



Webinář: Coaching Principles – český překlad

Datum: 10. ledna 2026
Host: Tom Rushton
Moderátor: Tom Fronek

=====

ÚVOD

Tom Fronek (0:32):

Dobře. Tome, moc ti děkuji, že sis našel čas a připojil se k našemu webináři. Upřímně řečeno, nevím, jestli jsi někdy některý z našich webinářů viděl – možná teď, možná někdy na webových stránkách, nebo ti o tom řekla tvoje manželka, protože ta se jednoho z nich také účastnila.

To, o co se tady v zásadě snažíme, je mluvit s trenéry a s lidmi, kteří pracují se plavci a podobně. Pracuji také na některých vzdělávacích setkáních sám. V podstatě jde o vzdělávání trenérů, otevírání jejich pohledu na věci, sdílení nových poznatků, diskuzi nad různými tématy a podobně.

Za ty roky jsem potkal hodně trenérů, kteří prošli mými programy a podobně, a každý z nich přinesl něco jiného. Víš, někteří lidé jsou spíš „old school“, jiní naopak rádi diskutují a opravdu chtějí zkusit nové věci a posouvat se dál a podobně.

Bylo docela vtipné, když jsem viděl Simonu a její příjmení, protože jsem si řekl: „Aha, Rushton – já jsem kdysi pracoval s trenérem Rushtonem, to je zajímavé.“ A když jsme se pak dali do řeči a bavili se o tom, zeptal jsem se jí na to a ona mi řekla, že to byl tvůj táta. Takže to bylo vlastně docela zajímavé. Pracoval jsem s Clivem přibližně rok na Novém Zélandu.

Bylo to v období, kdy on už končil a tým přebíral Jan Cameron, a já jsem tam byl právě v tom přechodovém období. Bylo to opravdu skvělé. Byla to velmi zajímavá zkušenost. Řekl bych, že to byla taková velká shoda okolností.

Tom Rushton (2:17):

Ano, ano.



Tom Fronek (2:34):

Každopádně – ty jsi velmi úspěšný a zkušený trenér. Pracoval jsi se všemi možnými typy plavců. Máš velmi dobré reference a výsledky a rád bych ti položil několik otázek a trochu ti „nakoukl do hlavy“.

První věc je v zásadě tato: ty vlastně nemáš jedno stálé zázemí. Nemáš jeden „domácí bazén“, je to tak? Neustále se přesouváš mezi různými místy.

Tom Rushton (3:00):

Ano, je to tak.

Před obdobím covidu jsem pracoval v Turecku. Spolupracoval jsem s týmem Energy Standard a měli jsme tam v podstatě jakousi domácí základnu v hotelu a v areálu Gloria Sports Arena. Jsem si jistý, že spousta trenérů tam už někdy byla.

Během covidu jsme ale museli hotel opustit a v průběhu té doby – a ještě krátce poté – tento tým v podstatě přestal existovat. Několik sportovců se mnou ale dál pokračovalo. Přesunuli jsme se do Istanbulu a v roce 2021 jsme tam trénovali v přípravě na olympijské hry v Tokiu.

Poté jsem měl několik plavců, kteří stále potřebovali trenéra, a já jsem zase potřeboval plavce, se kterými bych mohl pracovat. Všechno se tedy postupně vyvíjelo dál.

Nemám tedy vyloženě jeden domácí bazén. Samozřejmě jednotliví sportovci mají svá místa, kde trénují v každodenním režimu.

V současnosti trávím hodně času tady v Hongkongu. Poměrně dost času pracujeme ve Sports Institute. Musím říct, že ke mně byli velmi vstřícní a poskytují mi skvělou podporu – jak v rámci práce s hongkongskými sportovci, tak i s ostatními.

Momentálně tu mám skupinu devíti plavců a všichni mají možnost bydlet přímo ve Sports Institute, což je opravdu velmi dobré. Zároveň pořádáme tréninkové kempy na různých místech.

V podstatě to funguje tak, že tyto kempy na sebe navazujeme a mezitím posílám tréninkové programy sportovcům do jejich domácích bazénů. Většina plavců, se kterými pracuji, je už starší – řekl bych, že většinou mezi 23 a 33 lety. To znamená, že když jim pošlu tréninkový plán, jsou schopni ho samostatně absolvovat a celý proces si sami řídit.



Tom Fronek (5:13):

Ano. Dobře. Takže je to něco, co máš do budoucna v plánu?

Ted' mi tady svítí světlo přímo do obličeje – ne že bys nutně chtěl vidět můj obličej, ale prostě mi svítí přímo do tváře.

Každopádně: je to něco, na čem pracuješ? Myslím tím získat jeden bazén, jedno stálé zázemí, kam by za tebou sportovci přijížděli a pracovali s tebou tam? Je to něco, k čemu směřuješ?

Tom Rushton (5:45):

To je dobrá otázka.

Určitě by mi to usnadnilo život. Cesta do Hongkongu je dlouhá a tento týden jsem většinu času strávil s velmi silným jet lagem.

Samozřejmě, kdybych měl k dispozici špičkové zařízení a mohl řídit každodenní provoz v podstatě z pohodlí domova, bylo by to skvělé.

V tuto chvíli se ale cítím velmi šťastný v tom, že moje rodina žije v Česku a máme opravdu silnou podporu ze strany tchánů, tedy rodičů Simony. A to je podle mě něco, co je nesmírně důležité.

Vidím kolem sebe spoustu trenérů pracujících se sportovci na nejvyšší úrovni. Kvůli trénování hodně cestujeme a rodinné zázemí je v takovém režimu velmi zásadní.

Tom Fronek (6:27):

Ano.

Tom Rushton (6:33):

Bez ohledu na to, že nemáme jeden domácí bazén, bychom stejně hodně cestovali – ať už na kempy ve vysoké nadmořské výšce, nebo na hlavní soutěže, případně na přípravné kempy před těmito závody.

Takže bez ohledu na všechno je v této práci vždy hodně času stráveného na cestách.

Považuji se za šťastného v tom, že když jsem doma, mohu být doma stoprocentně. Nemusím každý den odcházet do práce, mohu pracovat z domova. A když jsem pryč, tak jsem prostě pryč.

V současnosti máme nastavený jasný plán až do olympijských her v Los Angeles. Většina cest a všeho ostatního je buď definitivně potvrzená, nebo alespoň rámcově naplánovaná.

Uvidíme tedy, jak se věci budou vyvíjet po olympiádě.

Tom Fronek (7:23):

Ano, ano, rozumím. Je to vlastně docela zajímavé. Upřímně řečeno, osobně



moc neznám trenéry, kteří by pracovali tímto způsobem. Spousta trenérů, se kterými se tady setkávám, se skutečně přestěhuje například do Singapur, Hongkongu nebo do Číny.

Například Stephen – myslím, že je teď buď v Hongkongu, nebo v Singapuru, už si přesně nepamatuji. Každopádně ti trenéři se tam přestěhují, pracují tam a zároveň tam žijí. A když jim skončí kontrakt, řekněme po čtyřech až osmi letech, vrátí se zpátky domů.

U tebe je to ale jiné – ty musíš pravidelně cestovat. Je to třeba tak, že jedeš každé tři měsíce tam a pak třeba na dva měsíce jinam? Nebo jak to vlastně funguje?

