

Coach

TÉMA

Mozek a jeho zvíře

rozhovor

Ken Way

MIMOZEMŠŤANI Z LEICESTERU

REFLEXE**Umění****Team Talku****JAN BOBROVSKÝ**Když ženy hrají
jako mužiBOSS
HUGO BOSS

Ty nejlepší dárky najdete u nás



**75" (189 cm)
Ultra HD (4K)**

Poslední šance

49 990 Kč



434927

+DÁREK soundbar
Samsung HW-M360
v hodnotě 4 990 Kč

4K Ultra HD Smart TV **SAMSUNG UE75MU6172**

HDR • PurColour • DVB-T2/C/S2 • kodek HEVC (H.265) • Wi-Fi • LAN • 3x HDMI
• 2x USB • zvukový výkon 20 W • Dolby Digital Plus • zrcadlení obrazu



Bezkonkurenční cena

1690 Kč

441866

Sportovní sluchátka **KOSS BT190IK**



Bezdrátová • in-ear • zabudovaný mikrofon a ovládání
• Bluetooth 4.0 • frekvenční rozsah 20 Hz-20 kHz
• citlivost 119 dB • Li-Ion baterie 40 mAh
• výdrž až 4 hod • nabíjení přes USB • odolná proti
vlhkosti a potu • 3 sady ušních nástavců • hmotnost 83 g



**65" (164 cm)
Full HD**

+DÁREK
Stolní radiopřijímač
SMARTON SM



Cenový hit

původní cena ~~59 990 Kč~~

49 999 Kč

433470

4K Ultra HD Smart TV **SONY Bravia KD-65XE8505**

4K HDR Processor X1 • 4K HDR • Super Bit Mapping
4K HDR • technologie 4K X-Reality PRO • TRILUMINOS
displej • kodek HEVC (H.265) • Wi-Fi • LAN port
• 4x HDMI • 3x USB • zvukový výkon 20 W
• hlasové ovládání • režim ClearAudio+



Výhodná nabídka

1299 Kč

441866

Bezdrátová sluchátka **NICEBOY HIVE Sport**

Odolnost vůči prachu, potu a vodě IPX4
• vestavěný mikrofon a ovládací tlačítka
• výdrž jednoho nabití až 8h



Výhodná nabídka

8 990 Kč

445905

Chytré fitness hodinky **SAMSUNG Gear Sport**

1,2" AMOLED displej • interní paměť 4 GB
• RAM 786 MB • kapacita baterie 300 mAh
• NFC • GPS • Glonass • Bluetooth • OS Tizen



Skvělý dárek

790 Kč

447290, 447291, 447292

Stylové hodinky **CARNEO Fashion**

Kovové pouzdro s PVD povlakem krátkodobě
voděodolné • budík



Výhodná nabídka

329 Kč

367816, 367817, 419545, 419546, 419543

Autovůně **Mr&Mrs Fragrance NIKI**

Vůně do auta • vyměnitelná náplň • různé druhy
vůní a barev

COACH. Měsíčník.
Ročník 2., číslo 6,
vychází 5. 12. 2017.

Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7,
Komunardů 1584/42, e-mail:
magazinsport@cncenter.cz,

www.isport.cz,

telefon: po předvolbě
+420 225 97 volte linku 5275,
Redakce - linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,

grafici: Dagmar Šenfeldová,

**Jaroslav Komolý, autorka
grafické úpravy:** Pavla Veselá,

redakční rada: Michal Ježdík,
Filip Šuman, Zdeněk Haník,
Michal Barda,

inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel**

inzerce: David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce:

linka 7512, **marketing:** Jan
Fischer (7454), **ředitel výroby**

a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS
CENTER a.s., Komunardů
1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826

Generální ředitelka:

PhDr. Libuše Šmuclová.

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: EUROPRINT a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace

MK ČR E 22423.

Nevyžádané rukopisy, fotografie
a kresby se nevracejí. Redakce
nezodpovídá za obsah inzerátů.
Publikování nebo jakékoli jiné
formy dalšího šíření obsahu
časopisu COACH jsou bez
písemného souhlasu vydavatele
zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

obsah

Sportovní
psycholog nejen
o zázračném
triumfu
fotbalistů
Leicesteru

← 4

ROZHOVOR
SKENEM WAYEM



Nejslavnější
český ragbista

← 14

POHLED SPORTOVCE:
MARTIN KAFKA

Týmová řeč
jako silná
zbraň trenéra

← 18

REFLEXE

Tajemství
lidského
mozku

← 20

HLAVNÍ TÉMA

Kde čerpáte
informace mimo
váš sport?

← 30

COACHING

Nejstarší
sportovní
disciplíny

← 34

TOP 10

Jan
Bobrovský

← 36

MLADŠÍ JÁ SE PTÁ

Motivace
vs. vůle

← 40

SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

editorial

5. 12. 2017



Přeji si...

Přeji si, aby trenérské řemeslo získalo důstojnou společenskou pozici odpovídající náročnosti a potřebě společnosti. Jde především o stresující práci s lidmi. Někdo namítne, že je to svobodná volba každého trenéra a nemusí na tlak okolí přistoupit, ale to je omyl. Nejedná se jen o vnější tlak okolí, majitelů klubů, fanoušků, rodičů, ten je samozřejmě veliký. Mluvíme o náročnosti vůči sobě.

Někdy se až moc necháváme řídit vlastním egem a uniká nám podstata trenérské práce, což je dle mého názoru tvorba prostředí a podmínek pro rozvoj hráčů. V této věci mohou pomoci sportovní manažeři, kteří mají vytváření podmínek a prostředí, včetně organizační struktury klubů, v náplni práce. Obě profese by spolu měly maximálně spolupracovat.

Lámeme si hlavu, proč jsou v úpadku týmové hry. Řešíme to odděleně, jako kdyby basket, hokej, volejbal, florbal a fotbal neměly nic společného. Hledáme řešení převážně ve zvýšené náročnosti na jednotlivé dovednosti, tedy na lepší bruslení nebo kopání, ale výsledek se nedostavuje, protože je zde ještě něco důležitějšího: podmínky a prostředí.

Podmínky? Oproti západním státům nám chybí infrastruktura, státní projekty a programy nejsou navzájem propojené, tím pádem ani efektivní. Bez jasné struktury financování se nepohneme dál.

Prostředí? Chováme se, jako kdyby bylo jedno, kdo trénuje naše děti a určuje strategii. Politika je nadřazena systematické práci. Trenéři, včetně dětských, jsou hodnoceni pouze jako ti, kteří vyhrávají, neboli géniové, a ti, kteří prohrávají, neboli viníci. Ze sportovních manažerů se stávají konzultanti majitelů nebo politiků s gesci okamžitě po neúspěchu trenéra tým převzít a chvíli to flikovat, než přijde další trenér na „koncepční dlouhodobou práci“.

Vstávat, je čas na změnu! Sport by měl mít samostatný rozpočet. Věřím Milanu Hniličkovi, že dokáže změnit prostředí i podmínky. Raduji se z příchodu Honzy Nezmara do Slavie, protože je to vzdělaný odborník s vizí a charakterní člověk.

Přeji si, ať přestaneme říkat oni a začneme říkat MY. Ať českou chytrost a schopnost spolupráce využíváme k budování, ne k boření a osobnímu prospěchu. Přeji si vše dobré pro sport v České republice!

Termín uzávěrky: 28. 11. 2017 | TITULNÍ SNÍMEK: JAROSLAV LEGNER

MICHAL PROKEŠ, technický ředitel FAČR

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center







Na žádné vysoké škole v České republice neexistuje ucelený program sportovní psychologie. Z iniciativy několika trenérských bláznů tu ale často přednáší Ken Way, který se oblasti psychologie výkonu věnuje přes 25 let. Jeho klienty jsou firmy jako BBC, Deutsche Bank nebo Fujitsu-Siemens. Ve sportu pracoval s mnoha olympioniky i mistry světa, ale také ve výzkumném projektu pro britský vládní Sports Council. Po zkušenostech v šesti fotbalových profiklubech byl v loňském roce i u senzačního vítězství Leicesteru City v anglické Premier League.

TEXT: MICHAL BARDA

CÍL JE VŽDYCKY PRVOTNÍ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ LIŠKY Z LEICESTERU, SENZAČNÍ SUVERÉN FOTBALOVÉ PREMIER LEAGUE V SEZONĚ 2015-16. OUTSIDER ZÍSKAL TITUL NAVZDORY STARTOVNÍMU KURSU 5000:1, BYL U TOHO I SPORTOVNÍ PSYCHOLOG KEN WAY.

Kene, co byla vaše první profesní vášeň: psychologie, nebo sport?

„Na začátku? To byla jasně psychologie. Až potom přišla sportovní psychologie a pak se to celé nějak otočilo.“

Takže něco jako cesta života?

(se smíchem) „Ano, to je přesné.“

Každý mluví o sezoně 2015/16, kdy jste s Leicesterem vyhráli Premier League, ale málokdo ví, že jste na psychologii výkonu v Leicesteru pracoval pět let, než se ta neuvěřitelná pohádka naplnila. Jak jste se vlastně do Leicesteru dostal?

„Přišel jsem do Leicesteru v roce 2011, když byl ještě v League One, tedy třetí nejvyšší soutěži. Vyhráli jsme League One s náskokem sedmi bodů a postoupili. Další sezonu jsme vyhráli o devět bodů a zase postoupili. A pak jsme vyhráli Premier League o deset bodů. Pořád jsme se zlepšovali.“

Jak obtížné bylo ve vítězné sezoně v týmu Leicesteru udržet soustředění a krotit euforii? To muselo být hodně obtížné, ne?

„Mohlo by se to zdát obtížné, ale ve skutečnosti to byla strašně jednoduchá práce. V týmu vládla

zvláštní pracovní atmosféra ještě z předchozí sezony, kdy jsme téměř sestoupili z Premier League a zachránili se až v úplném závěru. Chemie mezi týmem a trenéry a spolupráce v zápasech měly svou zvláštní dynamiku, svůj vlastní život.“

Vyhráli jste Premier League o deset bodů, ale vaše vítězné tažení začalo v předchozí sezoně, kdy jste unikli sestupu?

