

Neberte úspěch za samozřejmost! Trenérská konference MOSTY nahlédla nejen do duše sportovců

6.12.2023 - Markéta Kosová | Česká olympijská

V panelu Psychoprostor trenéra, který moderoval Zdeněk Haník, místopředseda ČOV a předseda akademie, debatovali ještě Boris Perušič, otec beachvolejbalového mistra světa Ondřeje a syn mistra světa v šestkovém volejbale Borise staršího, a také Martin Stošek, stříbrný muž z mistrovství světa v cross country maratonu.

„V té sportovní části jsem se naučil od svého táty, jak se mám chovat k Ondrovi. Vystavili jsme ho prohrám i úspěchům,“ vyprávěl Perušič. „Učili jsme ho, že sport je naprosto neoddelitelná a důležitá součást života, ale zároveň ne jediná. A také to, že má dělat sport s láskou, pak není třeba vyvíjet zbytečný tlak.“

Místopředsedkyně Asociace psychologů sportu Baláková upozornila na důležitost kompenzace: „To znamená zaměstnat mozek i jinak než sportovními výkony.“ Její slova potvrdil cyklista Stošek: „Paradoxně nejlíp jsem se cítil právě v době, kdy jsem studoval vysokou školu a měl jsem rozprostřenou pozornost.“

Baláková zároveň vyzvala trenéry, aby nebrali úspěch za samozřejmost. „Když si zvykneme na to, že úspěchy a výkony jsou, máme tendenci je tolik nedoceňovat,“ upozornila. „Měli bychom se zaměřovat na to, co sportovcům jde, co se jim daří a ty věci zdůrazňovat a posilovat. Je to důležité v momentech, kdy se jim nedaří podle představ a potřebují posílit sebevědomí. Potřebují si vzpomenout na důkazy, které jim připomenou: tohle všechno umíš, v tom jsi dobrý!“

Na adresu elitních klubů říkával: „Řídit Ferrari je náročné, musíte si dávat pozor na každý detail. Takový stroj je hodně citlivý!“ Italský basketbalový kouč Sergio Scariolo, který má za sebou veleúspěšná angažmá ve své rodné zemi, Španělsku i americké NBA, na konferenci naznačil svůj tip na úspěch. „Systém fungování by neměl být jen o vyhrávání dnes, vytěžit to, co je v tuto chvíli, ale udržet míru pravděpodobnosti, že takovou výkonnost budete mít i v dalších letech. Vlastně vytváříte týmy a hráče, kteří rostou v rámci specifického systému.“

Vítěz NBA, mistrovství světa i Evropy i stříbrný a bronzový olympijský medailista vsadil ve Španělsku na změnu struktury všech kategorií. „Od kategorie U12 pracuji v rámci jednoho systému. V duši i srdci jsem měl myšlenku hráčského rozvoje. Chci, aby mě to bavilo a nechci být jen pod tlakem, že musíme vyhrávat a získávat peníze,“ líčil. „Není nic lepšího než pocit, že pomáháte mladým hráčům stát se profesionály, stát se těmi nejlepšími.“

Hokejový vítěz z Nagana Slavomír Lener debatoval se svými hosty na téma – Kapitáni. Skrytá síla nejlepších týmů na světě. Na pódiu se tak společně ocitli hokejista Patrik Eliáš, dvojnásobný majitel Stanley Cupu, který strávil v zámořské NHL dlouhých 21 let a spolu s ním koncertní mistr Jiří Vodička, houslista České filharmonie. „Člověk musí potlačit své ego, ale na druhou stranu musí zůstat vůdčí. Tohle je stejné i ve sportu,“ uvažoval Vodička.

A Eliáš ho doplnil: „Správný lídr není někdo, kdo má nějakou pozici, a koho musíte poslouchat. Lídr musí být přirozený. Už od dětství jsem nerad prohrával. Chtěl jsem mít kolem sebe kluky, které povedu a společně budeme vyhrávat. Ne vždy to se mnou bylo lehké. Stál jsem si za svými názory,

které nebyly pro všechny vždy příjemné," pousmál se.

Na konferenci přednášeli například i Aysim Altayová, expertka v oblasti lidského chování, která spolupracuje se sportovci, umělci, týmy i organizacemi a magistra v oboru neurověda. Své postřehy na téma „Silová a kondiční příprava dětí a mládeže“ přidal Julian Morche, někdejší člen německé reprezentace v basketbalu i házené. V publiku pak nechyběla řada vynikajících sportovců jako hokejista Tomáš Plekanec, basketbalista Jiří Welsch či někdejší vicemistryně světa ve skoky o tyči Kateřina Badurová.

<https://www.olympijskytym.cz/article/neberte-uspech-za-samozrejmost-trenerska-konference-mosty-nahledla-nejen-do-duse-sportovcu>