Tom Rushton (8:13):

Ne, tak často to není. Momentálně jsem většinou na cestách zhruba tři týdny. Někdy se na konec takového bloku ještě přidá závod, například v Dubaji, ale většinou se stává jen zřídka, že bych byl mimo domov déle než čtyři nebo pět týdnů. Nejdelší období, kdy jsem byl nepřetržitě pryč, bylo například po mistrovství světa v Singapuru.

Tehdy jsme po šampionátu absolvovali asi tři týdny kempu ve vysoké nadmořské výšce ve Flagstaffu v Arizoně. Poté jsme letěli sem do Hongkongu zhruba na dva týdny před samotným mistrovstvím světa v Singapuru a následně jsme odletěli přímo do Singapur na závody, kde jsme zůstali přibližně deset dní. Celkově to tedy bylo asi šest nebo sedm týdnů. Ve většině případů se ale u delších soustředění snažím brát s sebou i rodinu. Považuji to za opravdu důležité.

Snažíme se tedy, pokud je to možné, vzít rodinu s sebou. Původní plán tentokrát byl, že by přijeli i sem, ale na poslední chvíli jsme se rozhodli jinak.

Tom Fronek (9:32):

Ano, ano. To byla spíš otázka z mé osobní zvědavosti. Opravdu mě to zajímá. Je to vlastně hodně zajímavé, takže jsem jen chtěl pochopit, jak to celé funguje.

Tom Rushton (9:44):

Ano, je to jiné. Je to opravdu hodně jiné.

Tom Fronek (9:47):

Ano, zní to hodně odlišně. Může to být docela zábavné, ale zároveň i dost náročné.



Tom Rushton (9:54):

Je to trochu od obojího, určitě. Trochu zábavy a trochu náročnosti.

Tom Fronek (9:54):

Tak snad bychom jednou mohli nabídnout náš bazén tady pro některý z kempů a ty bys k nám mohl přijet na návštěvu.

Uvidíš klokana a všechny tyhle věci.

Tom Rushton (10:08):

Ano, víš, Austrálie je skvělé místo pro plavání. Zvažovali jsme, že bychom se v prosinci po mistrovství Evropy zúčastnili toho mezistátního utkání. Už si přesně nepamatuji, jak se to jmenovalo, ale byl to takový týmový duel a vypadalo to jako opravdu hodně zábavná akce.

Tom Fronek (10:21):

Bylo to něco takového, ano.

Tom Rushton (10:24):

Jediný problém Austrálie je ten, že je prostě strašně daleko. Aby to dávalo smysl, musíte tam zůstat delší dobu.

Tom Fronek (10:29):

Ano, myslíš ten závod Austrálie proti zbytku světa? Ano, přesně ten. Bylo to opravdu hodně odlišné, velmi netradiční závody, a působilo to jako docela zábavná akce.

Tom Rushton (10:38):

Ano, ano, ano.

Přesně tak.

Tom Fronek (10:48):

Bylo to vysílané v televizi a ano, bylo to opravdu docela zábavné.

Každopádně víš, kde nás najdeš, pokud by ses někdy rozhodl přijet sem dolů, určitě bychom dokázali něco domluvit.

Rád bych se tě teď zeptal na jednu věc...

Na tvou trenérskou filozofii, pokud je to v pořádku. Každý trenér nějakou má. Někteří lidé tuto filozofii nechtějí měnit.

Budu mít v jednom z příštích webinářů trenéra – myslím, že ne příští měsíc, ale ten následující – a ten byl hodně zaměřený na styl „pracuj, pracuj, pracuj“. Hodně objemu, hodně kilometrů, a technika se příliš neřešila, prostě jen plavat objem, že ano.



On patřil přesně k tomuto typu trenérů. Potom se ale přestěhoval do Kanady, kde je už, nevím, zhruba dvacet let, a svůj trenérský přístup úplně změnil. Takže o tom budeme mluvit v jednom z těch nadcházejících webinářů.

Tom Rushton (11:52):

Kdo to je?

Tom Fronek (11:54):

Vladimir Cerny.

Tom Rushton (11:57):

Ano, ano.

Tom Fronek (11:57):

Ano, ano, myslím, že je velmi dobrý. Myslím si, že to bude hodně dobrý webinář, protože to lidem otevře oči – hlavně těm, kteří jsou pořád zaseknutí v tom přístupu, který už dnes prostě nefunguje.

Takže bych se tě rád zeptal na tvou trenérskou filozofii, pokud bys byl ochotný se o ni podělit.

Tom Rushton (12:22):

Ano, samozřejmě.

Myslím, že když se bavíme o objemu a o tom starém přístupu, kdy se prostě „točí kilometry“ a jede se pořád dokola, tak je potřeba říct, že existovali trenéři, kteří s tímto přístupem byli úspěšní – zejména na konci 70. let a v průběhu 80. let.

Pokud se ale podíváte na časy, které tehdy sportovci plavali, a porovnáte je s tím, co plavou plavci dnes, podle mého názoru je jasné, že jen samotný objem už nestačí. Jednoduše řečeno, pouze s kilometráží dnes nelze plavat dostatečně rychle.

Dokonce i dnes, na trati 1500 metrů, potřebujete určitou úroveň rychlosti, abyste byli schopni konkurovat na mezinárodní úrovni. Nemůžete tedy dělat jen objem. To ale neznamená, že bych řekl, že jsme program s nízkým objemem. Myslím si, že jsme spíše program se středním objemem.

Objem je něco, co po plavcích chci, aby sledovali a zapisovali. Já se pak zpětně dívám na období, kdy byli nejuspěšnější.

V těch sezónách, kdy jsme šli na vyšší objem, se u nás maximální kilometráž pohybovala zhruba kolem 70 kilometrů týdně, rozdělených do deseti tréninkových jednotek. Nikdy nejdeme přes deset tréninků týdně a v



současnosti mám dokonce některé sportovce, kteří absolvují méně než deset jednotek týdně.

U mladší části skupiny, řekněme ve věku přibližně 23 až 26 let, si ale myslím, že pokud chtějí být úspěšní, těch deset tréninků týdně potřebují. U starších sportovců mám pocit, že se jejich schopnost regenerace začíná částečně zhoršovat. Jejich zotavení je více limitované, a proto musíme tréninkový rozvrh trochu upravit tak, aby měli během týdne více času na regeneraci.

A právě tohle je oblast, ve které se jako trenér cítím, že se neustále učím – jak správně plánovat regeneraci.

Když jsem trénoval v Kanadě a v roce 2017 jsem Kanadu opustil, měl jsem tam několik velmi dobrých sportovců. Jedna z plavkyň, která se mnou později odešla do Turecka, měla tehdy 17 let. Byla to ještě juniorka, ale už závodila na mezinárodní úrovni. A to byla asi ta největší lekce, kterou jsem si odnesl: práce, kterou jsme tehdy dělali se sedmnáctiletou sportovkyní, pro ni byla naprosto v pořádku a dokázala se z ní velmi rychle zotavit. To samé ale nebylo dlouhodobě udržitelné u starších elitních sportovců, kteří potřebují výrazně více regenerace.

Jedna z nejdůležitějších věcí, které chci u svých sportovců vidět, je to, aby byli schopni plavat poměrně rychle v průběhu celé sezóny. Neřekl bych, že to znamená být na sto procent po celou dobu. Rozhodně existují období v sezóně, kdy se rychlostí příliš nezabýváme – a právě teď je jedno z těchto období. V tuto chvíli se nesnažíme honit žádná závodní tempa.

