vážíme ohlasů vás, našich čtenářů, kteří pozitivně ohodnocují inovativní změny v obsahu jednotlivých čísel, ke kterým jsme se rozhodli v minulém období, což nás hodně zavazuje do nejbližší budoucnosti našeho časopisu.

Současně ale chceme připomenout jednu z hlavních idejí naší časopisecké činnosti, totiž, že uveřejněné informace, tréninkové příklady, praktické zkušenosti atd. míníme jen jako inspirační nabídky, které by měly vést trenéry k zamyšlení, k dalšímu propracování do jejich trenérské činnosti, k dalšímu obohacování jejich trenérské odbornosti.

To proto, že optimálním směrem k profesnímu úspěchu je vždy nejlepší jít vlastní originální odbornou cestou.

A v úplném závěru ještě jedna poznámka: uvítáme od vás jakékoliv ohlasy, připomínky, názory, podněty, které by mohly vést k dalšímu vylepšování našeho časopisu, stejně tak i vaše případné odborné příspěvky (s redakční úpravou samozřejmě pomůžeme), a to proto, že spojení mezi čtenáři a vydavateli je tím nejlepším zdrojem, z kterého se dá neustále čerpat ku prospěchu našeho časopisu.

Zdeněk Sivek,
předseda redakční rady

SNÍMKY NA TITULNÍ STRANĚ

představují vítěze ankety LFA „Nejlepší trenér Fortuna:Ligy“ za sezónu 2018/2019. Uprostřed je trenér SK Slavia Praha zlatý Jindřich Trpišovský, vlevo trenér FC Viktoria Plzeň stříbrný Pavel Vrba a vpravo trenér FK Jablonec bronzový Petr Rada. Spodní dva snímky zachycují momenty z úspěšného tažení repre ČR A z dvojzápasu proti Bulharsku (2:1) a Černé Hoře (3:0). Vlevo český útočník Patrik Schick při úspěšné klíče proti bulharskému obránci Božkovovi, vpravo pak trenér Jaroslav Šilhavý při zápase proti Černé Hoře.

Foto: **Jan Tauber**

Rozhovor s Václavem Kotalem

Mějme trpělivost s rychlými hráči.

Vyplatí se to!

Na mistrovství Evropy do sedmnácti let dovedl český tým do čtvrtfinále. Ačkoli neměl k dispozici tři ofenzivní opory. Trenér Václav Kotal si přivezl z turnaje spoustu nových impulzů. V rozhovoru pro časopis Fotbal a trénink však mluví i o tom, jaké skulinky vidí v tuzemské výchově mladých hráčů a co by se s tím dalo dělat.

Jaké hlavní poznatky jste získal na EURO U17?

„V téhle kategorii mají navrch hráči tmavé pleti. Oproti našim klubům jsou dál ve fyziologickém vývoji, v rychlosti, v obratnosti. I když výsledek tomu někdy nemusí odpovídat.“

Může zkrusovat skutečnost?

„Viděl jsem třeba začátek semifinále Francie–Itálie, ve kterém Italové měli jen jednoho nebo dva hráče tmavé pleti. Francouzi po třiceti minutách vedli 1:0 na góly a 6:0 na střely. Potom jsem se na utkání přestal dívat, a když jsem po jeho skončení zjistil, že Francie prohrála 1:2, nevěřil jsem vlastním očím.“

Ale stalo se.

„Ve finále pak Nizozemsko vyhrálo nad Itálií 4:2. Jsem rád, že mi vyšla prognóza. Tipoval jsem na mistry Evropy buď Francii, nebo Nizozemsko.“

Tyhle týmy byly vyspělejší než ostatní?

„Když jsme hráli s Nizozemci, jejich střední útočník Brobbey byl silově a rychlostně tak vybavený, že si s našimi stopery dělal, co chtěl. U Francie se jednalo o něco obdobného. Na její lavičce nebyl hráč bílé pleti. Internacionál Honza Fiala, který byl s námi na turnaji, vzpomínal, že když hráli v jeho éře s reprezentací proti Francii, byli tam dva hráči tmavé pleti Tigana a Trezor. Teď je to obráceně. Vyplývá z toho fyzická převaha. Ve dvacítce nebo v jednadvacítce se

to potom srovná, protože naši kluci dorostou.“

Česká sedmnáctka se s Francií a Nizozemskem utkala. Jaké to bylo?

„Letos jsme prohráli pouze dva zápasy – jeden s Nizozemskem a druhý s Francií. Jinak jsme s týmy, které měly v sestavě převahu hráčů bílé pleti, sehráli vesměs dobrá utkání. Občas jsme uhráli remízu, ale většinou jsme vyhrávali. A když jsme remizovali, tak jsme aspoň soupeře přestříleli a měli jsme víc šancí. Ale na Francouze jsme ve čtvrtfinále evropského šampionátu nestačili. Největší rozdíl byl ve fyziologické a pohybové úrovni ve prospěch hráčů tmavé pleti. Ale nejde o jediný rozdíl.“

V čem je ten další?

„V základně. Bavil jsem se s trenérem francouzské reprezentace a on mi říkal, že je schopen postavit tři tak kvalitní jedenáctky, jaké měl na šampionátu. V duchu jsem si pomyslel: Vy se máte. Je to prostě trochu jiná liga.“

Hrají mladí Francouzi už dospělý fotbal?

„Prakticky ano. Kapitán francouzské sedmnáctky hraje tamní druhou seniorskou ligu. My jsme také mohli mít hráče se zkušenostmi z dospělého fotbalu, ale Sparta Adama Hložka na mistrovství nepustila. Neměli jsme celkově k dispozici tři nejlepší útočníky. Kromě Hložka nemohli na šampionátu hrát ještě Svoboda

z RB Salcburk a Vorlický z Atalanty Bergamo. Oba byli zranění. Také Vojta Wojatschke, který byl nejlepším střelcem kvalifikace, byl po zranění. Chyběli nám tedy de facto čtyři neefektivnější hráči, kteří tvořili naši střeleckou potenci.“

Což bylo znát.

„Dokázali jsme dát po gólu Belgii, Irsku a vstřelili jsme 2 góly Řecku. Kdybychom dali o branku víc, hráli jsme o páté místo, které zajišťovalo postup na mistrovství světa. Nakonec soubor o pátou příčku vyhráli Maďaři nad Belgií v penaltovém rozstřelu. Z tohoto pohledu mě mrzelo, že nám Sparta neuvolnila Hložka. S ním jsme si možná mohli zajistit start na mistrovství světa. Bohužel, naše efektivita byla na mistrovství celkově nízká.“

Už český fotbal zachytil na mládežnické úrovni mezinárodní rychlík?

„Myslím, že už trochu ano. Tohle byl první ročník, který prošel regionálními akademii. A řekl bych, že se to zlepšuje. Na druhou stranu nám povážlivě mizí základna. Takže koncentrace v akademiích je dobrá, ale zároveň je potřeba, aby byla širší základna. Abychom měli z čeho vybírat, jako tomu je ve Francii.“

Jenže s vesnickým fotbalem u nás to začíná být krušné.

„Na vesnicích je problém dát dohromady žákovská a dorostenecká mužstva. A tak se stává, že se musí

dát víc vesnic, aby se sehnal potřebný počet hráčů pro jeden tým. V Náchodě, odkud pocházím, jsem mluvil s jedním mládežnickým trenérem a on mi říkal, že když si stáhnou z okolních vesnic nejkvalitnější kluky, malé kluby vzdychají, že nebudou moct hrát soutěž, protože nebudou mít dostatečný počet hráčů. Zužující se základna je podle mě největší problém mládežnického fotbalu u nás.“

Čím to? Kluky už nebaví hrát fotbal?

„Civilizační vývoj postupuje. Sílí konkurence jiných sportů. A děti se celkově odklání od sportování. Více se věnují humanitním věcem a vzdělání. Pak nám mizí základna, z níž může vzejít správná konkurence. Ostatně ta nám schází i pro kluky, kteří se připravují v regionálních akademiích.“

V jakém smyslu?

„Kluci z akademií se v pátek vrátí na tréninky do svých klubů. Na jednu stranu je to dobré, protože jejich kluboví spoluhráči se snaží od nich odkoukat, co se naučili v akademiích. Jenže akademici by potřebovali vyšší konkurenci, tedy zápasy v kvalitní soutěži.“

Tu nemají?

„Celostátní výběrová soutěž je až pro sedmnáctky. Takže kluci z akademií mají po konci v akademiích hluchý rok. Bylo by potřeba, aby na akademii navazovala soutěž na vrcholné úrovni, která dosud není.“



Václav Kotal

Narozen: 2. října 1952

Trenérská kariéra: Hradec Králové, Kolín, Jablonec, Sparta Praha, Dynamo Moskva, Kladno, Viktoria Plzeň, Zbrojovka Brno, reprezentace U17.

„Zavedla se juniorská soutěž, která se teď zrušila a zase se zavedla běčka. Nechci se vracet do minulosti, ale my jsme už v sedmnácti jako talentovaní dorostenci trénovali s áčkem. Náchod hrál tenkrát třetí ligu, takže jsem s ním jezdil po třetí lize jako mladý. Jestliže hráč na to fyzicky a fotbalově má, měl by mu být umožněn přechod do dospělého fotbalu co nejdříve. Všichni vidí, že Adam Hložek se dokáže prosadit v šestnácti do sestavy Sparty, protože je fyzicky vyspělý. Samozřejmě tam je i míra talentu a vůle. Ale hlavně je tam fyzická vyspělost. Udrží tedy balon v soubojích, umí si ho přikrýt, je zkrátka velmi dobře silově vybavený. Když už je jeho fyziologický vývoj urychlený, proč by měl být v dorostu a nehrát za dospělé? Trenéři to přeci dokážou vyhodnotit.“

Nepřipadá vám, že se stále držíme starých mýtů, i když už jsou překonané. Třeba opakujeme: Potřebujeme na evropskou ligu zkušené hráče, přitom Ajax vedl do Ligy mistrů devatenáctiletý kapitán De Light.

„Záleží, jak jsou hráči fyzicky a fyziologicky vyspělí. Nedovedu si třeba představit, že by stoper reprezentační sedmnáctky Hájek, který je také talentovaný, měl naskočit do seniorské ligy. Když ho svalově srovnám s dospělými hráči, je proti nim ještě klučina.“

Takže by na hřišti neměl nárok.

„Fotbal je soubojová hra, takže potřebujete mít typy hráčů, kteří vám souboje vyhrájí. Kdo vyhraje víc soubojů, vyhrává zápas.“

Jak poznat, kdy je už mladý hráč zralý pro seniorský fotbal? Máte na to nějaký fígl?

„Všechno chce svůj čas. Pamatuju se, jak jsme v Hradci Králové čas adaptovali pro áčko Zeleného, Holeše nebo Koubka. Měli jsme to nastavené tak, že jsme s dorostem hráli tréninková utkání. Právě v nich jsme si dokázali vyhodnotit, jestli mladí hráči už mají na to, abychom je pomalu zkoušeli v áčku. Jakmile jsme viděli, že se dokážou srovnat s dospělým fotbalem, dávali jsme jim příležitost. Ale je to vždycky na filozofii klubu. Hradec má klubovou filozofii postavenou na prodeji hráčů, takže potřebujete co

Jak její absence v praxi škodí?

„Když jsem jezdil po zápasech šestnáctek, neměly moc valnou úroveň. Slavia, Sparta nebo třeba Teplice úroveň drží. Ale když hrála Sparta s Ústím, vyhrála třeba 10:0. A ve dvacáté minutě bylo prakticky po zápase, protože sparťané vedli 5:0. To znamená, že když kluci nejdou po akademických rovnou do sedmnáctky, nemají soutěž, ve které by se mohli rozvíjet. Chybí konkurenční prostředí. Když v 15. minutě jeden tým vede 3:0 a výše, o konkurenci nemůže být řeč. Přitom konkurence v zápasech je strašně důležitá.“

Dá se nějak nahradit?

„Trenéři zkouší různé věci. Ale je

to složité. V zápasech potřebujete trénovat morálku a vůli. A když je v 15. minutě de facto po zápase, pak kluci, kteří mají tři góly k dobru, už nemusí nic překonávat, jenom si zahrají. Samozřejmě je to možné využít ke zlepšování, protože se slabším soupeřem si upevňujete třeba technické dovednosti, ale je to málo. Chybí motiv – je to na vážkách, musím do toho dát víc, poprat se o to. Když je soupeř lepší, musím se kousnout. Takhle motivační složka zoufale schází.“

A pak přichází náraz.

„Doteď klukům všechno šlo, ale potom přijde těžší soupeř a už je problém. Proto se u nás na fotbalové asociaci teď hodně debatuje, jestli by

nebylo výhodnější udělat soutěž pro akademie. I my, reprezentační trenéři, se vyjadřujeme k tomu, co by bylo nejlepším řešením.“

Váš návrh?

„Z mého pohledu by bylo určitě dobré zavedení výběrové soutěže pro šestnáctileté. Aby se udržela kvalita a neztratil se rok, než ti kluci přejdou do sedmnáctky. Aby netrpěli ti, kteří jsou fotbalově dobří, ale ještě ne tak fyzicky vyspělí, a tudíž nemůžou rovnou skočit z akademii do sedmnáctky. Pro ně je v současném modelu málo těžkých zápasů, což je ve vývoji brzdi.“

Není problémem i nedořešený přechod do dospělého fotbalu?

nejdříve vědět, kdo se dokáže adaptovat na dospělý fotbal.“

Hodně se diskutuje o poměru mezi taktikou a technikou ve výchově mladých hráčů. Jak se k tomu stavíte vy?

„Já si myslím, že by se všechno mělo dělat v součinnosti. Nejsem zastáncem toho, že se nejdřív naučíme obcházet, pak se naučíme tamto a na konec tohle. Já razím filozofii, že hráč by se měl vychovávat komplexně. To není otázka systému nebo rozestavení, jde mi o to, aby hráč věděl, jaké má být správné útočné postavení při zisku míče a naopak obranné postavení po ztrátě míče. Vždycky se snažím hráčům vysvětlovat určitou herní situaci.“

Aby pochopili souvislosti.

„Ano. U nás se trénink u mládeže hodně rozkouskoval na herní cvičení jednotlivce. Ale mělo by se víc trénovat v řetězcích herních činností. Třeba trénovat útočnou činnost s následným přepnutím do obranné. Anebo naopak - obrannou činnost s rychlým přepnutím do útoku. Ale my jsme to rozkouskovali. Navzdory tomu, že ve hře potřebujete řetězec. Fotbal se totiž skládá z obranné a z útočné činnosti. Proto se snažím,

aby v mém tréninku se vždy jednalo o řetězec činností, které na sebe navazují. Trénovat tak, že vystřelím na bránu, brankář to chytí a pro střelce to končí? Rozhodně ne! Pořád se snažím trénovat tak, aby to mělo co nejbližší návaznost na utkání.“

Co říkáte na výsledky? Jak s nimi nakládat u mládeže?

„Zase je na to spousta názorů.“

Ten váš?

„Myslím, že i výsledek je důležitý. Jdeme na hřiště jenom proto, aby si kluci zahráli? To asi ne. Přece nedostanu deset gólů jenom proto, že chci pouze útočit. Výsledek samozřejmě není u mládeže prvořadý, ale musí být všechno v souladu. Jednou jsem byl na zápase žáků a poslouchal jsem, jak to trenér komentuje. Po chvíli jsem to nevydržel a povídám: Prosím vás, a kdy začínáte učit hráče bránit? On na to: Na to je čas až v mladších žácích. Tohle byli elevové. Já říkám: Vy byste to měl učit v součinnosti. Návyk, že hráč ztratí balon a potom se na to vykašle, je špatný. Jak pak toho kluka budete za rok za dva přesvědčovat, že se musí vracet? A vysvětlovat mu, že hra má útočnou a obrannou fázi. Mělo by se to učit komplexně.“

Jinak může být zle.

„Předělávat špatné návyky na správné je z mého pohledu pro trenéra vůbec ta nejtěžší práce.“

Jde zlovyk předělat? Nevratí se v kritických situacích?

„Vychází to z teorie učení. Takže záleží, jak hluboko je špatný návyk zakořeněný. Je to jako s přemazávaním stop.“

Jak to máte s výběrem hráčů? A jdeme v používaných kritériích s dobou?

„U nás se vybírají děti, které umí hrát. Ale pro mě je základním parametrem rychlost. Jenže má to pak háček – s rychlými hráči je delší učení.“

Takže s nimi trenér musí mít trpělivost.

„Naučit rychlého hráče pracovat s míčem trvá mnohem déle, než naučit pomalejšího. Když pošlete rychlého hráče na slalom mezi kužely, zpočátku bude horší než pomalejší kluk. Ale v dospělosti to bude naopak. Rychlost je v současném fotbale strašně důležitý element. Jestliže má hráč rychlost a ještě k tomu techniku, je to úplně super. To jsou pak rozdíloví hráči. A na mládežnické a seniorské úrovni je moc důležité mít rozdílové

hráče. Měl bych k tomu zase jednu poznámku z mistrovství Evropy sedmnáctiletých.“

Povídejte.

„Po kvalifikaci mistrovství Evropy mezinárodní porota expertů vyhodnotila skupinu hráčů s nadstandardní úrovní. Vyšlo z toho 6 fotbalistů. Mezi nimi byl Adam Hložek. Ale ten potom jako jediný chyběl na závěrečném šampionátu. Hrozně mě to mrzelo. Zvláště když nám chyběl jediný gól k tomu, aby si kluci mohli zahrát o mistrovství světa. Je to škoda pro celý český fotbal.“

Jak vychovat rozdílové hráče?

„Je to opět především o trpělivosti. Dám příklad. V reprezentační sedmnáctce mám hráče Šípa z Olomouce, ročník narození 2003. Je nadstandardně rychlý. Já rád s těmito hráči pracuji, protože vidím u nich tu nadstavbu. Na šampionátu přihrál na dva góly a další tři šance vypracoval, ale kluci je neproměnili. Čili – jeho efektivita pro tým byla vysoká. Dokáže nadstandardní rychlost využít pro tým.“

Ale musí mít podporu ostatních.

„Samozřejmě ho musí někdo podpořit. Na křídlo si balon sám

Dodáváme sportovní stavby na klíč!

Areál Dědina – Světová sportovní stavba roku



sporttechnikbohemia



Milan Vopička, ředitel Sport-Technik Bohemia, se světovými cenami za sportovní stavby

Umělé trávnický třetí generace s certifikací FIFA a atestací FAČR



- Pečujeme o kvalitu
- Projekce • Výstavba • Údržba

Sokolovská 40, 186 00 Praha 8
Tel.: 222 317 885, Mobil: 602 122 020
E-mail: vopicka@sport-technik.cz

www.sport-technik.cz

nepřihraje. Musíte tedy mít k němu záložníka, který jeho rychlost využije a v pravý čas mu přihraje. Čili – musíte najít ideální součinnost hráčů, v níž budou využity jejich přednosti. Šíp si nedojde k brankáři pro míč a nepřejde díky rychlosti přes celé hřiště. Je to o umění sestavit mužstvo tak, aby přednosti rozdílových hráčů byly využity. Také je to o nácviku součinnosti. Jestliže rozdílovou vlastnost rozdílového hráče nemůžete uplatnit, je k ničemu.“

Jak dlouho jste skládal reprezentační sedmnáctku?

„Dva roky. Vyzkoušel jsem určitě padesát hráčů. Možná i víc. Samozřejmě jsem sledoval i výběry do patnácti let. Odtud jsem si vytáhl právě Šípa, který mě zaujal už v Brně na přeboru patnáctiletých žáků. Od té chvíle jsem ho sledoval, a jakmile přešel do šestnáctky, vzal jsem si ho do národního.“

Směřuje fotbal k ještě větší atletičnosti?

„Vrátím se opět k čerstvé zkušenosti s Francouzi. Měli 185 centimetrů, byli atletičtí s dlouhýma nohama. Tak si vůbec říkám, jestli my takové hráče u nás vlastně můžeme sehnat. Jsou to všechno spíš běžecké typy než ty podsadité s nízkým těžištěm.“

Samozřejmě se prosadí i hráči s nízkým těžištěm, ale spíše to spěje k atletickým, štíhlým a pohybově velmi dobře vybaveným jedincům. Fotbal se totiž zrychluje.“

Co ještě vás na mistrovství brnklo do nosu?

„Že už u této kategorie je znát taktika. Zahraniční mužstva dokážou už v téhle kategorii měnit rozestavení během zápasu. Švýcaři proti nám odehráli jeden poločas se čtyřmi obránci, druhý se třemi a nedělalo jim to žádný problém. Ale obecně to není o rozestavení, je to o způsobu hry. Jak se chovat po ztrátě míče, jak se chovat po jeho zisku – to je důležité pro výstavbu hry.“

Přiblížil se způsob hry českého týmu na mistrovství k ideálu vašich představ?

„Obrannou fází jsme měli, kromě posledního utkání s Francií, která byla pro nás moc velkým soustem, dobrou. S Belgií jsme dostali gól v poslední minutě, s Irskem jsme inkasovali také až v závěru. A měli jsme víc gólových příležitostí než Belgičané. Říkám to proto, že Belgie je pro nás z hlediska velikosti i počtem základny srovnatelnou zemí. Bylo vidět, že se Belgičanům dokážeme vyrovnat.“

Shrnujete obrannou fázi a co ta útočná?

„Na šampionátu jsme chtěli víc presovat, ale neměli jsme na to typy. Scházeli nám pohyblivé typy hráčů s uměním obejít soupeře v situaci jeden na jednoho. Když chcete něco vytvořit, musí tam být nadstandard, který buď vytvoříte obejítím soupeře, anebo musíte vytvořit přečíslení kombinací. My jsme to museli dělat druhým způsobem, protože technická úroveň v soubojích jeden na jednoho nám trochu chyběla. Takže jsme to museli kompenzovat kombinací. Někdy se to dařilo, jindy ne. Ale celkově jsme to takticky docela zvládli. Až na výpadek s Francií. Měli jsme výborné brankáře. Když to shrnu, máme v ročníku 2002 dobré fotbalisty. Akorát jsme střelili málo gólů, protože jsme měli málo rozdílových hráčů.“

Vorlický a Svoboda hrají v zahraničních akademiích? Mají do nich hráči odcházet už v šestnácti?

„Jestliže kluk je na to mentálně připravený, nemám s tím žádný problém. Bergamo, Salcburk jsou vyhlášené akademie. Do patnácti let by měli být kluci doma. Samozřejmě je to otázka prostředí, nevidíte dovnitř rodin. Pro někoho může být dobré, když se

dostane ze špatné rodiny co nejdříve pryč. Ale pokud rodina funguje normálně, měl by kluk do deváté třídy základní školy zůstat doma v rodinném prostředí. Mělo by to být zkrátka v součinnosti všech. Aby je někdo nehodil do vody ve stylu: Tak a teď se nauč plavat. Pak je úmrtnost velká.“

Co chcete z baterie poznatků z mistrovství Evropy zapracovat okamžitě do tréninku?

„Jednoznačně řetězce činností. Všechno prostě řešit v řetězcích! Roztrháním hodně ztrácíme. Je potřeba trénovat tak, aby se to dalo použít v zápase. Aby činnost na tréninku odpovídala co nejvíc zápasovým herním situacím. Samozřejmě pod tlakem! Tlak vytváří konkurenci, ale také náročnost trenéra. Ten musí vyžadovat, aby se v tréninku dělalo všechno kvalitně v rychlosti a na úrovni zápasu. Chce to komplexnost! Trenér Chelsea Maurizio Sarri po utkání se Slavii konstatoval, že soupeř měl dobrou kondici. Přidávám, že dobrou kondici musíte mít proto, aby hráči mohli opakovat sprint. Když ji nemají, nemůžou opakovat x sprintů za zápas. Tím chci zdůraznit, že všechno se vším souvisí a musí být v souladu.“

PAVEL HARTMAN

VÝSTAVBA FOTBALOVÝCH HŘIŠŤ S PŘÍRODNÍM A UMĚLÝM POVRCHEM A JEJICH KOMPLETNÍ ÚDRŽBA



FC Slavoj Vyšehrad Praha na hřišti byla provedena CERTIFIKACE FIFA*

ENVOŠ
OBCHODNÍ A STAVEBNÍ SPOLEČNOST, s.r.o.



Greenfields
SPORTS TURF SYSTEMS



Trinidad - Port of Spain na hřišti byla provedena CERTIFIKACE FIFA**



Sportovní areál TJ Baník Rynholec



Generální oprava hrací plochy AC Sparta Praha



SK Újezd u Prahy



FC Gheř



Junior Teplice, 2 hřiště s UT3

Výstavba fotbalových hřišť s přírodními trávnicemi a umělými povrchy 3. generace: Greenfields V – shape s paměťovým vláknem. Tento umělý trávník má certifikaci FIFA**. Kompletní údržba a regenerace přírodních trávnic a všech typů umělých povrchů 3. generace.

Zdeněk Sivek

AFC Ajax Amsterdam

Přihrávání a trénink



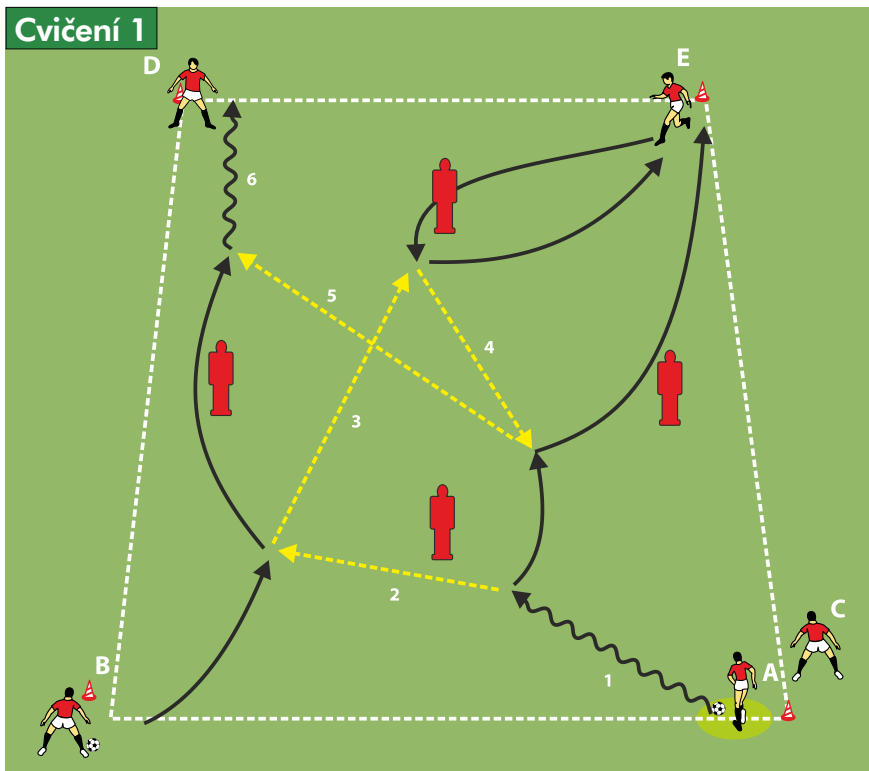
Nová generační hráčská vlna Ajaxu (Ajax New Wave) je opět na scéně evropského fotbalu. Znovu se naplňuje odkaz „generála fotbalu“ Rinuse Michelse, zakladatele totálního fotbalu – vynikající práce s talentovanými hráči.

Pro dnešní relaci jsme připravili několik tréninkových příkladů z přípravy týmu Ajax2 (Jong Ajax), což je tým složený z talentovaných hráčů, kteří ukončili klubovou akademii a z adeptů ze zahraničí (zde procházejí vstupní adaptací),

z nichž všichni mají velmi blízko se uplatnit v A týmu.

Jako téma jsme zvolili z individuálních herních činností hráče **přihrávání**, které je ústředním tématem praktických ukázek z dnešního čísla.

Cvičení 1



Cvičení 1

TÉMA

- Přihrávání v obdélníku nebo kosočtverci,
- vytváření kombinace.

ORGANIZACE

- Velikost prostoru pro přihrávání dle potřeby trenéra,
- 6 hráčů, 4 figuríny dle vyobrazení, dostatek míčů.

POSTUP

- Začáteční postavení hráčů dle vyobrazení, cvičení začíná hráč A krátkým driblinkem a následnou přihrávkou na hráče B, poté cvičení pokračuje dle vyznačené grafiky a vytváří uvedenou kombinaci.

VARIANTY

- Cvičení začíná z různých rohů, změna v postavení hráčů, figurín atd.

POZNÁMKY

Po počátečním zácviku trenér vyžaduje:

- maximální rychlost a přesnost celkového provedení
- převzetí míče, přihrávka vždy vnitřní stranou nohy
- nabíhání na přihrávky
- zdůraznění tzv. střílených přihrávek
- od dvou doteků k jednomu doteku
- maximální rychlé přeběhy na různé pozice
- od drilového zaměření k automatizaci.

Cvičení 2

TÉMA

- Vertikální přihrávání ve čtverci (obdélníku, kosočtverci), kombinace.

ORGANIZACE

- 8 hráčů dle naznačeného postavení, 5 figurín, dostatek míčů, prostor dle volby kouče.

POSTUP

- Cvičení začíná hráč A krátkým driblinkem a následnou přihrávkou na hráče B, obíhá figurínu a staví se na jeho pozici, hráč B po krátkém driblinku přihravá na hráče C a přebíhá na jeho pozici a poté cvičení následuje dle grafiky.