„Ano, tak to prostě bylo. A bylo to úžasné. Nikdo z hráčů za celou zachráněnou sezonu ani na okamžik neztratil naději, ani uvnitř týmu, ani v médiích. Všechny zápasy, možná s výjimkou jednoho nebo dvou, jsme hráli naplno s tím, že je můžeme vyhrát - jenom se to nestalo. Ale nešířila se žádná panika, pořád jsme byli všichni vnitřně přesvědčeni, že to zvládneme. Když v závěru sezony vyhrajete sedm zápasů z devíti a k tomu jednu remízu, je v tom víc než štěstí. Je v tom um, je v tom způsob hry a odhodlání toho družstva, s kterým jsme jeli na poslední utkání do Southamptonu a ligu zachránili.“

To byla vaše dlouhá společná cesta s Nigelem Pearsonem, že?

„Ano, to je pravda. Setkal jsem se s Nigelem v Southamptonu, pak jsem s ním přešel do Leicesteru, po-



Vybavte Nemocnici Lékařů bez hranic



Pomáháme tam, kde je to nejvíce potřeba.
Podpořte nás ještě dnes na:
www.nemocnice-bez-hranic.cz

tom mě vzal s sebou do Hull City, potom zase zpátky do Leicesteru. Byl to zvláštní příběh.“

Skoro to vypadá, že Nigel Pearson bez vás nemohl žít?

(se smíchem) „Myslím, že kdybyste se zeptal přímo Nigela, řekl by, že beze mne může žít docela dobře!“

Ale Nigel Pearson v létě 2015 skončil. Přesto se vám podařilo pokračovat dál na vítězné vlně i v nové sezoně pod Claudiem Ranierim. Pearson a Ranieri jsou ale úplně jiné osobnosti. To muselo být hodně těžké!

„Ano, vypadá to komplikovaně, a tady musím přiznat největší zásluhu a respekt právě Claudiu Ranierimu. Když začala příprava na novou sezonu a on při společné práci ucítil tu neuvěřitelnou energii, propojení hráčů a týmovou soudržnost, řekl si: Tohle vypadá opravdu dobře, na to nebudu sahat!“

V informatice se traduje praktická zkušenost, která říká never touch the running system, tedy nesahej na to, když to funguje! Platí to tedy i ve fotbale?

„Naprosto. Tedy za předpokladu, že systém opravdu funguje velmi dobře. Pak to platí stejně.“

Claudio Ranieri prý třeba pekl s hráči jejich vlastní pizzu a dělal podobné věci. Je to pravda?

„Ano, Claudio zaslouží plný kredit za vše, co dokázal, a nikdo mu to ani v nejmenším nemůže upřít. Ale tahle týmová kultura, tyto legrácky a hrátky mezi týmem a trenéry existovaly v týmu do značné míry už dřív. Claudio přinesl své nápady, ale nechal tým na nich pracovat v té již existující fantastické atmosféře a týmovém duchu. To bylo skvělé rozhodnutí. Je mnoho trenérů, kteří by přišli a chtěli, aby všechno jelo jen podle jejich pravidel, aby se změnil celý způsob práce. Claudio přišel a řekl: Ano, tohle jsou mé nápady a představy, ale energie a způsob práce se nezmění, zůstanou stejné. Dokázal rozpoznat, jak dobře atmosféra a kultura týmu fungují, a rozhodl se, že na tom nic nebude měnit. Rozhodl se vystupovat jako někdo, kdo tu kulturu sám do sebe vstřebává a bude ji udržovat. Jako když při vaření trochu okořeníte dobré jídlo a uděláte ho ještě chutnější.“

Lao-ce říkal, že vybudovat a řídit velkou říši je třeba opatrně, jako když vaříte malou rybičku.

„Ano, to je přesně ono – v tomhle případě bych tedy musel říct, že s Claudiem to bylo jako péct pizzu strašně opatrně.“



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER (6)

KEN WAY

→ Sportovní psycholog, mentální kouč a lektor, který přednášel i na Harvardově univerzitě

→ Víc než 25 let spolupracuje s vrcholovými sportovci z různých zemí a sportovních odvětví

→ Mezi jeho klienty patří Alex Thomson, anglický jachtař a účastník sólového nonstop závodu kolem světa, přezdívaného „souboj o přežití“. Ve squashu pomohl k titulům mistrů světa Australance Sarah Fitz-Geraldové a Indce Dipice Pallikalové do první světové desítky. Ve fotbale pečoval o hráče Southamptonu, Hullu a Leicesteru, s nímž byl ve spojení v mistrovské sezoně

→ Jeho kniha Mental Mastery se zařadila v Anglii k nejprodávanějším titulům

Bylo obtížné jednat s hráči, kteří se najednou stali hvězdami, aby dál pracovali naplno ve prospěch týmu?

„V každém týmu máte vždycky různé osobnosti. S některými hráči jsem neměl skoro vůbec žádnou práci. A když říkám práci, tak tím myslím, že jsem s nimi třeba jen krátce promluvil někde na chodbě cestou na trénink. Někteří zase vyžadovali práce víc. Když to zobecním, někteří hráči vyžadují opravdu hodně podpory, a jiní téměř žádnou, protože se prostě ve skoro žádné situaci necítí nešťastní.“

Existuje nějaký návod nebo kuchařka, jak takovou pozitivní sérii, jakou jste zažili, udržet co nejdéle?

„Ano, myslím, že ano. Jedna ze zásad je právě dbát na to, aby v družstvu nebyl nikdo, kdo by se cítil nešťastný. Ve fotbalu je jedenáct hráčů, kteří nastoupí do utkání, a další dva nebo tři náhradníci se mohou na výsledku přímo podílet. V družstvu je ale celkem pětadvacet fotbalistů, kteří by chtěli hrát! To znamená jedenáct dalších hráčů, kteří jsou potenciálně se svou rolí nespokojeni a o které musí sportovní psycholog pečovat především. Říci něco ke vztahu ke koučům, k nominaci na zápas, ke zvolené taktice a spoustu dalších věcí. Situace v týmu se může zvrtnout strašně rychle a je třeba dbát na to, aby každý hráč zůstal soustředěný na svůj vlastní rozvoj a stále zlepšování.“

A naopak: existuje nějaký obecný návod, jak přerušit negativní sérii, když už se objeví?

„Nic takového bohužel nemáme. Klíč je ve slově série. Když se daří, snažíte se to udržet co nejdéle. A když se nedaří, je dobré se dívat dopředu a zareagovat co nejdříve, při prvním náznaku problému. Je to jako v autě: když vás vynese zatáčka a vjedete na krajnici, musíte hned korigovat směr, musíte prostě něco udělat. Máme jedno rčení, že co dovolím, aby se stalo, to vlastně posiluji. Takže když něco nechám dlouho být s tím, že to samo přejde, říkám tím vlastně, že je to v pořádku. Mohu tak promeškat okamžik, kdy bych to mohl včas změnit k lepšímu.“

Troufl byste si říci, jak dlouho trvá zformovat tým, který bude mít opravdu potenciál vyhrávat?

„Moc bych si přál říct, že to vím, ale netroufnu si. Myslím, že to hodně závisí na jednotlivých osob-

nostech. Zažil to občas každý z nás: máte třeba schůzku s pár přáteli, jeden z nich nepřijde dobře naložený a zkazí náladu všem. Vy si potom říkáte: No tohle, co se děje, co to s ním jenom bylo? V týmové atmosféře něco takového napáchá strašné škody. Zažil jsem, že klub prodal jednoho hráče, a teprve dodatečně si všichni uvědomili všechny negativní věci, které s ním byly spojené. Do té doby si toho nikdo pořádně nevšiml, ale všichni si oddechli, když byl konečně pryč. Bylo by krásné, kdybychom dokázali vždycky včas rozpoznat lidi, kteří ostatní ve společném úsilí sraží.“

Někdy se říká, že v tom je vrcholový sport hodně podobný řízení firmy. Co si o tom myslíte?

„Naprosto. Mám na to jedno slovo, které asi není politicky korektní, ale říkám o lidech, kteří ostatní připravují o energii, že jsou to teroristé. Možná, že ani nechtějí být teroristy, ale vysávají z ostatních energii, snižují jejich výkon, rozbíjejí koncentraci a mají negativní vliv na způsob a výsledky práce celého týmu.“

Hovoříme o pozitivní atmosféře, která je nutná pro dosažení společného cíle. Někdy ale i velmi vzdělaní lidé s hlubokými znalostmi tohle neumějí. Někdy stačí jediné slovo, jedno gesto nebo jedna akce, aby poškodila celý tým.

„Myslím si, že v každé disciplíně je velmi důležité, aby výzkum stále posouval její hranice dopředu. Psychologie v tom není výjimkou. Všichni se ale přizpůsobujeme prostředí, v kterém pracujeme – i trenéři. Je proto důležité využívat lidi, kteří mají zkušenosti, umějí komunikovat a používají správná slova a gesta. Je ale mnoho lidí, kteří jsou tak odtrženi od praxe, že jsou dobří v laboratoři, ale nejsou dobří na hřišti.“

Může za tím být nedostatek empatie nebo vnímání atmosféry? V koučování někdy tolik nezáleží na tom, co člověk řekne, ale jak to řekne, jak to zprostředkuje.

„Ano, velmi záleží na tom, jaký dopad má obsah sdělení i celá komunikace, a to jsou úplně odlišné věci. I akademik může být velmi empatický člověk, ale navázat spojení s mnoha lidmi v týmu, často velmi rozdílnými, je mnohem složitější. Nestáčí být inteligentní, musíte být propojení na všech úrovních.“



„ZÁSADNÍ JE DBÁT NA TO, ABY V DRUŽSTVU NEBYL NIKDO, KDO BY SE CÍTL NEŠŤASTNÝ.“

↓ INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 – 2020



Najděte si ve svém okolí

TEN SPRÁVNÝ SPORT

pro vás i vaše děti!