Zejména letos, v roce 2026, je situace specifická. Mám ve skupině sportovce z Evropy i z Asie a v letošním létě se nekoná mistrovství světa. Máme mistrovství Evropy a Asijské hry. Mistrovství Evropy je buď v polovině, nebo na konci srpna a Asijské hry jsou na konci září. To znamená opravdu velmi dlouhé přípravné období.

Všichni sportovci měli přes Vánoce zhruba dva týdny volna a teď se znovu vracíme do tréninku. Právě jsme dokončili první týden v bazénu a ten vypadá – alespoň u nás – jako základní aerobní práce. Nic zvlášť atraktivního, nic opravdu vzrušujícího.

...vůbec ne. Ale snažíme se o to.

Snažím se sám sobě neustále připomínat, že na dovednostech musíme pracovat každý den. Mám poznámkový blok a zapisuji si do něj různé připomínky pro sebe.



Myslím si, že jako celý program musíme být lepší ve fázích pod hladinou. Plavci musí být rychlejší pod hladinou a zároveň tyto fáze více využívat během závodu.

Stejně tak starty – na těch musíme pracovat průběžně v průběhu celé sezóny, nejen nárazově.

Když mluvím o sobě jako o trenérovi, cítím se nejkomfortněji u dvoustovkových disciplín. Zároveň ale mám ve skupině i sportovce, kteří plavou 100 metrů, 50 metrů, a někdy také až 400 metrů. Nemám nikoho, kdo by se seriózně specializoval na tratě nad 400 metrů. Ale myslím si, že i u plavců, kteří se zaměřují na 200 metrů, je start naprosto klíčový. A pokud potom plavou 100 metrů, je start samozřejmě ještě důležitější. A pokud chceme získávat medaile na vrcholných šampionátech, nemůžeme si dovolit ztrácet čas na startech a ve fázích pod hladinou.

Opravdu si užívám, když mohu jezdit na závody a mluvit s ostatními trenéry. Když přijedete na závody a vidíte sportovce, kterým se daří, přirozeně se díváte hlavně na ty, kteří plavou nejrychleji. Ale i v rámci finále často vidíte sportovce, kteří třeba nevyhrávají, ale je vidět, že některé dovednosti mají zpracované opravdu velmi dobře.

Proto se snažím chodit během rozplavání i vyplavání za jejich trenéry, mluvit s nimi, ptát se, na čem pracují a proč to dělají právě takto, a brát si z toho inspiraci.

Na mistrovství Evropy v Polsku jsem to dělal poměrně hodně a jako trenéra mě to velmi nabíjí a motivuje.

Tom Fronek (18:33):

Ano, jen do toho skočím...

Promiň, promiň, Tome, jen bych se rád vrátil k tomu, o čem jsi mluvil – k tomu, že si povídáš s trenéry z různých zemí, s trenéry různých sportovců. Mohou to být trenéři mistrů Evropy, mistrů světa. Ty s nimi mluvíš a...

jsou opravdu otevření bavit se s tebou o tom, co dělají, jak to dělají a proč to dělají? Opravdu jsou?

Tom Rushton (19:06):

Ano, určitě. Myslím si, že v dnešní době se osobně cítím poměrně komfortně oslovit v podstatě kohokoliv a položit mu nějaké otázky. Je to zajímavé, protože – a myslím, že tohle platí všude – záleží hodně na tom, v jakém „okruhu vlivu“ se pohybujete.



Jsou trenéři, které dobře znám. Především vím, že mi pravděpodobně neřeknou své největší „tajné zbraně“, a to je naprosto v pořádku. Zároveň jsou ale trenéři, za kterými bych ani nešel a neptal se jich na konkrétní tréninkové věci.

Jedním z nich je například Dean Boxall. Mám ho opravdu rád, máme spolu skvělé rozhovory, ale nebavíme se o tréninku ani o plavání jako takovém. Důvod je jednoduchý – naši sportovci spolu přímo soupeří. Víím, že má skvělou skupinu, jeho svěřenci dosahují výborných výsledků, ale...

Tom Fronek (19:44):

Opravdu? Takže to je ten důvod...

Tak to je ono.

Tom Rushton (20:07):

Není to proto, že bych ho nerespektoval – je to přesně naopak. Je to o respektu.

Prostě víme, že soupeříme na stejné úrovni, ve stejném prostoru, a takhle jsme si nastavili hranice.

Tom Fronek (20:11):

Dobře.

Vidíš, já to mám jinak. Já nemám sportovce, kteří by závodili přímo proti jeho sportovcům, takže se s ním bavím o nejrůznějších věcech. Před olympijskými hrami jsme spolu hodně mluvili o strategiích pro Ariarne, což bylo velmi zajímavé – o tom, jak se na věci díváme a jak k nim přistupujeme.

A on byl opravdu velmi otevřený a ochotný mi tyhle věci říct, čehož si hodně vážím. Protože jsem mluvil i s trenéry, kteří pracují s juniory, a ti mi někdy řekli: „Ne, svoje tajemství ti říkat nebudu.“

Takové věci mě vždycky spíš pobaví.

Ale trenéři na úplném vrcholu, ti nejlepší na světě, bývají ve skutečnosti velmi otevření a ochotní bavit se o své práci. Takže je skvělé, že jsi to zmínil.

Tom Rushton (20:55):

Ano.

Ano, já osobně jsem se vlastně nikdy nesetkal s trenérem, který by byl vyloženě uzavřený. Je opravdu vzácné narazit na někoho, kdo by sdílet nechtěl.

A znovu – není to nic proti Deanovi. Dean je skvělý, máme spolu velmi dobrý vztah. Stojíme spolu, bavíme se během vyplavání, ale...

Já se ho neptám, co přesně dělá Molly O'Callaghan. A on se zase nebude ptát



mě, co přesně dělá Siobhan.
Prostě si tyhle věci do určité míry oddělujeme.

Ale ano – trenéři obecně... já osobně mám opravdu rád jezdit na závody, protože je to pro mě něco jako konference trenérského vzdělávání. Mám možnost mluvit se všemi těmi trenéry, kteří dělají opravdu skvělou práci.

Každý pracuje v jiných podmínkách. Někteří velmi dobří trenéři mají velmi špatné tréninkové zázemí, jejich situace je objektivně dost náročná, a přesto dokážou dosahovat skvělých výsledků – což je podle mě nesmírně působivé.

Pak jsou trenéři, kteří mají naopak naprosto špičkové zázemí, mají k dispozici všechno, co potřebují. A je zajímavé poslouchat, jak tyto možnosti využívají. Člověk pak přemýšlí:

„Jak bych to mohl udělat podobně?“ nebo „Tohle sice nemám, ale mohl bych udělat něco jiného, co je tomu principem podobné.“

Takže ano, pro mě je tohle opravdu hodně přínosné a velmi inspirativní.

Tom Fronek (22:38):

Ano, ano, je to opravdu zajímavé a je to skvělé. Upřímně řečeno, nejsem si úplně jistý, jak moc čeští trenéři komunikují se zahraničními trenéry. Někteří ano, to vím. U některých může být překážkou jazyková bariéra.

Ale v Česku je spousta trenérů, o kterých bych řekl, že jsou opravdu dobří. A co jsem si všiml, je to, že by bylo skvělé, kdyby dokázali více spolupracovat, učit se jeden od druhého. Celý sport by z toho měl prospěch, i oni sami by tím zesílili a posunuli se dál.

Tom Fronek (23:28):

Jaký je vlastně tvůj přístup ke sportovcům? Jak s nimi pracuješ? Máš nějaký základní styl – jsi spíš hodně přísný a direktivní, nebo jak to máš nastavené?