VARIANTY

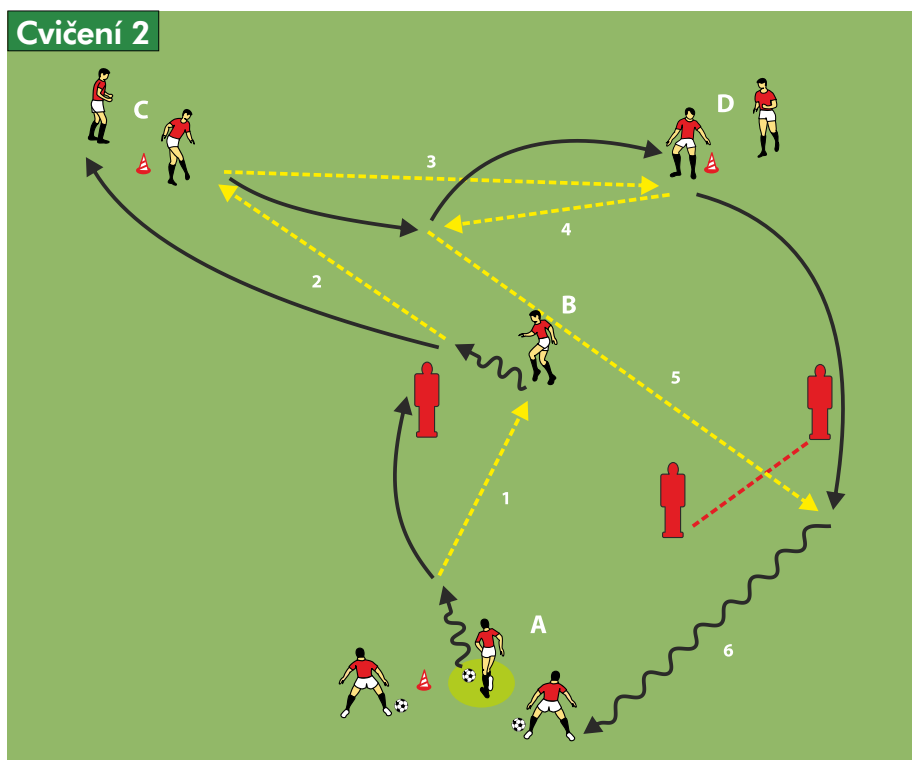
- Zvětšit (zmenšit) prostor cvičení,
- další figuríny do cvičení atd.

POZNÁMKY

Kouč zdůrazňuje:

- po úvodním zácviku rychlost a přesnost provedení
- tzv. střílené přihrávky
- nabíhání na přihrávky
- příjem přihrávky vnitřní stranou nohy
- jednodotykový příjem
- maximálně rychlé přesuny
- od drilového zaměření k automatizaci

Cvičení 2



Cvičení 3

TÉMA

- Přihrávání ve čtverci (obdélníku, kosočtverci), kombinace.

ORGANIZACE

- Dvě skupiny (4 modří, 6 červení) plus dva bílí nahrávači, velikost plochy dle trenéra.

POSTUP

- Cvičení začínají nahrávači A a B se svými spoluhráči krátkým driblínkem a cvičení pak pokračuje dle grafiky.

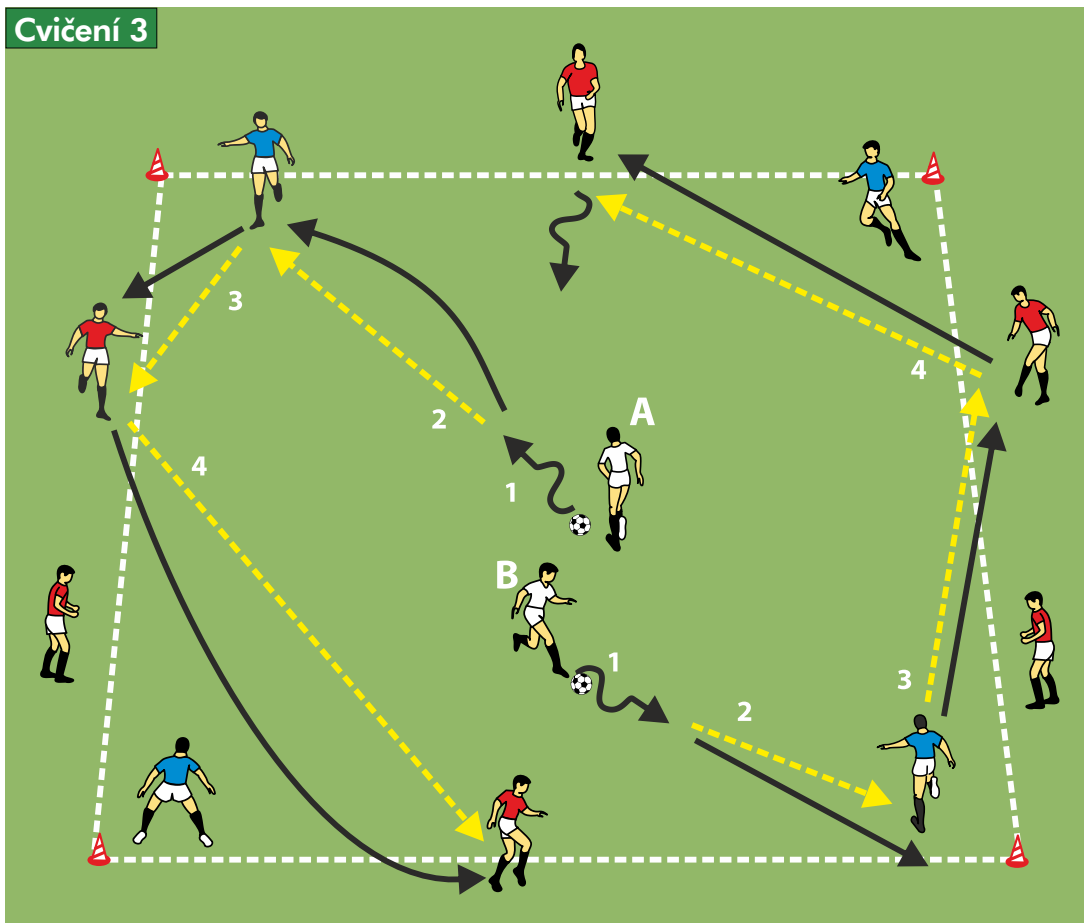
VARIANTY

- výměna pozic hráčů (modří za červené),
- postavení figurín, atd.

POZNÁMKY

Kouč zdůrazňuje:

- po krátkém závčiku jednoduché přihrávky
- důraz na tzv. střílené přihrávky
- nabíhání na přihrávky
- příjem přihrávek vnitřní stranou nohy
- přesuny hráčů maximální rychlostí
- preciznost přihrávek
- od drilového zaměření k automatizaci.



PROVÁDÍME PRAVIDELNÉ A STŘEDNĚDOBÉ ÚDRŽBY UMĚLÝCH FOTBALOVÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE, VČETNĚ PŘÍPRAVY HRACÍ PLOCHY NA REATESTACI FAČR



ENVOS
OBCHODNÍ A STAVEBNÍ SPOLEČNOST, s.r.o.

Greenfields
SPORTS TURF SYSTEMS



Střednědobá údržba zahrnuje provzdušnění hřiště s přidávným zařízením na uvolnění granulátu, jeho čištění a to společně s trávnikem pomocí přidávného rotačního kartáče. Součástí je také překartáčování hrací plochy příčným kartáčem s odsáváním nečistot. Jako první jsme začali s poskytováním těchto služeb již v roce 2005. Provádíme dosyp granulátu, ale i odebrání vsypových materiálů.

Cvičení 4

TÉMA

- Nácvik kolmých přihrávek od středového hráče na vysunutého útočníka, vycházející z minihry 5 vs. 4.

ORGANIZACE

- Zúžená plocha rozdělena do tří pásem dle vyobrazení, 10 hráčů včetně nahrávače a brankaře, dostatek míčů.

POSTUP

- Minihru 4 vs. 2 začíná v prvním pásmu nahrávač, na pokyn trenéra následuje ze hry kolmá přihrávka na vysunutého útočníka, souboj 1 vs. 1 s obráncem, spolupráce s nabíhajícím spoluhráčem dle grafiky, střelba a vše se znovu vrací na začátek.

VARIANTY

- Zvětšení(zmenšení) prostoru a pásem, střídání hráčů na postech vysunutého útočníka, obránce, nastavení figurín, vložení dalšího obránce, náběhy hráčů z minihry 4 vs. 2 atd.

POZNÁMKY

Trenér vyžaduje:

- převzetí míče a přihrávka vnitřní stranou nohy(!)
- pohyb útočníka podél pokutového území
- náběh útočníka za obránce
- kolmá přihrávka za obránce
- tzv. střílená přihrávka
- rychlý náběh spoluhráče k útočníkovi (2 vs. 2)
- permanentní sledování pohybu vysunutého útočníka spoluhráči
- minihru na jeden dotyk

Cvičení 5

TÉMA

- Převzetí míče a přihrávka vnitřní stranou nohy v minihrách 5 vs. 2.

ORGANIZACE

- Hrací plocha rozdělena do tří minihřišť (15)20 m x 25(30) m nebo velikost dle rozhodnutí kouče, 22 hráčů včetně brankaře, nahrávači, dostatek míčů.

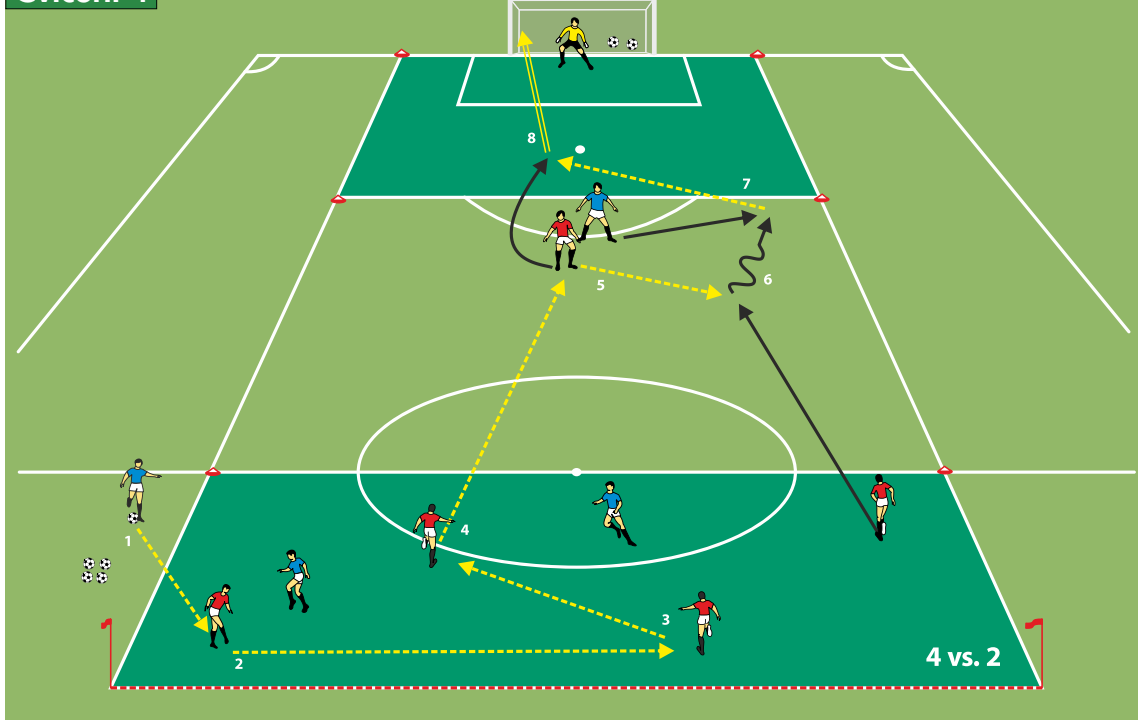
POSTUP

- Minihry 5 vs. 2 ve vyznačených pásmech startují ve stejný moment, v průběhu her na signál kouče přihrávky ze sektoru A do B, z B do C (předtím střelba na branku) a minihry začínají okamžitě znovu.

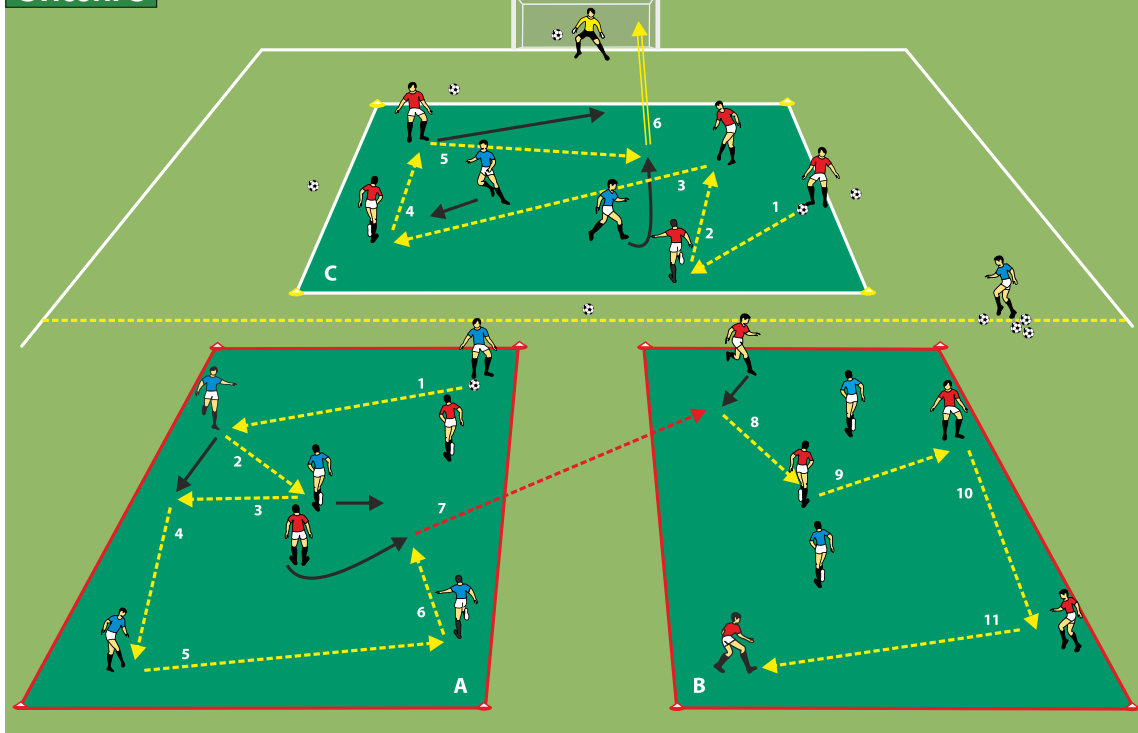
VARIANTY

- Změna velikosti hracích ploch, redukce týmů do minihry 4 vs. 3, změna 3 vs. 3 plus jeden neutrální hráč v každé zóně, přeběhy týmů ze svého pásma do dalšího, soutěž týmů v počtech přihrávek atd.

Cvičení 4



Cvičení 5



POZNÁMKY

Kouč prosazuje:

- převzetí míče (vystartování proti přihrávce), přihrávka jen vnitřní stranou nohy
- kvalitní převzetí a přihrávky oběma nohama
- přihrávka spoluhráči, který je v pohybu
- preferance přizemních prudkých přihrávek
- jednodotkovou hru
- permanentní pohyb, změna pozic všech hráčů
- výměna hracích sektorů maximální rychlostí

Závěr

Kouč u každého z uvedených cvičení vyžaduje vysokou míru dynamičnosti provedení, která interpretuje zápasové (soutěžní) zatížení. K tomu slouží i příslušná manipulace se zatížením: interval zátěže, interval odpočinku, počet opakování, počet sérií atd. Každá tréninková jednotka, kterou jsme při naší stáži sledovali, měla ze strany přípravy a řízení kouče vysokou odbornou úroveň, která pak hráčům umožňuje snazší adaptaci do přípravy A týmu, pokud do ní byli přizváni. █

Legenda

	Pohyb bez míče
	Přihrávka
	Vedení míče
	Střelba

Příspěvek sestaven z poznatků z odborné stáže v AFC Ajax a příslušné zahraniční dokumentace

Pavel Frýbort, Technický ředitel Bahrajnské fotbalové asociace

Jak zdokonalovat útočnou herní dovednost přihrávání míče spoluhráči?

A jaký má význam pro herní výkon hráče?



Přihrávání míče je nejčastější a nejběžnější útočnou herní činností jednotlivce společně s dalšími dílčími herními dovednostmi, které časově těsně předcházejí samotné přihrávce míče na spoluhráče. Kvalitativní míra osvojení těchto dílčích dovedností vymezuje míru úspěšnosti v útočné kombinaci založené na přihrání míče.

Tak jak již bylo popsáno na základě uvedených faktů v předchozích číslech Fotbal a trénink je u českých profesionálních hráčů v porovnání s elitní světovou úrovní přítomná **nižší kvalitativní úroveň osvojení přihrání míče na spoluhráče, který navíc svým neadekvátním časoprostorovým výběrem místa tuto útočnou snahu ještě více zhoršuje**. Vyústěním je pak průměrně vyšší počet soubojů v utkání a přihrávek na dlouhou vzdálenost přispívající k vyšší frekvenci přerušení útočných kombinací. Hra je pak kostrbatá. Zajímavostí je, že vždy cca první tři celky umístěné v tabulce FORTUNA ligy se tomuto trendu vyhýbají. Naopak tato zjištění podporují opět nálezy na reprezentační úrovni „A“ mužstva proti elitním evropským a světovým mužstvům. Hráči FORTUNA ligy tak v porovnání s hráči z Bundesligy, CHL a EL zaostávají v útočné herní činnosti přihrávání míče. Zejména v parametru menšího počtu přihrávek (**cca o 60–70 méně v utkání**) a navíc se současně **menší (cca 5%) úspěšností realizace** této herní činnosti (spoluhráč míč nepřevzme). Dalším důležitým faktem je nález z MS 2018 týkající se střelení gólu. V průměru trvá týmům **vstřelit gól 13 sekund a potřebují k tomu minimálně 4 přihrávky**, nicméně finalistům to trvá ještě významně déle, **25 sekund s 8 přihrávkami**.

V případě **přihrávání je cílem usměrnit míč tak, aby ho mohl spoluhráč s co nejmenším úsilím zpracovat**. Trenéři tak mluví často o nutnosti realizovat **tzv. časovanou přihrávku**. Důležitou roli zde hraje rozvoj senzomotoriky (cit pro míč) hráče. Můžeme mluvit o koordinačním projevu hráče, který udá míči patřičný směr a razanci. Kvalitativní míra osvojení/úroveň senzomotoriky časované přihrávky je tedy vymezena **třemi parametry**, které

se vyskytují při každé útočné kombinaci založené na přihrávce, což je v rámci držení míče v utkání každá herní situace, kde je přítomen hráč s míčem, který nutně potřebuje podporu spoluhráčů bez míče. Tyto tři parametry jsou:

- 1. Adekvátní směr přihrávky** – mluvíme o přesnosti, kde v prostoru a kterou dolní končetinou spoluhráč zpracuje nebo převezme míč.
- 2. Přiměřená míra razance úderu do míče** – dominuje požadavek na střelené krátké po zemi nebo polovysoké přihrávky.
- 3. Současně spoluhráč zahajuje klamné pohyby a kontrolu prostoru před časovaným/tajminovým nabíháním do prostoru, kde převezme míč** – kooperační charakter hráče bez míče s hráčem provádějícím adekvátní úder do míče společně s adekvátním směrem míče je zásadní pro úspěšnou útočnou kombinaci.

Výkonnostně zdatnější týmy v konkrétní soutěži a to nejen na elitní úrovni se vždy prezentují vyšší herní kvalitou ve fázi „držení míče“ obsahující vyšší frekvenci spolupráce hráčů jako je například rotace hráčů na pozicích s přesnou cirkulací míče, přenesení těžší hry, zažité vzorce hry zakládání útoku nebo před pokutovým územím nebo kolmé, finální, křížné přihrávky atd. Výše jmenované útočné akce jsou založeny na kvalitním přihrávání míče. Pokud tímto hráči nedisponují, tak dochází k opakovaným a častým ztrátám míče a s nižší výkonností třídou je toto zřetelnější pod taktovkou nižšího herního tempa.

Na TOP úrovni a v elitním mládežnickém fotbalu se setkáváme s jasnými požadavky i na dílčí herní dovednosti, které úzce souvisí se samotným přihráváním míče, tyto dovednosti pak určují výslednou

kvalitu přihrávání a tvoří základní kameny pro další úspěšné pokračování útočné kombinace. Připomeňme, že **ne všichni hráči mají způsobilost toto realizovat v podmínkách maximálního časoprostorového tlaku soupeře**, který působí jako silný deformační faktor v herním výkonu. Jakými dílčími herními dovednostmi by měl hráč disponovat v této útočné herní činnosti?

- 1. Časované a přesné rychlé/prudké/střelené přihrávky** a to na krátkou, střední a dlouhou vzdálenost.
- 2. Časované a přesné přihrávky prvním dotekem** – zrychlení tempa v útočné kombinaci.
- 3. Časované a přesné přihrávky druhým dotekem** – velmi krátká časová perioda mezi prvním a druhým dotekem.
- 4. Časované a přesné rychlé/prudké/střelené přihrávky po zemi a polovysoké.**
- 5. Způsob provedení nejčastěji vnitřní stranou nohy „placírkou“, vnitřním nártem a přímým nártem.**
- 6. Snaha o realizaci finálních a průnikových/kolmých a diagonálních přihrávek**, které překonávají obranné linie.

Připomínáme, že od 13 let musí být tato činnost prováděna pod **maximálním časoprostorovým tlakem soupeře**, abychom adaptovali nejtalentovanější hráče z mužstva na vyšší výkonnostní úroveň a nepřizpůsobovali trénink méně dovedným jedincům, kterých je v týmu velmi často většina. Co bychom měli učit a jaká jsou **„kritická místa v provedení přihrání míče“** děti a mládeže s cílem dosáhnout maximálního individuálního potenciálu v herní dovednosti přihrávání?

Při hře na menším a středně velkém prostoru se většinou používají **kopy vnitřní stranou nohy**. Předností je přesnost v případě, že je **časovaná**. Kritická místa správného provedení (obrázek 1):

- odehrání míče na úrovni nebo před úrovní mírně pokrčené stojné nohy,
- nápřah a vytočení kopající nohy se zpevněním hlezenního kloubu v okamžiku doteku míče,
- úder do míče je do středu míče s doprovodným pohybem kopající nohy ve směru přihrání, pokud ne, pak je přihrávka rotovaná a často tedy nepřesná.

Pro přenesení těžiště hry, přihrávkách na střední a delší vzdálenost, používáme v převážné míře **kopy vnitřním nártem**. Kritická místa správného provedení (obrázek 2):

- nabíhání na míč pod úhlem (cca 45°) s došlápnutí stojné nohy vedle míče,
- vytočení špičky nohy šikmo k zemi a zpevnění hlezenního kloubu,
- mírný úklon těla do strany od míče s úderem do míče vnitřním šněrováním obuvi do jeho spodní poloviny s dokončením pohybu kopající nohy ve směru přihrání.

Pro rychlé přihrávky (tzv. „střílené“) na střední a delší vzdálenost a v mnoha případech i při střelbě na branku využíváme **přímého nártu**. Mezi specifická přihrání nártem patří i „lobované přihrávky“ pro překopnutí hráče v poli nebo i brankáře.

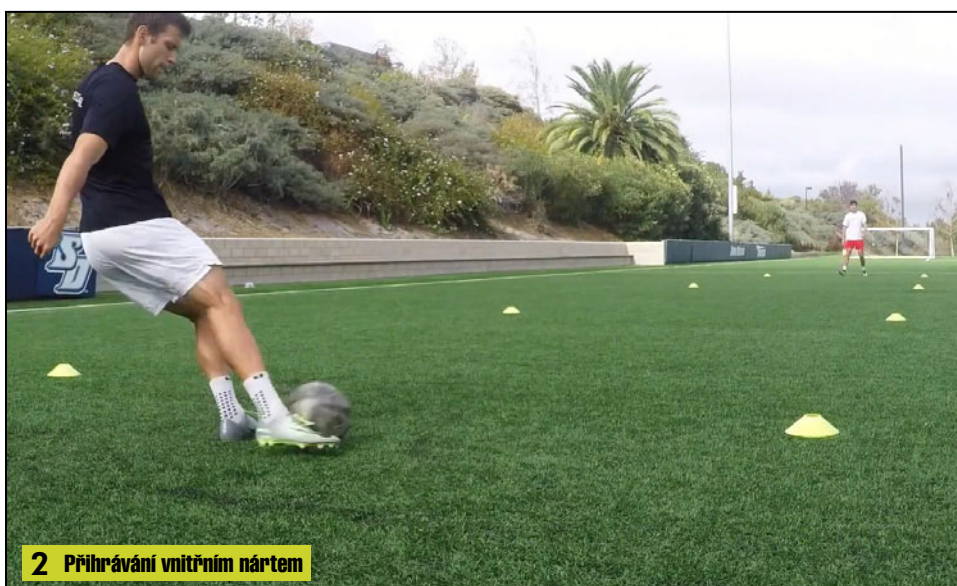
Míče letící vzduchem přihráváme spoluhráči **hlavou ve stoji na zemi nebo ve výskoku čelem nebo stranou čela**.

Úder do míče provádíme z mírného záklonu energickým pohybem trupu a hlavy vpřed při respektování těchto kritických míst (obrázek 3):

- postoj s pokrčenými koleny (výškok z pokrčených nohou),
- mírný záklon trupu (při výskoku trup v poloze „luku“),
- zasažení míče čelem s otevřenými očima s aktivním mírným předklonem hlavy i trupu.

Závěrečná didaktická doporučení:

- 1. Nenechávejte bez povšimnutí mnohonásobně špatné/nekvalitní provedení přihrávání míče spoluhráči** společně s jeho neadekvátním klamným pohybem, kontrolou prostoru a prvním dotekem v herním prostoru.
- 2. Pro vyšší učební efekt zaměřte pozornost hráče** například na „sílu a místo úderu do míče nebo na kterou dolní končetinu směřovat míč“ tak, aby ho mohl spoluhráč s co nejmenším úsilím zpracovat a úspěšně pokračovat v kombinaci.
- 3. Od věku 10 let začínáme zdokonalovat herní dovednost přihrávání** míče na krátkou vzdálenost. Demonstrujeme techniku jednotlivých kopů.
- 4. Od věku 13 let modelujeme v tréninku maximální časoprostorový tlak obránců na hráče**, kteří přihrávají na spoluhráče. Podporujeme tak „rychlé a efektivní čtení hry“ a přizpůsobení se vysokému hernímu tempu hry – adaptace taktických dovedností týkající se taktického rozhodování v herní situaci.
- 5. Od věku 13 let vysvětlit a demonstrovat** jak vypadá střílená přihrávka na krátkou vzdálenost.
- 6. Směr míče uskutečňovat na dolní končetinu spoluhráče, která umožní míč převzít prvním dotekem do volného prostoru ve směru branky soupeře.**



- 7. Zdůrazňovat a demonstrovat důležitost jednoho/prvního doteku** „způsob provedení placírkou nebo vnitřním nártem“, prostřednictvím které se uskutečňuje rychlá cirkulace míče ve fázi držení míče.
- 8. Zdůrazňovat a demonstrovat důležitost velmi krátké časové periody mezi prvním a druhým dotekem**, kdy právě druhý dotek je často prudká přihrávka spoluhráči, podle doporučení č. 5.
- 9. Zdůrazňovat a demonstrovat vzájemnou podporu menších skupin hráčů**, která je vyjádřena záměrnou kombinační spoluprací **trojic/útočný trojúhelník a čtveřic/útočný diamant** případně i více hráčů. Mluvíme i o rotaci hráčů a podpoře útočné fáze v rámci držení míče.

Michal Coufal, SK Sigma Olomouc

Přihrávání v tréninku hráčů U21



Záměrem je přiblížit několik průpravných a herních cvičení i průpravných her, zaměřených na kvalitu přihrávek, které významným způsobem rozvíjejí a zdokonalují tréninkový proces juniorského týmu SK Sigma Olomouc. U některých cvičení a her je možné zvyšovat náročnost pomocí změny vzdáleností mezi hráči a také změnou časových intervalů zatížení a aktivního odpočinku.

1 Průpravné cvičení

TÉMA

- Přihrávání 1.–2. dotykem.

ORGANIZACE

- 8 hráčů,
- zdvojené pozice,
- lichoběžník 25–30 m výška, 20–25 m šířka

POSTUP

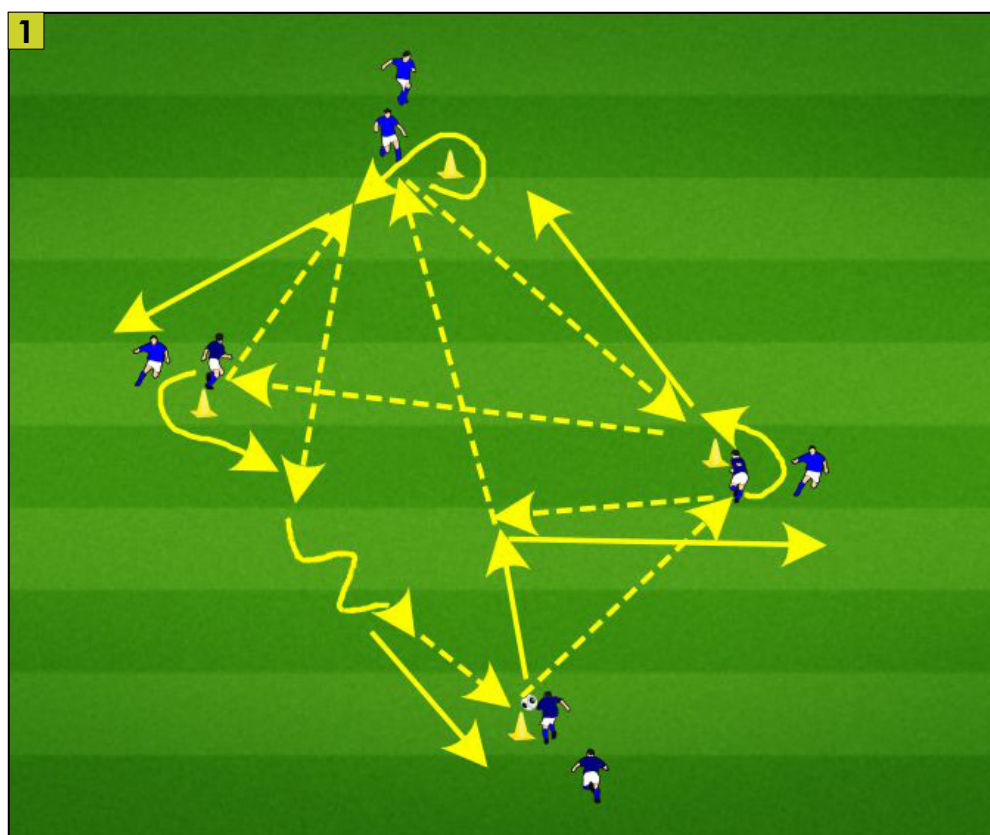
- Hráč s míčem si naráží s dalším hráčem, dále přihrává na třetího hráče,
- ten vrací míč na druhého hráče, který přihrává na čtvrtého hráče,
- ten vrací na třetího hráče, který dává časovanou přihrávku 4. hráči, jenž provádí driblink a přihrává na začátek cvičení,
- hráči se plynule posouvají na místo, kam přihrávají,
- zatížení 60-90 sekund.