SPORT V OKOLÍ.CZ



„Lidé, kteří ostatní připravují o energii, jsou teroristé. Snižují jejich výkon, rozbíjejí koncentraci a mají negativní vliv na způsob a výsledky práce celého týmu.“

Takže sportovní psycholog nemůže pomáhat jen z kanceláře, aniž by cítil lidi přímo na hřišti?

„Ne, to nejde. Žádný psycholog nemůže pracovat jen na základě znalostí a osobních dovedností. Jako sportovní psycholog musíte umět se s lidmi propojit. Musíte budovat důvěru, aby se vám hráči otevřeli. Nemyslím důvěru jen ve smyslu důvěrnosti informací, ale důvěru, že jim opravdu dokážete pomoci.“

Může psycholog nebo kdokoliv jiný vůbec hráčům na hřišti pomoci, když sám necítí jako oni, když není zvyklý žít pod takovým tlakem jako oni? Když šedesát tisíc diváků sleduje, co v příští vteřině uděláte?

„Právě jste řekl 'může jim vůbec pomoci, pokud sám necítí', a udělal při tom takové zvláštní gesto směrem k srdci. Ano, cítit to je opravdu klíčové. Snažím se být součástí atmosféry a vnímat dyna-

miku dění na stadionu. Sám jsem jako hráč nikdy na takové úrovni nehrál, jsem jen trojnásobný mistr Británie ve windsurfingu. Kolik tam chodilo lidí? Možná tak deset a pes. Ale znám tu situaci i z ragby, když hrajete třeba finále a musíte vyhrát. Takže využívám svou empatii a snažím se vcítit, jaké to musí být, a vynásobit to šedesáti nebo sedmdesáti tisíci diváků. Když se celý stadion dívá jen na vás a zklamane zahučí, když uděláte chybu.“

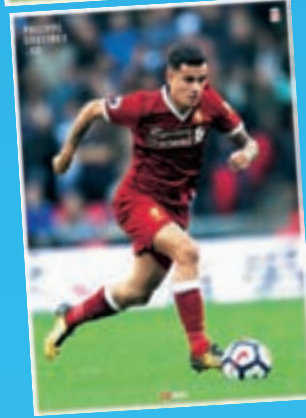
Pojďme se vrátit k vašemu účinkování v Leicesteru. Nechci být nezdvořilý, ale vaše vyprávění působilo trochu jako vítězství ze zvědavosti. Tým hrál pořád lépe a lépe a vlastně ani netušil, že může dojít až tak daleko. Co ale může tým udělat, aby se z vyhrávání stal návyk? Aby už nebyl překvapen, aby se i pro tak velký úspěch rozhodl, aby pro něj cíleně žil a pracoval?

„Máte pravdu, účinek nezlomného přesvědčení, že žiji a pracuji pro úspěch, je obrovský. Myslím, že v Leicesteru takhle zafungovala odhodlanost a přesvědčení z předchozí sezony, že se v lize zachráníme. A pak jsme se dostali přes tu magickou hranici čtyřiceti bodů, kdy už se většinou nesestupuje, a začali jsme si říkat: Jak dlouho to takhle může pokračovat? My jsme se neposouvali tabulkou nahoru, byli jsme na špičce hodně dlouho. Postupně se média a všichni ostatní začali ptát, kdy už ta bublina konečně splaskne a kdy začneme padat. A my jsme to ustáli. Vzpomínám si na jedno zvláštní utkání venku, bylo to začátkem února na Manchesteru City. Všichni už dopředu říkali, že je to jasné a že City musí vyhrát, protože jeho kádr má v penězích osmkrát nebo devětkrát větší hodnotu než Leicester. Jeli jsme tam a po šedesáti minutách jsme vedli 3:0. Dívali jsme se na střídače na sebe a měli jsme pocit, že jsme mimozemšťani. Nevěděli jsme, co se se světem okolo nás stalo. V týmu bylo takové propojení a taková soudržnost, že by hráči jeden za druhého padli. Alespoň tak to pak mnozí několikrát popisovali. Jediné srovnání, které mě snad napadá, je opravdu vojenská mise někde v Afghánistánu nebo Iráku, kde vojáci doslova jeden pro druhého mohou položit život.“

Existuje nějaký návod, jak takové mystérium v týmu dlouhodobě udržet? Aby to takhle fungovalo napořád?

„Bylo by to krásné, ale nevím to. Bohužel jsem nedostal příležitost, abych to vyzkoušel. Claudio se v další sezoně rozhodl, že už sportovního psychologa nebude potřebovat. Říkal jsem mu na konci té vítězné sezony, že budeme muset udělat nějaké změny. Měl jsem z nového ročníku strach. Že když jsme vyhráli Premier League s náskokem deseti





VYCHÁZÍ UŽ V PONDĚLÍ

NOVÉ ČÍSLO ČASOPISU GÓÓÓL!

+ 5 EXKLUZIVNÍCH PLAKÁTŮ

**LORENZO INSIGNE, MESUT ÖZIL, LIONEL MESSI,
MARCO ASENSIO, PHILIPPE COUTINHO**

**KUPUJTE
I PŘES SMS!**

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

**GOL1712 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA
ADRESA MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ**

Příklad: GOL1712 Jan Novak Prubezna 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 45 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné). Provozuje
CZECH NEWS CENTER a.s., infolinka 296 363 199 (po-pá 8-16 hod.), www.platmobilem.cz

bodů, budou si všichni hráči myslet, jak jsou naprosto skvělí a výjimeční. A že i když začnou novou sezonu a budou si třeba říkat, že nesmějí být moc spokojení, uspokojení se stejně do týmu vkrade strašně rychle. Díváte se na zápas a vidíte, jak se to šíří. Vracím se k tomu, když jste zmiňoval momentum ve hře: sledoval jsem Leicester i v následující sezoně a bylo to opravdu hodně špatné.“

Je to past uspokojení, že už není o co hrát, když jsem vyhrál? Že za velkým vítězstvím už není žádný další cíl? Že chybí dřívější odolnost, kdy mi protivník vrazil oštěp do hrudi, ale mne to nezastaví, protože jdu přece dál za svým cílem?

„Ano, cíl je vždycky prvotní a bez něj je obtížné si soustředění a odolnost udržet. Máme v Anglii rčení, že když člověk hledá nějakou cestu, měl by se dívat skrze cíl někam dál, ne na cíl samotný. To v tomhle případě znamená nesledovat jen konkrétní výsledek v lize nebo v Champions League, ale hledat, jak si výkonnost udržet, jak pracovat lépe a jak se pořád zlepšovat.“

To znamená vědomí, že jsem ještě pořád nedosáhl svého cíle, že jsem pořád na cestě. Špičkoví sportovci ale žijí pod neustálým tlakem. Jsou také více vystaveni sociálním nebezpečím a konfliktům? Jako třeba váleční veteráni, kteří někdy už neumějí žít normálním životem bez každodenní dávky adrenalinu?

„Někdy jsou to opravdu velmi obtížné životní situace, které na člověka dolehnou. Mladí hráči jsou pod tlakem, o kterém si neznalí lidé myslí, že by ho chtěli také, a k tomu vydělávat spoustu peněz. Ale k penězům patří i velký kus zodpovědnosti. Bezpochyby to vyžaduje vyváženou osobnost a stupeň zralosti, kterou třeba hráč v tom věku ještě vůbec nemůže mít. Hráči je třiačacet a bere třicet, čtyřicet, padesát tisíc liber týdně? Nevím, jaké to je vydělávat desítky tisíc liber týdně, nikdy jsem to nezažil. Asi by stálo za to se tomu víc věnovat, ale nejsem si jist, že by to hráči v tomto věku sami připustili. Musím ale přiznat, že jsem tu oblast moc podrobně nezkoumal.“

Není vlastně špičkový sport trochu nemocný? S celým tím mediálním humbukem okolo, který sportovce tlačí, aby neposluchoval varovné signály svého těla ani okolí a hrál stále vyšší a vyšší hru, která bude pro diváka dostatečně přitažlivá?

„Ano, v tomhle média často opravdu nedělají dobrou službu. Snaží se třeba někoho nacytat při sázení, nebo jak dělá jiné věci, a to všechno pod zá-

FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER



minkou, že noviny mají právo vědět, co tak slavní lidé dělají. Nikomu, kdo musí žít jako slavná hvězda, nepřeji, aby musel žít jen v soukromé bublině. Ví, že ať půjde kamkoliv, třeba do restaurace, bude ho po celou dobu někdo sledovat. Někdy je mi těch lidí opravdu líto. Párkrát jsem zažil, ne v Leicesteru, ale s jinými hráči, že za nimi ke stolu někdo přišel a chtěl podepsat fotografii. A já jsem se na toho hráče díval a viděl jsem, jak nešťastně obrátil oči v sloup, že už se zase musí někomu podepsat. Někomu to může připadat jako dětské či nezdvořilé chování, ale když vidíte, že tam ten chudák neměl k podpisu jen jednu fotku, ale třeba padesát nebo sto, a přitom se původně chtěl jen v klidu naobědovat...“