Tom Rushton (23:42):

Ano... já si vlastně nemyslím, že bych byl nějak zvlášť přísný. V určitém smyslu určitě ne, protože pracuji s dospělými sportovci.

Víš, já jim vlastně ani nemohu úplně říkat, co přesně musí dělat. Mimochodem, měl jsem o tomhle docela vtipnou konverzaci s Deanem. Bavili jsme se o tom, jak vedeme své programy, a samozřejmě jeho situace je úplně jiná než moje – on má domácí bazén, stabilní zázemí a podobně, zatímco já to mám nastavené úplně jinak.



Já hodně nechávám sportovce, aby si věci do určité míry řídili sami. A pokud je něco, co chci, aby dělali, snažím se to podat tak, aby to vnímali jako svůj vlastní nápad.

Tom Fronek (24:12):

To zní dobře.

Tom Rushton (24:30):

Protože si myslím, že je to mnohem silnější, když si sportovec řekne: „To je skvělý nápad, pojdme pracovat na obrátkách,“ nebo „pojdme se víc zaměřit na fáze pod hladinou“, případně na něco podobného.

Samozřejmě to ne vždycky funguje, ale právě proto mám pocit, že v tomto ohledu jsem spíš...

Pokud jim nejsem „neustále v obličejí“, tak spíš trochu ustupuji do pozadí a nechávám je řídit lodí.

Zároveň ale – a to zejména v posledních letech – pracuji s poměrně starší skupinou sportovců, kteří už mají hodně zkušeností, byli na dvou nebo třech olympijských hrách a přesně vědí, co dělají.

Současně mám i několik mladších sportovců, kteří jsou teprve na cestě nahoru. Dnes už mám ale dostatečně velkou a vyváženou skupinu, takže se vlastně nemusím příliš snažit ty mladší „tahat nahoru“ uměle. Oni sami vidí, že pokud se chtějí dostat na nejvyšší úroveň, stačí sledovat, co dělají ti nejlepší v týmu, a jít stejnou cestou.

Jsme v tomto směru docela šťastní, protože naše skupina už má vytvořenou jakousi přirozenou výkonnostní cestu. Mám jednoho sportovce, který je v prvním roce na univerzitě, je mu 19 let, a pak mám několik sportovců, kterým je přes 30 let, byli na několika olympiádách a v podstatě už si prošli vším. A ani k nim nepřistupuji stejně. Ty starší, řekl bych, kteří jsou blíže konci kariéry než mému začátku, se snažím především podporovat v tom, co sami chtějí dělat. Mají většinou velmi jasné cíle a bývají poměrně přímočaří.

U mladších sportovců samozřejmě také existují cíle, ale tam už do procesu vstupují více. Více jim říkám, co je potřeba dělat a kam se zaměřit.

Jedna oblast, kde je tento rozdíl obzvláště viditelný, je volba disciplín. Tedy rozhodování o tom, na jaké disciplíny se budou připravovat a na jakých budou startovat na vrcholných soutěžích. Osobně mám letos tento rok v rámci olympijského cyklu opravdu rád, protože není mistrovství světa. Máme mistrovství Evropy a Asijské hry. Na těchto soutěžích můžete v podstatě plavat jakékoliv disciplíny, na které se kvalifikujete do týmu, a potom ještě absolvovat



poměrně hodně dalších startů navíc. Je to tedy ideální sezóna pro rozvoj a podporu dalších disciplín.

Zejména u mladších sportovců se je snažím tlačit do disciplín, které by si sami od sebe možná vůbec nevybrali. Když jsme letos na podzim absolvovali dvě soutěže – v Plzni a v Šamoríně – všichni plavci se museli zúčastnit alespoň jednoho z těchto závodů.

Všichni museli plavat 400 metrů volný způsob, protože jsem tam neměl žádné ze starších sportovců. A u některých z nich si nejsem jistý, zda tuto disciplínu předtím vůbec někdy plavali, nebo ji plavali jen velmi zřídka – ale právě to bylo velmi přínosné. A pak se také opravdu snažím je dál posouvat...

Všichni z nich – možná ne nutně na 400 metrů polohový závod na nějaké vrcholné úrovni, ale 200 metrů polohový závod rozhodně ano.

U všech mých mladších sportovců očekávám, že letos v létě budou závodit na 200 m polohový závod.

Pokud jde o Paříž, tedy o mistrovství Evropy – pro některé z nich to není hlavní cílový závod ani hlavní disciplína, ale přesto chci, aby ji plavali. Myslím si, že je to dobrý rok na to, budovat dovednosti právě kolem této disciplíny.

Hodně z nich plavalo 200 m polohový závod i v Polsku, což byla podle mě poměrně velká změna. Navenek to možná některým lidem připadalo trochu zvláštní – například že Jan Čejka plaval v Polsku 200 m polohový závod. Ale on se tam skutečně dostal do semifinále. Myslím, že do finále se nedostal, ale i tak to byl důležitý krok.

Tom Fronek (28:33):

Takže jestli tomu správně rozumím – u mladších sportovců je to nastavené tak, že vzhlížejí ke starším, postupně se k nim přibližují a jsou jimi vlastně „taženi“ směrem nahoru, jak si uvědomují, co je potřeba dělat, aby se dostali na nejvyšší úroveň.

Je to tak? Dá se to takhle shrnout?

Dobře. Máš nějaké asistenty nebo někoho, kdo ti pomáhá?

Tom Rushton (28:54):

Ano, řekl bych, že přesně tak. Ano, ano.

Pracuji s hodně lidmi. Mám různé menší kontrakty s různými zeměmi a jednotlivci, se kterými spolupracuji. Samozřejmě bych byl rád, kdybych měl rozpočet na plnohodnotného asistenta trenéra, ale v tuto chvíli to bohužel není možné.



Takže v každém místě, kde pracuji, existují buď domácí trenéři, kluboví trenéři, trenéři národních týmů nebo další členové podpůrného týmu, na které se spoléháme a kteří nám pomáhají.

Vypadá to u každého trochu jinak, ale obecně platí, že všichni moji sportovci plavou za nějaký tým ve své domovské zemi. Takže tím podpůrným trenérem může být například klubový trenér jejich mateřského týmu.

A pak je tu několik trenérů, na které jsem se v posledních letech spoléhal, se kterými jsem se setkal a se kterými spolupracuji. Jedna z věcí, kterou jsem se osobně naučil, je, že se vždy snažím mít na bazénové palubě alespoň jednoho dalšího člena realizačního týmu. Zjistil jsem, že když jsem na palubě sám, nejsem tak kreativní. Tolik nepřemýšlím nad věcmi, protože mi chybí ten dialog, který můžete vést s někým dalším.

Tady v Hongkongu máme štěstí, že tu máme další dva trenéry a také specialistku na videoanalýzu. Takže mám vždy kolem sebe někoho, kdo může pomoci a kdo pomáhá sportovcům.

V únoru a březnu navíc očekáváme druhé dítě, takže si budu muset vzít na chvíli pauzu od každodenní práce na palubě bazénu. Zároveň ale máme naplánovaný tréninkový kemp v Thajsku. Tam mi budou pomáhat tři trenéři – jeden z Estonska, jeden z Malajsie a jeden, který žije ve Velké Británii. Takže kolem týmu máme lidi, kteří jsou s ním různými způsoby propojeni a se kterými hodně spolupracuji. Nemám sice jednoho plnohodnotného asistenta trenéra na plný úvazek, ale máme síť lidí, se kterými pracujeme. Zároveň spolupracujeme i s dalšími odborníky, které se snažím zvát na naše kempy. Jedna z věcí, ve které máme trochu štěstí, je to, že někteří naši sportovci jsou – řekněme – velmi zajímaví na spolupráci a je s nimi zábava pracovat. Díky tomu se mi daří přivést další lidi, aby přišli pomoci.

