

Tomáš Cvikl

NEBOJ SE DĚLAT ROZHODNUTÍ A VŽDYCKY ZAČNI U SEBE

Ahoj Tomáši!

tak jsem poznal nový sport. Jmenuje se squash a hodně mě zaujal. Jenže nevím, jestli je rozumné opustit tenis a vydat se po neprobádané cestě...

„Tenis jsem hrál patnáct let a dostal jsem se do první stovky tehdy československého žebříčku mezi muži. Jednu sezonu jsem se shodou okolností na žebříčku ocitl i o jedno místo před Ivanem Lendlem, který byl ale tehdy v naší zemi zapovězenou osobou a na světě číslo 1. Dělal jsem trenéra v Itálii, kde jsem trénoval v klubu mládež a také dával lekce lidem, kteří si mě najali. V blízkosti kurtů pak jeden tenista, kterého jsem trénoval, otevřel squashové centrum. Na začátku devadesátých let to pro mě byla novinka. Ale squash mě zaujal a celkem mi i šel. Přece jen po letech u tenisu jsem měl k dalšímu raketovému sportu blízko. Pak jsem strávil rok v Americe a po návratu domů už se začalo pomalu rozjíždět domácí squashové dění. Squash mě chytl, protože je to nesmírně pestrá, a tudíž zábavná hra. V každé situaci se nabízí obrovské množství možností, jak hrát. Většina sportů se hraje v jednom směru, ale squash je možné hrát všemi směry, dopředu, do stran i dozadu za sebe. Byl jsem u úplných počátků našeho squashe, což mě strašně lákalo. Otevřeli jsme s kamarády první squashové centrum v Praze, začal jsem intenzivně hrát, byl jsem částečně sám i sobě trenérem a také jsem se zapojil do práce v asociaci.“

Jak se dají získávat zkušenosti s novým sportem? Přece jen zdrojů informací není na začátku devadesátých let tolik. Kde se dozví všechno důležité?

„Z Nizozemska se vracel domů se svým tatínkem Miloš Pokorný, který je o pět let mladší než já. My všichni jsme přišli ke squashi z tenisu. Technicky jsme měli tedy základy z tenisu a pronikali jsme do techniky squashových úderů. Miloš ale byl prvním z nás, kdo nehrál tenis, ale rovnou squash. Byl pro nás inspirací a také měl svou vysokou herní kvalitu, což nás všechny posouvalo. Když jsem skončil Vysokou školu ekonomickou, řekl jsem si, že už je v mém životě s učením konec. Squash jsem se tudíž neučil, ale neustále poznával a hledal nové a nové věci, které by nám všem pomohly ke zlepšení. Na squashi je skvělé, i když se to na první pohled někomu nemusí zdát, že je neskutečně náročný na sládnění všech složek výkonu. Na prvním místě je technika, dále pak pohybová vybavenost, skvělá fyzická, která je kombinací rychlosti a vytrvalosti, a v neposlední řadě rozhoduje hlava. Je důležité si squash srovnat v hlavě a mít dostatečné sebevědomí. Na to musíš vždycky dbát a nikdy neopomíjet všechny složky výkonu. Každý sice nemůže být šampion, ti pak mají ještě něco navíc, co je odděluje od těch ostatních, ale vždycky se snaží i věci, které vypadají jako nemožné, nějakým způsobem do tréninku dostat. Jako příklad mě napadá, jak Petr Novák, když neměli rychlobruslaři led, nechal Martinu Sáblikovou trénovat na klouzavé desce doma v předsíni.“

Jsem tady jedním z nejlepších hráčů. Čím to, že jsem na špičce, i když jsem se squashem začal později?

„Squashista musí dozrát. Tím, že pro výkon je potřeba sladit velké množství faktorů, včetně fyziky a mentálního nastavení, tak jsme i díky tenisovým základům měli trochu náskok. Museli jsme hlavně dohánět squashovou techniku

TOMÁŠ CVIKL

Věk: 48 let (6. 3. 1969)

→ **Minulost:** původně tenista a tenisový trenér, následně elitní český squashista a trenér squashe, vedl mj. nejlepšího českého hráče Jana Koukala

→ **Současnost:** od poloviny 90. let aktivní člen a v současnosti předseda České asociace squashe

„Trenér se musí vzdělávat a soustavně jít za novými poznatky. Bez vzdělání to prostě nejde.“



^ Z BÝVALÉHO TENISTY VÁŠNIVÝM SQUASHISTOU. TOMÁŠ CVIKL VEDL I NEJLEPŠÍHO ČESKÉHO HRÁČE JANA KOUKALA.