VARIANTY

- Zrcadlová změna cvičení,
- určitý počet dotyků,
- cvičení po časované přihrávce může končit střelbou.

KOUCÍNK

- Důraz na přesnost a intenzitu přihrávek,
- odskočení si po přihrávce,
- nesprintovat proti přihrávajícímu hráči/ mít otevřený prostor pro případ nepřesné přihrávky/důraz na časovanou přihrávku.



2 Herní cvičení

TÉMA

- Přihrávání 1.–2 dotykem,
- odskočení,
- tandemy.

ORGANIZACE

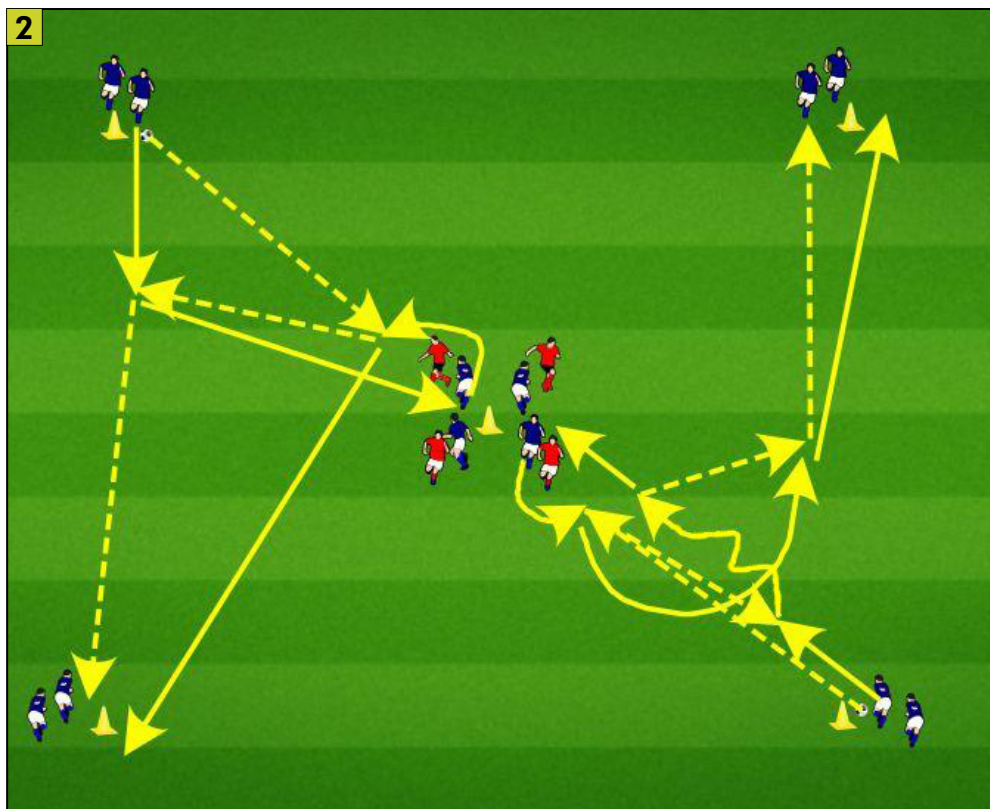
- 16 hráčů (z toho 4 defenzivní),
- zdvojené pozice po obvodu,
- 2 míče,
- čtverec 30–35 m.

POSTUP

- Hráč s míčem přihravá na druhého hráče uvnitř čtverce, který předskakuje bránícího hráče a vrací míč na přihravajícího,
- ten navádí míč na střed a přihravá pod sebe do tandemu na druhého hráče,
- ten po převzetí míče přihravá na dalšího hráče po obvodu,
- hráči se posouvají na místo přihrávky,
- cvičení probíhá s 2 míči v protilehlých rozích,
- doba zatížení 60–90 sekund.

VARIANTY

- Počet dotyků,
- změna směru,
- intenzita bránění,
- první hráč přihravá na druhého hráče a ten po předskočení bránícího hráče mu vrací míč narážkou a ten přihravá dalšímu hráči po obvodu (viz obrázek),
- hráč ze středu, který narážel se posouvá do rohu po obvodu.



KOUČINK

- Přesnost a intenzita přihrávky,
- dostatečné předskočení a bránění tělem,
- důraz na intenzitu
- přihrávku pod sebe.

VÝSTAVBA, ÚDRŽBA A REKONSTRUKCE FOTBALOVÝCH HŘIŠŤ VČETNĚ UMĚLÝCH TRÁVNÍKŮ 3. GENERACE



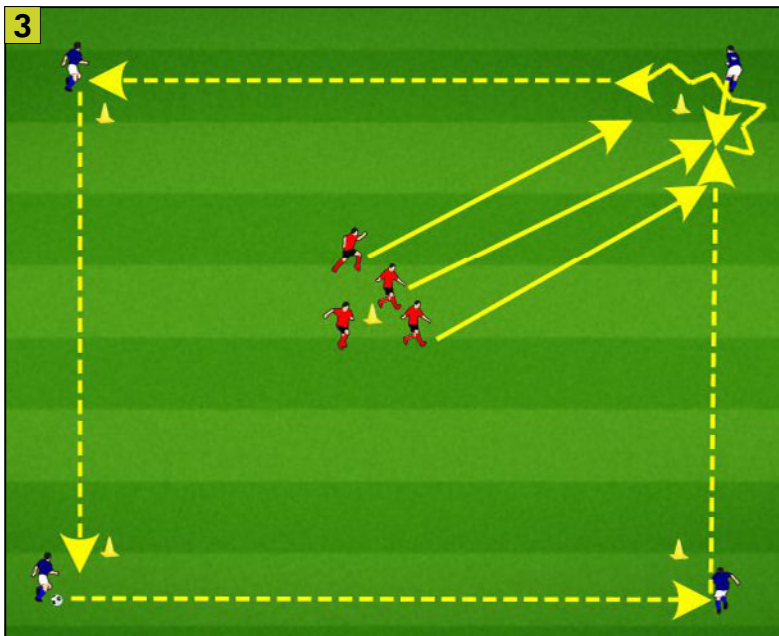
PHILIPP SPORTOVNÍ TRÁVNÍKY a.s.
Nad Lávkou 672/5, 160 00 Praha 6
tel.: +420 272 660 286
fax: +420 272 660 287
e-mail: paha@travniky.cz

www.travniky.cz

Certifikace FIFA**, Atestace FAČR (ČMFS)
ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001



3



3

Herní cvičení

TÉMA

- Přihrávka 2 dotykem,
- driblink,
- obcházení soupeře.

ORGANIZACE

- 4 hráči po bvodu
- 3–4 defenzivní uvnitř,
- čtverec 20–25 m.

POSTUP

- Hráči si přihrávají po obvodu čtverce určeným směrem,
- trenér dává signál na bezkontaktní atakování 3 středových hráčů na hráče s míčem,
- jeden atakuje, další dva zajišťují herní pole, aby hráč s míčem nemohl přihrát vnitřkem čtverce na spoluhráče v rohu,
- atakovaný hráč podle situace

- přihrává do dalšího rohu nebo vrací přihrávku zpět,
- potom se mění směr přihrávání,
- hráči uvnitř a vně se střídají po 45–60 sekundách.

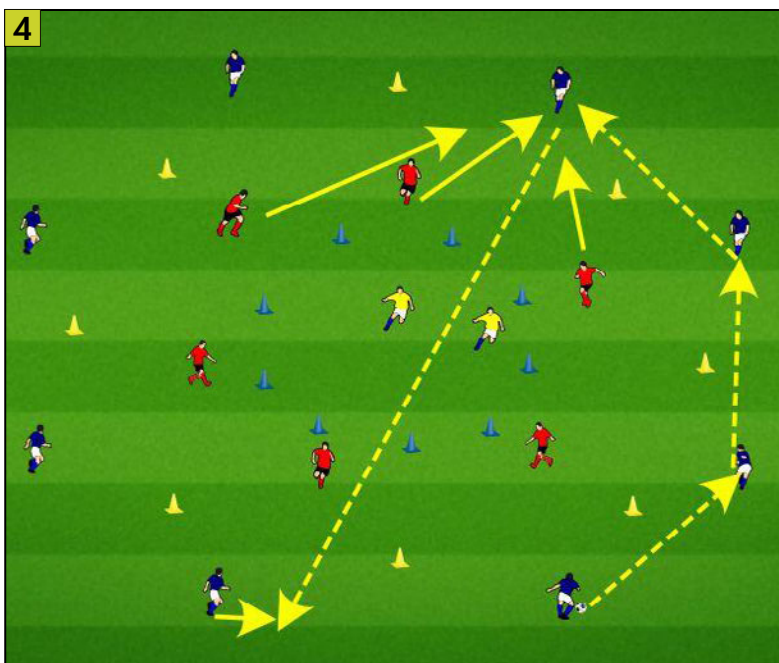
VARIANTY

- Na signál trenéra pouze jeden ze 4 defenzivních hráčů brání naplno hráče s míčem,
- ten pokračuje stejným způsobem přihrávání, hráči uvnitř se plynule střídají v bránění.

KOUČINK

- Defenzivní hráči: důraz na bránění a zajištění,
- u hráče s míčem důraz na kvalitu převzetí a driblink s obcházením protihráče a na intenzitu a přesnost přihrávky.

4



4

Průpravná hra

TÉMA

- Přihrávky prvním a druhým dotykem,
- průniková přihrávka.

ORGANIZACE

- 2 kruhy: první průměr 20–25 m, druhý průměr 30–35 m
- 6 hráčů bránících mezi malým a velkým kruhem,
- 2. varianta: 8 hráčů po obvodu většího kruhu.
- 2 hráči uvnitř malého kruhu

POSTUP

- 8 hráčů si přihrává po zemi po obvodu na 1–2 dotyky,
- 6 hráčů uvnitř se snaží zaujmout obranné postavení a nedovolit průnikové přihrávce vnitřním kruhem,
- bránící hráči vystupují na hráče s míčem, ale nesmí opustit vnější kruh,
- hráči si počítají úspěšnost zachycených nebo úspěšných přihrávek,

- hráči se střídají uvnitř a vně po 60–90 sekundách.

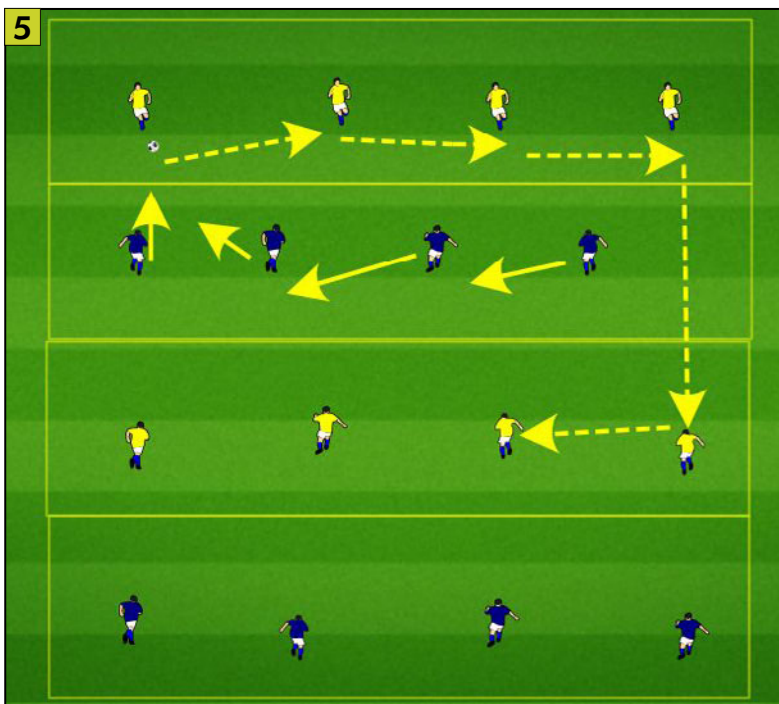
VARIANTY

- Uprostřed menšího kruhu se pohybují 2 hráči, které hledají přihrávkou po zemi hráči přihravající si po obvodě,
- po úspěšné přihrávce hráč uvnitř menšího kruhu míč vrací opět na obvod většího kruhu,
- šestice bránících hráčů se snaží zachytit přihrávku a obě strany si přičítají body za zachycenou nebo úspěšnou přihrávku,
- doba zatížení 60–90 sekund.

KOUČINK

- Intenzita a přesnost přihrávek,
- důraz na rychlé převzetí míče a na správné obranné postavení a zajišťování,
- dostatečné odsakování hráčů po obvodu,
- kvalitní výběr místa 2 středových hráčů.

5



5

Průpravná hra

TÉMA

- Přihrávky 1.–2. dotykem,
- průniková přihrávka.

ORGANIZACE

- 4 x 4 hráči ve 4 pásmech,
- šířka pásma 5 m,
- délka pásma 12–15 m.

POSTUP

- Čtveřice hráčů si přihrává po zemi v určeném pásmu na 1–2 dotyky,
- další čtveřice hráčů v dalším pásmu se jim aktivním vystupováním (nesmí však vstupovat do jejich pásma, úkolem je pouze dostat pod tlak), snaží zabránit průnikové přihrávce do dalšího pásma,
- spolupracují vždy spolu dvě a dvě čtveřice,

- při vyšší počtu přihrávek v pásmu bez průnikové přihrávky trenér odebírá míč a dále hrají s míčem hráči ve vedlejším pásmu,
- doba zatížení 120 sekund.

VARIANTY

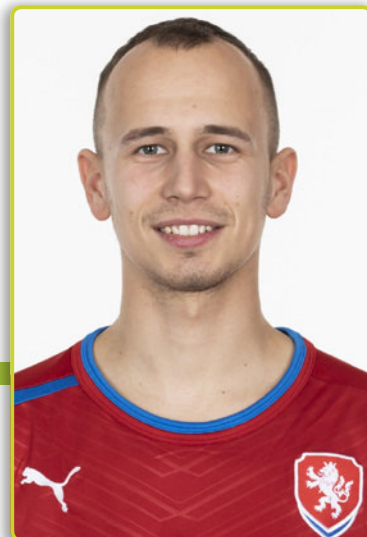
- při nižší počtu hráčů mohou být pouze 3 pásma (po 4 hráčích) a míč chytají pouze hráči středního pásma,
- pokud zachytí míč, střídá se celá čtveřice,
- doba zatížení 90–120 sekund.

KOUČINK

- Důraz na výběr místa pro přesnou přihrávku,
- kvalitní průniková přihrávka,
- vystupování a zajišťování prostoru,
- posuny hráčů k těžišti hry.

Daniel Franc, RFA Pardubice

Příhrávání u kategorie 14–15 let



Plynule navážeme v kategorii U14 a U15. Protože v kategorii starších žáků naši svěřenci přechází na velké hřiště, a ještě u značné většiny z nich v kategorii U14 můžeme sledovat nástup puberty, tak i tyto faktory mají velký, dokonce zásadní, vliv na změny, které můžeme vnímat v oblasti základní herní činnosti jednotlivce, tedy přihrávky.

S nárůstem síly a větším hřištěm logicky přichází **mnohem více dlouhých přihrávek (kolmé míče, za obranu, atd...)**, které se bezpodmínečně musí objevit i v samotném tréninkovém procesu, a to oběma nohama. V prvním roce starších žáků však můžeme mezi hráči vidět **velké silové rozdíly**, a tak ne všichni hráči dokáží dát dlouhé a přesné míče. Z tohoto pohledu je třeba přípravu značně **individualizovat**. V druhé polovině období starších žáků začínáme s hráči více rozebírat samotné **taktické provedení přihrávky (rotace míče a prostor,**

do kterého přihrávka letí, atd..) Stejně jako ve všech předešlých kategoriích chceme, aby se hráči rozhodovali samostatně, čímž u nich podporujeme jejich tvůrčí myšlení. Nicméně ve starších žácích již využíváme mnohem více určité herní principy, které vychází **od hráčů, s mírnou korekcí trenéra (záměrně se vyhýbám slovu schéma)**. **Hledáme společně způsoby, jak bychom mohli, konkrétní situace řešit.** V následujících cvičeních se budu snažit vystihnout všechny výše popsané prvky a ukázat vám, jak je aplikovat do tréninkového procesu v různých druzích cvičení.

Cvičení 1

Průpravné cvičení

TÉMA: Přihrávková průprava v kosočtverci

ORGANIZACE: 4x kužel, míč

POSTUP: Hráč na středu hřiště rozehrává doleva, kde mu krajní hráč přihrávku z prvního doteku vrací zpět, následně dochází k přenesení hry doprava, odkud je míč přihrán na střed odkud středový hráč přenáší hru na hráče z druhé strany.

VARIANTY:

- 1) Hra pouze z prvního doteku
- 2) Hra na neomezený počet doteků
- 3) Míč vzduchem přes hráče (na střed kosočtverce dáme panáka)
- 4) Možnost hrát soutěžně: kdo nejvícekrát otočí hru během určitého časového úseku, kdo bude nejdéle přihrávat bez chyby, kdo nejrychleji otočí 4x hru

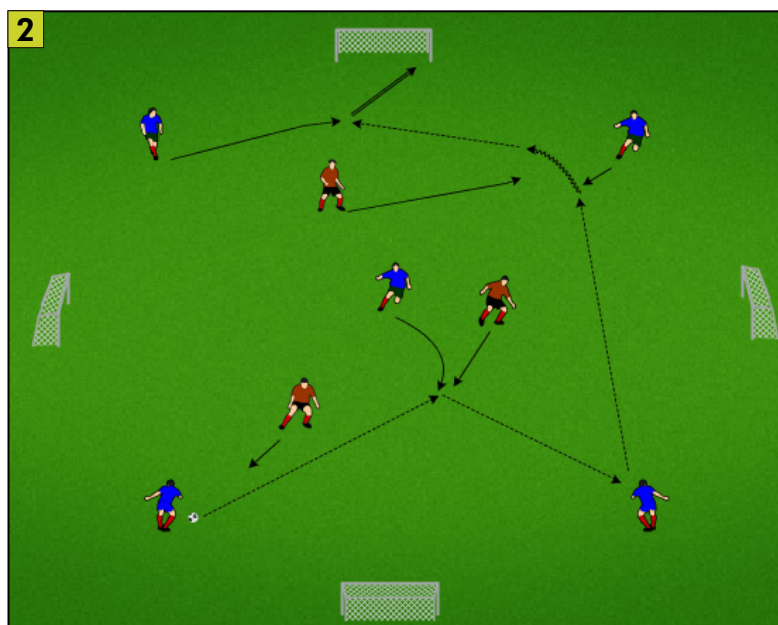
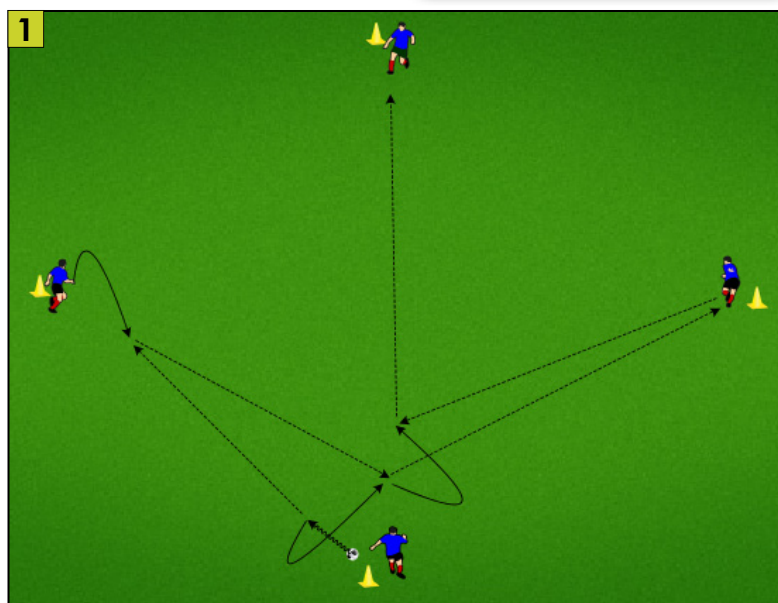
KOUČINK: Zaměř svoji pozornost na činnosti, které předchází přihrávce a co následuje po ní!

Cvičení 2

Herní cvičení II. typu

TÉMA: Bago 5 na 3 se zakončením

ORGANIZACE: 4x minibranky, rozlišovávky, míč

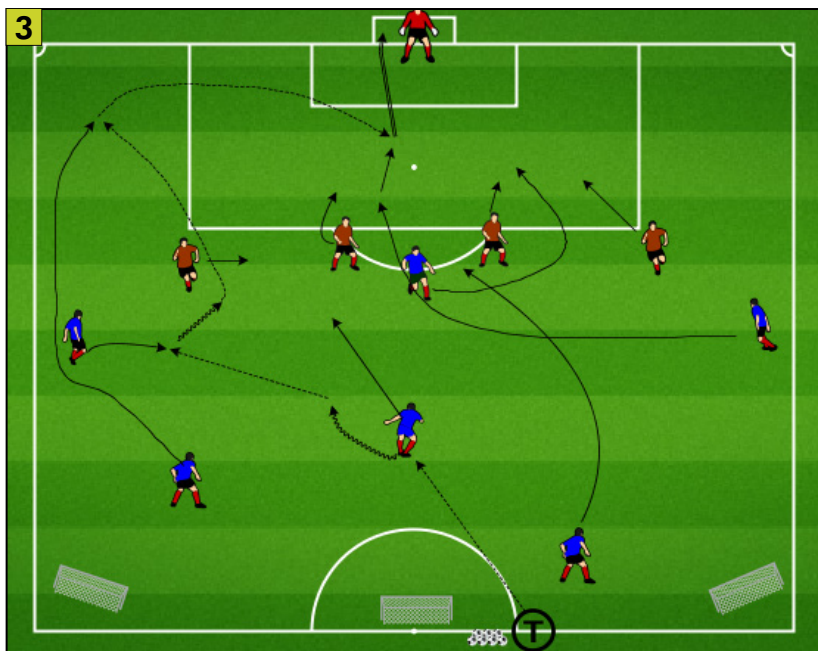


POSTUP: Modrý tým hraje na určitý počet přihrávek předtím, nežli bude moci zakončit. Po dosažení přihrávek (předem určený počet) mohou skórovat do kterékoli branky. Červený tým ve chvíli, kdy získá míč může vstřelit branku. Pokud se jim povede dát přihrávku mají bod navíc.

VARIANTY:

- 1) Zakončení do určité branky
- 2) Zakončení pouze z prvního doteku

KOUČINK: Co rozhoduje o kvalitě přihrávky? Kdo určuje kam přihrávka půjde?



Cvičení 3

Herní cvičení II. typu

TÉMA: Vedení útoku 6 na 4 se zakončením

ORGANIZACE: 3x minibranka, velká branka, rozlišovány, míč

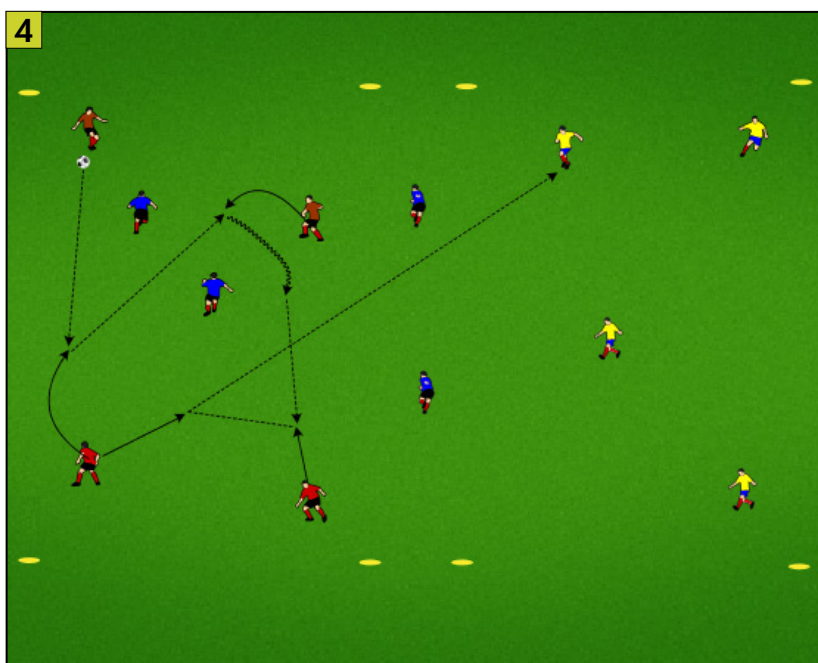
POSTUP: Trenér (brankář) rozehrává na jednoho z modrých útočících hráčů, kteří si svým pohybem jdou pro míč. Ti poté řeší situaci 6 na 4 překonání obrany a zakončení útoku. Volba postupu vedení útoku je na kreativních řešeních hráčů. Trenér může hráče pouze navést. Červený tým, když získá míč, má za úkol co nejrychleji zakončit do jedné ze tří minibranek.

VARIANTY:

1) Možno trénovat jako průpravné a jako nácvik pouze s panáky

2) Můžeme snížit nebo zvýšit počet bránících hráčů

KOUCINK: Co rozhoduje o tom, kam půjde přihrávka? Řešíš způsob přihrávky a rotaci míče?



Cvičení 4

Průpravná hra – přelévané bago

TÉMA: Přihrávková hra s přenesením hry

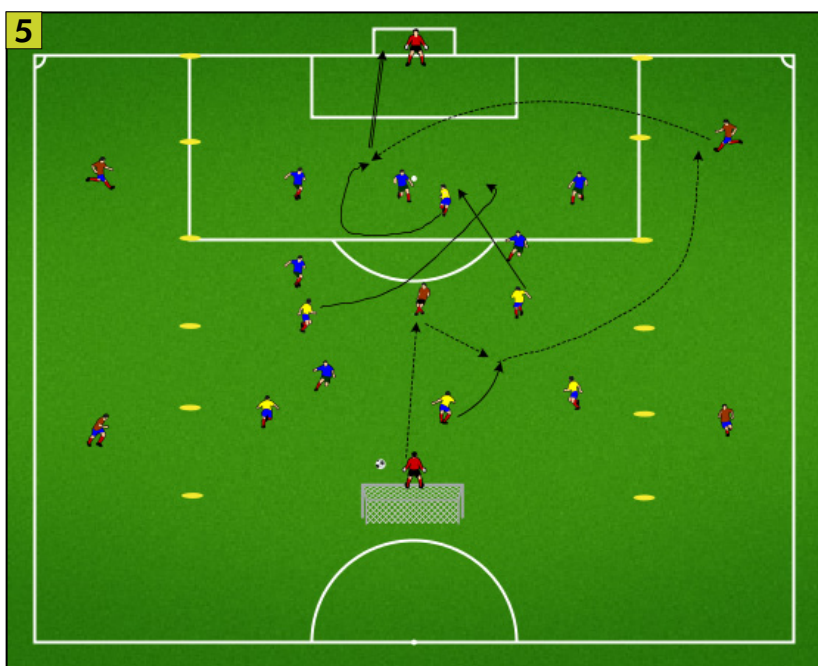
ORGANIZACE: 8 met, 3 barvy rozlišováků, míče

POSTUP: Ve dvou čtvrcích jsou 3 skupiny barevně odlišených hráčů. V jednom čtvrci se hraje situace 4:2.

V případě, že červený tým dá 4 přihrávky, může dát průnikovou přihrávku na žlutý tým, kam nabíhají bránit další dva hráči, kteří stojí mezi čtvrci. Ve chvíli, kdy modrý tým získá míč, přenáší hru do druhého čtvrtce a tým, který pokazil přihrávku, přechází do bránění.

VARIANTY: Můžeme na každou stranu přidat 2 minibranky, a v případě zisku míče modrým týmem může dojít k zakončení do připravených minibranek.

KOUCINK: Jak vyřešíme přihrávky pod tlakem? Zaměříme se na to, kolik doteků před přihrávkou máme a proč.



Cvičení 5

Průpravná hra 6 na 6

TÉMA: Hra 6 na 6 s nahrávači a žolíkem.

ORGANIZACE:

Mety, rozlišovány, velká přenosná branka, míče

POSTUP: Ve hře proti sobě hrají dva týmy 6 na 6 a jeden žolík přímo na hřišti, který má za úkol především přečíslovat hru ve středu hřiště. Cílem je, abychom co nejvíce otáčeli hru z jedné strany na druhou a dosahovali branek po kvalitním centru ze strany.

VARIANTY:

1) Volná hra

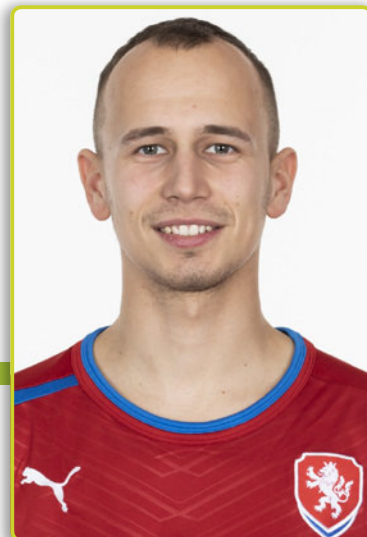
2) Dva body po vstřelení branky

3) Tři body po otočení hry a po centru

KOUCINK: Kam by měly směřovat míče z centru? Kdy je vhodné otočit těžiště hry?