Máme totiž v týmu několik velkých hvězd, a toho pak mohu využít k tomu, abych získal podporu i pro ostatní sportovce.

A pokaždé mám radost, když se trenéři chtějí přijet podívat na kemp – ať už na týden, na pár dní, nebo jen na kratší návštěvu. Docela často se stává, že když jsme na soustředění, přijedou trenéři, aby se podívali na trénink, případně s námi zůstali několik dní.

To je skvělé a opravdu si toho vážím, protože – jak jsem už říkal – mám rád tyto rozhovory. Baví mě, když jsou trenéři přítomní a ptají se mě: „Proč děláte tento set?“ nebo „Na čem pracujete s tímto plavcem?“



Pro trenéra je to strašně přínosné, protože vás to nutí nad věcmi přemýšlet a formulovat odpověď! Často samozřejmě víte, proč dané věci děláte, ale dokud se vás na to někdo přímo nezeptá a vy to musíte nahlas vysvětlit, nemusí to být ve vaší hlavě úplně jasně strukturované. Takže tohle mám opravdu hodně rád.

Tom Fronek (32:57):

Ano, ano, to dává smysl. Pokud máte lidi, kteří pomáhají a jsou už nějakým způsobem součástí základny, zní to pro mě logicky.

A co se týče rozvoje sportovců – je to spíš tak, že je potřeba je dál rozvíjet v širším smyslu, nebo už jen pokračujete v té fázi, do které jste se s nimi dostali? Rozumíš, jak to myslím?

Tom Rushton (33:29):

Dobře.

My se vždycky snažíme něco dál rozvíjet. Vždycky existuje nějaká oblast, ve které se musíme posunout – ať už je to kondice, síla, rychlost nebo dovednosti.

Většina sportovců potřebuje být fyzicky zdatnější, ale „být zdatnější“ může znamenat různé věci. Například teď mám jednu plavkyni, která se specializuje především na 50 metrů. Plave i 100 metrů, ale její hlavní disciplínou je jednoznačně padesátka. A ona je přirozeně poměrně dobře kondičně vybavená. Upřímně řečeno, ani teď, v prvním týdnu sezóny, si nemyslím, že by potřebovala být výrazně kondičně zdatnější. U ní jí více pomůže být silnější, rychlejší a pracovat na technických dovednostech.

Ale i tohle jsou oblasti, které je potřeba dál rozvíjet. Takže vždycky existuje něco, v čem se můžeme a musíme zlepšit. A žádný z mých sportovců není v bodě, kdy bychom si řekli: „Jsme spokojeni s tím, jak dobří jsme.“

Musíme plavat osobní rekordy, musíme stoupat v žebříčkách, musíme být výš na stupních vítězů.

A i kdyby už někdo byl úplně na vrcholu, všichni ostatní ho neustále dohánějí. Takže i jen proto, abyste zůstali na stejném místě, musíte se zlepšovat.

Například v Paříži byla Siobhan třetí na 100 metrů volný způsob i na 200 metrů volný způsob. Pokud se ale nezlepší, nemůže očekávat, že bude třetí i v Los Angeles. Neexistuje žádná šance, že by opakováním stejného tréninku a



zůstáním „stejní“ dosáhla stejného výsledku. Protože všichni ostatní na světě si řeknou: „Jestli chci stát na stupních vítězů, musím porazit právě ji.“

Takže neustále musíme hledat způsoby, jak se rozvíjet. To ale neznamená, že je to pokaždé stejné. Jako lidé i jako sportovci se měníme, rosteme a vyvíjíme.

Někdy tedy stejný podnět už nepřináší stejné výsledky. A právě proto musí trenér nejprve přijít na to, v čem je potřeba se zlepšit, a následně co konkrétní sportovec musí udělat, aby se na tuto úroveň dostal.

A to je přesně to, co mám na trenérské práci nejraději – řešit tyto problémy společně se sportovci a doufat, že v jejich řešení budu častěji úspěšný než neúspěšný.

Tom Fronek (36:04):

Ano, přesně tak. Takže jsem si myslel, že je vždycky něco, na čem se dá pracovat – rozvíjet drobné dovednosti, tyto malé věci postupně zlepšovat a systematicky na nich pracovat.

Tom Rushton (36:18):

Ano.

Myslím si, že právě ty drobné dovednosti jsou nesmírně důležité. Například vlnění pod hladinou je něco, čemu teď věnujeme opravdu hodně času. Nejde jen o to dělat více kopů, ale především pracovat na technice vlnění.

Zaměřujeme se třeba na to, jak rychle kop probíhá, tedy na frekvenci pohybů, ale také na detaily, jako je pozice chodidel na stěně při odrazu. Spousta těchto věcí je letos v centru naší pozornosti, zejména proto, že jsme právě absolvovali mistrovství Evropy na krátkém bazénu a další mistrovství světa bude také na krátkém bazénu – původně jsem řekl Budapešť, ale opravuji se, bude to v Pekingu.

Proto musíme být ve fázích pod hladinou ještě lepší. A znovu – neznamená to, že bychom byli špatní nebo že by se sportovci už nezlepšili. Ale nikdo není dost dobrý, a navíc se zbytek světa neustále zlepšuje.

Takže ano.

Tom Fronek (37:25):

Ano, přesně tohle říkám plavcům velmi často. Říkám jim:

„Podívej se – ty se po odrazu od stěny dostaneš čtyři metry a vynoříš se ještě před praporky. Ale pamatuj, že zbytek světa se dostává osm metrů od stěny.“
A kde pak budeš, až s nimi budeš závodit?



Tom Rushton (37:49):

Ano.

Tom Fronek (37:50):

Spousta mladých plavců – a často i jejich trenérů – výrazně podceňuje význam dovedností. Myslí si, že budou vyhrávat jen tím, že budou rychle plavat, nebo že zesílí a podobně. Vidím to pořád dokola – dostávám spoustu dotazů...

A často se setkávám i s poměrně negativními reakcemi, když je upozorním, že by měli pracovat právě na dovednostech.

Tom Rushton (38:20):

Ano, na fázích pod hladinou pracujeme každý den. Každé ráno děláme měřené úseky na 15 metrů. To je něco, co pravidelně zařazujeme a tyto časy také systematicky sledujeme.

Během týdne to střídáme – jeden den startujeme z odrazu, další den z obrátky a vždy měříme čas na 15 metrů. Sportovci přitom nemusí plavat celých 15 metrů pod hladinou, ale princip je jednoduchý: *dostaň se na 15 metrů co nejrychleji*.

Takže jeden den z odrazu, druhý den z obrátky, a takto to střídáme každý všední den. Za dva týdny tak absolvujeme pět měření každého. V sobotu ráno pak děláme čistě 15 metrů vlnění pod hladinou. Každý musí překonat celých 15 metrů pod hladinou – dokonce i prsaři. Ti v tom často nejsou moc dobří, a to je v pořádku. Tyto časy sledujeme a zapisujeme. Samozřejmě se snažíme o zlepšení, ale zároveň sledujeme průměrný čas, protože je jasné, že osobní rekordy v těchto testech nepřijdou pokaždé. Cílem je, aby se sportovec snažil být lepší než svůj průměr. Takže pokud má průměrný čas například 6,76, pak čas 6,75 je vítězství. A čím častěji zaplave 6,75, tím se jeho průměr postupně snižuje. Jakmile se průměr zlepší, musí se zlepšit i jeho výkon, aby byl znovu „lepší než průměr“.