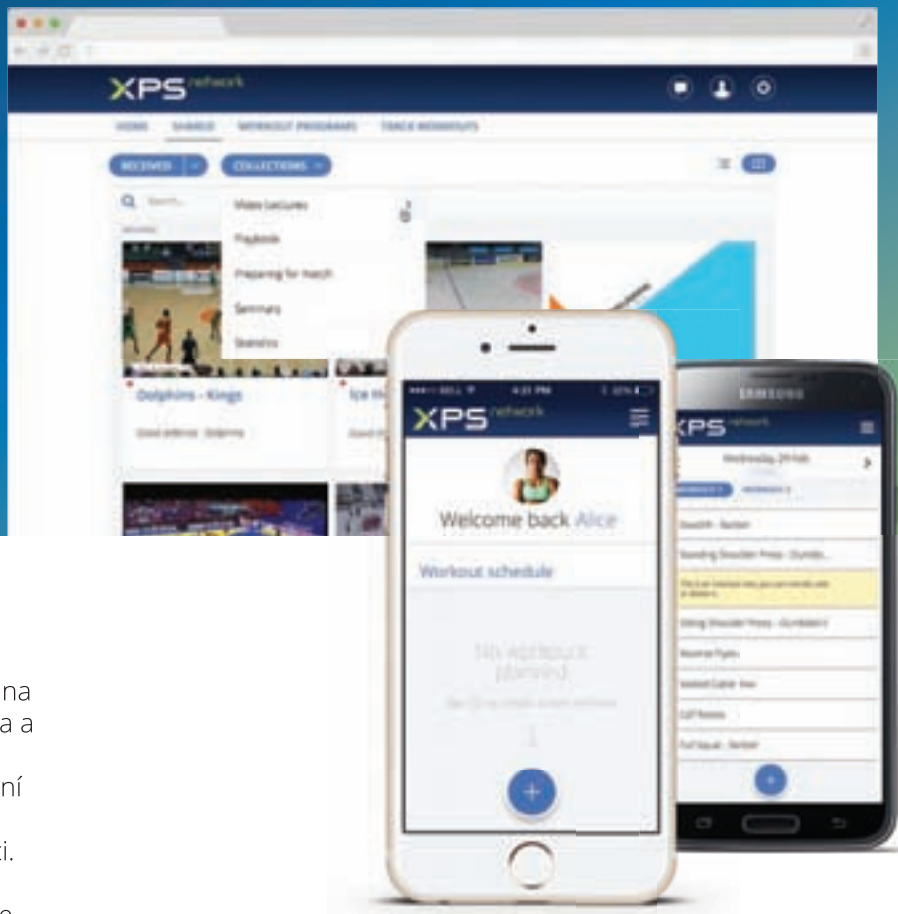
Takže to je vlastně další úkol pro vás jako sportovního psychologa, abyste hráčům pomáhal udržet si radost ze hry a ze života, a při tom aby stačili dozrát a být šťastní?

„Ano, jeden můj kolega mi často říká, že jsem něco jako zvěstovatel štěstí. A já asi jsem, protože když to vezmete kolem a kolem, co je vlastně štěstí? Jsme šťastni, když vyhrájeme Premier League, jsme šťastni, když vyhrájeme zápas. A když půjdeme úplně zpátky k týmovému duchu, pocit štěstí je to, co nám samo o sobě dává energii do života, co nás žene vpřed a co přináší dobrý výsledek.“

➤ V TÝMU LEICESTERU BYLA TAKOVÁ SOUDRŽNOST, ŽE BY HRÁČI JEDEN ZA DRUHÉHO PADLI, ŘÍKÁ KEN WAY. JEJICH PROPOJENÍ PŘIROVNÁVÁ K VOJÁKŮM NA MISI V AFGHÁNISTÁNU NEBO IRÁKU.



Sideline Sports nabízí řešení všem trenérům, klubům a sportovním organizacím. Využívejte jedinečný a snadno ovladatelný sportovní software i pro Váš tým!



Naše produkty

XPS Network je platforma, která se zaměřuje na klíčové prvky trénování jako je analýza, příprava a komunikace. Mějte svoje týmy a hráče pod kontrolou. Týmové i individuální tréninky, sdílení se sportovcem díky mobilní aplikaci a mnoho dalšího, Vám pomůže ve Vaší každodenní práci.

Sideline Video Analyzer je pokročilý, ale velice uživatelsky přívětivý program na práci s Vaším videem. Chcete si označovat situace přímo během zápasu nebo připravovat rozbor po cestě domů? Sideline Video Analyzer Vám navíc umožní jedním kliknutím poslat Vaším hráčům situace do jejich mobilních telefonů.

Zákazníci

- Trenéři všech sportů i úrovní od začátečníků po profesionály
- Sportovní akademie / Univerzity / Sportovní kluby
- Národní týmy / Sportovní asociace / Jednotlivci
- Více než **3 000** sportovních trenérů z ČR a Slovenska



Unikátní funkce

Komplexnost – Neexistuje žádný jiný software, který by na jednom místě poskytoval tolik vysoce kvalitních produktů, které trenéři potřebují:

- Práce s videem včetně elektronické tužky
- Kalendář individuálních a týmových tréninků
- Výsledky testování a nastavování cílů
- Knihovny cvičení, dokumentů, interní komunikátor
- Kreslítka cvičení a animací
- Propojenost s webem Vaší organizace

Konektivita – XPS Network může být používán jednotlivcem, trenérskými týmy nebo stovkami trenérů a hráčů jednoho klubu či asociace. Budovat vlastní know-how nikdy nebylo jednodušší.

“Pro všechny organizace i trenéry, kteří se chtějí neustále zlepšovat, je XPS Network skvělou volbou.”

Heimir Hallgrímsson

Trenér, reprezentační tým Islandu, fotbal

<http://www.sidelinesports.com/na/testimonials/>

Ve světovém měřítku české ragby není tolik vidět, ale čeští hráči se prosadit dokázali. Jedním z nich je Martin Kafka. Mezi jeho předky patří slavný spisovatel Franz Kafka, dědeček Erich hrál fotbal za DFC Praha a před válkou dvakrát nastoupil za Německo, druhý dědeček Jiří Sládek byl československým reprezentantem a slovenským držitelem rekordu v běhu na 400 m. Tatínek propadl fotbalu, sestry basketbalu. On sám zakotvil u ragby, s nímž se vydal z Říčan do Španělska, Francie a kariéru zakončil kvůli zdraví v 28 letech v Japonsku.

HRÁČ SE ZLEPŠUJE I ODPOČINKEM

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem si vybral ragby?

„Byl jsem hyperaktivní dítě. Dneska by mi doporučili doktoři prášky, ale tenkrát se to řešilo pohybem. Nosil jsem domů ze školy hodně poznámek. Nic jsem ale nerozbíjel a nikomu jsem neublížoval. Pořád jsem někam utíkal, s klukama jsme blbli. Na začátku to ani nebyly lumpárny, ale vždycky se díky mé značné aktivitě z nevinné zábavy vyklubal malér. Paní učitelka v první třídě rodičům doporučila, abych zkusil ragby. Kdo bydlí v Říčanech, tak je ragby načichlý a v podstatě ho tam všichni hráli, asi bych u něj stejně skončil. Sice jsem se narodil v Praze, ale brzy jsme se do Říčan přestěhovali. Rodiče nás vedli ke sportu. Ještě v Praze jsem chodil do Sokola, což byla výborná příprava. A právě ragby k mojí nevybité energii sedělo.“

Miroslav Němeček (Říčany)

„Můj první trenér, náš soused. Jemu vděčím za dobrý základ ragby, technický i taktický. Těžil jsem z toho celou kariéru, respektive mohl jsem na tom stavět. Byl hodně osvědčeným trenérem, který i v našich podmínkách praktikoval trochu jiný způsob tréninku. Neměl vystudované žádné trenérské licence, ale měl obrovskou přirozenou inteligenci. Dokázal ragby úžasně vnímat a perfektně se vžít do dětské psychiky od pětiletých dětí až po starší žáky. Myslím, že by mohl i přednášet na vysoké škole. Dokázal vycítit, jak ke kterému dítěti přistoupit. My jsme v té době

do starších žáků hráli nevidané ragby. Na největším turnaji v Evropě do 12 let v Itálii jsme v prvním roce skončili čtvrtí a v dalším vyhráli. Všichni na nás pěli chválu, protože jsme nehráli takové to dětské ragby, kdy jsou všichni v chumlu a honí se za balonem. Miroslav Němeček mi dal pevné základy a také dokázal ovlivnit mé myšlení. Hlavně jsem ale od něj získal herní situační inteligenci, která se špatně učí.“

Petr Michovský (Říčany)

„Miroslavu Němečkovi pak pomáhal s tréninkem Petr Michovský, kterého všichni ragbisté znají pod přezdívkou Papouch. Tehdy mu bylo 23 let, hrál za reprezentaci, stal se Ragbistou roku a všichni jsme na něj koukali jako na obrovskou ikonu. Přinášel věci z velkého ragby a byl pro nás další autoritou. Dokázal ty věci dobře adaptovat na dětskou duši, aby to bylo pochopitelné. My jsme ho hltili a chtěli hrát jako on. Bylo to zajímavé propojení, které oni dva dokázali dát společně dohromady. Moje říčanská generace z toho těžila celou kariéru. V té době jsme neměli konkurenci. Pořád jsme hráli to, co nás naučil Mirek Němeček, ale naše hra prošla dalším přirozeným vývojem.“

Táta

„Naučil mě kopat. Hrál fotbal, juniorskou ligu, a s ním jsem trénoval kopání. Vyháněl mě ze hřiště, když mi to třeba nešlo, ale já ho neposlouchal. Později jsem pochopil, že to myslel dobře.“

MARTIN KAFKA

ragbista

Narozen: 25. 7. 1978

→ **Hráčská kariéra:** RC Říčany, RC Tecnidex Valencia (Šp.), Moraleja Alcobendas Rugby Unión (Šp.), Castres Olympique, Racing Metro 92 (oba Fr.), Fukuoka Sanix Blues (Jap.), reprezentant ČR (1997-2006), 37 zápasů, 136 bodů, český Ragbista roku 2002

→ **Trenérská kariéra:** reprezentace ČR (2007-2013)



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

◀ MARTIN KAFKA JAKO REPREZENTANT V ROCE 2003

z posledních metodiků. On mě naučil, když jsme byli v kadetech a juniorech, přemýšlet o sportu strategicky. Připravit si na zápas nějakou strategii, herní plán, obecnou herní strukturu. A také, že je důležité plánovat herní výkonnost. To jsem do té doby a skoro ani potom v českém ragby nezažil. Vždycky jsem potřeboval, aby mi trenér řekl, proč tu věc děláme. Když nevím proč, tak to nedokážu udělat správně. Ne každý trenér to měl rád. A právě Hervertovi s Němečkem tohle nevadilo. Ukázal mi, že tělo funguje na základě nějakých principů, které je třeba následovat. A když je nenásleduju, mohu si ublížit. Dostal jsem důležitý impulz, jak nejen správně kopnout nebo nahrát, ale jak být lépe komplexně připravený. Pracovali jsme i hodně na tom, kdo, kde a jak má stát. A proč."