Daniel Franc, RFA Pardubice

Příhrávání u kategorie 12–13 let



Příhrávka je základní herní činností jednotlivce, a proto i přihrávka má své zvláštnosti v jednotlivých věkových kategoriích. Společně sepodíváme na přihrávku v kategorii mladších žáků, ve kterých řešíme primárně samotné zvládnutí herní činnosti jako takové, ale s tím rozdílem oproti přípravce, že už se nám mnohem více objevují skupinové taktické prvky.

Ve větším zastoupení můžeme vidat **příhrávku na třetího, záměrnou hru hlavou** (ve smyslu přihrávky, ale i zakončení), **také cílené přihrávky do prostoru** (objevuje se už ve starší přípravce) a cílenou delší přihrávku vzduchem, i když ta není v této kategorii ještě tak důležitá a častá. Všechny tyto změny oproti přípravce bychom měli **zohlednit v tréninkovém procesu** a nezapomínat je zařazovat do cvičení. Za zásadní však

považují trénink přihrávky s **herní souvislostí**, tedy **v herních podmínkách a řetězcích** – myšleno se vším, co k přihrávce patří před jejím provedením, ale i po něm! Nezapomínejme na **samostatné rozhodování hráče a jeho tvůrčí myšlení**, ale také to, že by se hráči měli učit **příhrát po zemi oběma nohama**. **Do kategorie mladších žáků nepatří učení přihrávkových schémat**. Společně se podíváme na 5 cvičení, ve kterých si ukážeme vše výše popsané

Cvičení 1

Průpravné cvičení II. typu

TÉMA: Příhrávkové cvičení s převzetím míče v herních podmínkách

ORGANIZACE: 8x kužel, 6x míč

POSTUP: Uvnitř kruhu máme celkem 6 hráčů bez míče a dalších 6 hráčů s míčem máme na obvodu kruhu. Hráči bez míče svým pohybem vyhledávají možnost pro přihrávku. Po převzetí co nejrychleji vyhledávají volného hráče na obvodu, kterému přihrávku opět dávají. Nesmí však vrátit míč stejnému hráči.

VARIANTY:

- 1) Přihrávky bez omezení
- 2) Přihrávka po druhém doteku
- 3) Soutěž, kdo dá více přihrávek
- 4) Narážeečka před vyvedením míče
- 5) Přihrávka na třetího

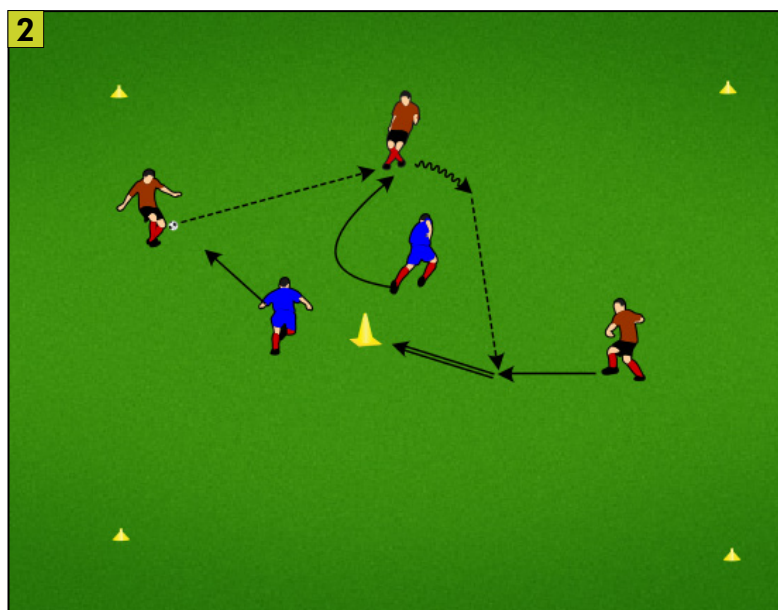
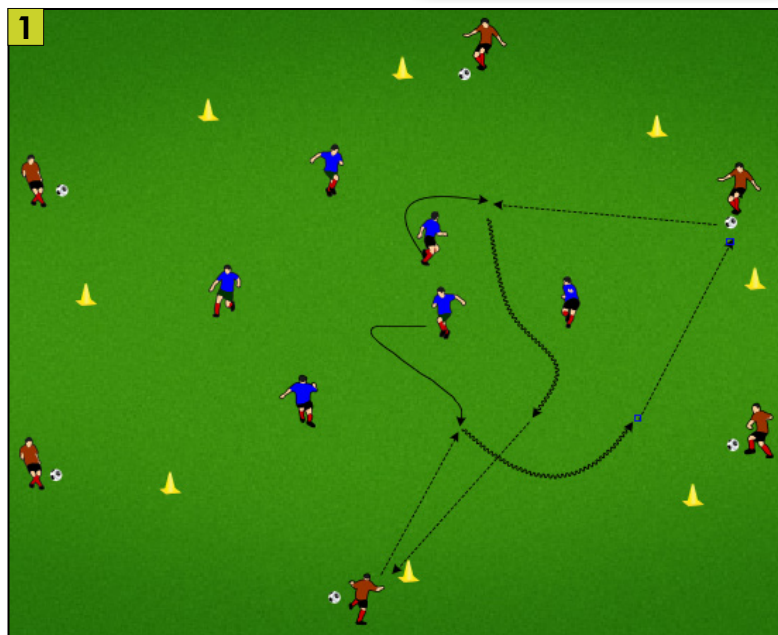
KOUČINK: Víš, kam budeš přihrávat, když přijímáš přihrávku?

Cvičení 2

Herní cvičení II. typu

TÉMA: Bago 3 vs. 2 se shobením kužele

ORGANIZACE: 4x meta, 2 barvy rozlišováků, kužel, míče

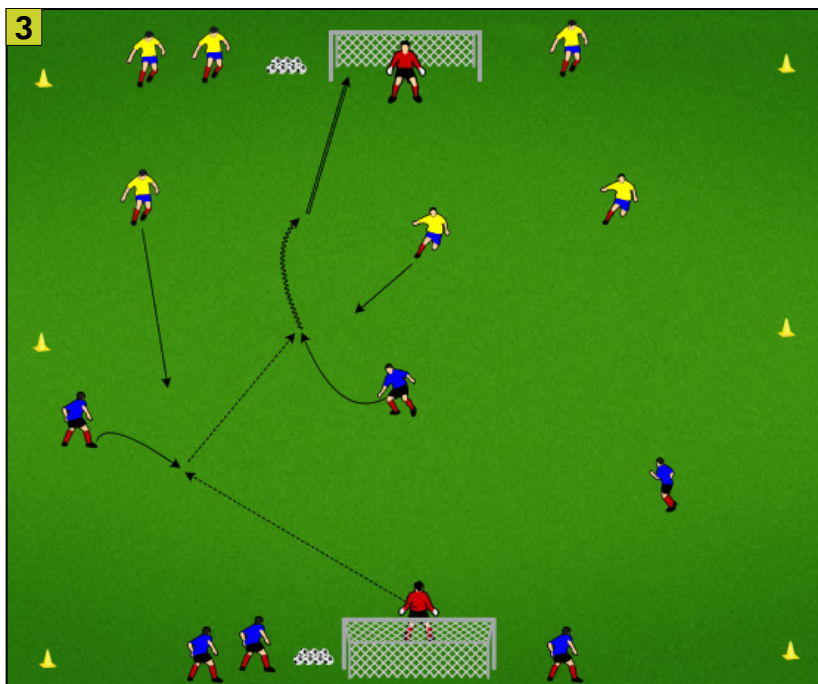


POSTUP: Cílem cvičení je, aby si trojice hráčů přihrávkami připravila situaci a mohli shodit kužel, který brání dvojice hráčů. Trojice má bod za shoení kužele. Dvojice, když získá míč, má za úkol vyjet ven ze čtverce.

VARIANTY:

- 1) Zakončení do kužele z prvního doteku
- 2) Když modří získají míč mají bod navíc, když si dají ještě přihrávku

KOUČINK: Co musíte udělat proto, abyste byli úspěšní a shodili kužel?



Cvičení 3

Průpravné cvičení II. typu

TÉMA: Přepínací střelba 3 vs. 3

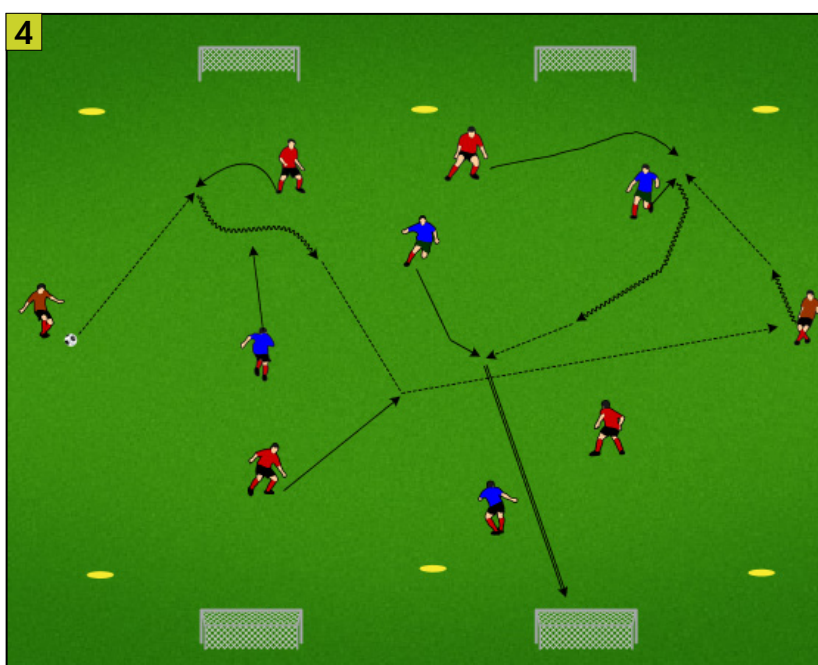
ORGANIZACE: 2x branky (5 x 2 m), míče, rozlišováky, kuželky nebo mety

POSTUP: Modrý tým zahajuje útok přihrávkou od brankáře, žlutý tým brání. Poté, co skončí útok vstřelením branky nebo míčem v autu startuje další žlutá trojice, která útočí, kdežto modrý tým přechází do obranného postavení a brání.

VARIANTY:

- 1) Soutěžní střelba, který tým dosáhne první určitého počtu branek
- 2) Můžeme volit hru 3 útočníci a 2 obránci (vždy po skončení útoku jeden hráč odchází ze hřiště)

KOUCINK: Zaměř svoji pozornost na to, kdy můžeš přihrávku hrát z první a kdy si předtím ještě zpracovat míč.



Cvičení 4

Průpravná hra

TÉMA: Změna těžiště hry a rychlé zakončení při zisku míče

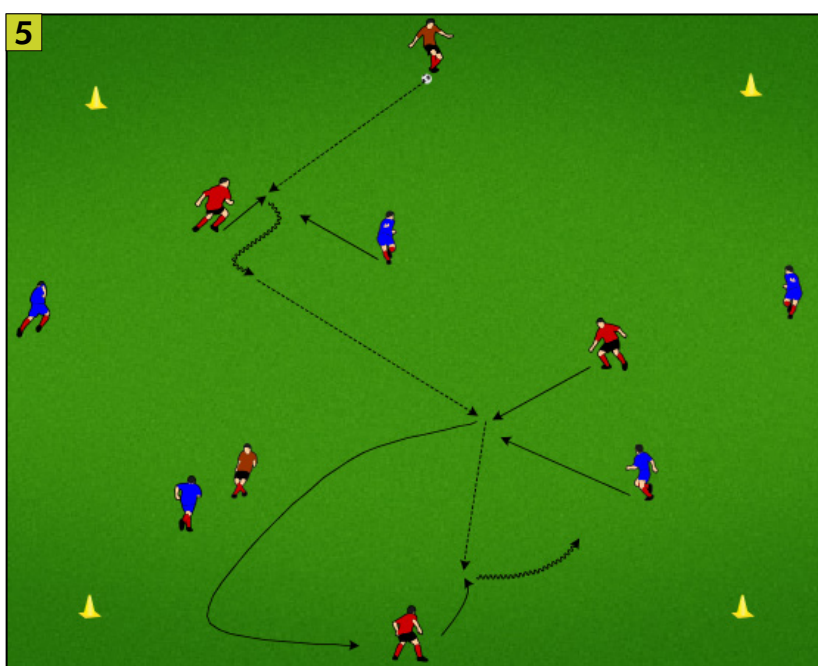
ORGANIZACE: 6x meta, míče, rozlišováky, 4x minibranka

POSTUP: Hrají proti sobě dva týmy 4 na 4 + 2 nahrávači. Cílem červeného týmu je, aby co nejčastěji otočil hru z jedné strany na druhou. Modrý tým v případě zisku míče může zakončit do jakékoli branky. Jediná podmínka je, že si musí minimálně jednou před zakončením přihrát.

VARIANTY:

- 1) Volná hra dle výše uvedených pravidel
- 2) Červený tým může zakončit po dosažení určitého počtu přihrávek
- 3) Možnost hrát na velké branky a otáčet hru přes brankáře. V případě zisku míče by modrý tým zakončoval do branky s brankáři.

KOUCINK: Kdo rozhoduje o tom, kam půjde přihrávka?



Cvičení 5

Průpravná hra

TÉMA:

Hra 3 vs. 3 se změnou těžiště a výměnou místa + 4 narážeči

ORGANIZACE: 4x kužel, rozlišováky, míč

POSTUP: Hrajeme 3 vs. 3 ve čtverci. Cílem cvičení je přenést hru z jedné strany na druhou. Když získá míč bránící mužstvo, směr hry se mění.

VARIANTY:

- 1) Při změně těžiště narážeči zůstávají na svém místě
- 2) Při změně těžiště hry dochází k výměně místa nahrávajícího hráče s narážečem

KOUCINK: Co rozhoduje o délce a razanci přihrávky?

Otmar Litera, FC Háje-Praha

Přihrávání v kategorii hráčů 10-12 let



Výše uvedený věk, často oprávněně nazývaný jako „první zlatý věk“ ve vývoji mladých fotbalistů, nabízí pro trenéra optimální podmínky (anatomické, fyziologické, biochemické, mentální, pedagogicko-psychologické atd.) pro rozvoj fotbalového učení (vědomosti, dovednosti, schopnosti). Pokud se může trenér opřít o své odborné dispozice, potom může u svých svěřenců založit další výrazný posun v jejich fotbalovém vývoji. Výběr vhodných cvičení (průpravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry atd.), respektující metodiku tohoto věkového období, může k tomu přispět plnou měrou.

Cvičení 1

TÉMA

Vybíjená s míčem u nohy

ORGANIZACE

- Vymezený prostor o velikosti cca 15 na 15 metrů. Počet hráčů libovolný (alespoň 10). Půlka hráčů s míčem, půlka hráčů bez míče.

POSTUP

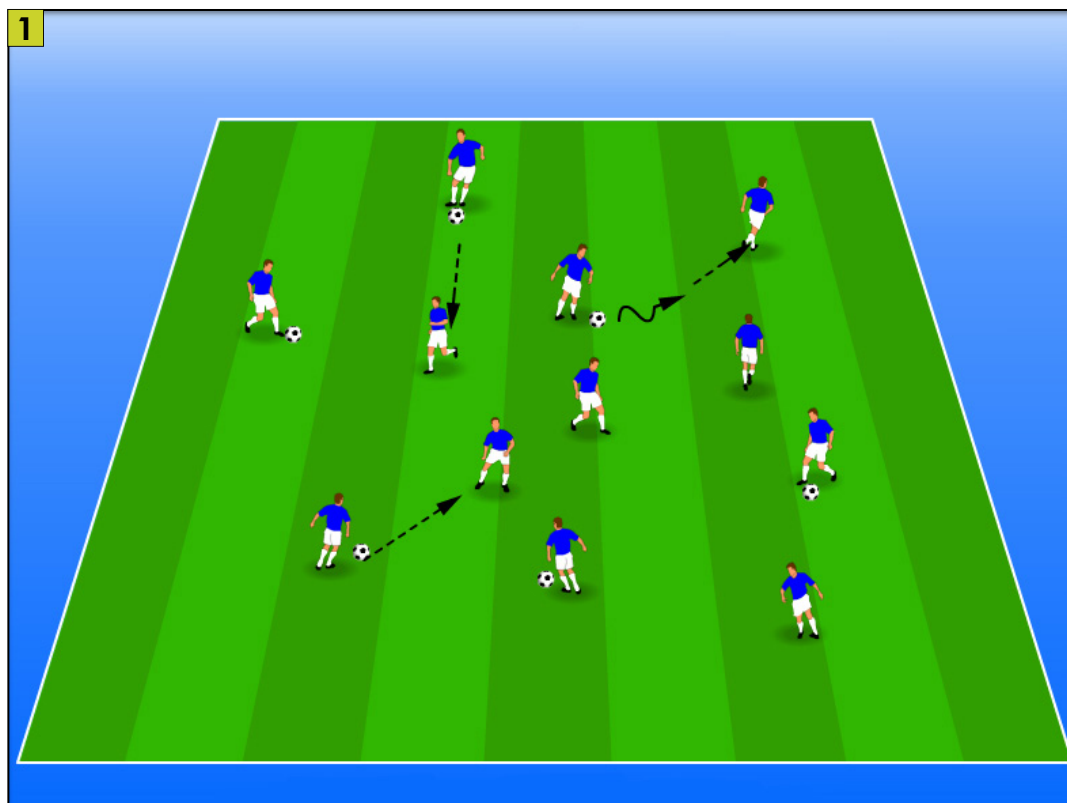
- Hráči s míčem trefují hráče bez míče, vybíjejí je. Jde nám o cílenou a prudkou přihrávku na běžící terč. Pokud je hráč vybitý, jde si nahrát s trenérem, aby mohl opět hrát.

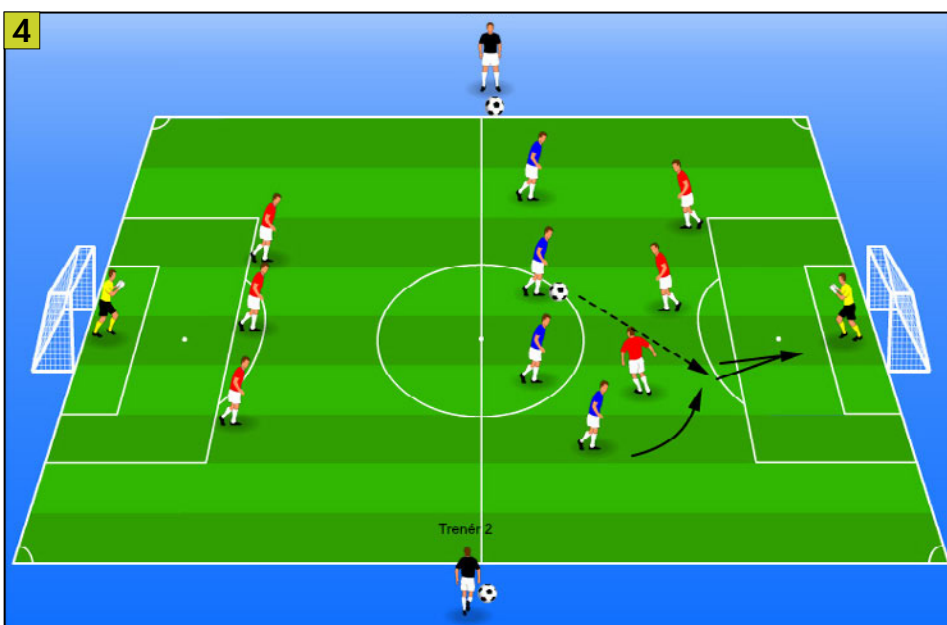
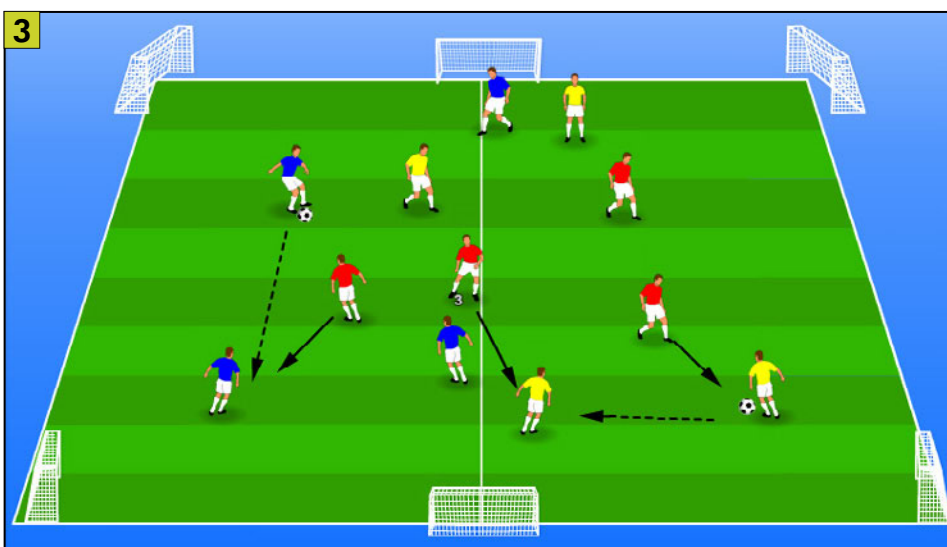
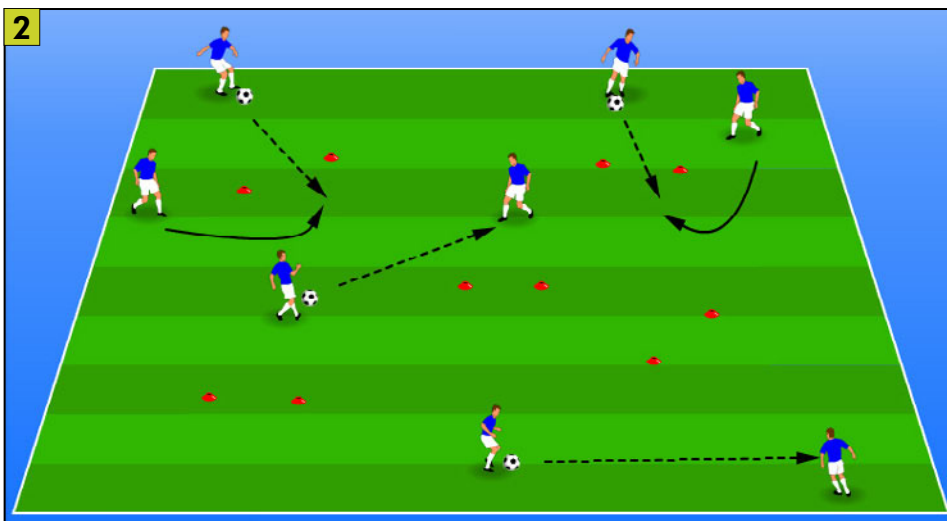
VARIANTY

- Trefovat můžeme jen slabší nohou.
- Hraje se na týmy a body se počítají dohromady.
- Kopeme různými částmi nohy (přihráváme „placírkou“, nártem).

KOUCINK:

- Z jaké vzdálenosti hráč trefuje hráče bez míče? Jak je úspěšný?
- Jak je prudká přihrávka?
- Přihrává (trefuje) pravou i levou nohou?





Cvičení 2

TÉMA: Přihrávaná skrze mety

ORGANIZACE

- Na vymezeném prostoru uděláme 5 branek z met, kuželů, tyčí. Počet hráčů 12–16 (může být i méně či více – potřeba uzpůsobit velikost hřiště a počet branek). Míč do dvojice.

POSTUP

- Ve vymezeném prostoru rozmístíme branky vytvořené z met, kuželů či tyčí. Ve dvojicích si hráči nahrávají, mají omezený počet doteků na 3. Bod získávají za nahrávku skrze branku. Nemohou si dvakrát po sobě nahrát do stejné branky. Když je u branky jiná dvojice, je třeba najít jinou branku.

VARIANTY

- Různé způsoby nahrávek, místo met můžeme umístit překážky a hráči si nahrávají přes překážky.
- Zapojíme trenéra, hráče, který blokuje branku a tím je branka zavřená pro přihávku.

KOUČINK

- Kam hráči nabíhají? Uplatňují princip přihraj a běž?
- Kam směřují svůj první dotek?
- Jak reagují na ostatní dvojice?

Cvičení 3

TÉMA: Přelévané bago 4 vs. 4 vs. 4

(tři týmy po čtyřech)

ORGANIZACE

- Prostor cca 20 x 15 metrů. 6 branek. Tři týmy po čtyřech, týmy jsou označeny rozlišovací stejné barvy.

POSTUP

- Dva týmy hrají s míčem, v tomto případě modří a žlutí. Tyto týmy si nahrávají, za určitý počet nahrávek (např. 5) za sebou získávají bod (může být i bez motivace zisku bodu). Tým červených aktivně atakuje oba týmy, hráči si vybírají, v jakém počtu půjdou na jaký tým (0, 1, 2, 3, 4). Po zisku míče červený tým útočí do jedné ze šesti branek a zakončuje. Tým útočící po ztrátě míče přepíná a snaží se získat míč zpět. Týmy rotujeme, cca po dvou minutách.

VARIANTY

- Cíleně určíme v kolika lidech tým bez míče napadá.
- I útočící týmy se mohou navzájem aktivně bránit.

KOUČINK

- Jak rychle hráči přepínají?
- Jací hráči brání jaký tým? V kolika lidech? Proč?
- Jak mezi sebou hráči komunikují?

Cvičení 4

TÉMA: 4 vs 3 s průnikovou nahrávkou

ORGANIZACE

- Hrací plocha cca 45 x 25 metrů. Dva brankáři, 4 útočící hráči, 6 bránících. Dvě branky o velikosti 5 x 2 metrů. Mety pro vyznačení ofsajdu, 15 metrů od branky.

POSTUP

- Herní cvičení 4 vs. 3 s hrou na ofsajd, který platí ve vápne vyznačeného hřiště. Rozměry hřiště jsou přibližně 45 x 25 m, ofsajd je cca ve vzdálenosti 15 metrů. Modrý tým dostává od jednoho z trenérů přihávku a útočí

na branku, gól za dva platí po průnikové přihávce skrze obránce. Když obránci získají balón rozehrávají na jednoho z trenérů, útočníci získávají míč zpět. Po dokončení akce hraje opět modrý tým a útočí na druhou stranu.

VARIANTY

- Bránící tým si při zisku míče musí dát alespoň dvě nahrávky, aby mohl hrát na trenéra (represing útočícího týmu).

KOUČINK

- Jak útočníci pracují se šířkou hřiště? Vytváří si prostor pro průnikové nahrávky?
- Je finální fáze pro útok cíleně připravená?

Cvičení 5

TÉMA: Hra 5 vs. 3

ORGANIZACE

- Hřiště cca 15 x 15, 4 branky z met, trojúhelník z met.

POSTUP

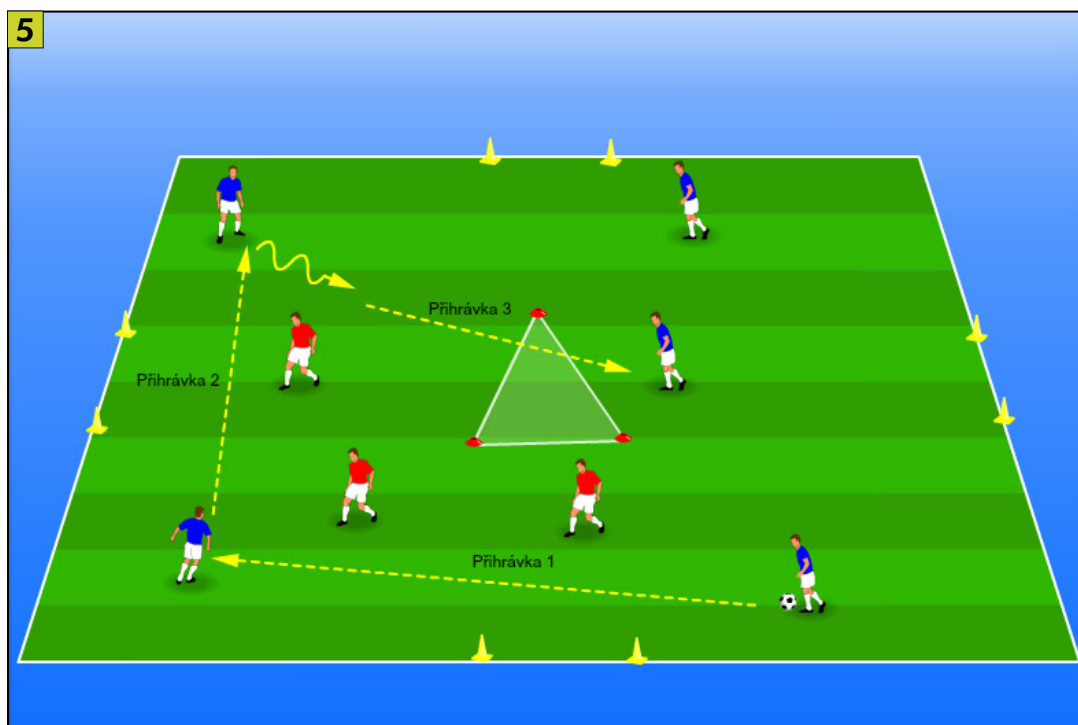
- Hraje se 5 vs. 3. 5 útočících hráčů získá bod za nahrávku skrz trojúhelník na svého spoluhráče. Červení, bránící hráči získávají bod za provedení míče jakoukoliv brankou z kuželů. Do trojúhelníku žádný hráč nesmí.

VARIANTY

- Bod platí za seběhnutí útočníka do trojúhelníku a přihrávce na hráče z prvního doteku.
- Místo branek z met dáme malé branky a gól tak platí přihrávkou.
- Kolikrát si bránící tým nahraje před vstřelením branky, za tolik platí branka.

KOUČINK

- Jak se útočící hráči nastavují do hry?
- Kdy volí útočící hráči nahrávku skrze trojúhelník?
- Jak spolupracuje obranná trojice? Je aktivní, pasivní? Spolupracuje cíleně?



Cvičení 6

TÉMA:

Přihrávky, hra 3 vs. 3, dva nahrávači

ORGANIZACE

- Dvě branky (buď florbalové či branky 5 x 2 při hře s brankáři), dva týmy po 4 (či po pěti v případě brankářů).