Tohle děláme už tři roky a je opravdu zajímavé sledovat, jak na tom sportovci pracují a jak se v této oblasti postupně zlepšují.

Tom Fronek (40:13):

Vždycky se na mě dívají trochu divně, když jim říkám:

„Podívej, během týdne máš ideálních pět nebo deset tréninků – podle toho, kolik jednotek máš. To je pět nebo deset příležitostí trénovat závodní starty, aniž bys musel zastavovat celý trénink nebo ho nějak narušovat.“

Tom Rushton (40:28):

Ano.



Tom Fronek (40:30):

Někteří to dělají, někteří se do toho opravdu opřou a začnou na tom pracovat. Ale hodně z nich si pořád myslí, že už jsou dostatečně rychlí a že to vlastně nepotřebují.

To je vždycky ten boj – snažit se pracovat s trenéry a plavci, kteří ještě nejsou připraveni přijímat informace. Pokud na to nejsou připraveni, tak jim to stejně nepomůže.

Tom Rushton (40:54):

Ano.

Tom Fronek (40:56):

Mám ještě pár věcí, na které bych se tě rád zeptal a které by bylo dobré, kdybys je trochu okomentoval.

Ta první otázka je: co bys doporučil trenérům, aby zařazovali do svých programů, případně na co by si měli dávat pozor?

Tom Rushton (41:16):

Co se týče toho, na co si dávat pozor...

Jedna věc, které jsem si všiml při rozhovorech s klubovými trenéry – a je to samozřejmě zobecnění, takže to může platit, ale také nemusí – je to, že spousta klubových trenérů pracuje na více pracovních pozicích současně. Já osobně si tréninky připravuji jeden nebo dva dny dopředu. Mám ale jasný dlouhodobý plán. Někteří kluboví trenéři si naopak napíší celý týden tréninků najednou, třeba v neděli, kdy zrovna neučí nebo nemají jinou práci. A to je samozřejmě v pořádku, ale myslím si, že když máš jako klubový trenér připravený blok tréninků a přijdeš s ním na bazén, myslím si, že trenéři někdy zapomínají na to, že ne všichni plavci absolvují všechny tréninkové jednotky. Ve skutečnosti většina plavců pravděpodobně neodtrénuje úplně každou jednotku.

Takže když si napíšeš třeba šest tréninků po pěti kilometrech a řekneš si: „Dobře, naplavali jsme 30 kilometrů“, tak to platí jen tehdy, pokud sportovci absolvují 100 % tréninků.

Totéž platí i pro dovednosti. Pokud například pracujete na obrátkách v úterý, ale jedno z dětí má v úterý fotbalový trénink a nepřijde, tak se k obrátkám vůbec nedostane. Proto je důležité být si vědom toho, co který plavec ve skupině vynechává, a snažit se trochu obměňovat týdenní strukturu tréninků, aby – jak jsem říkal – pokud někdo pravidelně chybí třeba v úterý, nepřicházel pokaždé o tu stejnou věc.



Spolupracoval jsem s jedním trenérem, který měl tréninky poměrně brzy odpoledne. Už si přesně nepamatuji čas začátku, ale bylo to poměrně brzy a někteří plavci přijížděli ze školy, takže se nedostavili vždy úplně ve stejný čas. Pokud trénink začínal například ve 15:00, rozplavání trvalo zhruba 20 minut a trenér jim zadal 200 až 300 metrů rozplavání, které pořád dokola opakovali, dokud nebyl spokojený s tím, že jsou všichni dostatečně zahřátí. Poté se pokračovalo zbytkem tréninku normálním způsobem. Výhodou bylo, že plavci, kteří přišli později, se mohli jednoduše zapojit a naskočit do tohoto cyklu. Na konci tréninku pak trenér zaznamenal naplavaný objem každého plavce, protože byl pokaždé jiný – právě kvůli rozdílným příchodům. Tímto způsobem také sledoval docházku.

Myslím si, že je to velmi chytrý způsob sledování docházky, protože to zároveň dává sportovcům určitou odpovědnost a kontrolu nad něčím, co mohou sami ovlivnit. Pokud to sledujete dlouhodobě – třeba měsíčně nebo ročně – plavci vidí, že jejich docházka má přímý vliv na jejich schopnost trénovat a závodit. Zároveň to dává trenérovi cenný přehled. A zejména v klubovém prostředí je to údaj, který můžete použít i při komunikaci s rodiči. Pokud rodič přijde a zeptá se: „Proč se moje dítě nezlepšilo, zatímco jiné ano?“, můžete odpovědět: „Protože tento plavec naplavával tolik a tolik, zatímco vaše dítě naplavovalo méně.“

Myslím si tedy, že individuální pohled na tyto věci je velmi dobrý přístup a že s omezeným množstvím času, které máme všichni, o tom hodně přemýšlím i já. Snažím se na to dívat tak, že aerobní plavání nemusí znamenat, že úplně zapomeneme na dovednosti.

Aerobní série mohou obsahovat prvky dovedností, a naopak série zaměřené na dovednosti mohou zároveň obsahovat aerobní složku. Čím víc toho dokážete do tréninku smysluplně „naskládat“, aniž by se stal zbytečně složitým, tím lépe. Zejména u mladších sportovců to nemusí být nic, čemu by nerozuměli. Může to být úplně jednoduché – například aerobní série 10×100 metrů, ale s podmínkou, že na druhé padesátce musí redukovat počet záběrů. Tím jim dáváte konkrétní dovednost, na kterou se mají soustředit, a zároveň stále plníte aerobní cíl tréninku. Myslím si tedy, že kombinování věcí a maximální využití času, který máme k dispozici, je opravdu důležité.

Tom Fronek (45:25):

To je skvělé, to je opravdu skvělé. Upřímně řečeno, měl jsem trochu obavy, že se zase vrátíš k dovednostem, protože jsme je už hodně probírali, ale ne – tohle je výborný postřeh a dotkl ses velmi důležitého bodu.

Z toho, co teď dělám – pracuji s trenéry v Queenslandu, s celou oblastí a se sportovci – je to fantastické prostředí, ale zároveň tam přesně tyhle věci vidím.



Plavci i trenéři jsou někdy zmatení, přijdou na trénink a dělají každý den úplně to samé. Neobměňují strukturu, což znamená...

...že to, co dělají v úterý, dělají každé úterý úplně stejně. A to prostě není správně. Každopádně – tohle bylo skvělé.

Prostor pro otázky účastníků

Tom Rushton (46:15):

Důležitý bod spatřuji i v koncentraci a úrovni nasazení sportovců. Úroveň nasazení a soustředění, která je nutná k tomu, aby sportovec dokázal podávat špičkové výkony na olympijské úrovni, není dlouhodobě udržitelná po celou dobu.

Proto si sportovci potřebují udělat pauzu, udělat krok zpět, a je naprosto v pořádku, že se při tom dostanou trochu z formy.

Poté ale celý proces začíná znovu.

Díváme se na to ze dvou hledisek.