Jaroslav Hřebík

„Chtěl jsem se ve své výkonnosti posouvat dál, ale měl jsem otázky, na které jsem v ragby nedostával odpovědi. Proto jsem hledal v jiných sportech informace, jak mám co dělat. V basketu nebo ve fotbale si udrželi metodiku, o kterou my jsme po roce 1989 přišli. Demokracii jsme si vysvětlili jako anarchii, že nikdo nic nemusí, a my jsme zakrněli. Nechal jsem se tedy inspirovat basketem, bavil se se sestrami a zjistil, že týmové hry mají stejné principy a z basketu se dá spousta věcí použít i v ragby, protože se všechno děje rychle na malém prostoru. Například jsem v obraně zkoušel přebírání. Sestry hrály ligu basketu v Benešově, kde jsem potkal fotbalového trenéra Jaroslava Hřebíka. Jeho dcery trénovaly u mých sester. Já jsem toho hned využil, abych se s ním mohl potkat, protože mi vždycky imponovala jeho odbornost. Dlouze jsme diskutovali různé věci a chodím za ním dodnes. Ovlivnil mě v tom, že všechno nejde vyčíst jen ze hřiště, ale důležitá je teorie. Znat teorii a přenášet ji do praxe. A naopak potom u praxe vytvářet důležitý teoretický základ, z něhož se zase můžu odrazit do praxe.“

Vymýšleli jsme různá postavení míče a kopy. Říkali mi třeba při zápasech, že mi míč stojí křivě a podobně. Pro všechny to bylo špatně, ale pak s tím přišel Angličan Jonny Wilkinson, a najednou to už bylo dobře. Myslím, že jsem měl velký talent na balon, co se týče rukou. Ohledně nohou to bylo naopak, o míč jsem spíše zakopával. Díky tátovi jsem získal první velkou životní zkušenost, že díky vůli a pili se dá dosáhnout každého cíle. I když pro tátu to musela být muka.“ (úsměv)

Miroslav Fořt (Říčany)

„Klíčový trenér hlavně pro generaci přede mnou. Podařilo se mu s jeho týmem hrát na vyšším levelu. Jejich herní projev byl úplně jinde. Na kdysi populárním turnaji O šišku Mladého světa dokázali kadeti hrát vyrovnaně i s týmy z Francie. A pan Fořt byl taky první trenér, který mě postavil za muže, když mi bylo sedmnáct.“

Vilibald Hervert (Říčany)

„Další trenér, který mě v Česku hodně ovlivnil. Přednášel na vysoké škole a byl tady jedním

„JAROSLAV HŘEBÍK MĚ OVLIVNIL V TOM, ŽE VŠECHNO NEJDE VYČÍST JEN ZE HŘIŠTĚ, ALE DŮLEŽITÁ JE TEORIE. ZNÁT TEORII A PŘENÁŠET JI DO PRAXE.“

Eduard Vávra (Říčany)

„Velice inteligentní trenér, pod kterým jsem až tak dlouho netrénoval. Musím ale říci, že byl nesmírně inovativní a přinášel nové a zajímavé věci, které se starým matadorům moc nepozdávaly a nechtěli je do hry zavádět. Pamatuji si například, že chtěl, aby výkop byl hodně vysoký a dopadl deset metrů před vykopávajícího hráče. Staří borci si klepali na čelo, ale já jsem tu samou věc trénoval po pár letech ve Valencii, a pak to začali dělat všude ve světě.“





ČESKÁ HVĚZDA JAPONSKÉ FUKUOKY

Santiago Santos a Jesus Delgado (Moraleja Alcobendas, Madrid)

„Tady jsem si splnil svůj sen, když jsme se dostali do evropského poháru Challenge Cup. Hráli jsme proti elitnímu francouzskému týmu z Bordeaux. Doma jsme prohráli o šest, u nich jsme náskok v 60. minutě smazali, ale nakonec jsme prohráli. Pak jsme porazili italskou Parmu. Byli jsme první španělský tým, který zdolal klub ze země velké šestky.“

Pod Santiagem Santosem, jemuž dělal asistenta Jesus Delgado, jsem absolvoval vysokou školu ragby. Santiago, mimochodem bratranec Emilia Butragueña, slavného fotbalisty Realu Madrid, je do ragby obrovský fanatik a nějaký čas působil i v akademii Bath v Anglii. Jeho kvality dokázali uznat i Francouzi. Herní strukturu a organizaci hry jsme měli vynikající. Často jsme se potkávali u videa. Hrál jsem útokovou spojkou, která v podstatě řídí celou hru. Rozebírali jsme každý detail mojí hry. On mě naučil předvídání, abych měl vymyšlených pět fází dopředu. Ty jsem měl nahrané v hlavě. Fáze se pak dál větví podle toho, jak která skončí. Možností řešení se nabízel hodně vysoký počet a mě to strašně takticky a strategicky posunulo na vyšší úroveň. Pomohlo mi to pak i v přechodu k trenérské práci.

Jesus Delgado trénoval hlavně útok a dovednosti, jako třeba kopání. Naučil mě, že hráč se nezlepšuje tréninkem, ale odpočinkem. Že když se bude pořádkem trénovat a trénovat, tak se zhorším. Já si vždycky myslel, že abych byl dobrý, musím hodně trénovat. A dokud jsem skoro neomdlával, měl jsem pocit, že netrénuji kvalitně. Pak mi vysvětlili, že jsem trénoval spíš vůli než kopání. Jednou jsem s Jesusem trénoval kopy a po deseti mi řekl, ať jdu domů, že trénink skončil. Chtěl jsem pokračovat, protože jsem měl dojem, že jsem nic neodtrénoval. On mi ale řekl, že jsem profesionální hráč a on trenér, a budu dělat, co mi řekne. Já tomu moc nerozuměl a pořád mi vrtalo hlavou, co to má znamenat. Pak přišel zápas a ono to fungovalo. A v dalším utkání zase. V době mého angažmá v Madridu jsem měl úspěšnost kopů 90 %, což je hodně vysoké číslo. Tím jsem pochopil, že mnohem důležitější v tréninku je kvalita než kvantita. Zajímavé také bylo, že kvůli koordinaci

a celkovému zpevnění těla jsme v tréninku dělali i aerobik.“

Christian Gajan

(Castres Olympique, Fukuoka Sanix Blues)

„Trenér na té nejvyšší úrovni. Vyhrál francouzskou ligu s Toulouse, vedl týmy i v Heineken Cupu, což je obdoba Ligy mistrů, který se teď jmenuje Champions Cup. Vzešel z ragbyové školy v Toulouse, kde nejvíce propagovali situační inteligenci. Hraju nějakou situaci, ale nemám nic připraveného dopředu. Každý hráč musí vyhodnocovat danou situaci. Gajan měl neuvěřitelně lidský přístup. Nebral to jako fabriku s tím, že tady mám hráče, kteří umí rychle běhat, jsou silní, umí skládat, kopat a jdeme jen za výsledkem. Takhle on na ragby nepohlíží. Bere to tak, že za tím vším je člověk, který musí být v pohodě a dobrém rozpoložení nejen sportovně, ale i doma. Protože když je doma všechno v pořádku, může pak na hřišti prodat, co v něm je. On se zajímal o každého hráče z lidské stránky. Ptal se, co doma, jak se daří rodině, jestli nejsou problémy. Když byl problém, tak se snažil pomáhat. V prvním okamžiku jsem myslel, že řekne, to si vyřeš sám, máš podávat výkony. Ale ono to bylo opačně, ty záležitosti s hráči řešil. Trenér potom i díky takto nastaveným vztahům může hráči snáz říct něco nepříjemného, protože hráč ví, že se na trenéra může spolehnout a nemyslí to nijak zle. Je velice férový a platí u něj, že hraje ten, kdo na to má. A všichni hráči to věděli. Hráč pak má důvod si takového trenéra vážit. Když jsem končil v Paříži, volal mi, že jde do Japonska a hledá útokovou spojkou, jestli bych nešel s ním. Díky jeho osobě jsem řekl, že půjdu. Pak jsem poznal, že někteří hráči, které už třeba 20 let netrénoval, s ním jsou stále v kontaktu a pořád mu říkají trenére. Dnes jsem toho i já důkazem, protože za ním za pár dní pojedu a budu s ním diskutovat herní projev pražského Olympu. V ragby se mi podařilo splnit si sen hrát proti nejlepším světovým hráčům. Vždycky jsem se držel hesla 'Člověk není nikdy tak dobrý, aby nemohl být lepší'. Trenér byl pro mě vždycky autorita. A trenéra, když jsem viděl, že mi může pomoci, jsem si vždy nesmírně vážil.“

„Myslel jsem si, že abych byl dobrý, musím hodně trénovat. A dokud jsem skoro neomdlával, měl jsem pocit, že netrénuji kvalitně. Pak mi vysvětlili, že jsem trénoval spíš vůli než kopání.“

AKCE TOUR DE CLUB PŘIVEDE PROFESIONÁLNÍ TRENÉRY A REPREZENTAČNÍ HRÁČE PŘÍMO NA TVŮJ TRÉNINK



**TRÉNUJ S TĚMI
NEJLEPŠÍMI...**



**ČESKÝ
FLORBAL**

www.ceskyflorbal.cz

Na co myslím, když běžím...

TEAM TALK

Výkon týmu není součtem výkonu jednotlivců. Pokud by tomu tak bylo, nakoupily by si nejbohatší týmy nejlepší hráče a vítěz by byl dopředu jistý. David porazí Goliáše. I proto je velmi důležité, aby se uvnitř týmu, klubu, organizace dlouhodobě a systematicky vytvářela atmosféra podpory a respektu ke schopnostem a dovednostem hráčů. Každý hráč je sám o sobě talentovaný, ale největší výzvou pro trenéra je motivovat celý tým tak, aby vytvořil kompaktní celek.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Dva přístupy – jeden cíl. Vysoce fungující týmy dosahují větší úrovně spolupráce, protože jejich členové si navzájem důvěřují, sdílejí silný smysl pro týmovou identitu a mají důvěru ve své dovednosti a efektivitu jejich využití. Existuje mnoho způsobů, jak působit na týmovou soudržnost. My pootevřeme dveře do jednoho z nich, do komunikace s týmem (Team Talk) před důležitým utkáním nebo turnajem. Podívejme se na přístup dvou trenérů ze dvou odlišných světů, z ragby a z basketbalu, na to, jak působí na soudržnost, týmovou dynamiku a další klíčové složky, které mají zásadní vliv na chování týmu v těžkých momentech.