POSTUP

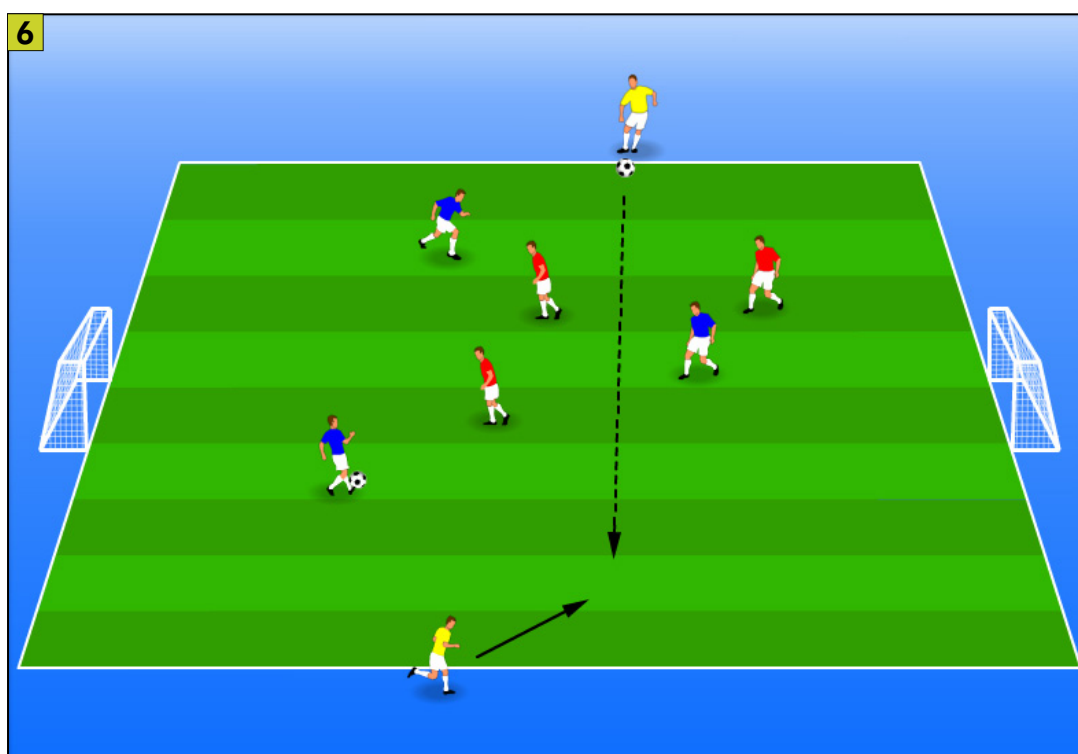
- Dva týmy proti sobě hrají 3 vs. 3 na dvě florbalové branky. Pokud máme brankáře, můžeme hrát 3+1 na branky 5 x 2 m. Na stranách jsou dva hráči (na obrázku žlutí), z každého týmu jeden, kteří mají za cíl si dát určený počet přihrávek, např. 20. Poté, co si hráči dají 20 přesných přihrávek skrze hřiště, kde probíhá hra (modrý a červený tým) hráči na stranách se mění s hráči ze hřiště. Podmínkou je, aby byl míč stále v pohybu, nemá-li hráč s míčem možnost nahrát, je s míčem aktivní a míč si navádí tak, aby mohl hráči naproti nahrát. Hráč bez míče si aktivně vybírá místo pro přihrávku.

VARIANTY:

- Počítají se jen přesné nahrávky. Míč může letět vzduchem.
- Platí jen průnikové nahrávky (tedy nahrávky mezi dvěma hráči ve hře), brankář se nepočítá.
- 10 nahrávek levou nohou, 10 nahrávek pravou nohou.

KOUČINK

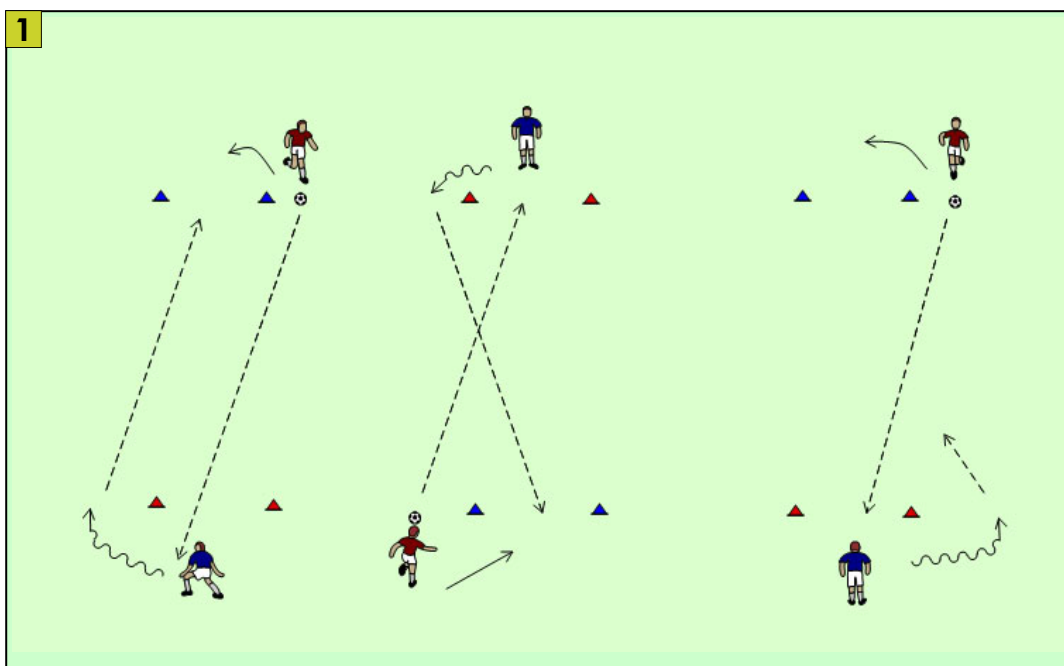
- Reaguje nabíhající hráč na hru?
- Kam si přijímající hráč navádí míč?
- Kdy hráč s míčem přihrává?
- Umí hráč bez míče naběhnout do „uličky“?



Milan Šimoníček, FAČR

Přihrávání u kategorie do 10 let

Nácvik přihrávek v této věkové kategorii patří k základním dovednostem, které je třeba intenzivně nacvičovat. Jde v podstatě o dovednosti, které by měly vycházet z dovednostního principu (the ball's feeling), který by měl být v této věkové kategorii rozvíjen v každé tréninkové jednotce. Uvedená cvičení by k tomu mohla přispívat.



1 Liga mistrů

ORGANIZACE (obr. 1)

- Hráči si utvoří dvojice a hrají proti sobě 1 x 1 na více hřištích.
- Úkolem je nasměrovat přihrávku do soupeřovy branky.
- Přihrávka nesmí jít skrz vlastní branku tzn. hráč si musí prvním (či dalším) dotykem připravit míč tak, aby jej přihrál zpět mimo svou branku.
- Protihráč nesmí zastavit přihrávku před brankou (tedy nebrání!) a je připraven převzít míč za brankou.

VARIANTY

- Postavení dvou branek na každé straně, kde si hráč vybírá ze dvou možností a obránce reaguje na směr přihrávky.
- Postavení středové překážky na obstřelení či přestřelení.
- Obratnostní prvek po přihrávce.
- Gól slabší nohou je za 2 body.
- Gól platí jen na 2 doteky.

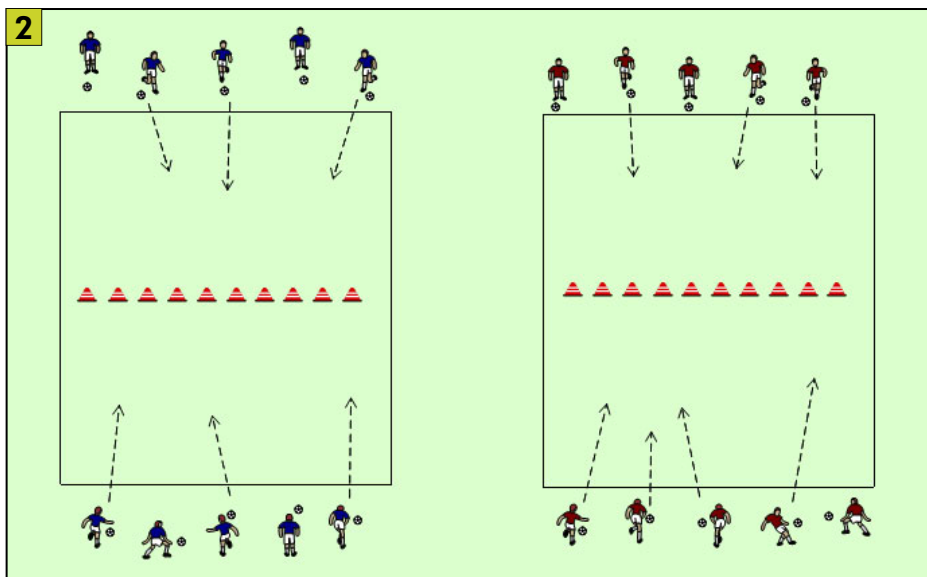
KOUČINK

- Kam a jakou nohou přebíráš míč?
- Jaké najdeš různé způsoby převzetí/přihrávání míče?

- Co děláš po přihrávce?
- Co sleduješ, když přihráváš?

POZNÁMKY

- Toto průpravné cvičení můžeme hráčům zatriaktivnit turnajovou obdobou (např. Ligou Mistrů), kde si každý zvolí za který klub hraje a určíme utkání např. do počtu 10 gólů s nutnou výhrou o dva body. Po dosažení daného počtu gólů si hráči najdou dalšího spoluhráče a začnou další zápas.
- Námět do praxe: Trenér připraví a ukáže cvičení na jednom hřišti a přípravu ostatních hřišť nechá na hráčích samotných. Jde nám o předání zodpovědnosti, časovou efektivitu a vtažení hráčů do tréninkového procesu.



2 Shazování kuželů

ORGANIZACE

- 2 týmy – každý na svém území.
- Vyhrává tým, který jako první sestřelí všechny kužely.
- Hráči musí střílet za vymezeným územím.

VARIANTY

- S bránícím hráčem/hráči. Vyhrává tým, který v časovém limitu shodí více kuželů.
- Různé varianty kopu (vnitřní stranou nohy, přímým nártem, slabší nohou, s halfvoleje atd.)
- Obratnostní prvek po odehrání míče.

KOUČINK

- Co vše je potřeba sledovat?
- Na který kužel míříš?
- Jak se chováš po odehrání míče?

POZNÁMKY

- Na novou hru si kužely staví sami hráči.
- Oblíbená varianta je, že si kužely staví týmy navzájem.

3 Bago s volnou stranou

ORGANIZACE

- Čtverec cca 3 x 3 m.
- Hra 3 na 1 na udržení míče.
- Volná strana vyvolává podmínky k řešení výběru místa.

VARIANTY

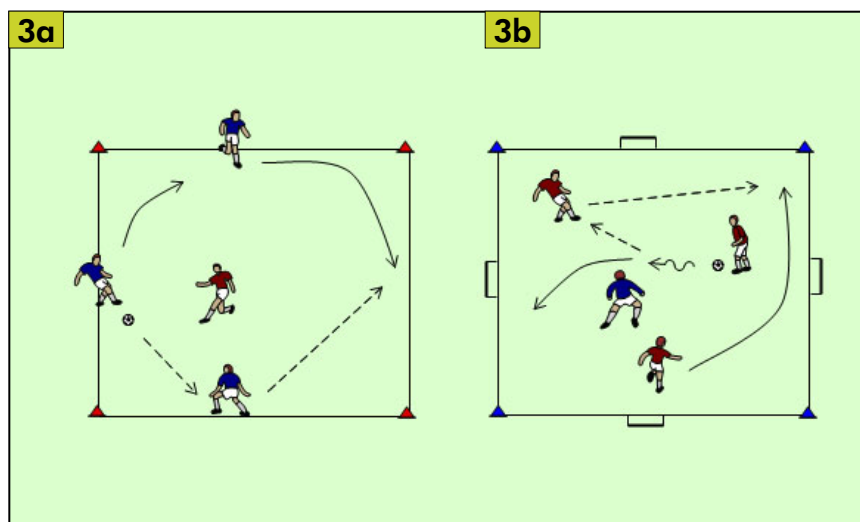
- Zvětšíme hrací plochu a hráči již nejsou na obvodu, ale kdekoliv na hřišti, což vede k větší volnosti a rozhodování o výběru místa.
- Po obvodu rozmístíme branky jako na druhém obrázku a bránící hráč má za úkol vstřelit gól. Na druhé straně útočící hráči se snaží ihned získat míč zpět.

KOUČINK

- Kam a kdy nabíháš?
- Jakou stranu necháváte během hry volnou a které obsazujete?
- Kdy přihráváš a kdy děláš kličku?
- Kam a jak si zpracováváš míč?
- Kterými způsoby přihráváš?
- Které kličky a zasekávačky ti mohou ve hře pomoci?

POZNÁMKY

- Velikost upravujeme podle zvládnutí. Opakovaně se nedaří, zvětšíme hrací plochu. Pokud se daří až příliš, zvážíme zmenšení hrací plochy pro ztížení podmínek, které se zdají být pro hráče snadné.



4 Řešení herní situace před brankou

ORGANIZACE

- 3 týmy, 1 tým (zelení) brání a rozdělí si role brankáři/obránci.
- Modří a červení jsou útočníci a do dvojice si vezmou míč.
- Podle počtu hráčů postavíme po obvodu hřiště 3 nebo 4 branky.
- Úkolem útočící dvojice je dát co nejvíce gólů do libovolné branky.
- Obránci v případě zisku dávají góly do minibranek v rozích.
- Po ukončení hry můžeme spočítat počet gólů, vyhlásit vítězný tým a vyměnit role.

VARIANTY

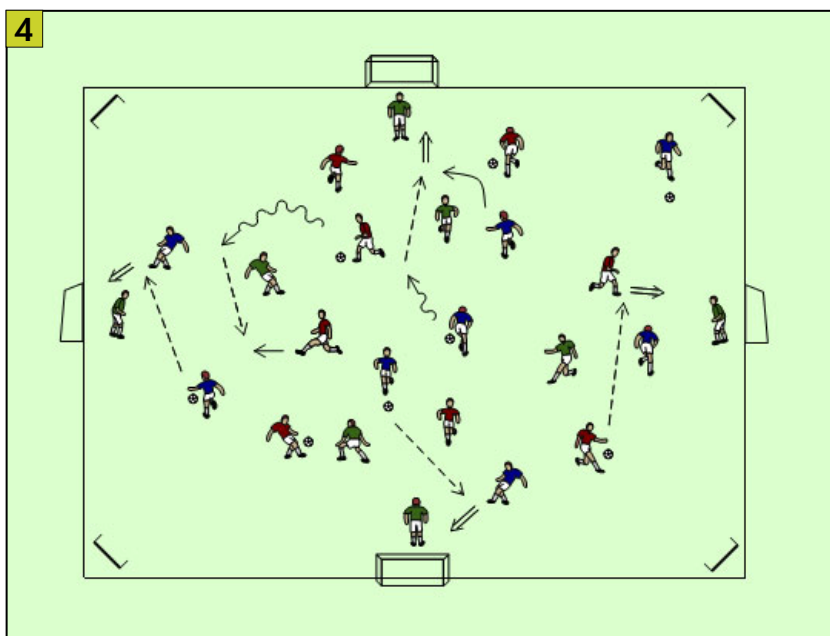
- Dát gól do všech čtyř branek.
- Obránci dávají góly pouze do minibranek na opačném konci hřiště.

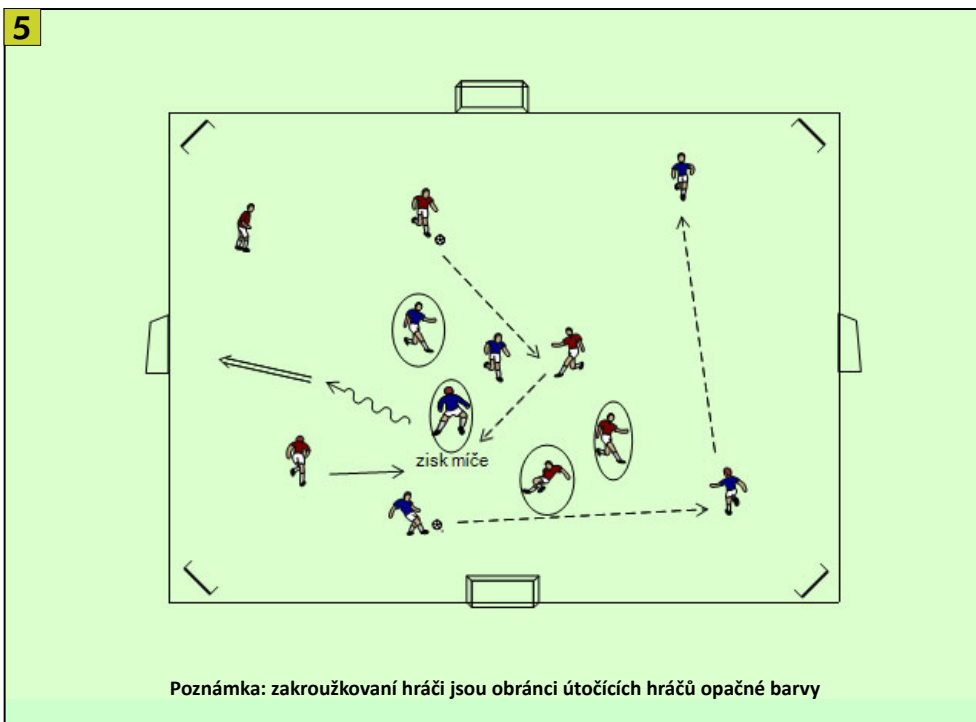
KOUČINK

- Jakou branku a podle čeho si vybíráte?
- Na jakou vzdálenost si přihráváte?
- Kdy přihráváš a kdy volíš kličku?
- Co děláš, když nemáš míč?
- Jak se chováš po ztrátě míče?

POZNÁMKA

- Interval zatížení je cca 60 s s ohledem na únavu respektive klesající úroveň dovedností.
- Brankáři a obránci si mohou v průběhu hry libovolně měnit role.





5 Dvě poziční hry na jednom hřišti

ORGANIZACE

- 2 týmy, z každého týmu jsou dva hráči jako obránci (na obr. zakroužkovaní).
- Hraje se 4 na 2, útočníci se snaží udržet míč a obránci v případě zisku dát gól do libovolné branky.
- Interval zatížení je cca 30–40 s podle únavy hráčů.
- Která dvojice dá víc gólů během jedné hry, získává pro svůj tým bod.

VARIANTY

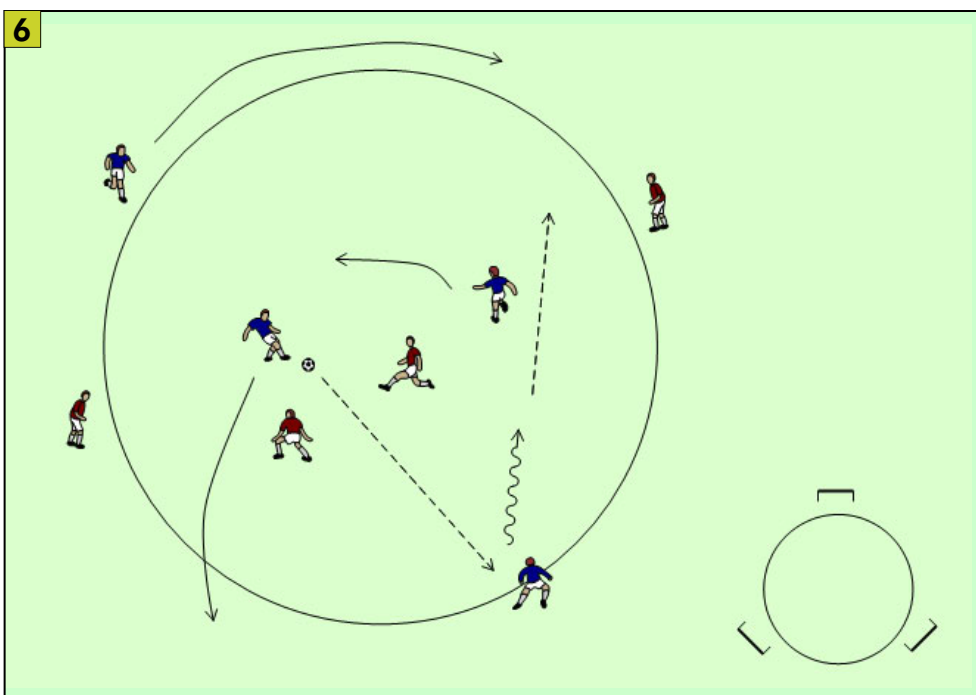
- Obránci se mění libovolně v průběhu hry, čímž se zvýší interval zatížení a trenér nemusí hru tak často přerušovat.
- Podle počtu hráčů např. i 3 bagera najednou.

KOUČINK

- Kam si nabíháš?
- Jaký prostor využijete, aby vám obránci nemohl vzít míč?
- Kam přebíráš míč?
- Co vše kolem sebe pozoruješ?
- Co můžete udělat pro lepší spolupráci?
- Kdy je dobré zrychlit a kdy zpomalit hru?
- Co děláte po ztrátě míče?
- Jak mezi sebou jako obránci spolupracujete?

POZNÁMKY

- Bránící hráči mají v ruce rozlišovák či klobouček pro jejich rozpoznání od útočníků.
- „Pletení se“ mezi sebou přináší vysoké nároky na čtení hry, orientaci v prostoru, rozhodování a řešení situací v proměnlivých podmínkách. Neberte to jako mínus, naopak je to největší plus této hry!
- Ze začátku se na hřišti většinou objeví dvě samostatná malá hřiště. S přibývajícím pokusy a zkušenostmi se hráči rozprostřou po celém hřišti, na kterém se sice hrají dvě hry zároveň, ale pro obránci je velmi těžké získat míč a útočícím hráčům se začíná více dařit držet míč.



6 Výměna místa na kulatém hřišti

ORGANIZACE

- Hraje se 4 na 4, 2 hráči uvnitř 2 na obvodu.
- Úkolem je držet míč.
- Po přihrávce spoluhráči na obvodu se hráči mění (mohou, ale nemusí!).

VARIANTY

- Po přihrávce na obvod mají hráči nabito a mohou vstřelit gól do jedné z minibranek (obrázek v rohu).

KOUČINK

- Podle čeho si vybíráš, zda přihráješ nebo vyjedeš?
- Co děláš po přihrávce?
- Jak se chováš po ztrátě míče?
- Kdy přihráváš a kdy zasekáváš míč?

POZNÁMKY

- V případě povinné výměny po přihrávce hráči na obvodu trenér podporuje převzetí míče, ale odebírá hráči možnost rozhodnout se mezi přihrávkou a vyjetím podle situace. Je zde nebezpečí, že tým nepřímo říká hráči co přihrává „nenabízej se a opusť hřiště“.

Antonín Plachý

Je raná specializace špatná?

Rčení „Raná specializace je špatná“ je často slyšet od různých lidí i institucí zabývajících se pohybem či zdravím. Opakovaně ale u toho také chybí vysvětlení, co to vlastně znamená.

Jde snad o to, že se děti již třeba v šesti letech pravidelně věnují vybranému sportu? Nebo snad malování, hudbě nebo počítačům? Vynechme ty poslední, alespoň prozatím a mluvíme o sportu.

Vadí opravdu když nějaké dítě chodí v šesti letech (běžně označované jako kategorie U7, tedy pod 7 let) dvakrát v týdnu třeba na fotbal? Odpověď je docela komplikovaná. Pokud chodí do oddílu, který má sestaven rozvojový plán dětí tak, že třetina je hra, třetina dovednosti závažnou formou a třetina všeobecný pohybový rozvoj, dalo by se mluvit o vyváženém ideálu klubu.

To ale zdaleka nestačí. Jestliže se má dítě hýbat každý den minimálně hodinu, mělo by další dny mít jinou pohybovou aktivitu, ideálně takovou, která bude kopání nohama vyvažovat. Třeba jeden den s rodiči v bazénu, druhý den s kamarády venku, a další dva dny třeba kroužek karate. Když to doplníme školním tělocvikem, kde by se dítě mělo přeci jen také nějak hýbat, dalo by se říci, že to stačí.

Jenže co když máme dítě, které chce chodit třikrát týdně na fotbal? Vlastně to také není problém, když je dobře nastaven program v klubu. Dobře nastaven ve výše uvedených poměrech, ale to jsme nemluvili o utkáních o víkendech. Pokud začneme s dítětem hrát od 6–7 let víkend co víkend utkání, pak se může snadno stát, že až přijde puberta, dítě si řekne že už ho to neba, a ve 12 letech začne hledat jiný sport. No to vlastně také nevádí. Pokud byl program dobře nastaven, nic se nestalo a dítě si přisedlá na jiného koníčka.

Taky se může stát, že dítě najde ve sportu zalíbení a bude ho chtít stále a stále. Tady musí zpozornět rodiče i trenéři, protože právě pro tyto případy je třeba poctivě hledat doplňkové aktivity, které budou vyvažovat fotbalovou zátěž. V tréninku to třeba znamená pravidelné hraní „slabší“ =

nedominantní nohou, aby se jednostranné zatížení kompenzovalo. Navíc to má benefit ten, že malý hráč bude umět oběma nohama.

Můžeme si to tedy vyložit tak, že má tedy raná specializace i výhody? No vlastně ano. Spousta trenérů, kteří už mají něco s dětmi odtrenováno, vám dokonce řekne, že pokud nezačne dítě v raném věku hrát hru, aby se naučil ji vnímat a pokud nezačne pilovat dovednosti, jeho šance být úspěšný tým rapidně klesají.

„Rané specializované dítě“ má šanci tisíce pokusů, které postupně přináší kvalitu tím, že se dítěti daří, si buduje lepší emoční vazbu, proto chce hrát a trénovat a zase zvyšuje počty pokusů a orientaci ve hře, stoupá jeho kvalita a tím jeho sebedůvěra ve hře. Dítě si věří, že se mu povede střela, klíčka či přihrávka a pokud není sráženo za chyby, nebere nepovedené pokusy jako tragédii, vlastně je ani neřeší. Postupně směřuje ke správným a efektivním provedením, která se automatizují a pozornost dítěte se může přesouvat na to, co nedovedné děti nemohou ani postřehnout. Třeba ví, kde je jeho spoluhráč, ještě dříve, než k němu doletěl míč. Pokud začal v šesti letech s jedním spoluhráčem ve hře 2:2, je schopen v 10 letech zvládnout vnímat míč, volný prostor, nejbližší soupeře a spoluhráče. To nám to nabývá že. Za čtyři roky jsme to rozšířili o nejbližší spoluhráče a protihráče. Ano, cesta je to dlouhá a bez brzkého začátku by to nebylo možné.

A zase musíme zmínit, že je třeba koukat do budoucna a na zdraví dítěte. Pokud chceme, aby ho fotbal bavil i v 18 letech, nesmíme mu obsadit všechny víkendy turnaji a zápasy. Je třeba jet na výlet na kola, na hory, za babičkou a na vodu.... Jenže pokud jsou tam opravdu pravidelně další aktivity, dítě bruslí, plave, maluje a ještě hraje na hudební nástroj, tak už se dá těžko mluvit o specializaci. Jde jen o nejoblíbenější a často provozované

koníček. Trenér, který by chtěl bránit těmto aktivitám je nebezpečný. A stačí jen málo. Stačí dát rodičům dlouhodobý plán, kdy jsou zápasy a kdy jsou volné víkendy, aby mohli vše naplánovat. Řešit dlouhodobě nominace na turnaje, tak že ji oznámíme dva dny před turnajem, je manipulace s dětmi i rodiči.

Koukněme se ale na námitku, že opakovaně moc kopů „silnější nohou“ se zkrátka odrazí do stavby těla. Je to nejspíše pravda. Jenže pravda není jen jedna. Taky se hrou rozvíjí třeba hustota kostí nebo mozkové procesy důležité pro běžný život. Rozhodování, orientace v prostoru, překonávání bolesti či neúspěchu, ale také umění se smát, spolupracovat a být zodpovědný, třeba jen tak, že když jsem řekl, že někam přijdu, tak zkrátka nemůžu jen tak nepřijít, když se mi zrovna teď nechce.

Souvlastní a benefitů je celá řada a to tady neřešíme třeba prevenci obezity, cukrovky atd... no a ty opakované kopy jednou nohou, je třeba jak už jsme zmínili vyvažovat.

Upřímně, někdy rádoby odborný článek udělá medvědí službu vyhrožováním, co vše se může stát když... Pojďme si raději hledat ty cesty, jak se věnovat zábavě, aby měla co nejdelší trvanlivost a zdravotní přínosy. Nekoukejme černými ani růžovými brýlemi. Sedět několik hodin ve škole na židli také není nic zdravého. Vlastně je škola z tohoto pohledu zdravotně závažná, ale má jiné výhody.

Takže, pokud chceme mluvit o rané specializaci, je třeba popsat co si kdo představuje. Hráť několik hodin denně na housle, je také těžká zátěž pro organismus, ale hudba dál bude krásná a dovednost sama nepřijde.

Jsou ale i děti, které by hrály neustále, je jich sice daleko méně, protože hraní na mobilu je i pro tyto typy silně svádějící zábavou „zadarmo“, ale existují. I u těchto dětí je



třeba hlídat to, jak často hraji. U nich ne proto, že by třeba vyhořely psychicky, ale protože by je mohla jednostranná zátěž „sežrat“ fyzicky. Někdy se mluví o 10 000 hodinách, které musí zvládnout sportovec. I tenhle výzkum byl původně udělaný na muzikantech. Koukněme se, ale co to může znamenat pro sport. Jestliže chceme být opravdu seriózní, musíme počítat.