První věc je, že v každém roce olympijského cyklu – tedy v prvním, druhém, třetím i čtvrtém roce – musí sportovec začínat sezónu v lepší formě, než v jaké ji začínal v předchozím roce. Takže například letos, tedy v roce číslo dva cyklu, musí sportovci vstupovat do sezóny – tedy v září – v lepší kondici, než v jaké byli na začátku minulé sezóny. To je letos relativně snadné, protože loni měli všichni pauzu.

Druhá věc je, že každý nový olympijský cyklus musí sportovec začínat v lepší formě, než v jaké začínal cyklus předchozí. To už je o něco složitější, protože jsme měli zvláštní situaci s covidem. Po Tokiu jsme si vlastně pořádně neodpočinuli – zejména někteří sportovci, se kterými pracuji. Hned jsme pokračovali do ISL, následovalo mistrovství světa na krátkém bazénu a celý cyklus se zkrátil na tři roky, do kterých se „nacpalo“ obrovské množství soutěží. To samozřejmě celý proces výrazně zkomplikovalo.

Přesto se ale vždy snažíme dívat na to, kolik let jsme od olympijských her, a ptát se sami sebe:



Jsme v tomto bodě cyklu v lepší pozici, než jsme byli ve stejném bodě předchozího olympijského cyklu?

J. a V. Krischke (58:05):

Měl bych otázku ohledně měření 15 metrových úseků – mluvil jsi o práci na fázích pod hladinou a o sledování průměrných časů... Chtěl bych se zeptat, jak konkrétně ty časy měříte. Používáte jen ruční stopky, nebo máte nějaké specializované zařízení?

Tom Rushton (58:33):

Ne, používáme jen ruční stopky. Ale je to nastavené tak, že měřím pouze já. I když – jak jsem říkal – máme kolem sebe hodně lidí a vždy je k dispozici někdo další, u tohoto měření je to extrémně specifické a tolerance chyby je velmi malá. Neříkám, že moje měření je absolutně správné, ale pokud bych měřil já a měřil bys ty, klidně bychom se mohli lišit o 0,1 až 0,2 sekundy. A to je na 15 metrech už poměrně hodně. Proto to měřím jen já.

Každý den děláme tři pokusy a zaznamenávám ten nejlepší čas. Pokud se sportovec zhorší, nebo pokud udělám chybu já, jednoduše zapíšeme nejlepší pokus. Není to dokonalé řešení, ale snažím se být co nejpřesnější.

Stopky spouštím ve chvíli, kdy chodidla opustí stěnu. Jak jsem říkal, jeden den měříme z odrazu, druhý den z obrátky, ale chci, aby byla tato dvě čísla vzájemně porovnatelná. Proto vždy začínám měřit v okamžiku, kdy nohy opustí stěnu, a zastavuji čas ve chvíli, kdy hlava protne hranici 15 metrů.

Trénujeme v různých zařízeních a většina bazénů má vyznačenou 15metrovou značku. Některé ji ale nemají – v takovém případě si ji změříme pomocí telefonu nebo metru. Byli jsme ale i v některých bazénech, kde jsme si řekli, že měřit sice budeme, ale časy nebudeme zapisovat, protože jsme neměli pocit, že by to bylo dostatečně přesné. I to se někdy stává. Zejména ve vlastním bazénu si ale můžete dát značku na zem, například páskou, a podle ní měření provádět.

J. a V. Krischke (1:00:15):

Perfektní. Moc děkuji. Děkuji za sdílení.

Tom Fronek (1:00:21):

Ano, je to stejné – je také důležité sledovat frekvenci záběrů. Proto bych kromě času měřil i stroke rate, abyste mohli tyto hodnoty porovnávat.

Mám tu teď další otázku od anonymního uživatele. Samozřejmě bych byl raději, kdyby byl uživatel známý, ale budiž.

Otázka zní: tlačil bys plavce do disciplíny 200 metrů motýlek? Dotyčný má



pocit, že se plavci této disciplíny prostě bojí a odmítají se vyzvat k tomu, aby 200 metrů motýlek plavali.

Promiň, máme tady... pod tvým jménem je Peter Horvát.

Tom Rushton (1:01:09):

Aha, dobře.

Ne, netlačil bych je do toho, aby tuto disciplínu plavali. Určitě bych je ale povzbuzoval, zejména ženy, protože 200 metrů motýlek je v ženském plavání nejslabší disciplína – teď nemluvím o úplné světové špičce.

Pokud chcete vyhrávat, tak samozřejmě slabá není vůbec, a i boj o medaili je pořád velmi konkurenceschopný. Ale pokud se bavíme o postupu do finále nebo semifinále, tak například v Tokiu – ne, vlastně v Tokiu bylo jen 16 závodnic.

Rád bych měl některé ženy, nebo klidně jen jednu, která by chtěla trénovat a závodit na 200 metrů motýlek, ale nikoho bych do toho netlačil, pokud bych si nemyslel, že je to pro něj vhodná disciplína, nebo že k tomu má reálný důvod a potenciál. Mám to tak, že u některých disciplín mám víc mužů, u jiných víc žen. I když jsem říkal, že 400 metrů polohový závod je moje oblíbená disciplína, tak jsem už dlouho neměl muže, který by ji plaval vážně na vysoké úrovni. Na ženské straně mám zase několik dobrých plavkyň na 200 metrů motýlek, ale na 200 metrů motýlek na dlouhém bazénu si ani nepamatují, kdy jsem měl naposledy někoho, kdo by ji skutečně závodil. Takže vlastně sám nepomáhám tomu, aby tato disciplína přestala být slabá.

Ale obecně platí, že u některých disciplín – podobně jako třeba u 400 metrů polohově – se sportovci často necítí dostatečně jistí, protože vědí, že nejsou dostatečně připravení kondičně. Nejdřív jim tedy musíte dát základ a sebevědomí. A budování sebevědomí je něco, co může trvat dlouhou dobu – klidně roky. Je to velmi pomalý, systematický proces, který vyžaduje hodně trpělivosti.

Protože jedno selhání – nebo spíš vnímané selhání – například když někoho postavíte na start 200 metrů motýlek a on na to ještě není připravený, ho může výrazně vrátit zpátky. A pak musíte znovu pracovat na tom, aby získal důvěru v sebe sama a v závodění.

Proto je důležité, aby měli sportovci alespoň v začátcích pocit, že při této disciplíně zažívají úspěch – a co přesně úspěch znamená, to může být pro každého jiné. Pro někoho to může být výsledek, pro jiného už jen samotné dokončení závodu, což je určitě jeden z klíčových „odškrtávacích bodů“.



Proto je zásadní jim dát takový trénink, u kterého mají pocit, že mohou uspět, aby neměli pocit, že do závodu jdou nepřipraveni. Musí cítit, že jsou na danou disciplínu připraveni.

Myslím si, že 400 metrů polohový závod a 200 metrů motýlek jsou pravděpodobně dvě nejobtížnější disciplíny, do kterých se sportovci zdráhají nastoupit. A dokonce i 1500 metrů volný způsob – i když si sportovec nemyslí, že zaplave dobrý závod, většina plavců má alespoň pocit, že ho dokáže dokončit, protože v tréninku běžně plavou ještě větší objemy.

U 200 metrů motýlek a 400 metrů polohově se ale sportovci často vyhýbají startu právě proto, že nemají pocit, že jsou na to dostatečně připraveni, nebo dokonce vědí, že na to kondičně nestačí.

Tom Fronek (1:04:31):

Odpovědělo to na tvoji otázku? Myslím, že ano. Pro mě je 200 metrů motýlek královská disciplína. Já ji mám opravdu rád, měl jsem s ní hodně zkušeností...