Prvním je Phil Pretorius, sportovní ředitel a trenér mužské reprezentace České rugbyové unie, vystudovaný sportovní psycholog.

Druhým je Mike Krzyzewski, jenž vyhrál třikrát olympiádu a dvakrát MS s týmem USA a pětikrát univerzitní šampionát s týmem Duke University, který vede od roku 1980 dodnes.

Při komunikaci s týmem můžeme mířit na dva základní cíle, na každý zvlášť, či oba současně. Prvním je inteligenční kvocient (IQ), druhým emoční kvocient (EQ). Pro náš případ jednoduše stačí, že IQ je spojeno s rozumem a EQ s emocemi. Informace zasahující IQ jsou často hlavně spojeny s taktikou a strategií, opírají se o statistické údaje, efektivitu a výtečnost jednotlivých kombinací u obou soupeřů, stejně tak cílí na klíčové

hráče. Pro většinu trenérů není týmová řeč jednorázovou záležitostí, nýbrž dlouhodobá týmová strategie budování sebeúcty.

Pretorius se přiklání k názoru, aby týmová řeč nebyla servírována jako marmeláda, ale měla by se podávat v malých porcích jako kaviár. Je zastáncem několika týmových řečí před víkendovým utkáním, které dávákuje do několika dní. O první týmové řeči říká: „Ta je více o taktice a herním vzoru, které naplní nadcházející víkend, je také o poznání soupeře a jeho stylu hry. Je to racionální týmová řeč s jasnou strukturou a málo emocemi. Když mluvíme o soupeři, nikdy ho nebudu znevažovat. Je lepší vidět soupeře jako příležitost k překonání nových hranic.“

Vedle celkového taktického plánu bychom měli usilovat o zvýšení sebevědomí každého hráče. Toho můžeme dosáhnout různými způsoby, ale především v individuálních rozhovorech 1 na 1. Najdeme však i situace, kdy dává smysl chválit jednotlivce před spoluhráči, abychom je podpořili nebo podnítli požadované efekty. Časté používání stejné metody ale snižuje její efektivitu. Phil Pretorius k tomu říká: „V týmové řeči, kterou pronesu 48 hodin před zápasem, mluvíme ke skupině jako jednotce a s každým hráčem v týmu, zatímco ostatní budou poslouchat. Krátká zpráva plná naděje, vzestup a to, čeho dosáhl jako člověk a jako hráč. Naplnit ho hrdostí a odhodláním, aby mohl přijmout svět, jaký je.“ A doplňuje: „Moje týmová

řeč je více spíše o tom, jak dostat na povrch přirozené kvality, které jsou v nás. Nebát se procházet vysoko mezi titány a přijmout vše, co je výzvou. Není nutné mít miliony obdivujících fanoušků, jako má Manchester United, abychom mohli obdivovat sami sebe v zrcadle druhý den. Nechte svůj výkon zazářit tak, aby projasnil život všech lidí, kteří vás milují a podporují.“

MICHAL JEŽDÍK

→ VEDOUcí SPORTOVNÉ METODICKÉHO ÚSEKU ČESKÉ BASKETBALOVÉ FEDERACE, ČLEN VV ČOV. BÝVALÝ BASKETBALOVÝ REPREZENTANT, TRENÉR NÁRODNÍHO MUŽSTVA MUŽŮ A U20, SPARTY, PROSTĚJOVA, NYMBURKA. BYL ČLEMEM REALIZAČNÍHO TÝMU NBA DETROIT PISTONS V LETNÍCH LIGÁCH. OPAKOVANĚ ABSOLVOVAL EUROLEAGUE BASKETBALL INSTITUT. CERTIFIKOVANÝ LEKTOR ČOV.





Dobrou zprávou je, že emoční inteligenci se můžete naučit. IQ je neměnné, ale EQ je flexibilní. Může se zlepšovat, posilovat nebo naučit i v průběhu sportovní kariéry (životu), a to i na základě vlastní reflexe, tedy poznání sebe sama. Nejlepší způsob, jak mít vysokou emoční inteligenci, je mít dobré „učitele“ od dětského věku. Tedy rodiče, pedagogy ve škole, trenéry a učitele v kroužcích a ve sportovních klubech. Stejně tak jimi jsou u profesionálních týmů koučové, manažeři a trenéři.

I když je pravda, že v týmových sportech hrajeme na výsledek v utkání, je důležité, aby se hráči soustředili na proces, tedy na to, co je třeba udělat na hřišti, abychom vyhráli, NE na konečný výsledek. Nakonec je vždy nezbytné, aby tým opouštěl šatnu soustředěný na vlastní výkon a hráč koncentrovaný na svou roli, kterou hraje v konceptu hry týmu.

Většina úspěšných trenérů se soustředí na cestu, nikoliv na cíl. Na vytvoření něčeho, co je podobné věčnému bratrství, které překoná stroj času. Je nevhodné předat jako poslední týmu zprávu o silných stránkách soupeře. Ačkoliv i to se stává, v posledních letech jsem takovou zprávu slyšel několikrát a osobně jsem tuto chybu v minulosti udělal také. Měl jsem však štěstí, že mě slyšel zkušenější kolega, který mě na ni taktně upozornil.

Jedna velikost se nehodí všem. Někteří hráči dobře reagují na zvýšený hlas, jiní preferují klidné slovo před začátkem zápasu. Nejlepší trenéři a koučové nejdříve vyhodnotí náladu jednotlivých hráčů i skupiny. Svoje oči, uši a mysl mají citlivě nastražené již několik dní před zápasem, v poločase i po zápase. Stejně tak mějte na mysli čas, který využijete, i čas ve smyslu načasování první týmové řeči. Pretorius k tomu říká: „Moje týmová řeč netrvá déle než 14 minut. Jako vysokoškolský učitel a trenér jsem viděl, že po této době ztrácí posluchači i hráči koncentraci. Poprvé ji přednesu 48 hodin před utkáním. Motivací pro takové načasování je, že hráči budou mít čas ji vstřebat a cítit se být její součástí.“

Komunikace a výška hlasu. Ticho v šatně? Povzbudte hráče. Nejen že hlasitostí dáte najevo, že družstvo je připraveno na utkání, ale také zvyšujete srdeční frekvenci, podobně jako účinky zahřívání. Pretorius doporučuje používat hlas s různými intonacemi a emocemi a dodává: „Během týmové řeči musíte vždy mluvit s nejbližší stěnou, aby vás



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

všichni hráči zřetelně slyšeli. Striktně vyžadujte pozornost. Všechny oči musí být upřeny na vás, bez dívání se do země nebo okolo.“

Týmová řeč by se měla lišit týden od týdne. Pokud hrajete relativně snadné zápasy, můžete zmírnit její tón. Naopak při kritických zápasech se v týmové řeči nebojte více projevit syrové emoce. Mike Krzyzewski nemluví mnoho, hovoří spíše potichu, ale umí minimálním počtem slov vystihnout podstatu sdělení.

Zde je příklad, kdy hovořil k celému týmu a v jedné části cílil na skupinu hráčů, kteří se rok předtím nevešli do konečné nominace: „Řada z vás nám pomáhala v průběhu let. Mimochodem, kluci, kteří jste letos byli vybráni do týmu a byli s námi poprvé loňské léto, oceňujeme, že jste se cítili, jako kdybyste nám pomohli vyhrát zlatou medaili.“

Dvě otázky na závěr. Dva názory. Dva pohledy dvou úspěšných expertů a lídrů. Připravovat se na týmovou řeč, nebo ne? Využí-

vat symboly jako zdroj motivace? Pretorius se nikdy na předzápasovou řeč k týmu nepřipravuje. „Podívám se hráčům do očí a vím, co jim říci. Velmi zřídka používám dres, znak, týmové logo nebo národní vlajku jako prostředek motivace.“

Krzyzewski se naopak připravuje velmi pečlivě, zvažuje každé slovo a rád využívá hrdost k národním symbolům a identitě s nimi. Před zahájením své poslední přípravy v roli hlavního trenéra amerického výběru na OH v Riu hráčům řekl: „Je to neuvěřitelná zkušenost, protože budete hrát za vaši zemi. Všichni se během této doby zlepšíte, i když se jedná o pouhé čtyři dny přípravy, které společně strávíme. Budete lepší, protože se zlepšíte i díky sobě navzájem. Všichni jste vynikající hráči, a pokud hrajete proti dalším vynikajícím hráčům nebo s vynikajícími spoluhráči, dělá vás to lepšími. Nikdy nebudete hodnoceni podle toho, zda hrajete za US tým, nebo zda jste nastříleli nejvíce bodů či doskočili nejvíce míčů. Existuje pouze jedna otázka, kterou vám někdo položí: Vyhráli jste? A naší odpovědností je, že každý americký hráč bude mít vždy jen jednu odpověď: ANO.“

Týmová řeč je **silná zbraň v ruce trenéra**. Phil Pretorius k tomu říká: „Opravdu věřím v neomezené možnosti lidského těla a ducha. Během mé týmové řeči chci rozkrýt takový potenciál, který byl možná skrytý, aby z něho mohli hráči prosperovat, ze znovunalezené víry a sebejistoty. Moje týmová řeč nás musí nechat dotknout se hvězd!“



TICHO V ŠATNĚ? POVZBUDTE HRÁČE.
NEJEN ŽE HLASITOSTÍ DÁTE NAJEVO,
ŽE DRUŽSTVO JE PŘIPRAVENO
NA UTKÁNÍ, ALE TAKÉ ZVÝŠUJETE
SRDEČNÍ FREKVENCII.