Když začne dítě sportovat v 5 letech (U6 – under šest let) bude „trénovat“ 2x v týdnu hodinový trénink, tak po odpočtu prázdnin v zimě i létě bude trénovat asi 41 týdnů, tedy 82 tréninků za rok. Ve druhém roce (U7) už ale přibude ve druhém pololetí třetí trénink, což znamená + 20h a dalších 20h za nějaká utkání, a asi 25h na soustředění. Celkem tedy **250h** v ročních předpřípravce, **U6 a U7**, strávených jenom v klubu nasměrovaném někam ke sportu. Pro míčové sportovní hry je to v tento okamžik skoro jedno, všechny děti potřebují běhat, chytat, házet, padat, prát se atd.... tedy všeobecný rozvoj, byt směřovaný k jednomu sportu.

Fotbal to má v tomto směru složitější, protože se jediný hraje nohama. Všechny ostatní se hrají rukama, které jsou obecně šikovnější, protože od narození s nimi děláme většinu činností. Samozřejmě že můžeme uvažovat tak, že třeba v tenise mají raketu, tedy další předmět, nebo ve volejbale síť, tedy překážku v plynulosti.

Pak přichází kategorie **U8 a U9 s rozpočtem 542 h**, kdy děti do devíti let již pravidelně hrají utkání či turnaje a trénují již 1,5 h. Nejspíše 42 týdnů v roce, což znamená i se soustředěním 271 + 271 = 542 h.

V následujících dvou letech **U10 a U11 542 h** také, přestože může být

turnajů o malinko více a trénink třeba bude také někdy o nějakých 10–15 minut delší. Ale zase jsou tam nějaké nemoci, školy v přírodě a jiné překážky, tak to nechme.

To je konec přípravků a jdeme do mladších žáků U12 a U13. Stejně jako ve starší přípravce je již trochu kratší čas bez tréninku v létě a děti trénují asi 44 týdnů (4–5 týdnů volna v létě, jarní prázdniny, cca 14 dní přes Vánoce a možná škola v přírodě = asi 8 týdnů mimo klub) trénují 3–4x týdně + zápas a ještě jeden školní trénink, tak kde jsou sportovní třídy. Dejme tomu, že tréninkový čas se prodlouží na 105 minut. Dohromady tedy dá **U12–U13 870 h**.

Pokud bychom pro kategorie U14–U17 započítali objem **46 týdnů**, 4 tréninky v klubu + jeden školní + 1 zápas a přidali 60 h letního a zimního soustředění ročně tak je to zhruba za další 4 roky v **U14–U17 1900 h**.

Zkrátíme U18–U21 na 47 tréninkových týdnů 5x v týdnu + 1 indivi-

duální + 1 zápas, vše po 2 h + dvě soustředění 60 h, což je zhruba 800 h/rok, celkem tedy **U18–U21 2400 h**.

Hráč po 11 letech činnosti dosáhne na zhruba 6500 hodin strávených organizovaným tréninkem v klubu. Kdybychom k tomu připočítali školní tělocvik, který počítejme skepticky jako 30 min na vyučovací hodinu, tak jsou to v běžné škole 2 hodiny týdně x 40 vyučovacích týdnů, vychází nám 40h pohybu za rok x 11 let = **440 h školního tělocviku**. Tedy neuvěřitelně malé číslo! Znovu opakuji 40 hodin aktivního pohybu ve škole za rok!!! Šílené, zejména pro nesportující.

Teď jsme na nějakých 7000 hodinách a pokud bychom věřili číslu 10 000h do excelence ve svém sportu, tak si řekněme, že tím tempem jakým jsou uvedeny poslední kategorie bychom se dostali k cílovému číslu asi ve 24 letech. V 19 vyjde z dorostu, stráví 2–3 roky někde v nižší soutěži či na farmě a naučí se „dospělý sport“ a je připraven být v nejvyšší soutěži

a platným členem. Ti nejlepší mohou být už ve 22–23 letech dokonce leadery. Hráč ve 24 letech je skutečně na vrcholu sil silově vytrvalostně a stále drží rychlost, která kulminuje je zhruba okolo 21 roku věku. Je to ovšem rychlost pohybu, ale mluvíme i o rychlosti rozhodování, která ve hrách souvisí i s předvídáním toho, co přinese herní situace. Předvídání nutně souvisí se zkušeností. Hráč, který je zkušený a již ztrácí rychlost pohybu, což je po 30 viditelné u většiny, ji ale dokáže nahrazovat rychlostí rozhodování na základě zkušenosti, protože v určitých herních situacích udělá pohyby ještě dříve než mu to dovoluje třeba **zrak**¹⁾. On již pozná co bude následovat a chová se „**ekonomičtěji**“²⁾.

No a co říci na závěr? To jak dlouhá bude kariéra, závisí na tom jak dobře byla založena, kolik času tomu bylo věnováno, jak kvalitní byl trénink a jak byl vyvážen, aby vydrželo zdraví i po třicítce, která dnes není nutně hraničním věkem. Profisport se dá hrát při kvalitní stravě a životo-

správě až do 40 let. Tedy pokud se to dobře založí v dětském věku.

Zajímá vás co dalšího může mladý sportovec a jeho trenér udělat pro úspěch ve sportu? Tak příště.

PS.: Zajímalo by mě, jestli někdy nějaký úspěšný profisportovec poděkoval svému trenérovi z doby, kdy mu bylo 7 let, pokud ho opravdu naučil milovat svůj sport. Nebo jestli mu poslal s poděkováním na účet třeba desetinu svého měsíčního platu. ▣

1) Vím, kam se míč odrazí od obroučky, už když opouští ruku a jdu automaticky do toho prostoru. Dřív jsem více čekal, teď už nečekám. Jiří Welsh

2) Čím jsem byl starší, tím lépe jsem viděl hru. Vlastně jsem ani neměl lepší možnost jak nahradit rychlost, která odcházela s každým rokem, ačkoliv jsem sám sobě namlouval, že je to pořád stejné. Nebylo, ale byl jsem předvídavým čtenářem hry a ještě dokázal ve hře „napovídat“ ostatním. Pavel Horváth



Kateřina Honová, RFA Jihomoravského kraje

Testování chodidla v konceptu

PHYSIOBOOK

část první



Stálá dopisovatelka našeho časopisu nám do dnešní relace připravila své zajímavé zkušenosti z testování funkční anatomie, které mohou rozšířit odborné znalosti trenérů o tomto tématu.

Physiobook je moderní koncept testování, umožňující přesně cílené kompenzační cvičení. Úvodní část Physiobooku se zabývá chodidlem a v části, kterou právě čtete, se budeme zabývat testováním funkční anatomie. V dalších číslech časopisu bude následovat text popisující testování flexibility, síly, koordinace a popis vhodného kompenzačního cvičení řešícího případné nedokonalosti v nastavení této oblasti. Stejným způsobem budou testovány další etáže pohybového systému zahrnuté do bronzové úrovně Physiobooku – kolena a kyčle, core a páteř, lopatky a ramena.

Lidské chodidlo je důmyslná struktura neobyčejné výkonnosti. Dokáže jednorázově zpracovat síly o velikosti až jedné tuny, které vznikají např. při šestimetrovém skoku. Zvládne si také poradit s opakovanou zátěží, která v celkovém součtu dosahuje až 2500 tun/chodidlo, ke které dochází např. při maratonském běhu. Mimo funkci posturální (udržování stability těla v prostoru) a lokomoční (došlap, odraz) má také funkci senzickou a díky informacím, které chodidlo vysílá ze svých proprioceptorů a exteroceptorů, koriguje centrální nervový systém celkové držení těla.

Teoretické minimum

Chodidlo tvoří velké množství komponent, což mnohdy uniká naší pozornosti. Celkem se jedná o 26 kostí a více než 100 drobných vazů. Je tvořeno dvě klenbami – podélnou a příčnou, které zajišťují noze pružnost a pohlcují energii vznikající při dopadu chodidla na zem. Klenba se začíná vyvíjet kolem 9. – 10. měsíce kojeneckého věku, impulzem k jejímu formování je kvadrupedální lokomoce (lezení po čtyřech). Podélná klenba se začíná formovat

později – až kolem 2. roku věku. Chodidlo podobné chodidlu dospělého člověka je „hotové“ přibližně na konci 3. roku života. Doporučovat nosit vložky korigující plochonoží před dosažením tohoto věku není tedy vhodné.

Je podstatné si uvědomit, že i plochá noha může být funkční a noha s fyziologickou klenbou nefunkční. Stejně tak je zajímavým faktem skutečnost, že chodidlo může být plnohodnotným uchopovacím orgánem, který při odpovídajícím tréninku umožňuje většinu dovedností běžného denního života. Pokud tato specializace probíhá v raném věku, dochází v rámci neuroplastických změn k přenastavení funkce mozku a noha tak až na jednu jedinou dovednost – opozici palce – může umět vše, co umí ruka. Přesto se (až příliš často) setkáváme s případy, kdy sportovec neumí používat nohu ani v jejích základních funkcích, kterými jsou podpora a propriocepce.

Use it or lose it. Co nepoužíváš, ztratíš (zapomeneš). Otázka zní: Umíme používat svá chodidla? Odpovědí nám může být systém testování a kompenzace Physiobook.

Princip flexibility – síla – koordinace (FSK)

Pro správnou funkci je třeba, aby všechny segmenty těla byly:

- pružné (flexibilní)
- silné
- správně zapojené do pohybu (koordinované).

Testovací protokol – popis testů první úrovně Physiobooku (PB1)

- Velikost bot a chodidla.
- Funkční anatomie: základní postavení chodidla, profil Achillových šlach.
- Princip FSK: flexibility, síla, koordinace.

1. Velikost chodidla a obuvi

Mnohdy se věnujeme funkčním poruchám pohybového aparátu našich sportovců bez zohlednění jejich nejdůležitější pracovní pomůcky – obuvi. Testy, které nám mohou při testování bosky vycházet negativní, se mohou výrazně změnit, vykoná-li je sportovec obutý.

Nevhodná velikost a charakter obuvi vede k nedostatečné stimulaci nohy až k senzické deprivaci. Ta v kombinaci s nadměrnou sportovní zátěží může vést nejen k anatomickým poškozením nohy, ale také ke vzniku funkčních poruch kdekoli jinde v pohybovém aparátu.

Při měření velikosti chodidel a kopaček prováděné na brněnské akademii v říjnu 2018 jsme zaznamenali u 50 % sportovců menší obuv, u 20 % z nich dokonce menší o 2 a více čísla. Obuv je přitom základní pomůckou používanou pro naprostou většinu sportů. Pozitivní zprávou je, že kontrolní měření, které probíhalo v dubnu 2019, ukázalo snížení výskytu nesprávně velké obuvi z původních 50 % na 26 %. Edukace dětí, dospívajících a jejich rodičů a upozorňování na tento problém se tedy jeví jako nezbytná součást komplexní péče o sportovce.

Pomůcky: Měřidlo Plus12 (obr. 1). Pořizovací cena 280-380 Kč, podle prodejce.

Provedení:

- Chodidlo postavit na měřidlo a to až k jeho zadní části. Pohyblivou (červenou) část je třeba nastavit k nejdélšímu prstu nohy (někdy je to palec, někdy ukazováček – obr. 2). Výsledek se odečítá v zadní části měřidla.
- Měřidlo se vloží do odpovídající obuvi (porovnáváme pravé chodidlo a pravou botu a naopak) a přitlačí co nejvíce dozadu k patě. Poté se rukou

zkontroluje, zda není měřidlo zkroucené a umístí se do nejdelšího vnitřního rozměru boty (obr. 3). Výsledek se odečte v zadní části měřidla (obr. 4).

Poznámky:

1. Měření se provádí ve stoje. (Chodidlo musí být zatížené, aby se velikost rovnala zátěži).
2. Vždy se měří obě chodidla (délka nemusí být stejná a je potřeba se řídit větší nohou). Pokud je velikost odlišná, zapisují se obě hodnoty.
3. Ideálně chceme stejnou hodnotu velikosti chodidla a boty. Měřidlo má v sobě zabudovaný nadměrek 12mm, není nutné nic odečítat/přičítat.

2. Funkční anatomie

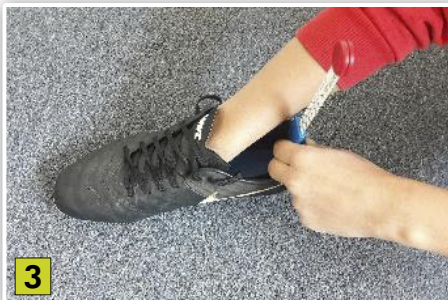
- a) Otisk nohy na plošině FOOTDISC
- b) Měření linie Achillových šlach

Otisk nohy na plošině FOOTDISC

Pomůcky: FOOTDISC, mobil (fotoaparát)

Poznámka: Pokud není k dispozici plošina, lze provést orientační vyšetření otiskem mokrého chodidla na dlaždice ve sprše.

Obrázek 1-4: Měření s měřidlem Plus12



Obrázek 5-6: Footdisc a morfologické typy chodidla



Provedení: Testovaný se bosý postaví na plošinu. Po cca 5 sekundách sestoupí bokem a ihned si vyfotí obraz. Pokud na plošině není vidět žádný záznam, s největší pravděpodobností má testovaný studené nohy. Po zahřátí pohybem nebo měkkými technikami lze vyšetření bez potíží provést. Dle obrázku určí typ svého chodidla (obr. 6) a zaznačí jej do protokolu.

Měření linie Achillových šlach

Vyšetření budou probíhat ve dvojici.

Provedení: Testovaný sportovec se postaví bez ponožek do volného (nekorigovaného) stoje. Chodidla jsou na šířku kyčlí (mezi chodidla by se mělo vejít zhruba ještě jedno chodidlo). Sparing si klekne nebo dřepne za vyšetřovaného a podívá se na linii jeho Achillových šlach. Do protokolu zaznamená, zda jsou rovné (obr. 7), nebo ohnuté do tvaru písmene „C“ (obr. 8).

Záznam se provede do vyšetřovacího protokolu. Veškeré záznamy by měly být prováděny tak, aby jim vyšetřovaný rozuměl i za několik měsíců. Výhodou záznamu testování je, že se jedná o časosběrný materiál a testovaný je schopen sledovat své testy a jejich změny v čase.

V příštím textu bude uvedeno, jak provést testování chodidla ve smyslu jeho flexibility, síly, koordinace a propriocepce. Následovat bude text věnovaný kompenzacím této oblasti.



Závěr

Cílem testování první části je schopnost „vidět“ anatomické odlišnosti, které si zaslouží pomoc v dosažení správné funkce. Jak to udělat bude uvedeno v části věnované kompenzacím. Jako další podstatný bod se jeví testování a opakovaná kontrola velikosti sportovní obuvi.

I když testování ve Physiobooku působí obsáhle, je třeba si uvědomit, že ve výsledné kompenzaci bude řešena pouze oslabená funkce. Testů tedy bude mnohem více, než následného cvičení. Větší

počet testů je nutný, aby mohla být prevence přesně cílená.

Výhodou je, že testování je pochopitelné a realizovatelné i pro samotné sportovce, trenéry nebo rodiče, nejedná se o specifické testy určené pouze zdravotníkům (lékařům a fyzioterapeutům).

Redakce našeho časopisu vítá snahu autorky nám pravidelně přispívat i do budoucích čísel.

Seznam doporučené literatury u autorky příspěvku

Martin Kinčí, Head of Sport Education, Upper Room International School, Weifang, China

Význam rozvoja víťaznej mentality hráčov z hľadiska dlhodobej športovej prípravy

Už niekoľko rokov sa vo svete diskutuje a polemizuje o význame víťazstiev, o vplyve prehier, o tlaku, ktorý prináša samotná hra a o jeho dôsledkoch na herný a osobnostný vývoj hráčov. Existuje mnoho článkov na túto tému, a preto by som sa aj ja rád podielil o svoje pozorovania, skúsenosti a poznatky vo forme úvahy a poukázal tak na význam rozvoja víťaznej mentality hráčov od prípraviek až k profesionálnemu futbalu.

Treba si však na začiatku hneď uvedomiť, že víťazná mentalita nie je len otázkou získania troch bodov v zápase, ale ide hlavne o široko rozsiahle spektrum nastavení mysle hráča, ktoré vytvárajú určitú životnú filozofiu a návyky, a sú dôležitým predpokladom budúceho úspechu.

Začal by som slovami Josého Mourinha (ManU 2016-2018), ktorý v jednom rozhovore počas sezóny povedal: „Moji hráči sa potrebujú naučiť pravidelne vyhrať. Niektorí z nich môžu vyhrať veľký zápas, ale to, čo nemôžu, je vyhrať znova a znova a znova každý zápas po sebe, a byť pod tlakom. Mám rád hráčov, ktorí majú silný charakter, ktorých môžem žmýkať a ktorí sa vedia vyrovnáť s tlakom. Naopak mám problém pracovať s hráčmi s krehkou mentalitou, ktorí sa pod tlakom zosypú. Hráči ManU sa jednoducho musia vyrovnáť so zodpovednosťou vyhrať každý zápas deň čo deň. A niektorí hráči hrajú dobre len keď sú pod tlakom, keď cítia zodpovednosť a vyhrajú, keď všetci očakávajú, že budú vyhrať“.

Čiže ak je špička pyramídy nastavená na výhru, potom vývojovým trendom zostáva vyhrať,

a tento vývojový trend potrebuje byť obsiahnutý aj v športovej príprave detí a mládeže. V súčasnosti konkurencia vo svete, a najmä v Európe ohromne vzrastá. Na jedno miesto profesionálneho futbalistu sa už netlačia iba domáci hráči, ale aj zahraniční a **presadiť sa môže len ten, kto chce vyhrať a kto vie, ako vyhrať**. Hráč, ktorý berie tréning alebo zápas ako bežnú vec a neprikladá význam určitému cieľu, resp. nastupuje bez motivácie, potom nikdy nevyhrá „ten súboj v hlave“ s hráčom, ktorý vníma výhru ako jedinú šancu prežiť, niečo vo svojom živote dokázať, či vyvieť svoju rodinu z chudoby.

Ako príklad by som uviedol slová Romela Lukaku počas MS 2018 v Rusku. „Mal som šesť, keď som sa spýtal otca, od kedy môžem hrať profesionálne. Povedal, že od 16-tich. Odvtedy bol každý zápas bol pre mňa veľké finále. Či som hral v parku, alebo v škôlke, vždy som sa snažil roztrhať plášť lopty, keď som do nej kopol celou svojou silou. Nenal som novú Fifu, nenal som PlayStation. **V zápase som sa nezahrával. Snažil som sa ostatných zabiť**. Chcel som byť najlepší

futbalista belgickej histórie. Hral som s hnevom pre mnoho vecí. Pre potkany behajúce po našom byte, pre to, že som nemohol sledovať Ligu majstrov, pre pohľady ostatných rodičov, pre sľub, ktorý som dal mame“.

Keď si predstavíme tú „veľkosť hnevu“ (vnútorný vzdor), pohánajúcu vnútornú motiváciu vyhrať, pýtam sa sám seba, ako dokážeme pripraviť našich mladých hráčov na takýto typ súpera. Na súpera, ktorý sa nezľakne, neuhne a nevzdá. A Lukaku nie je jediný prípad takého chlapca. Alexis Sanchez, Cristiano Ronaldo, Messi, a mnoho ďalších hráčov, ktorí vyšli z chudobných pomerov a stali sa úspešnými, pretože nemali na výber. Ale na druhej strane zase máme aj výborných hráčov, ktorí vyrastali v dobrých podmienkach a mali na výber. Za všetkých možno spomenúť napr. David Beckham, Richardo Kaka (AC Miláno, Real Madrid), ktorí pravdepodobne nehrali s hnevom alebo pre potkany v dome.

Čiže týmto príkladom sa snažím poukázať na to, že vplyv životného prostredia je síce dôležitý, ale nemyslím si, že priamo určuje úspešnú alebo



neúspešnú budúcnosť človeka. Z pohľadu športovej prípravy a výchovy ide skôr o rozpoznávanie tých pár jedinečných znakov v správaní a konaní hráčov, ktoré sa u každého jedinca prejavujú a vyvíjajú roz-

ličným (originálnym) spôsobom. Našou úlohou je tieto špecifické vnútorné vplyvy identifikovať, rozvíjať, resp. usmerňovať, aby sa v procese dospievania stali silným pohonom na ceste k úspechu (a nie

len do pohodlného priemeru), a zároveň tiež zabezpečili rovnocennosť toho „súboja v mysli“, keď sa na ihrisku stretnú rozdielne osobnosti z rozdielnych podmienok a s rozdielnou vnútornou motiváciou.

Čo je víťazná mentalita?

Mentalita je úroveň sebavedomia hráča, skupiny alebo družstva pri dosahovaní svojich cieľov. Sebavedomie je nadobudnuté vedomie, že úspešne zvládnem urobiť určitú činnosť.

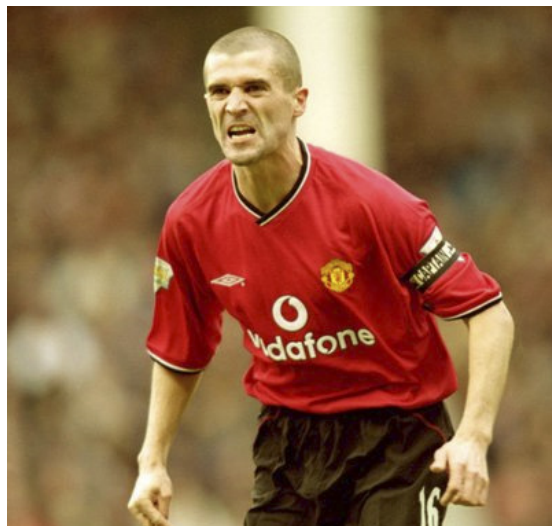
Čiže o víťaznej mentalite môžeme uvažovať ako o silnej vôli, resp. črte jednotlivca vydať zo seba maximum za každých okolností pre dosiahnutie vytýčeného cieľa, ktorým je víťazstvo v každom zápase, a ktorého základným predpokladom je prístup k tréningovému procesu.

Bill Beswick, bývalý športový psychológ klubu Manchester United, na jednej zo svojich predná-

šok, hovoril o jednej veľmi známej príhode viažucej sa k Royovi Keanovi, ktorú zažil, keď prvýkrát prišiel do klubu. Hráči ManU hrali ukazovačku 8v8. Bill hovorí: „Roy Keane nebol len súťaživý športovec, ale bol aj bojovník, s víťazným nastavením mysle. Jeho spoluhráč Denis Irwin dostal loptu, ale zostal v pasci protihráčov. Roy Keane si nabehol do voľného priestoru a ukázal Denisovi, kde chce loptu, ale Denis ho nevidel a ani nepočul a loptu stratil. Roy Keane následne bežal 40 metrov, aby mu povedal, že si má držať hlavu hore. Keď som to videl, bol som šokovaný a práve som

stál pri Alexovi Fergusonovi a on hovorí, „synu teraz vidíš prečo v sobotu vyhráme“, pretože my máme víťazné nastavenie mysle, ktoré trénujeme každý deň. Mysle určuje, kedy trénuješ, ako trénuješ, koľko trénuješ. To mysle kontroluje všetko, čo môžeš alebo nemôžeš. Všetko je to o mentálnej disciplíne. Mysle je ten veliteľ a telo je len prostriedok. Občas sa pozeráme na šport len z tej fyzickej stránky ako vytrvalosť – rýchlosť – sila – zručnosti, ale to, čo vlastne poháňa tieto štyri veci je práve ten **postoj**, ktorý je kľúčom ku všetkému,“ zakončuje Bill Beswick.

Významné faktory vplývajúce na utváranie víťaznej mentality



- 1. Idoly hráčov** – niekto, ku komu hráč vzhliada a chce sa mu podobať výzorom, správaním, konaním. Idol, čiže niekto, kto bol alebo je úspešný a hráč chce nasledovať jeho cestu.
- 2. Mentalita trénera** – tréner vstupuje do priamej interakcie s hráčom a má najväčšiu možnosť upraviť, posilniť alebo udržať víťaznú mentalitu hráčov. Jeho osobnosť, jeho postoj k problémom, k životu, k víťazstvám a prehrám rozhodujúcim faktorom ovplyvňujúcim v akom rozpolžení jednotlivcov alebo celý kolektív prístupuje k tréningu a k zápasu
- 3. Vplyv spoluhráčov** – jednotlivci sa navzájom ovplyvňujú, vytvárajú určitý typ vnútornej klímy, kde každý vie, že musí ísť naplno alebo kde je väčšine všetko jedno. Víťazné nastavenie jednotlivcov trénerom musí byť udržiavané kolektívom. V kabíne potrebujeme lídrov, ktorých

- zvyky a postoje budú ostatní hráči v kabíne nasledovať a osvojovať.
- 4. Vlastné presvedčenie hráča** – je niečo, na čo nemá dosah ani tréner a do značnej miery ide určitý vnútorný dar, s ktorým sa narodíme, a ktorí v nás od malička rastie. Ide o vlastnú väzbu k tréningu, určité vnútorné zaniehanie, od ktorého sa odvíja jeho prístup k tréningovým povinnostiam, ochota vydať zo seba maximum a obeta vzdať sa bežného života v prospech vyššieho cieľa. Ide o tzv. životný postoj
- 5. Miera rizika** – do určitej miery vystupuje ako kľúčový faktor. Tréner určuje do akej miery budeme riskovať dosiahnutie víťazstva. Ak máme víťazne typy hráčov, ale miera rizika je nízka, tak do určitej miery brzdíme ich víťazné rysy a zväzujeme ich defenzívnou taktikou, a tým zvyšujeme tlak, pod ktorým hráči naplňajú svoj vnútorný

- i kolektívny cieľ. Vo všeobecnosti si myslím, že čím nižšia kategória, tým väčšia voľnosť. Uprednostniť riziká spojené zo zámerom vyhrať, ako okliešťovať hru zo zámerom neprehrať.
- 6. Vplyv prostredia mimo futbalu** – sociálny vplyv prostredia je dominantný. Na jednej strane naše rozhodnutia ovplyvňuje spoločnosť, na druhej strane naše životné podmienky a postoje. Každý sa od každého niečo učíme, snažíme sa zapadať, chceme byť akceptovaní spoločnosťou, rodinou, priateľmi a ľuďmi, ktorí sa pohybujú v našom okolí. Ujasniť si priority v tomto spleťom prostredí je náročné a jazýčkom na váhe sa môže stať práve to víťazné nastavenie mysle, ktoré bolo vštepané deťom od malička, a tak umožní hráčom rozoznávať a vyklučkovať z pomedzi negatívnych vplyvov dospievania a vybrať si správnu cestu, ktorá ich dovedie na vrchol pyramídy.

Prejavy víťaznej mentality

Je zaujímavé sledovať, ako sa niektorí tréneri sťažujú po zápase alebo sezóne, že im chýbal víťazný duch v kolektíve. Niekto, kto by potiahol družstvo v ťažkých chvíľach, vyburcoval jednotlivcov, zrovnal do lavy flákačov. Niekto, kto by mal absolútny rešpekt v kabíne. Vždy sa pýtam sám

seba, ako je toto vôbec možné? Viac ako 22 hráčov v kolektíve, a to nikto nemá víťazného ducha, nikto nie je víťazný typ? To naozaj nikto z tých hráčov nechce od života viac? Ako je to možné? Život profesionálneho športovca je predsa spätý s výhrami, oceneniami a trofejami. Nikto predsa denno-denne



netrénuje, neobetuje vzdelanie, neníči si zdravie, neobetuje čas s rodinou len na to, aby bol priemer-ným športovcom. Kľúč k týmto otázkam je možno skrytý práve v tej dlhodobej športovej príprave detí a mládeže, kde sa popri rozvoji fyzických schopností pozabudlo na rozvoj mentálnych vlastností.

Určite si všetci ešte pamätáme na finále ME 2016, kde sa Cristiano Ronaldo, ako líder a kapitán

národného mužstva zranil a musel striedať v prvom polčase, a následne jeho vystupovanie na lavičke po boku trénera F. Santosa. Všetci sme mohli vidieť ten samotný vplyv víťaznej mentality jedného hráča, odovzdávanie energie z lavičky, motivovanie spoluhráčov odovzdať maximum v každom momente.

Vrcholom rozvoja víťaznej mentality by malo byť vytvorenie komunity hráčov, ktorí sa budú na-

vzájom podporovať v dobrom aj v zlom, kde výhra bude dôvod k radosti a prehra bude viesť k podpore tímovej súdržnosti, uvedomeniu si chýb, nedostatkov a silnej vôle ich najbližšie napraviť. Nič menej sa nepripúšťa a ani neodpúšťa. **Kolo Toure povedal: Individuality sú dôležité, dokážu vám vyhrať zápas, ale tímový duch je kľúč pre vyhrávanie trofejí.**

Veľa mládežníckych i profesionálnych trénerov potvrdzuje myšlienku, že do určitej miery vedia predpokladať priebeh stretnutia podľa toho, ako hráči vychádzajú z kabíny. Je cítiť, či vychádzajú plní odvahy a odhodlania ako víťazi, alebo plní neistoty ako porazení. Ale práve to rozpoloženie v akom hráči nastupujú na zápas, úzko súvisí aj v akom rozpoložení hráči pristupujú k tréningu.

Emócie, motivácia, individuálne a kolektívne ciele sú účelné nástroje vytvárania a modelovania psychického nastavenia hráčov, ale i požadovaného vzájomného tlaku, ktorým môžeme upevňovať, resp. prepájať ich prístup od tréningového procesu k zápasu, ovplyvňovať ich správanie a konanie, a tak vytvárať klímu plnú života, energie, súťaživosti, sebavedomia, koncentrácie, seba-prekonávanía, ktoré sú znakmi abstraktného neviditeľného pohonu mysle, ktorú označujeme ako víťazná mentalita.

Skúsenosti zo zahraničia

Futbalová akadémia Middlesbrough FC zohľadňovala fázovitý rozvoj tzv. víťaznej mentality alebo súťaživosti hráčov v troch základných vekových kategóriách:

1. kategória	2. kategória	3. kategória
9–11 roční	12–16 roční	17–21 roční
Objavovanie súťaživosti	Rozvoj súťaživosti	Učiť sa vyhrávať

V prvej fáze ide o prvotné zoznamovanie sa s požiadavkami súťaženia a základných pohybo-

vých lokomócií. Samozrejme, ten aspekt vyhrávania sa nedá úplne vymazať, len sa skôr podporuje vyhrávanie ako forma hrania sa bez akéhokoľvek zámerného negatívneho efektu. Deti sa povzbudzujú, podporujú, motivujú, a tak sa vytvára pozitívny vzťah k súťaži a súťaženiu.