Ale je pravda, že dostat lidi k tomu, aby ji plavali, je velmi obtížné. To je jisté. Když jsi ale mluvil o Tokiu jako o slabším roce, my to třeba na státních šampionátech vidíme jako obrovskou příležitost. Vždycky je to tam „otevřené okno“.

Například jeden rok je v kategorii 16letých dívek na 200 metrů motýlek třeba jen 7 závodnic. Ale hned další rok jich je 30, protože všichni trenéři vidí tu příležitost a začnou své svěřence do této disciplíny tlačit.

Takže ano, přesně tak to funguje.
Má někdo ještě nějakou další otázku?

Dan Thiel (1:05:43):

Pánové...

Ahoj, Tome a Tome. Děkuji za přednášku.

Tome, mám otázku – vlastně bych jich měl hodně – ale zeptám se na jednu.

Když máš sportovce, kteří nejsou fyzicky s tebou a netrénují s tebou každý den, jak buduješ a udržuješ vztah? Jak pracuješ na tom, aby měli pocit, že jdete stejným směrem, že jste „na jedné vlně“?

Myslím to z hlediska tréninku, ale hlavně z hlediska vztahu – toho pocitu propojení.



Tom Rushton (1:06:24):

V obdobích, kdy netrénujeme společně – nemyslím teď nutně vánoční pauzu, ale třeba fáze, kdy jsou všichni zpátky ve svých domovských klubech a zemích – se snažím mít s nimi alespoň jednou týdně společný hovor, podobně jako teď.

Během hovoru projdeme tréninkový plán a mluvíme o tom, co nás čeká. Většinou probíráme následující dva týdny tréninku, abychom měli dostatečný přehled dopředu. Kdybychom mluvili jen o jednom týdnu – například když máme hovor ve čtvrtek nebo v sobotu, jako dnes – tak by se mohlo stát, že když se znovu spojíme až další sobotu, sportovci už nebudou vědět, co je čeká v pondělí. Takže řešíme dva týdny dopředu a pak to případně upravujeme. Bavíme se o nadcházejícím programu, o tom, co dělali v sobotu, klidně i o rodinné večeři a podobných věcech. Tím se snažíme udržovat kontakt.

Zároveň je povzbuzuji, aby mi po tréninku posílali hlasové zprávy. Přijde mi to jako nejjednodušší způsob, jak mi mohou rychle a přirozeně předat informace. A snažím se je motivovat k tomu, aby mi poslali něco po každém tréninku, i když se nestalo nic výjimečného. Mám jednoho sportovce, který je tím pověstný – ozve se jen tehdy, když byl trénink špatný. A já si pak říkám, že mi to vlastně moc nepomáhá, a když mi přijde zpráva, tak si hned říkám: „Aha, je zle.“ Takže na té komunikaci v tomhle směru pořád pracujeme.

Další věc, která je trochu specifická, je to, že když jsme společně na soustředění, jako teď, tak vlastně všichni bydlíme na jednom místě. Momentálně jsme ubytovaní ve sportovním institutu, takže se vidíme velmi často. Každý den spolu snídáme, někdy jedeme společně na výlet nebo děláme jiné věci mimo trénink. V těchto obdobích tak trávíme se sportovci více času i mimo bazén, což nám umožňuje se navzájem lépe poznat. Zároveň jsem si všiml ještě jedné věci: ne vždy jsou na soustředěních stejní sportovci. Teď trénuji celkem 11 sportovců, ale na tomto kempu je jich 9. Uvědomil jsem si, že někteří z nich se mezi sebou ještě ani nepotkali – někteří byli na jednom kempu, jiní zase na jiném. Je to vlastně docela zajímavé, protože pokaždé, když se složení skupiny změní, změní se i sociální dynamika. A to může být ve výsledku velmi pozitivní věc.

Zároveň se také snažíme, pokud je to možné, brát s sebou i hostující sportovce. Někdy se stane, že pokud jsme například na třítydenním soustředění, připojí se k nám někdo z klubového týmu třeba jen na jeden týden. Máme také sportovce z různých míst, kteří se k nám připojili na celé soustředění. I tohle je zajímavé, protože to mění sociální dynamiku skupiny a zároveň mi to umožňuje sledovat, jak moji sportovci reagují a jak se v takových



situacích mění. Člověk pak vidí různé stránky jejich osobnosti, které by se jinak nemusely projevit.

Dan Thiel (1:09:43):

Super, protože to, co mi na tom přijde nejtěžší, je právě to, že s nimi nemůžeš být pořád v blízkém kontaktu. A to je podle mě ta nejtěžší část.

Tom Rushton (1:09:56):

Ano, myslím, že je to spíš o tom, že když se naskytne příležitost se s nimi víc poznat, tak ji prostě musíš využít – ať už je to třeba společná snídane a podobně.

Když si například všimnu, že jsem si už delší dobu nesesdl ke snídani s konkrétním sportovcem, tak se cíleně „přesunu“ tak, abych s ním mohl být, pobavit se a vést s ním rozhovor. Snažím se všímat si toho, co je zajímavé, co dělají mimo plavání, a ptát se jich i na tyto věci. Je velmi důležité poznat je jako lidi, nejen jako sportovce.

Dan Thiel (1:10:30):

Díky.

Nejde jen o plavání.

Tom Rushton (1:10:40):

Myslím si, že zejména jako mladý trenér – a upřímně řečeno, asi jsem v tom do určité míry pořád ještě viníkem – má člověk tendenci dívat se na sportovce tak, že si řekne: „Tohle je dobrý sportovec,“ a tím je to pro něj vlastně uzavřené. Takto o tom člověku přemýšlí.

Pamatuji si, když jsem byl opravdu hodně mladý trenér. Měl jsem skupinu dětí, bylo jim asi deset, jedenáct, dvanáct let. Někteří z nich byli lepší plavci než ostatní. A z nějakého důvodu jsme měli společenskou akci trenérského týmu u rodičů jednoho z těch sportovců. Maminka nám tehdy pustila video, na kterém ta sportovkyně zpívala – a byla neuvěřitelně dobrá zpěvačka. Úplně mě to ohromilo, protože jsem si v tu chvíli uvědomil, že celý můj pohled na ni byl strašně zjednodušený. Vnímám ji jen jako „není to moc dobrá plavkyně“.

Vůbec jsem nepřemýšlel o všech těch ostatních věcech, které v životě dělá, ani o tom, v čem všem by mohla být opravdu dobrá. Pro mě to tehdy byla velká lekce.

Dan Thiel (1:11:36):

Oh, děkuji.



Tom Fronek (1:12:04):

Ano. Každopádně, Tome, jsem opravdu rád, že jsem tě poznal. Bylo skvělé si s tebou popovídat.

Určitě se někdy potkáme – buď když budu v Česku, nebo až přijedeš do Austrálie.

Tom Rushton (1:12:26):

Ano, rozhodně. Budu se těšit.

A také všichni ostatní – klidně se ozvěte, nebo pokud mě uvidíte na bazéně, přijďte si popovídat. Přemýšlím, jestli mám v plánu...

Nemyslím si, že bych měl v nejbližší době být na nějakých českých závodech, ale možná mě tam moje žena zase „dotáhne“, jak se občas stává. Tak uvidíme. Každopádně, pokud mě uvidíte, určitě přijďte pozdravit, rád si popovídám.

Tom Fronek (1:12:30):

Zní to dobře. Děkuji moc.