tech hry. Jsem zastáncem toho, co se všude dlouhé roky říká, ale hůř provádí. Nejlepší trenéři skutečně patří k mládeži. A je třeba je zaplatit. U dětí jsou kvalitní trenéři nejdůležitější. Oni utvářejí hráče od samého začátku. Musí být vzdělaní a mít vášeň pro squash. A tohle neplatí jen ve squashi. Myslím, že u všech sportů je to stejné. Nebo by aspoň mělo být. Když zanedbáme péči o talentované hráče a děti, mohlo by se nám pak stát, že v seniorské kategorii

a pracovat na jiných kondičních principech. A co je naprosto zásadní: squash i každý jiný sport, který děláš na top úrovni, musíš milovat, zbláznit se a mít v sobě obrovskou vášeň a nadšení. Dnes ale běžně bývají nejlepší hráči ve věku blížícímu se ke třicítce. Mladí hráči jsou výborní technicky, ale potřebují ještě nabrat zkušenosti, poznat své tělo, aby bylo kondičně správně připraveno, a dosáhnout dobrého mentálního nastavení. Bez vášně a lásky ke squashi se ale nikam nedostanou.“

Trénuju nejen sám sebe, ale i další hráče. Co je pro mě důležité, abych jako trenér uspěl a dokázal hráče co nejlépe připravit?

„Na prvním místě je vzdělání. Trenér se musí vzdělávat a soustavně jít za novými poznatky. Bez toho není možné kvalitně trénovat. Vzdělávej se a hledej nové informace. Jedině tak se můžeš posouvat. Bez vzdělání to prostě nejde. Některé věci jsou podobné jako u hráče. Důležité je, aby v tobě pořád zůstávalo nadšení a vášeň, které pak přenášíš na hráče. Musíš ho nakazit squashem stejně, jako jsi jím posedlý ty sám.“

Mám hráče, který je u nás nejlepší. Může se posunout na vyšší level, ale mám pocit, že já ho výš nedostanu. Co mám dělat?

„Jednou může nastat okamžik, kdy sám cítíš, kde jsou tvé trenérské limity, a svého hráče už nedokážeš dostat na vyšší úroveň. Já jsem se s tím setkal a je podstatné, abys nemyslel na svoje ego, dokázal se podívat přímo do zrcadla a uznat, že musíš hráče předat dál jinému trenérovi, který ho může dostat na vyšší úroveň. Musíš znát svoje možnosti a objektivně je vyhodnotit. Neboj se té chvíle, pomůžeš tím hráči i sám sobě. Nezapomínej, že případná sláva je hrozně pomíjivá. Můžeš něčeho dosáhnout a myslet si, že tě každý zná. Ale to je jen zdání. Zmizíš ze scény a nikdo si na tebe nevzpomene. Proto se pořád dívej kolem sebe, udržuj si nadhled, neboj se dělat rozhodnutí a vždycky začni u sebe.“

Jsem hráč, trenér a taky vedu Českou squashovou asociaci. Není mi jedno, jak se bude náš sport vyvíjet, a chtěl bych, abychom vychovávali kvalitní hráče. Jak na to?

„Jako klíčové vidím nastavení systému od mládeže až po reprezentační hráče. Základem je metodika. Squashová asociace pracuje na tom, aby se vytvořila jednotná metodika, která je v souladu s tím, kam se náš sport vyvíjí. Máme na asociaci hlavního metodika, který je garantem správného vedení hráčů ve všech aspektech



nebudeme mít dostatečnou kvalitu hráčů a nebude v podstatě koho trénovat. Podařilo se nám na asociaci, navzdory nedostatečné finanční podpoře ze strany státu, mít vedle hlavního metodika také zaměstnané trenéry pro jednotlivé kategorie. Máme reprezentačního trenéra a asistenta u seniorů, juniorů i u mládežnických kategorií. Někteří jsou na částečný úvazek. Máme proto lidi, kteří se mohou z větší části svých aktivit věnovat převážně trenérské práci. Jde nám

o to, aby byli vzdělaní a stále na sobě pracovali a čerpali nové vědomosti. Každý trenér musí být vůči sobě upřímný. Měl by svou práci dělat s vnitřním emocionálním zájmem, na maximum a vždy na prvním místě se zájmem ne o sebe, ale o hráče. Musí chtít primárně zlepšit hráčovu výkonnost a dát do své práce velký kus sebe. Samozřejmě to ještě není záruka úspěchu, ale bez takového přístupu a zapálení pro věc není možné trénovat."

„Nejlepší trenéři skutečně patří k mládeži. A je třeba je zaplatit. Oni utvářejí hráče od samého začátku. Musí být vzdělaní a mít vášně. A tohle neplatí jen ve squashu.“