V druhej fáze ide o výraznejšie nahliadanie na výkon jednotlivcov, rozvoj všetkých pohybových schopností a ich využívanie v hrách a súťažiach, v ktorých sa už výrazne podporuje a podnecuje ten aspekt súťaživosti, snahy predviesť sa, predbehnúť,

pretlačiť, vypichnúť loptu... využívajú sa tréningové prostriedky, ktoré majú vyššiu výpovednú hodnotu a porazenom alebo výhercovi.

Tretia fáza sa vyznačuje výraznou orientáciou na výsledok, snahou zo seba vydať maximum pre čo najlepší výkon, nevzdávať sa, nepodceňovať sa. Cieľ tejto prípravy je jasný. Ide o poslednú fázu pred vstupom do prvého družstva, a hráči sa musia naučiť vysporiadať s tlakom, zodpovednosťou a očakávaniami, ktoré prináša profesionálny futbal.

ZÁVER

Víťazná mentalita na najvyššej športovej úrovni predstavuje určitú psychickú odolnosť, resp. schopnosť vyrovnávať sa s tlakom a podávať maximálny výkon pod vplyvom očakávaného výsledku trénerom, vedením, fanúšikmi, a nie byť týmto tlakom paralyzovaný. Všetci sme krehké bytosti a naučiť sa zvládať tlak, strach a zodpovednosť je dlhodobý a náročný proces, ktorý by mal byť zahrnutý v dlhodobej športovej príprave. Mal by byť prispôbený a rozpracovaný pre jednotlivé vekové kategórie tak, aby odzrkadľoval vývojové (mentálne) vlastnosti detí a jeho výsledným produktom bola vyrovnaná a víťazná myseľ našich hráčov.

Zaroveň tak, ako by sme mali deti učiť ako vyhrávať, tak isto by sme mali i rodičom naďalej vysvetliť, že prehra, poučenie sa z prehry, objavenie svojich slabších stránok je tiež významných faktorom napredovania, budovania a upevňovania víťaznej mentality jednotlivcov a kolektívu. Formy rozvoja víťaznej mentality sú rôznorodé a odvíja-

jú sa od schopnosti trénera analyzovať osobnosť hráča a možnosti kolektívu. Ak sa zhodneme, že najvyššou hodnotou športovej prípravy je naplnenie potenciálu hráča, potom všetky prostriedky musia byť využité na dosiahnutie tohto cieľa. Niektorí hráči potrebujú súkromný rozhovor, iní potrebujú krik, niekto potrebuje cítiť tlak resp. zodpovednosť, iní len povzbudiť. Ak vieme, že to hráč v sebe má, mali by sme to z neho dostať von.

Úlohou hráčov je nebyť ľahostajný k víťazstvu, ale premôcť sa, ísť na doraz, pobiť sa za každú loptu, chápať snahu ostatných, učiť sa ovládať svoje emócie pred, počas, a po konci zápasu. Mať špecifický prístup k tréningovým povinnostiam, byť dochvilný, charakterný, rešpektovať trénerov a spoluhráčov a za každých okolností odovzdať svoje najlepšie „ja“, a to v každom aspekte života, či už doma, v škole, vonku alebo na ihrisku.

Podľa mojich skúseností si myslím, že celá táto cesta uvedomovanie si správneho prístupu

a vytváranie si postojov sa začína objavovať už v prípravkách. Každé malé dieťa má v sebe ten aspekt súťaživosti a radosti keď niečo urobí dobre, ale postupom času, ako naši malí hráči rastú, sa mi zdá, že sa to z nich akosi vytráca, strácajú túžbu byť v niečom prví alebo najlepší. A tento klesajúci trend pozorujem celosvetovo. A preto si myslím, že tá víťazná mentalita je niečo živé, čo sa dá formovať, rozvíjať, usmerňovať, (ale i stratiť) a tréneri by mali byť strojom a sprievodcom tohoto procesu. Najväčší dar, ktorý môžeme odovzdať svojim hráčom nie sú zručnosti, ale ambicióznosť. Pretože ambiciózný človek sa naučí a dokáže čokoľvek. Dlhodobý jednostranný rozvoj len pohybových a herných schopností sa v závere športovej prípravy môže obrátiť proti nám, a proti očakávaným výsledkom, pretože nikdy **nemôžeme vyhrať preteky, hoci máme Ferrari, ak ho šoféruje veľmi zručný jazdec, ktorý nechce vyhrať.**

Ladislav Valášek, viceprezident UČFT

2. mezinárodní symposium AEFCA v Portugalsku

Význam a rozsah právní problematiky ve vrcholovém profesionálním fotbale roste



Ve dnech 24.–26. 4. 2019 se v portugalském hlavním městě Lisabonu konalo v pořadí již druhé právní symposium AEFCA, které stejně jako to první uspořádala Asociace portugalských fotbalových trenérů (ANTF) ve spolupráci s Portugalskou fotbalovou federací (FPF).

Z České republiky se mezinárodního symposia v Lisabonu účastnili JUDr. Ladislav Valášek, viceprezident UČFT, Roman Mičhalík, generální manažer UČFT a Dr. Zdeněk Sivěk, člen Prezidia UČFT a člen Ex-Com AEFCA.

V úvodní části symposia vystoupili:

José Pereira, prezident hostitelské ANTF a viceprezident AEFCA. Zdůraznil návaznost na první právní symposium AEFCA, které se konalo rovněž v Portugalsku (Guimaraes, 2017), a na záměry AEFCA k podpoře trenérsko-manažerské profese a k pořádání specializovaných akcí v celkové mezinárodní fotbalové spolupráci.

Pro uvědomění si kontextu uvítacího ceremoniálu lze zdůraznit, že pozornost, kterou J. Pereira osobně a celá ANTF věnuje právním otázkám v trenérsko-manažerské oblasti není vůbec náhodná. Naopak, je to logické zastřešení významu portugalských trenérů, kterých nyní v zahraničí působí v celosvětovém měřítku více než 600(!).

Prezident AEFCA Walter Gagg, který je v čele AEFCA od r. 2013, se rovněž svým osobním přístupem zaslouhuje o větší pozornost právním otázkám v rámci aktivit AEFCA, protože ve vrcholovém fotbale, tedy ani v profesi fotbalových trenérů a manažerů, se bez právníků a expertní právní osvěty nejde obejít.

Řečeno slovy W. Gagg, evropská fotbalová rodina prostě z praktických důvodů potřebuje právo a právníky(!), a to nejen pro souhrnný legislativně-

právní rámec fotbalových norem a předpisů, ale také pro používání vhodných, správných a efektivních smluvně-právních instrumentů a dokumentů, jakož i pro řešení sporů, které fotbalový život rovněž přináší.

W. Gagg jako velký fotbalový diplomat a zastánce principu „win-win“ dále zdůraznil, že právě v tomto trendu vedení AEFCA prosazuje ve své strategii větší pozornost právním otázkám, bez kterých se inovace a modernizace trenérsko-manažerské profese nemůže obejít, respektive bez právníků nemůže dosahovat potřebné stability a funkcionality s principy efektivnosti a fair-play na hřišti i mimo hřiště.



Walter Gagg

I proto se AEFCA, podobně jako UEFA a další fotbalové mezinárodní instituce zabývají také vztahy a problémy, které na fotbal a fotbalové trenéry přímo či nepřímo dopadají z hlediska předpisů, kompetencí, procedur a fondů EU.

W. Gagg také připomenul, že inovované úsilí AEFCA a členských trenérských organizací se může a musí v trenérsko-manažerské oblasti týkat stále více také žen, nejen z hráčského, trenérského, funkcionářského a fanouškovského hlediska, ale také z hlediska žen, které jako respektování právní experti působí ve fotbalovém světě (nejen v samotném ženském fotbale), jak o tom svědčí ženská část účastníků tohoto symposia.

Humberto Coelho, viceprezident Portugalské fotbalové federace (FPF) zdůraznil, že fotbal má svoje zájmy a potřeby a svoje zájmy a potřeby mají také fotbaloví trenéři a manažeři, kteří pro své úspěšné profesionální působení ve vrcholovém fotbale potřebují **zlepšování** (respektive chtějí se a musí se chtít zlepšovat), a k tomu potřebují také **adekvátní právní rámec (legislativu), expertní právní rady a konzultace.** A čím je vrcholový profesionální fotbal globálnější a „industriálnější“, tím více se musí řešit také právní, respektive **mezinárodně-právní otázky, včetně daní a sporných záležitostí.**

Zkušenosti z práce v zahraničí

Z panelové diskuse lze pro české fotbalové trenéry a manažery zvýraznit některé názory a zkušenosti

nosti renomovaných fotbalových trenérů, kteří se podělili o své zkušenosti z práce v zahraničí:

Italský trenér Gianni di Biagi

- **právní forma a obsah trenérsko-manažerského kontraktu** je jedna věc, která vyžaduje komplexní a velkou pozornost (zvláště pokud má trenérsko-manažerský kontrakt stále větší rozsah nebo má několik příloh apod.), ale stejně důležité je „personální, věcné a materiální záležitosti“ kontraktu, především finanční stabilita a disponibilní infrastruktura klubu/asociace,
- podobně velký význam pro vznik a naplnění práv a povinností trenérsko-manažerského kontraktu má **celková strategie a image klubu, fanouškovská základna a celková komunikační a vztahová kultura klubu/asociace**,
- žádné právní, technologické a jiné parametry trenérsko-manažerského kontraktu nemohou nahradit princip individualizace a konkretizace komunikace uvnitř a vně klubu, zvláště v období,
- v dnešních podmínkách v žádném případě **nelze podcenit daňovou problematiku** v trenérsko-manažerské profesi, zvláště pokud trenér není angažován na bázi zaměstnaneckého poměru (pracovně-právního poměru) nebo pokud by měl více smluvně-právních ujednání v zahraničí, protože rozdíly v právním režimu v zemi místa trvalého bydliště trenéra a v zemi působení mohou být až diametrálně odlišné, byť někdy jen v různých „maličkostech“, které ale ve svém souhrnu mohou způsobit řadu velkých komplikací a někdy sankčních dopadů.

Portugalský trenér Fernando Santos (celým jménem Fernando Manuel Fernandes da Costa Santos)

- trenér, a především šéf-trenér (hlavní kouč apod.), je doma i v zahraničí vždy **hodnocen především podle sportovních výsledků**, přesto, nebo právě proto, je třeba věnovat pozornost souvisejícím aspektům, tedy i právním specifikům,
- v právní oblasti se ukazuje, že **nestačí jen základní znalost rozdílu požívané legislativy, ale také znalost správné interpretace konkrétních ustanovení** v právních předpisech a smluvních dokumentech, a to vyžaduje **znalost jazyka**, ve kterém se trenérsko-manažerský kontrakt sjednává (u velkých kontraktů se vyplácí, když se při jednáních a sepisování kontraktu využije nejen **právní specialista (advokát), ale i tlumočník či překladatel**,
- v zahraničí, respektive také v práci se zahraničními hráči a jinými kolegy v realizačním týmu, se vyplácí **znát nejen tamní fotbal, právní předpisy a kontraktační zvyky, ale i další místní specifika (včetně daňových a mediálních)** medií atd.,
- profesionální vrcholový fotbal nejen kvůli své obrovské medializaci a finanční náročnosti právě i v oblasti trenérsko-manažerských kontraktů vyžaduje **placené odborné služby, včetně právních** (jak známo, tzv. levné nebo neplacené rady a doporučení mohou být velmi zrádné...),
- především v zahraničí a z hlediska případné negativní medializace je nutno věnovat velkou pozornost ustanovením, které se týkají **nejen vzniku a ukončení kontraktu z hlediska nároku na peněžní odměňování, ale i z hlediska toho, čeho se trenér má podle kontraktu zdržet** nebo jaké důsledky a souvislosti bude mít například

disciplinární potrestání trenéra během utkání nebo na další utkání... (jiné u klubového trenéra a jiné u trenéra národního reprezentačního mužstva,

- je známo, že **řada kolizí a problémů v trenérské praxi vzniká v souvislosti se styky s medií** (nejde jen o oficiální předzápasové, pozápasové či jiné tiskové konference, jde i o jiné rozhovory či vyjádření pro media), proto i v těchto oblastech se více a více angažují **právní, marketingoví a PR poradci či konzultanti**,
- velkou otázkou zůstává **potřeba jakési vyšší úrovně standardizace** některých pojmů, postupů, kroků a kritérií, které se používají jak v předpisech jednotlivých zemí/asociací či klubů, tak v rámci samotných kontraktů, kterými se vymezují podmínky pro trenérsko-manažerskou práci ve vrcholovém profesionálním fotbale.

Portugalský Carlos Carvalho (celým jménem Carlos Augusto Soares da Costa Faria Carvalho)

- připomenul, že jeho první kontrakt v profesionálním fotbale byl stručný (dvě-tři strany) a velké **trenérské kontrakty v současnosti mají i 20–30 stran plus přílohy**, někdy je výkon trenérské funkce upraven i dvěma kontrakty, například jeden pro sportovně technickou oblast a jeden pro oblast marketingu a PR,
- rozsah a pojetí trenérsko-manažerského kontraktu, tedy práv a povinností obou smluvních stran se **v různých zemích i různých klubech pojímá různě a různá je také regulace** vztahů mezi trenérem a klubem či asociací ze strany orgánů, které regulují fotbalové soutěže a výkon trenérsko-manažerské profese (nejde jen o systém kvalifikačních licencí),
- například pro trenéry je důležité vědět, zda v dané zemi je **členství v profesních trenérských organizacích povinné nebo dobrovolné**, respektive zda do procesu výběru, schvalování a registrace zahraničního trenéra zasahují ještě **jiné subjekty, než samotné smluvní strany** (viz například Čína apod),
- **specializované služby právních expertů** jsou dnes nezbytností a spolupráce s agentem, který zprostředkuje trenérovi kontrakt nestačí, resp. takový agent či agentura spolupracují s dalšími právními specialisty, a to někdy i z jiných zemí,
- ocenil **transparentnost regulačního mechanismu** v anglickém profesionálním fotbale, který v řadě věcí může být vzorem i pro jiné země, protože v Anglii se vychází z toho, že přiměřenou formu regulace či ochrany potřebují všichni relevantní účastníci (tedy také fotbaloví trenéři a manažeři), jakož i fotbalový produkt či systém jako celek,
- pro všechny trenéry, nejen pro zahraniční, je důležitá **interpretace principu nediskriminace a férového zacházení**, zvláště když každá země, asociace i klub mají svá různá „tabu“, o kterých se na veřejnosti mlčí, ovšem jsou pak předmětem různých spekulací,
- **obecné modelové předpisy a smlouvy je třeba vždy zasadit do konkrétní reality v konkrétní zemi, klubu či asociaci**, protože ve vrcholovém fotbale jde o velké peníze a velký byznys, takže v některých situacích pak žádná ze smluvních stran tzv. nezná bratra,
- v trenérském povolání ve vrcholovém profesionálním fotbale je důležitá emoční **inteligence trenéra** v konkrétních podmínkách (jiné emoce

jsou při obecných didkuzích a jiné při praktických postupech v kabině s hráči nebo vůči vedení, mediím,

- **chyby a problémy jednotlivých trenérů jsou lidské**, jde však o to, aby se člověk z vlastních a cizích chyb dokázal poučit, respektive aby se ve fotbalovém prostředí analýza chyb a nedostatků stala také předmětem vzdělávacích kurzů, **aby se chyby zbytečně neopakovaly nebo se aspoň minimalizovaly**,
- život trenéra ve vrcholovém profesionálním fotbale nelze idealizovat, nelze si myslet, že někde na světě existují pouze ideální vztahy a poměry, ve kterých se nevyskytují žádné chyby, problémy, podrazy či nějaké jiné manipulační taktiky, všude jsou různé zvyky a zvyklosti, kterým cizinci nemusejí tolik rozumět, protože mají své návyky, své předsudky, všelijaké preference a předpojatosti, kterým zase tolik nemusí rozumět místní lidé apod.,
- i proto se v trenérsko-manažerské praxi musí **pragmaticky ještě více a lépe využívat služeb právníků** a rovněž ještě více **podporovat mezinárodní výměnu zkušeností a poznatků**, včetně různých mezinárodních akcí a setkání.

Odborný program

věnovaný právním otázkám trenérské práce ve vrcholovém profesionálním fotbale obsahoval vystoupení odborníků z právní praxe s těmito tématy:

- 1) **Dr. Joao Nogueira da Rocha, arbiter CAS: „Mobbing proti koučům očima CAS“.**
- 2) **Dra. María E. Dominguez Rubio, FIFA (Legal and Integrity Division): „Příslušnost FIFA ohledně sporů při zaměstnávání koučů“ a „Ustanovení FIFA o jednostranném ukončení kontraktů“ a Dr. Mario Flores, FIFA (Legal and Integrity Division): „Trenér a předpisy, regulace a procedury FIFA – Mají trenéři a hráči stejná práva?“**
- 3) **Dr. Joao Martins, PPFL (Portuguese Professional Football League): „Zprostředkovatelé – zastoupení kouče ve stávajícím právním řádu“**
- 4) **Prof. Dr. Anna Jacob: „K podmínkám a specifikům trenérských smluv“**
- 5) **Dr. Enrico Toti a Dra. Laura Formichella: „Zaostření na práci evropských trenérů v Číně“**

Podrobnější a konkrétní rozbor prezentovaných a diskutovaných otázek nebyl určen k veřejnému sdílení, neboť šlo také o důvěrné obchodní a personální informace a skutečné případy konkrétních trenérů a klubů či fotbalových asociací, jejichž **spory se řešily v rámci FIFA a CAS**.

Pro čtenáře našeho časopisu „Fotbal a trénink“ níže přinášíme **zobecněné shrnutí poznatků**.

I.

Spolupráce trenérů s právními specialisty je žádoucí z mnoha hledisek, a to nejen při řešení sporů

Je zřejmé, že při řešení právních otázek v trenérsko-manažerské profesi se kromě právních aspektů a argumentů, které se musí věcně i procedurálně pečlivě zpracovat a detailně posoudit, se nemůže zapomínat ani na to, že v pozadí jsou také **emoce**, především při předčasném ukončení nebo neplnění trenérské smlouvy nebo při řešení sporů.

Je známo, že v trenérské praxi dochází také k tzv. **psychologickému nátlakovému mobbingu**

gu nebo k různé **argumentační manipulaci**, takže většinou jde o velmi komplikované případy a procedury, kde se sporné strany prakticky **neobejdou bez zapojení právních specialistů**.

V praxi jde navíc o to, že v některých zemích mají trenérské smlouvy **formu zaměstnaneckého poměru podle pracovního práva a v jiných jde o občansko-právní a podobné smlouvy**.

Mezi komplikace patří **otázky různých překážek v práci trenéra**, například řešení nemoci a využití vlastního nebo klubového lékaře..., dále délka dovolené trenéra..., důsledky disciplinárních sankcí pro trenéra ze strany regulačních orgánů..., zastupování trenéra při neúčasti trenéra na tréninku, v utkání či na jiné akci klubu..., dále také dopady na osobnostní práva apod.

Komplikované a většinou nejednoznačné bývá také posuzování tzv. **neplnění stanovených úkolů a cílů na straně trenéra**, kde jsou složité a citlivé hranice mezi individuální odpovědností a spoluodpovědností s dalšími specialisty či manažery klubu či asociace apod.

Zvláště složité bývají případy, kdy rozhodným právem není právo země, kde sídlí klub či asociace a ani právo země trenéra a jde například o **švýcarské právo** apod. A to vše v kontextu nejen obecného právního řádu, ale i v kontextu fotbalových předpisů (normy FIFA, národní legislativa, v případě EU také předpisy EU atd.).

V prezentacích byly zdůrazněny například **rozdíly v různých specializacích koučů, protože předpisy FIFA se vztahují pouze na hlavní trenéry, jejich fotbalové asistenty a trenéry brankářů**, nikoliv však na další specialisty v realizačním týmu (technical staff) jako jsou například fyzioterapeuti, maséři, kondiční či fitness trenéři apod.

Při řešení sporů zásadní konkrétní a individuální postup tzv. případ od případu (case by case), což ještě více zvýrazňuje význam právníků a právních služeb ve vrcholovém fotbale. FIFA chce, aby se v případě trenérů právními otázkám věnovaly také národní FA a UEFA, respektive rovněž národní profesní trenérské organizace sdružené v AEFCA, což je patrné nejen s ohledem na obsah samotných trenérských smluv, ale také ve vazbě na související agendy jako například vízové procedury, pracovní povolení, otázky pojištění a daní. I v takových souvisejících postupech si smluvní strany musí správně a co nejpřesněji vymezit svá práva a povinnosti (jaké povinnosti má trenér a jaké klub či asociace).

V prezentaci bylo upozorněno na to, že existuje **mnoho nejasností a rozdílností** také v regulaci či pojmání nejen trenérských smluv, ale také v **činnosti zprostředkovatelů ve vrcholovém profesionálním fotbale**. Je mnoho podobností, ale také mnoho rozdílností pro zprostředkovatelskou činnost **pro hráče a pro trenéry** a manažery či jiné specialisty, a to například i pro **posuzování případných konfliktů zájmů** jak na straně trenéra nebo klubu či asociace, tak na straně zprostředkovatele atd.

Zde **potenciálně vzniká řada konfliktů zájmů či jiných kolizí**, když například zprostředkovatel trenéra je současně zprostředkovatelem pro hráče v témže klubu nebo současně pracuje i pro klub či asociaci nebo kdy se řádně nevymezí způsob a postup pro odměňování zprostředkovatele apod.

V praxi rostou **požadavky na velkou transparentnost, férovost a přiměřenost v činnostech a kritériích požadovaných vůči zprostředkovatelům**, a to zvláště tam, kde reálně existují konflikty

zájmů či jiných kolizí například s ohledem na to, že zprostředkovatel v daném klubu působí jako zprostředkovatel i pro hráče, zvláště jde-li o hráče, kteří jsou či budou v jednom klubu společně s trenérem, kterému zprostředkoval trenérský kontrakt stejný zprostředkovatel apod.

Podobně stále aktuálnější jsou **otázky osobnostních práv trenérů**, a to nejen v souvislosti se samotným trenérským působením ve fotbale, ale i v rámci úzce souvisejících marketingových a komunikačních akcí klubu či asociace, případně v související reklamní a komerční oblasti, například při účasti na reklamních produktech, propagačních a charitativních akcích atd.

O to důležitější je vypracování **trenérských kontraktů v celé jejich komplexnosti**, tedy i pro situace, kdy se tzv. nedaří nebo se ve vzájemné smluvní spolupráci vše nevyvíjí tak, jak si smluvní strany představovaly nebo když se změni podmínky proti podmínkám, které platily při sjednání trenérského kontraktu apod.

To vše také souvisí samozřejmě i se smluvním vymezením podmínek různých **bonusů a kompenzací** nejen v případě předčasného odchodu trenéra z klubu či asociace, případně při přecházení trenéra na jinou funkci či pozici apod., ale také za splnění cíle nebo při případném smluvním podílu trenéra na hráčských transferech

Nejrůznější, ale správně pojaté **doložky v trenérských kontraktech** se tak stávají nutností. Řada specifík se však musí řešit jinak, jde-li o práci trenéra u národního mužstva nebo v klubu, zvláště jde-li o tzv. rizikové země, kde hrozí různé politická a bezpečnostní rizika trenérská práce se může či musí předčasně ukončit i tzv. ze dne na den nebo dokonce z hodiny na hodinu.

Praxe ukazuje, že je chválné, že AEFCA a třeba také některé národní profesní trenérské organizace (například právě třeba v Portugalsku) se chtějí ještě více **věnovat aktuálním právním otázkám trenérské profese**, se kterými souvisí i činnost zprostředkovatelů pro profesionální fotbalové trenéry.

III.

K práci zahraničních trenérů v Číně

Zajímavým blokem byla souhrnná informace o práci zahraničních trenérů v Číně, kde také ve fotbale probíhají strategické změny a zahraničním trenérům se naskytají velmi atraktivní příležitosti.

V Číně však existuje mnoho specifík, především ve srovnání s evropským fotbalem, a tedy i s právními rozdílnostmi v čínské legislativě i v čínské aplikační praxi ve smluvní oblasti. Nezbytné jsou nejen znalosti těchto právních specifík, ale především také i znalost čínského jazyka, bez kterého se špičkové právní služby nemohou obejít.

Proto pro přístup na čínský trh platí stará zaslada „**dvakrát měř – jednou řež**“ aneb „**znalost podmínek a specifík musí předcházet akci**“, jinak v této obrovské zemi hrozí problémy a nemalá rizika, a nikoliv jen lákavé vysoké příjmy.

Nejde jen o to, že existuje **systém centrální regulace** na jedné straně, ale i o mnohá **regionální a lokální specifika**. Města a regiony mezi sebou soupeří, což vůbec nejde podceňovat. V případě nepodcenění specifík a při dobré přípravě na místní podmínky pak práce v Číně může být tzv. rájem a při jejich podcenění se naopak může stát nepřijemnou pastí a velkým zklamáním.

Pro trenérskou práci v Číně se musí brát v úvahu především **centrální strategie čínského fotbalu**, která směřuje ke 3 cílům: dosahovat úspěchů, uspořádat mistrovství světa a vyhrát mistrovství světa. Pro jejich naplnění má Čína své **plány a koncepty, respektive nástroje, procedury a postupy**, kde důležitou roli plní pět „Pilot Football Cities“ a „Chinese Football Reform and Development Program“, dále také „Football League Structure“.

Čína klade mimořádný **důraz na inspiraci a know-how z evropského fotbalu** a se svým tradičním pragmatickým přístupem si chce **z ciziny vybírat jen to nejlepší**, tedy i trenéry pro 4 úrovně ligových soutěží a k tomu všemu má svoji regulaci a administrativu.

Vešle **přilákání zahraničních trenérů**, klade čínská fotbalová strategie velký důraz i na **vzdělávání místních trenérů**, kteří se v praxi učí právě od uznávaných zahraničních trenérů.

Zahraníční trenéři však před svým angažmá v Číně musí splnit řadu podmínek a požadavků, které jsou centrálně stanoveny, například specifické kvalifikační a kompetenční požadavky, pracovní servisní kontrakt nemůže být delší než 5 let (ale zpravidla jen na rok a pak event. prodloužení), věk trenéra nesmí přesáhnout 65 let, víza musí trenér získat před podepsáním kontraktu, zkušební období, ochrana důvěrných informací apod.

Je třeba si také uvědomit, že zahraniční trenéři vybírá (najímá) speciální státní instituce „State Administration of Foreign Experts Affairs“ (SAFEA), a to jako „zahraniční kulturní a vzdělávací experty“.

Navíc podmínky a plnění trenérských kontraktů v Číně jsou monitorovány ze strany Čínské fotbalové asociace (včetně prověrek skutečného stavu na místě, aby nedocházelo k obcházení centrálních předpisů formou fiktivních pozic nebo simulováním stanovených postupů apod.).

Novým programem pro zvýšení úrovně trenérské práce v Číně je „**Campus Football Foreign Teacher Support Program**“, kde se rovněž uplatňuje vliv vládní administrativy.

To vše vyžaduje opravdu pečlivou přípravu a podrobné znalosti centrálních i lokálních předpisů, postupů a zvyklostí, takže účast právníků a překladatelů specializovaných na čínské právo a čínský trh je nezbytná.

V didukzi zazněla řada dalších dílčích poznatků nejen o čínském profesionálním, ale i o školním fotbale nebo o mezinárodních souvislostech, například **o čínských investicích do evropských klubů a rizicích, které jsou s tím spojeny** (například případné získávání pozic za účelem nejen získání interního know-how, ale i k omezení budoucí konkurenceschopnosti apod.).

Zkrátka tak jako ve všech zemích, také v Číně (a tam zvláště!), **zahraniční trenéři se musí na práci v cizině pečlivě připravit**, a to nejen z hlediska své trenérsko-manažerské profese, ale také z hlediska místní mentality a kultury, která má své odlišnosti nejen z hlediska velikosti této rychle rostoucí země s celosvětovým významem.

I s ohledem na poznatky a kontakty z lisabonského symposia se UČFT chce i nadále věnovat právním a souvisejícím otázkám v trenérsko-manažerské práci, a to i ve spolupráci se slovenskou trenérskou Unií, jmenovitě s JUDr. Ivanem Králikem a Dr. Ladislavem Borbélym, se kterými jsme průběžně v kontaktu, nejen během symposií či jiných akcí AEFCA. ■

Michal Ježdík

Výstupy z Leaders Sport Performance Summit Las Vegas 2019



Poprvé se konference Leaders Sport Performance Summit konala v Las Vegas. Setkání se stalo hlasitým triumfem a zaslouží si za něj poděkovat všem z pořadatelského týmu Leaders Performance Institute, kteří přispěli ke zdárnému uskutečnění a průběhu. Věříme, že sepsané poznatky vám budou k užitku.

Jak slunce zapadalo nad prvním výletem do Sin City kvůli konferenci Leaders Performance Summit, je férové říci, že by bylo škoda se do Las Vegas nevrátit. Samozřejmě je to částečně i proto, že organizace UFC, kde se přednášky a workshopy konaly, vybudovala ve Vegas svou centrálu po vzoru dalších velkých amerických soutěží, jakou jsou NFL, NBA, nebo NHL, ale také díky ohlasům, zkušenostem i zábavě. Pro ty, kteří se nemohli zúčastnit jsme připravili rekapitulaci hlavních myšlenek. Pokuším se, aby vás následující řádky alespoň na krátký čas zatáhly do atmosféry na konferenci. Připravte se, pozor, teď...



Recept na úspěch: Lekce z přední restaurace v Las Vegas

Řečníkem prvního panelu byl Francouz **Christophe de Lellis**, šéfkuchař restaurace Joël Robuchon v Las Vegas. Restaurace Joël Robuchon jsou ve více než 12 světových metropolích. Jsou pojmenovány po legendárním kuchaři stejného jména, který je často označován kuchařem století. Jeho provozovny dostaly celkem 32 michelinských hvězd. Panel moderovala psycholožka, asistentka ředitele High Performance operací družstva MLB Toronto Blue Jays **Dehra Harris**.