MOZEK A JEHO ZVÍŘE

MICHAL BARDA

Člověk je živočišný druh, který sám sebe nazývá Homo sapiens sapiens, člověk moudrý. Myslí si o sobě, že je v živočišné říši mimořádný, a také v mnoha ohledech opravdu mimořádný je. Byl vývojem vybaven mozkiem, který ho od ostatních živočichů odlišuje – nebo si to člověk alespoň myslí. Přes všechny výtobytky, lety do vesmíru, mobilní telefony i skvostné televizní finále olympijské kladiny bychom ale neměli zapomínat, že člověk je pořád jenom zvíře. Vydejme se za tajemstvím lidského mozku. Budeme trochu zjednodušovat, ale zase ne tak moc. Takhle zvíře člověk opravdu funguje.



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Kde se vzal člověk?

Člověk je jediným současně žijícím druhem živočišného rodu Homo, ostatní druhy již vyhynuly. Kostru posledního známého příbuzného současného člověka našli archeologové na indonéském ostrově Flores, byla stará přibližně dvanáct tisíc let. Z pohledu evoluce je to vlastně včera. Stále se ale vedou spory o to, kde se člověk vlastně vzal. Zdá se, že rod Homo se z původních primátů oddělil někdy před šesti až osmi miliony let ve východní Africe, kdy slezl ze stromů a začal se pohybovat po zemi po zadních nohách. Proč k tomu došlo, není úplně jasné. Existuje na to řada teorií a s novými archeologickými objevy a nálezy další teorie vznikají a zase zanikají.

Jedna teorie hovoří o tom, že chůze po zadních se vyvinula kvůli užívání nástrojů rukama, jiná, že šlo o rychlý pohyb při hledání potravy na zemi a potřebný výhled přes vysokou travu savany při ubývání lesů. Jiná teorie tvrdí, že vztyčování přinášelo lepší ochranu před ostrým africkým sluncem nebo že k němu došlo kvůli sbírání semen a plodů ze stromů a keřů. Pro laika tyto spory zní podobně, jako kultovní hádka z komedie Hodíme se k sobě, miláčku?, jestli je barva potahu na křesla zelená, nebo zelenkává. Nebo že by ke vzpřimování došlo proto, aby si předchůdce člověka mohl zahrát fotbal?

Jisté je, že chůze po dvou nohách znamenala překotný vývoj kostry i řady životně důležitých systémů.

Měnil se tvar pánve, funkce rukou i nohou, uspořádání a tvar páteře i krevní oběh. A protože svislé postavení páteře také ulehčilo práci krčnímu svalům, začal se měnit i tvar a velikost lebky, zplošťoval se obličej a začala se zvětšovat mozkovina. Mozek té zvláštní opice měl najednou kam růst.

Vzhůru oběma nohama

Vědci jsou schopni poměrně přesně vysledovat vývoj našich předchůdců až do doby před třemi miliony let, k druhu Australopithecus. Nejslavnější fosilie druhu Australopithecus se důvěrně jmenuje Lucy podle písničky Beatles „Lucy in the Sky with Diamonds“, která na plné pecky vyřvávala z magnetofonu v jeden listopadový večer 1974 kdesi v etiopském Hadaru, když archeologové po práci oslavovali svůj nález. Lucinka byla drobné postavy a oproti současnému člověku měla mozek asi třetinový. Ale už chodila po dvou.

Nález Lucy úplně převrátil vzhůru nohama všechno, co věda do té doby o vývoji člověka tvrdila. Archeologové se totiž domnívali, že větve vedoucí k modernímu člověku se od ostatních primátů oddělila před patnácti miliony lety a že lidé sestoupili ze stromů proto, že jim tak velel jejich mimořádně vyvinutý mozek. Jenže nález dvounohé Lucinky s maličkou mozkovinou v pouze tři miliony let mladé africké naplavenině jednoznačně doložil, že k tomu došlo mnohem později - a přesně naopak. Ta předčlověčí zvířata začala nejdříve

LIDSKÝ MOZEK SE VYVINUL JAKO PŘÍMÝ DŮSLEDEK CHŮZE PO DVOU ZADNÍCH. RUCE BYLY NAJEDNOU VOLNÉ, MOHLY SNÁZE NĚCO UCHOPIT.

chodit po dvou a až teprve pak se jim začal překotně vyvíjet mozek.

To znamenalo nečekaný vědecký průlom: lidský mozek se vyvinul jako přímý důsledek chůze po dvou zadních. Ruce byly najednou volné, mohly snáze něco uchopit, přenášet předměty a věnovat se výrobě nástrojů. Jedna z linií rodu Homo a náš možný předchůdce se také nazýval Homo habilis, člověk zručný. Pokud se budete chtít přesvědčit na vlastní kůži, že Homo habilis opravdu vyhynul již před mnoha miliony let, pokuste se sehnat na víkend na chatu šikovného řemeslníka.

Před padesáti tisíci lety měl už člověk anatomicky velmi podobné tělo i mozek jako dnes, a pravděpodobně měl už i nějaký jazyk. Byl poměrně zručný, vyráběl si funkční kamenné nástroje, určité zpravidla k usnadnění lovu a porcování kořisti. Ale před čtyřiceti tisíci lety došlo náhle k něčemu, čemu dodnes nikdo z vědců tak úplně nerozumí a co vedlo k překotnému rozkvětu kultury, umění, dokonce i k výrobě hudebních nástrojů. Člověk objevil krásu.

Pak už to šlo ráz na ráz. Odstartoval kulturní a sociální rozvoj, jenž svou rychlostí mnohonásobně překonal běžný živočišný vývoj, který předtím dal vzniknout anatomii lidského mozku. Došlo k proměně sběračů a lovců v zemědělce, zakládání osad, měst a vzniku trhů, vlád a náboženství a válek. Průmyslová revoluce udělala z původních měst dvacetimilionové megapole a umožnila člověku mít volný čas, vyrábět míče adidas, postavit Maracaná a ovládnout svět.

Proč o tom mluvíme takhle zešířoka? Protože doba, kdy se člověk věnuje něčemu, co je krásné a baví ho to jen tak samo o sobě, je v předlouhé linii živočišného vývoje pouhým mžikem oka. Sport, ač v sobě nese aspekty soutěže, boje a vítězství, je i uměním a zázrakem krásným sám o sobě. Je krásný sportovními pravidly, která definují hru a etiku soutěžního klání bez ohledu na biologické potřeby zachování druhu.

Musíme přitom stále mít na paměti, že čtyřicet tisíc let touhy po kráse přišlo po čtyřech miliardách let boje o přežití. Kdy z jakési „prvotní polévky“ začaly probublávat první organické sloučeniny

**Průmyslová revoluce
umožnila člověku mít
volný čas, vyrábět míče
adidas, postavit Maracaná
a ovládnout svět.**



↓ INZERCE



VÝZNAMNÉ HOKEJBALOVÉ UDÁLOSTI V PRVNÍ POLOVINĚ ROKU 2018

3. 3. START JARNÍ ČÁSTI CROSSDOCK EXTRALIGY

8. 4. START PLAY OFF CROSSDOCK EXTRALIGY

2. 6. START FINÁLOVÉ SERIE CROSSDOCK EXTRALIGY

28. 6. - 1. 7. SVĚTOVÝ POHÁR JUNIOŘI U16 A JUNIORKY U20 PŘEROV A ZLÍN

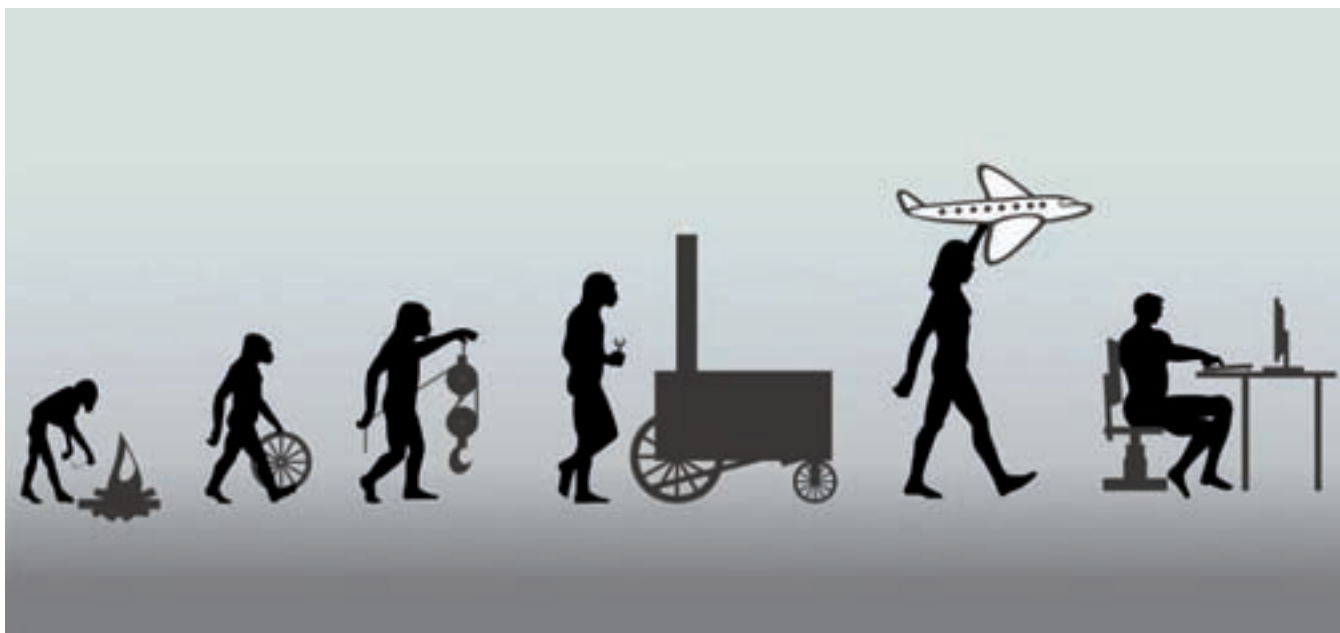


FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

a daly vznik životu, který se pak metodou pokusů a omylů a předlouhou evolucí boje o přežití a vítězství silnějšího nad slabším vyvíjel až do dnešní podoby. Do podoby, kdy organizace UNESCO každoročně uděluje ceny Fair Play a její bývalý předseda pan Federico Mayor Zaragoza prohlásil: „Sport může být základním stavebním kamenem občanské kultury založené na fair play, respektu k pravidlům, spolupráci a hlavně přátelství, které je nad vší soutěživost.“

Jenže ty čtyři miliardy let se ve vývoji lidského mozku nemohly jen tak někam ztratit.

