

# Mentální koučink využijí i fotbalisté. Pomáhá s koncentrací i sebedůvěrou

21. dubna 2015 v 16:29



Trenér MŠK Adrián Guľa na stadionu v Žilině

Foto: [Jaroslav Plašil](#)

**Mentální koučink využívá stále více sportovců a platí to také v případě fotbalistů. Před časem na něj vsadil i v té době začínající trenér Adrián Guľa, který si svými výsledky získává stále větší respekt fanoušků i odborníků. O devětatřicetiletého trenéra slovenské Žiliny se dokonce vážně zajímala i pražská Sparta.**

„Už jako hráč jsem se ptal, proč jeden zápas dokážu hrát fantasticky a další ne tak kvalitně, když všechno dělám do detailu, poctivě a mám dobrou životosprávu. Řekl jsem si, že za tím musí být něco skryté,“ vzpomíná trenér MŠK Žilina Adrián Guľa.

V šatně jeho týmu je mimo jiné i fixem nakreslená velká pyramida sestavená z mnoha kamínek. V základech jsou obdélníčky s běžnými činnostmi jako přihrávka, driblíng nebo tréninková jednotka, na samotném vrcholu pak zápas evropské soutěže před 80 tisíci diváky.

<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3365869/embed?iframe=true&width=545&height=550>

O roli mentálního koučinku mluvil s trenérem žilinských fotbalistů Adriánem Guľou reportér ČRo Jaroslav Plašil  
[Vložit na svůj web](#)

„Je to z mého pohledu rozdílová věc, kterou jsem už před pěti lety vložil do své práce,“ vysvětluje roli mentálního koučinku autor díla, který takto motivuje své svěřence na Stadionu pod Dubňom. Už před tím to dělával i v Trenčíně, kde mentálnímu koučinku začal věřit.

„Věděl jsem, že tak chci pracovat už jako hráč. Ale tehdy to bylo složitější. Do města přišel jeden časopis, když se vyprodal, byl problém. Dnes je svět otevřený a je možné kontaktovat top odborníky. Je to o tom, jestli chcete,“ vysvětluje 39letý trenér.

„Rozhodl jsem se po jednom zápase, kdy Trenčín, moje mužstvo, prohrál se Žilinou 1:7. Byl to nejdůležitější v úvodu mé kariéry. Řekl jsem si, že to musím začít dělat jinak, nebo budu jen obyčejný trenér. Chci být kouč, ne jen trenér,“ prozrazuje Adrián Guľa, kterého řada odborníků označuje za kouče s velkou budoucností. Zajímaly se i některé české kluby včetně Sparty.

## **Spolupracuje s koučem Tomáše Berdycha**

V Žilině dostal na starost mladý tým se spoustou dorosteneckých reprezentantů, má volnou ruku a dlouhodobou smlouvu. Měl za úkol celek hlavně stabilizovat v nejvyšší soutěži a připravovat ho na slávu v dalším období, už teď s ním ale hraje o titul ve slovenské lize.

„V předcházejícím klubu jsem s ním pracoval jen sám, pak jsem to etabloval do mužstva. Teď chodí i k nám. Spolupracuje s Berdychem, takže je známý i v Česku. Řešíme mentální posun týmu, budování sebedůvěry i očekávání, práci na koncentraci,“ vysvětluje.

<http://prehravac.rozhlas.cz/audio/3366358/embed?iframe=true&width=545&height=550>

Podle fotbalového trenéra Vítězslava Lavičky je mentální koučink nedílnou součástí sportovního tréninku a přípravy na utkání

[Vložit na svůj web](#)

Přiznává, že své metody musel servírovat hráčům hodně opatrně, sám ví, že je dost snadné mentální trénink shodit, ostatně zažili to i jiní. Třeba dnes už bývalý kouč Sparty Vítězslav Lavička.

„Se svou mentální složkou pracuje každý hráč. Někteří kluci na to věří víc,“ říká zkušený trenér.

Možná si ještě vzpomínáte na senzační titul Liberce před devíti lety. V kabině Slovanu tehdy visela motivační hesla, klub spolupracoval s mentálním koučem. Mladý kolektiv sestavený z hráčů, o které ve slavnějších mateřských klubech nestáli, vyhrál ligu hodně přesvědčivým způsobem a zřejmě za to mohla i výtečná mentální příprava.

„Myslím, že je to nedílná součást sportovního tréninku a přípravy na utkání,“ je přesvědčený Vítězslav Lavička.



Vítězslav Lavička  
Foto: Filip Jandourek

### **Ve Spartě narazil na rozdílnou odezvu**

V Liberci mu to tehdy přineslo slávu, ale o něco později při prvním působení na Spartě spíše nepochopení a posměšné reakce. Starší či zkušenější hráči metody shazovali.

„Tam to mělo rozdílnou odezvu,“ přiznává Vítězslav Lavička, který na to šel při svém návratu do Sparty před třemi lety i kvůli popsaným zkušenostem jinak. Hráči měli mentální přípravu doporučenou a mohli při tom využívat i svého vlastního sportovního psychologa.

Jde často o velmi citlivou věc, mentální koučink každý přijme a tak ho také trenéři před svými svěřenci někdy i trochu maskují.