To hlavní v kostce

- Když lidé v Joël Robuchon začínají, nejdůležitější věcí je jejich správný přístup. Musíte být ochotní zapomenout na vše, co jste se dosud naučili, a začít od základů novým stylem.
- Je nutné mít v týmu různé osobnosti. Je to dobré pro prostředí v kuchyni.
- Naše restaurace je velmi odlišná od těch, které vidíte v televizních pořadech – je tichá, klidná a soustředěná. Mnoho lidí, kteří do kuchyně přijdou, nemohou uvěřit, jaké je tam ticho. Tým tvoří 60 lidí, kteří jsou v kuchyni. Denně dělají 35 druhů jídel.
- V kuchyni má 4 základní sektory – maso, ryby, přílohy a zelenina. V každém místě je jeden lídr a další kolegové.
- Při 12–14tíhodinových směnách nemůžete podávat vysoký výkon, pokud pracujete ve stresujícím prostředí. Snažíme se vytvořit prostředí „zen“. Není zastáncem křičení na lidi. Ani by to po celou dobu nebylo možné.
- Obklopuji se lidmi, kteří v sobě mají vášeň, a to jak v mém týmu, tak mezi mými dodavateli. Musí být stejně vášniví jako já. Je tak jednodušší, aby šli všichni správným směrem.
- Když buduji tým, ujišťuji se, že je v něm začátečník, zkušený člověk a člověk s velkým pracovním nasazením (každé stanoviště má 3 až 4 lidi). Garantují kvalitu, kterou všichni dohromady jako skupina mají mít. Spojuje je vášeň pro jídlo. Student vždy klade otázky, a to pomáhá ostatním



v týmu stát se lepšími lidmi. Ti, kteří jsou šikovní, nemusí být vždy dobrými lidmi. Někdy jimi ani nechtějí být. Lidovství se lze naučit.

- První dojem, když někoho přijímám, je nesmírně důležitý. Obvykle vím, s kým mám tu čest, na základě prvního dojmu, ač je to jen podání ruky. Rád je ihned začlením do týmu, abych zjistil, jak spolu dokáží pracovat. O tom, zda někoho přijmeme, nerozhoduju sám, ptám se na názor a zpětnou vazbu ostatních v týmu – v podstatě se rozhodují pro mě.
- Pro mě neexistují žádné špatné zkušenosti – tak zvané „špatné zkušenosti“ jsou jen příležitosti učit se.
- Osobně vždy zkouším a učím se vytvořit a uvařit nové jídlo. Není to jen pro mě, ale je to také pro celý tým. Rutina může kuchyni přivést k úpadku, a proto stále pracujeme na tom, abychom přišli s něčím novým. Dokonce nyní spolupracuji s vědcem na extrakci a kryokonzentraci (*Kryokonzentrace je proces koncentrování jakékoli kapaliny odstraněním vody bez tepelného zpracování – poznámka autora textu*), abych vytvořil novou techniku, tudíž inovace jsou důležité.

- Očekávání v kuchyni jsou přirozeně velmi vysoká. Snažím se zajistit, aby měl můj tým stejnou mentalitu a stejně vysoká očekávání. Každý návštěvník má vysoké očekávání. Jde do restaurace, kde jídlo stojí 100 dolarů. Čekají něco perfektního! Perfekcionalismus očekává od každého člena týmu, každou minutu jeho pobytu v restauraci a v kuchyni. K tomu je nutná maximální koncentrace, jedná se hlavně o mentální nastavení.
- Jídlo přináší emoce = jeho filozofie. Cílem je, aby si lidé odnášeli emoce a zkušenosti z unikátního setkání. Například všechny těstoviny jsou ručně dělané přímo v kuchyni.
- Všechny odpady ze zeleniny dají na 2–3 hodiny do páry a pak je používají jako základ do sósů a omáček k rybám, masům i zelenině. Jejich ochutnávkové menu má 6 chodů a k nim nabízejí 16 různých dipů.
- Když byl mladý, nechtěl chodit do školy, chtěl vařit. Rodiče mu ale říkali, že kuchař nemá v Evropě velkou budoucnost. Pak se dostal na nejlepší kuchařskou školu v Paříži. Pracovat začal v malé brasserii. Stále se snažil atakovat hranici své komfortní zóny. Zkušenosti jsou to nejlepší, co můžete získat!

Holistický vysoký výkon: Vytváření & řízení interdisciplinárních týmů

Řečníky byli **Duncan French (DF)**, viceprezident UFC a **Jay Mellette (JM)**, sportovní ředitel klubu NHL Las Vegas Golden Knights. Do NHL vstoupil v ročníku 2017–18, hraje v Pacifické divizi v rámci Západní konference. Ve své premiérové sezóně se dostal do finále Stanley Cupu. Panel moderoval **Bryan Burnstein**, ředitel výzkumu lidského výkonu Cirque du Soleil, jedné z nejprestižnějších organizací, která při svých cirkusových vystoupeních využívá pouze lidské účinkující.

To hlavní v kostce

- **JM:** Dva ústřední body, když jsem budoval tým – lidé a proces. Věřil jsem tomu, že když vytvořím

tým z nejrozmanitější odborníků, pak budu mít dobrou šanci na okamžitý úspěch. Pod těmito 2 body jsou 3 pilíře: spojení – využití kapacity – charakter. Klíč ve spojení vidím v komunikaci, hodnotách a jasném pojmenování cesty, která vede k cíli. Součástí charakteru je věřit v tým, který je složen z různorodých odborníků.

- **JM:** Snažíme se integrovat kulturu, kterou máme, se službami, které poskytujeme. Stanovte pilíře důležitosti na základě čtyř procesních kroků:

1. Dělejte správné věci.
2. Dělejte věci správně.
3. Poskytujte naše služby.
4. Rozeberte náš výkon.

Nepřetržitá zpětná vazba a zlepšování tvoří nekončnou smyčku. Nedílnou součástí jsou kritéria hodnocení a komunikace s lidmi.

- **JM:** Opravdu věřím, že prostředí utváří chování.
- Jakmile identifikujete účel vaší činnosti, můžete se vrhnout na každodenní práci, jejíž součástí jsou stálý respekt k hodnotám, starost o každého člena týmu, včetně hráčů. Vzájemná důvěra a respekt jsou základem soudružného týmu.
- Existují dva základní směry sportovních organizací: orientované na proces a orientované na výsledek. Cílem každého sportovního úseku je vytvořit lepší vztah mezi procesem a výsledky.

- **DF:** Všechno je kontextově specifické. Nevíte, jaký model vysokého výkonu byste si měli osvojit do té doby, dokud nejste detailně seznámeni s organizací. Tady neplatí „jedna velikost pro všechny“. Poznejte všechny komponenty organizace a vzájemně se propojujte.
- Dostal možnost postavit organizaci z bílého papíru. Hardwarem se pro něj stal areál a podmínky uvnitř budovy. Softwarem jsou pro něj lidé. Protože se jedná o nový projekt, hledá svou identitu. Jejich druhá centrála se staví v Číně. Osobně předpokládá, že bude mít podobné základy, ale bude muset více vnímat kulturu prostředí, které je odlišné od Severní Ameriky.
- Lidé jsou pro něj klíčem k úspěchu. I proto věnuje hodně času do hledání těch správných lidí.
- Charakter dělí do 4 úrovní: pokora • odvaha a inteligence • disciplína a vlastní motivace • dovednosti.
- Hodně energie dávají definování kritických komponentů vysoké výkonnosti – co se skrývá za udržení vysoké výkonnosti a úspěchem? Kontrolní mechanismy hodnocení jsou nastavené podle cílů. Snaží se udržet v kruhu, jehož záchytnými body jsou: priority – proces – zpětná vazba.
- Mají 590 trenérů. Snaží se o decentralizaci. Propojování se děje na úrovni expertů.
- **DF:** Co je to vysoký výkon? Každý v této místnosti bude mít jinou definici. Je to specifické co



do kontextu, musíte pochopit svůj rámec, ve své organizaci. My pracujeme se čtyřmi pilíři toho, co pro nás vysoký výkon znamená. 1. Sportovec ve středu, 2. Řízený trenérem, 3. Vybavení a technologie, 4. Objektivní informovanost.

- **DF:** Když skautujeme hráče, chceme poznat jejich charakter. Chceme vědět, jaký ten člověk je – mohl bych s ním jít na pivo? Nepoužíváme žádné

psychometrické testy, ale chceme se dovědět: Jaké jsou jejich základní hodnoty a zda je opravdu žijí? V co věří? Hodnocení charakteru je jako skládat zrnka písku do jednoho celku. Snažit se najít tu správnou konzistenci je těžké, ale je to klíčové pro budoucí spolupráci. Není nic lepšího než s lidmi mluvit. Na konci se vždy při výběru hráče ptáme, jak jeho příchod pomůže ostatním v týmu?

Zlepšení kognitivního výkonu: Vhled do učení, rozhodování & neurovědy

Tématem nás provedla **Dr. Amy Kruseová**, vedoucí vědecká pracovnice Institutu Platypus. Před nástupem do institutu Platypus působila jako viceprezidentka a technologická ředitelka Cubic Global Defence, kde dohlížela na výzkumné a vývojové programy společnosti. Před svou prací v Cubic působila jako manažerka vládního civilního programu v agentuře DARPA (Defence Advanced Research Projects Agency), kde vytvořila a dohlížela na první program neurověd. Její úsilí generovalo vědecké průlomové v různých oblastech včetně rozšířené kognice, zrychleného učení, zlepšení kognitivních funkcí, týmové neurodynamiky a stimulace mozku.

To hlavní v kostce

- Mozek je elektronický orgán. Určení funkcí, které v mozku probíhají, je důležité. Můžeme pochopit, co se děje v jeho různých oblastech.
- Můžeme školit nováčky, aby si osvojili odborný stav mozku. V týmu odborníků vidíte „čistotu komunikace“, a to i ve vysoce stresové situaci. Expertní mozky se rovněž rychleji zotavují ze selhání.
- Pokud máte dva týmy složené pouze z nováčků, počítejte s tím, že budou oba synchronizovány, budou mít také chaotičtější komunikační styl a děle setrvávají na věcech, které udělaly špatně.

- Často je člověk, který je klidnější a rezervovanější, vnímán jako přirozenější lídr.
- Když se učíte nové dovednosti, je to v mozku možné díky jeho neuroplasticitě. Vědomý trénink je klíčem k budování mistrovské úrovně výkonu. Pozor, ale při tréninku byste měli stále pracovat na hraně vaší komfortní zóny.
- Odborníci jsou ti, kteří mají jasnou představu o tom, jak vypadá dokonalost, a mohou si sami sobě dát zpětnou vazbu, stejně jako si o ni říci, aby se mohli zlepšit. Nemůžeme se zlepšit a dostat se na mistrovskou výkonnostní úroveň bez zpětné vazby.
- Mozek se může změnit. Může se znovu restartovat. S myšlenkou na sportovce, samozřejmě ideální stav je pracovat s nimi od dětského věku. Nicméně pokud vaši svěřenci jsou již dospělí, když s nimi začnete pracovat, neznamená to, že nemůžete zlepšit jejich kognitivní funkce.
- Spolupracujeme s různými sportovci a organizacemi. Když mluvíme o mentálních schopnostech, nemáme na mysli pouze jednu nebo dvě věci. Vždy se snažíme vnímat mozek i sportovce jako celek.
- Je velmi těžké v tréninku vytvořit vysoce zátěžové situace. Jednou možností, jak toho docílit, je připravit tréninky v kontextu nejvyšší možné úrovně vašeho vlastního sportu.



Vynikající Nevada: Vedení a rozvoj předních světových stíhacích pilotů

Řečníkem byl brigádní generál s českými kořeny (dědeček se narodil v Čechách) **Robert Novotny**, velitel 57. perute na americké základně a tréninkovém centru Nellis Air Force. Má na svém kontě více než 2500 letových hodin v 11 různých letadlech s více než 540 bojovými hodinami.

To hlavní v kostce

- Děláme nekonečné množství plánů a školení o tom, jak správně plánovat misi, abychom ji lidem pomohli úspěšně provést.
- V komunitě stíhacích pilotů máme silnou kulturu předávání zpráv o průběhu či úspěšnosti mise. našim cílem je vytvořit a přetvořit prostředí.
- Servis pro ostatní – zaujměte během hodnocení takové místo, aby vás to všechny udrželo navzájem odpovědné.
- Pokud jde o koučování trenérů, dostáváme se na jinou úroveň. Je to něco, na co se hodně za-

měřujeme a vytváříme pro ně příležitosti, aby se dostali z vlastní bubliny.

- Odborník + pokora = důvěra & zranitelnost. Imperfekcionista (podivný workoholik), perfekcionista, který má vysoké standardy a sdílené cíle.
- Rozvíjíme důsledné porozumění tomu, jak podávat výkon pod tlakem. To pomáhá uvědomit si, kdy vás to může postihnout a můžete si proti tomu vybudovat odolnost.
- Splnit úkol a vrátit se jsou základní komponenty jejich práce.
- Testování – taktika – výcvik = Nellis Air Force Base
- Integrita/bezúhonnost = je to praxe upřímnosti a důsledného a nekompromisního dodržování silných morálních a etických zásad a hodnot + sebejistota – služba a loajalita jsou na prvním místě, k zemi, k rodině, k týmu + excelence – vždy dělat vše co nejlépe.
- Do svých služeb si vybírají z 5 % těch nejlepších!



- Denní program pilota v Nellis základně: plánování mise: cca 4:00 hodiny, instruktáž: cca 2:00 hodiny, akce: cca 2:00 hodiny, zpětná vazba: cca 7:00 hodin (interní video, externí video, GPS, aj.)
- Snaží se najít lidi, kteří chtějí být perfektní a mají charakter. Z těch nejlepších se snaží vychovat ty nejlepší. Mají program Coaching Coaches.
- Motto je: létat nízko a rychle! Snaží se být ve vzduchu alespoň 10x za měsíc a 2–3x na simulátoru.

Jsme všichni maximálně využítí?: Inteligence jako konkurenční výhoda

Panel vedl **Cody Royle**, autor knihy Where Others Won't (Kde jiní nebyli), ve které se zaměřil na příběhy spojené s vysokou výkonností ve sportu i obchodu. Vedle pověsti špičkového autora je Cody také členem týmu AFL Team Canada, kde od roku 2012 zastává pozici hlavního trenéra.

To hlavní v kostce

- Optimalizace talentu by neměla skončit u sportovců, ale je třeba ji rozšířit rovněž na trenéry a realizační tým.
- Jak se můžeme lépe starat o sebe? Pokud to dokážeme, můžeme se také lépe starat o další v naší organizaci.
- Otázky týkající se péče o sebe sama při vstupním pohovoru a v přijímacím procesu

mohou být užitečné. Jak se o sebe staráte? Jak můžeme jako organizace s touto péčí pomoci?

- Sdílení informací mezi jednotlivými odděleními má velký dopad a je důležité. Obzvláště v oblasti duševního (mentálního) výkonu. Trénink v korporátním týmu by měl být stejně účinný jako trénink se sportovci.
- Role v rámci týmu, který trénuje trenéry, mohou posunout organizaci s vysokým výkonem do vyšší úrovně. Pomáhá to opětovně používat myšlení.
- Podle Codyho Roylea bude starost o celou organizaci hlavním směrem v blízké budoucnosti! Bude to spojené s nekonečným hledáním „konkurenční výhody“! Klíčem se pak stane optimalizace výkonu a podpory mezi sportovními, obchodními, finančními, marketingovými a dalšími úseky v organizaci.



Nejlepší show: Jak může umělecký ředitel učinit výkon světové třídy mistrovským

Hostem panelu byl **Pierre Parisien**, jehož odpovědností je v Cirque du Soleil chránit tvůrčí koncept a tím pádem zajistit, aby obsah umělecké tvorby zůstal věrný jejich záměru a formě. Před vstupem do Cirque du Soleil v roce 1994 pracoval jako režisér, umělecký ředitel, divadelní manažer, produkční manažer a kouč pro různé divadelní společnosti. V letech 2005 až 2011 byl Pierre povýšen na Senior Artistic Director (umělecký ředitel)

pro soubory Cirque du Soleil, jejichž show zůstává stabilně pod jednou střechou a necestuje po světě. Ve skutečnosti spolupracuje na denní bázi s mnoha umělci, trenéry, fyzioterapeuty, specifickými trenéry a kouči, aby zachoval kreativitu a uměleckou integritu, pro kterou je Cirque du Soleil znám. Panel moderoval **Peter Vint**, který je mezinárodně uznávaným odborníkem na High Performance ve sportu.

To hlavní v kostce

- Na začátku procesu navrhování představení máme téma, poselství nebo jen pocit. Téma bude vždy respektováno.
- Úlohou ředitele je zajistit, že role a témata budou vždy a zcela respektovány. Vždycky lidi dostávají do souladu a sjednocují.
- Když tvoříme show, nepřemýšlíme nad tím, co by lidé chtěli vidět. Myslíme na to, co chceme dělat my a čeho chceme dosáhnout, a pak doufáme, že se to bude lidem líbit. To je něco, co děláme denně. Musíme dát na náš instinkt a intuici.
- Zjednodušeně to jsou tyto kroky: Idea – jaké pohyby a příběhy

se za ní skrývají – identifikace co je v lidských silách udělat – identifikace kdo to umí – výběr lidí/umělců – zahájení procesu. Vědí, kde začnou, ale nevědí, kde je konec! Artisté jsou součástí procesu, oni nabízejí co umějí. Je to jako strom, která má kmen a pak vyrůstají větve, což jsou artisté. Klíčem je vzájemný Respekt. Důležitá je pro ně odezva z hlediště. Lidé rozhodnou, jak budou pokračovat, ne oni.

- Následují svůj Instinkt! Na denní bázi.
- Předávání emocí mezi artisty a diváky je hlavním znakem show Cirque Soleil.
- Mnoho artistů, umělců a tanečnicků nezná prostředí plných hal a sálů. Musí se naučit v tomto prostředí vystupovat. To potřebuje čas.
- Svoboda (freedom) je jeho filozofie. Svoboda je i dát čas se přizpůsobit, nebo naučit nové číslo.
- Sportovci či umělci vědí, že jejich kariéra na pódiu (na jevišti, na hřišti) je krátká, proto se o sebe musí starat. Umělec nese výhradní odpovědnost. Průměrná délka kariéry je 5–8 let.
- Specifické problémy nebo výzvy v této skupině umělců? Děláme 460 show ročně, což může být pro mnohé z nich problém. Ale pak se z toho stane



rutina. Neztrácejí svoji vášně, ale někdy se sami sebe ptají, zda je to to, co chtějí dělat.

- V souboru panuje velká jednota. Všichni chtějí být nejlepší, a to přesahuje do vynikající kultury.
- Udržení úspěchu je do značné míry dáno tím, že je konzistence prioritou.
- Rutina je nepřitelem artistů. Prochází jejich

kariérou ve vlnách. Úkolem lidí odpovědných za výkon na pódiu je být o krok napřed a předpokládat, že situace nastane. Pomáhají jim, že je stále vystavují novým výzvám. Při rekrutování komunikují jejich hodnoty. Energií je ale hlavně touha po excelenci.

Královská postupka¹⁾: Vyhodnocení rizika & důvěryhodnosti intuice

Řečníkem byl **Daniel Negreanu**, kanadský pokerový profesionál. Je držitelem šesti náramků za vítězství na turnajích světové série, dvou titulů z World Poker Tour a ocenění Player of the Year z roku 2004. Jeho celkové výhry v živých turnajích přesahují \$32,600,000, čímž se řadí na první místo celosvětového žebříčku. Panel moderoval **Peter Vint**, mezinárodně uznávaný odborník na High Performance ve sportu, který spolupracuje s mnoha organizacemi jako například US Národní olympijský výbor, UK Sport, Nike a sportovními kluby v Americe a Velké Británii.

To hlavní v kostce

- Když mi bylo málo přes dvacet let, byl jsem pokerem posedlý. Ale jak léta pokročila, uvědomil jsem si, že se musím soustředit více na svoji mentální kondici stejně jako na dobrou rovnováhu mezi prací a volným časem. Proto jsem byl schopen prodloužit svoji kariéru.

- V první řadě musíte mít hluboké základní znalosti o hře, chápat ji. To je základní část tréninku. Za druhé rozumět lidem. Za třetí je to disciplína. Disciplínu ve správném rozhodování i v případě, když se vám ve hře nedaří, v pokeru se tomu říká „tilt“²⁾.
- Co odděluje dobré hráče od těch nejlepších, je sebeuvědomění. Nedostatek sebejistoty je na prvním místě, co způsobuje pád (prohru) každého dobrého hráče.
- Vystavení různým prostředím, jako je online poker, slouží jako vzdělávání nových talentů, jak porozumět a využívat data.
- Poker je o nepřetržitém učení se. Co se učí ostatní? Jak se mohou přizpůsobit?
- Nechte se novým talentem (mladšími hráči) ovlivnit a inspirovat – dávejte výzvy sobě i svojí zvidovosti, abyste se zlepšili. (New Age Teaching.)
- Hra se bude vyvíjet stále. Je to o vaší pokoře, abyste byli připraveni přizpůsobit se a rozvíjet svoji vlastní hru.

- Porážka je nevyhnutelná. Rozeberte a vyhodnoťte, co jste udělali, a sepište si vše, co se vám nepovedlo.
- Existují tři prvky, jak v pokeru držet krok: zbavit se emocí, mít pocity pod kontrolou a vzít v úvahu fyzickou kondici.
- Disciplína je klíč k úspěchu. S ní je spojena pokora a nemění rutinu. Snažit se oddělovat Fakta – Pocity – Mentální úroveň. Důležité je nemyslet na to co bylo, ale na Tady a Teď.
- Existují DATA o cestách a úspěšných rozhodnutích. Mnoho věcí se dá naučit a zautomatizovat, ale pak jste tu vy, hráč. Musíte sledovat soupeře, jak se dívá, jak drží karty, jak si je bere ze stolu, co dělají jeho rty (řeč těla). Výměna informací a zkušeností je posouvá rychleji vpřed!
- Pracuje s tím, že lidé moc nechtějí opustit svou komfortní zónu a tím pádem jsou resistentní v projevech.
- Vše, co dělá směruje k jeho výkonu v pokeru.



Závěr

To je vše z konference, která se poprvé konala v nevadském Las Vegas. Poprvé byly také všechny panely zakončeny a zahájeny krátkými komentáři od Petera Vinta. Byl to vynikající nápad. Jeho postřehy dokonale spojily diskutovaná témata, a každému účastníkovi pomohly vystavět můstek do prostředí, ve kterém pracuje.

- 1) Nejvyšší výherní kombinace v pokeru.
- 2) Tilt vznikl jako pokerový termín pro stav duševního nebo emocionálního zmatku nebo frustrace, v němž hráč přijme méně než optimální strategii, což obvykle vede k tomu, že hráč se stává příliš agresivním.

Zprávy z AEFCA



Z programu prvního letošního zasedání Výkonného výboru AEFCA vybíráme nejdůležitější body.

AEFCA navázalo prostřednictvím svého prezidenta Walter Gaggia první kontakty s mezinárodní společností se zaměřením na ochranu před zdravotními problémy INSIEME CONTRO IL CANCRO (zejména s důrazem na prevenci proti rakovinovým problémům). Jde o mezinárodní společnost, jejíž dlouhodobá celosvětová kampaň nabírá do svých záměrů stále více mezinárodních institucí, organizací, spolků sdružení atd., aby se osvěta prevence proti zhoubným zdravotním problémům dostala do popředí co největšího počtu obyvatel všech kontinentů.

AEFCA připravuje na základě této iniciativy svoje příspěvky do tohoto celosvětového úsilí. Prezident AEFCA také přijal pozvání na mezinárodní workshop anglické trenérské organizace pro profesionální kouče (LMA), který byl organizován druhý dubnový týden v Monaku.

Odborně zaměřené jednání o aktuálních problémech koučinku v anglickém profesionálním fotbale jen potvrdilo vysokou úroveň nejen zvoleného programu, ale celkové pozice této organizace v nejvyšším patře sou-

časného anglického fotbalu (LMA je také řádným členem AEFCA).

Zajímavá byla informace o pozoruhodné iniciativě organizace portugalských trenérů, kteří připravili do Lisabonu v březnu mezinárodní setkání trenérských organizací ze zemí, kde se mluví portugalsky (Brazílie, Portugalsko, Mozambik, Angola atd.), jako nevšední pokus o další sblížení trenérských organizací světa.

K současné finanční situaci AEFCA bylo konstatováno, že finance naší organizace jsou z hlediska příjmů a vydání v korelaci se současným rozpočtem na letošní rok.

Mimořádnou pozornost si v průběhu zasedání vyžádaly tři originální návrhy, které mají ve svém záměru posunout otázky související s další vizí rozvoje a marketinku AEFCA na další období.

První návrh (AEFCA Vision) sleduje novou strategii rozvoje naší instituce na příštích pět let, jejichž autory jsou Zdeněk Sivek a prezident Slovenské unie fotbalových trenérů dr. Ladislav Borbely. Návrh zatím v podobě tezí je ve své podstatě návrhem strategie na uvedené období. Jeho základním cílem je představit AEFCA jako mezinárodní fotbalovou organizaci, která je pevnou součástí

evropského fotbalu, která má nejen svoje vize, strategii, taktiku, obsah, program atd., ale je nezastupitelná při dalším rozvoji evropského fotbalu v záměrech, jež tvořily základy pro její založení a jsou jimi i dodnes.

Druhý návrh představil Ronnie Schneider z Izraele, jehož jádrem je instalace tzv. individuálního členství AEFCA – například trenér z naší země by mohl mít kromě členství v naší Unii možnost být i členem AEFCA přímo, respektive by čerpal z odborného servisu této organizace (odborné texty, tréninkové programy, videa atd.).

Třetí návrh je z dílny naší Unie, respektive našeho generálního manažera Romana Michálíka, který zpracoval podněty pro další rozvoj AEFCA v marketinkově-ekonomické, organizační a diplomaticko-edukační oblasti, jež by mohly v tomto směru posunout celou organizaci na vyšší úroveň.

Ke všem těmto záměrům byly vytvořeny v průběhu zasedání pracovní (diskuzní) skupiny, které dokumenty analyzovaly a připravily závěry k jejich dalšímu jednání.

Vzhledem k tomu, že jde o návrhy, které mohou v případě přijetí výrazně pozitivně ovlivnit další vývoj AEFCA, bylo rozhodnuto je důkladně prodiskutovat, promyslet, upravit atd. a poté

je případně navrhnout Valné hromadě AEFCA k posouzení. Výkonný výbor AEFCA se bude jimi znovu zabývat na podzimním zasedání ve Varšavě.

Z dalšího programu zasedání vybíráme návrh na programový profil podzimního Symposia AEFCA ve Varšavě, včetně zprávy o logistickém zajištění této každoroční tradiční akce a také základní informace o příštím symposiu (2020) ve Slovinsku.

Generální sekretář AEFCA také nastínil nové podoby AEFCA komunikace, respektive AEFCA Newsletter, AEFCA Webside atd.

Další zasedání Výkonného výboru AEFCA se uskuteční 13. října 2019 ve Varšavě, před zahájením 40. Symposia AEFCA.

Další informace z výše uvedeného zasedání na aefca.eu.

Zdeněk Sivek
EX-CO AEFCA

NÁŠ TIP

Willy Kaspers

Präzises Passen und perfektes Kombinieren

V návaznosti na téma přihrávání, kterému v dnešním čísle věnujeme pozornost v praktických tréninkových příkladech, nabízíme ze zahraniční providence titul:

Precizní přihrávání a perfektní kombinace, který přináší známá německá vydavatelská firma **Institut für Jugendfußball**.

Na 56 stranách je 50 barevných grafických znázornění praktických cvičení z přihrávání z holandského fotbalu, které tvoří kombinace, jsou spojena také se střelbou a dalšími individuálními herními činnostmi.

Autorem je známý německý odborník **Willy Kaspers** z redakce Petera Schreinerera, který je majitelem výše uvedeného vydavatelství. Kolekce těchto cvičení stojí 14,99 Euro.

Zdeněk Sivek

Blíže informace, včetně zakoupení na adrese: www.my-coach-center.de



FOTBAL A TRÉNINK VYDÁVÁ UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRÉNÉRŮ

Redakční rada: předseda Zdeněk Sivek, zástupce předsedy Pavel Frýbort,
členové: Ladislav Valášek, Jaroslav Hřebík, Jaromír Votík, Pavel Hartman, Jiří Křenek,
Michal Ježdík, Václav Mrázek a Milan Šimoníček,
stálí dopisovatelé: Antonín Barák, Kateřina Honová, Martin Kumšta, Daniel Franc.

Realizace: Agentura G.D.K. Sport M., grafická úprava: DKS graphics & DTP.

Předplatné: Agentura G.D.K. Sport M.

Více na: www.casopis-fotbalatrenink.cz

ISSN 1212-3390

Za text a grafiku jednotlivých příspěvků odpovídají autoři a jejich pohled nemusí vždy vyjadřovat stanoviska redakční rady.



Profesní organizace:

Asociace zhotovitelů fotbalových hřišť s umělými trávnicími při ESTO, z.s.



European Synthetic
Turf Organisation

ASOCIACE, jako Profesní organizace sdružuje deset největších českých firem s plným členstvím, které dodávají špičkové umělé trávnicími 3. generace pro fotbal a zajišťují dodávku fotbalových hřišť na klíč v celé České republice. Úzce spolupracuje s FAČR.

ASOCIACE je přidružená a přímo spolupracuje již od svého založení v prosinci 2007 s evropským sdružením ESTO (European Synthetic Turf Organisation) se sídlem v Bruselu.

Projekce

Údržba

*Pečujeme
o kvalitu*

Výstavba

**Asociace zhotovitelů fotbalových hřišť
s umělými trávnicími při ESTO, z.s.**

Londýnská 329/25, 120 00 Praha 2 – Vinohrady

mobil: 602 122 020

www.asociaceut3g.cz

IČ: 22690409