Tak stejný i tak jiný

Lidé jako živočišný druh mají velký mozek, který jim během vývoje pomohl nejlépe realizovat strategii přežití „uteč, nebo boj“. Jsou dobří v pamatování, představách a užívání řeči. Jiní živočichové mají často lepší smysly i své způsoby dorozumívání, ale neznají vědu, literaturu ani výtvarné umění. Nechápu krásu, vytvářenou pro krásu samotnou. Když vezmete svého střapatého voříška na procházku na Karlův most, bude jevit mnohem větší zájem o housku se salámem v kabelce čínské turistky než o sochy Matyáše Brauna. Žádný jiný živočišný druh nevytváří tak složité nástroje ať ke svému životu, tak k zabíjení vlastního druhu. A žádné zvíře nevěnuje tolik času činnostem, které přímo neslouží obživě, přežití nebo rozmnožování, ale vlastní zábavě.

Lidský mozek je vůbec zajímavý orgán. Je ve skutečnosti hodně podobný mozku ostatních zvířat, anatomicky se od nich zas až tolik neliší. Neurony jako specializované nervové buňky, které zprostředkují předávání informací v těle, mají

téměř všichni mnohobuněční živočichové s výjimkou mořských hub. Mozek člověka není ani největší, nemá největší počet neuronů ani největší počet spojení mezi nimi. Průměrný lidský mozek má asi 86 miliard neuronů. Je to hodně, ale některá zvířata mají neuronů víc. Člověk se může chlácholit alespoň tím, že má nejvíce neuronů mezi primáty.

V čem jsme tedy jako lidé mezi zvířaty jiní? Mezi vědci nepanuje shodný názor ani na to, zda je člověk jako živočišný druh opravdu jiný, nebo zda jsme vlastně stejní, jen o fous lepší. Máme vlastně mozky dva: staré části mozku se starají o emoce, vývojově potřebné k přežití, zatímco přepychové velký čelní lalok, zodpovědný za vyšší „lidské“ myšlení, nás nejvíce odlišuje od ostatních savců. Když amygdala reaguje na strach, obavy, stres a nebezpečí, tlumí při tom aktivitu čelního laloku. Nemá cenu stříhat z paměti od boku velkou násobku, když po vás jde šavlozubý tygr. Zdá se, že lidský mozek je při svém složitém vývoji také uspořádán nejučelněji a nejeekonomičtěji ze všech. Na svůj objem obsahuje velké množství neuronů i jedinečných funkčních celků, které jiná zvířata nemají. Nikdo ale dosud pořádně neví, proč tomu tak je.

Mozek plodu v raných fázích těhotenství roste rychlostí asi čtvrt milionu neuronů za minutu. Děti se rodí s nesmírně plastickým mozkem s vysokým počtem neuronů, ale relativně malým počtem spojení mezi nimi. Nervové buňky dokážou pod vlivem vnitřních i vnějších podnětů košatět a vytvářet nové výběžky, dendrity. Jejich prostřednictvím si neuron vytváří nová spojení s dalšími nervovými buňkami. Tato spojení se nazývají synapse a jejich tvorba trvá několik desítek sekund. Přenos vzruchů z jedné nervové buňky na druhou probíhá na synapsích s pomocí zvláštních chemic-





www.uniqa.cz


UNIQA

Generální partner
českého volejbalu

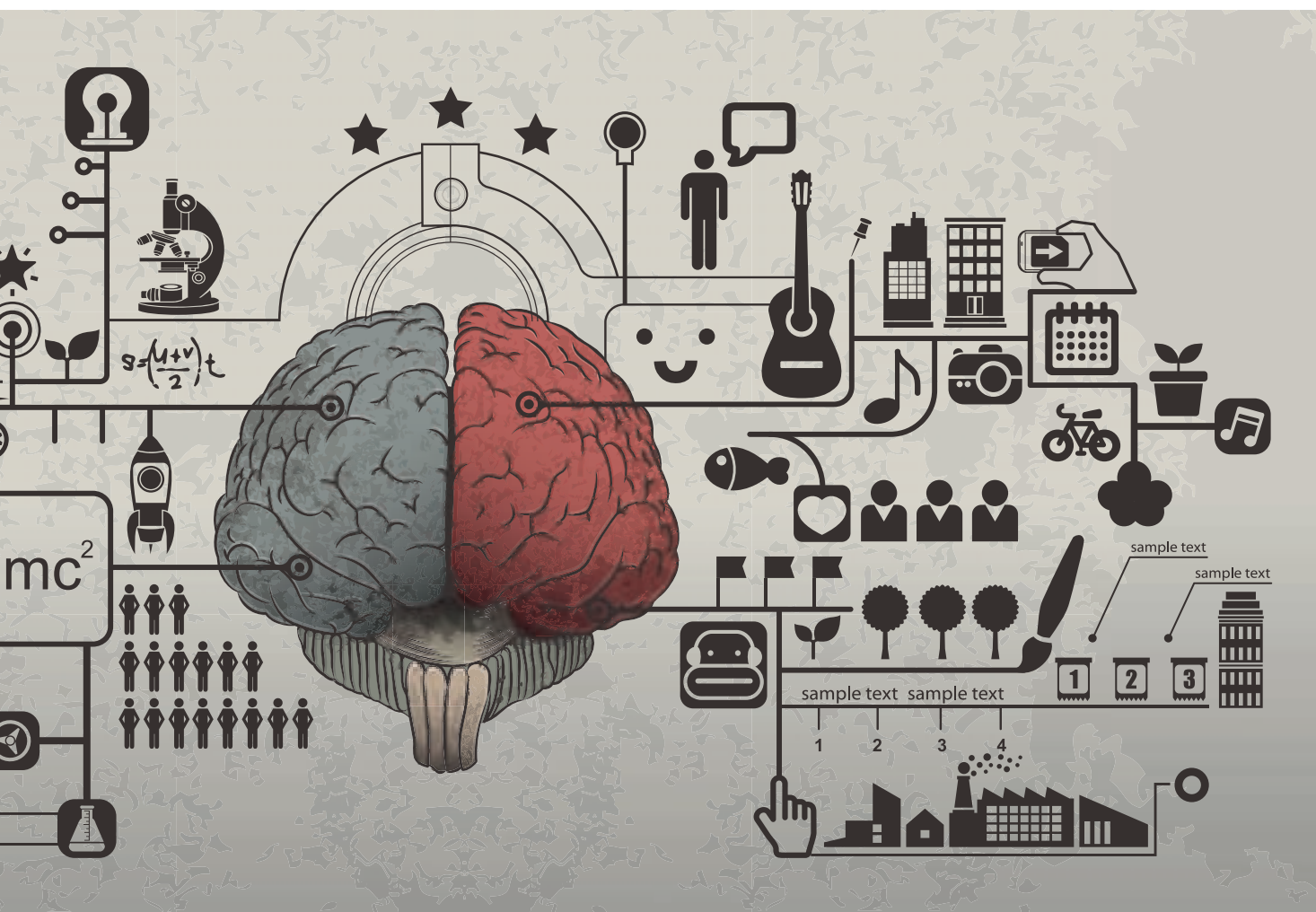


FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

přestavět na jiné výzvy, jiné priority i jiný model světa. Teprve po dosažení pohlavní dospělosti lidský mozek skutečně dozrává, později už k žádné mimořádnému vývojovému skoku nedochází. Od tohoto okamžiku už tedy bude každé nové učení bohužel jenom obtížnější.

Brána jazyků otevřená či zavřená?

Jazyk je kód či šifra sloužící ke komunikaci a přenosu sdělení. Jazyk umožňuje lidem vyměňovat si snadněji informace, přirozeně ale plní i řadu dalších úloh. Podle některých vědců byl jazyk jedním z faktorů, které katapultovaly lidský mozek do jeho současné složitosti. Debaty o přirozenosti a původu jazyka byly vedeny od starověku. Již Platón tvrdil, že jazyk je symbolický a vyjadřuje představy a ideje, které existují nezávisle na něm, ale pro vlastní obsah jsou zásadní. Slova a sdělení jsou zrcadlem světa, který jazyk obklopuje.

Lidský jazyk je jedinečný systém. Na světě existuje asi sedm tisíc jazyků, stále jich však ubývá. Někteří savci, primáti i třeba včely mají také své dorozumívací systémy, ty jsou ale poměrně omezené. Některé druhy ptáků a velryb se mohou naučit mnoho slov a znaků imitací zvuků svých příbuzných. Lidský jazyk se ale liší od jakéhokoli druhu zvířecí komunikace tím, že rozlišuje gramatické a větné kategorie. Neustále se vyvíjí, může odkazovat na abstraktní i na smyšlené skutečnosti a umí vyjádřit přítomnost, minulost a budoucnost. Z omezeného množství znaků umožňuje skládat a vytvářet v podstatě neomezené konstrukce a vyjadřovat je zvukem i symbolickými znaky - písmem.

Lidský jazyk se pravděpodobně začal rozvíjet s výrobou nástrojů řádově před sto tisíci lety, kdy raní hominidé začali postupně měnit své původní dorozumívací systémy. Často to bývá dáváno do souvislosti s narůstající kapacitou mozku a s různými komunikačními a společenskými funkcemi. Je možné, že gramatika je jedním

DOVEDNOSTI OSVOJENÉ V RANÉM VĚKU BÝVAJÍ V MOZKOVÝCH STRUKTURÁCH ZAPSÁNY TAK TRVANLIVĚ, ŽE JE LZE KDYKOLIV VYVOLAT A POUŽÍT.



↓ INZERCE






OLYMPIÁDA
DĚTÍ
MLÁDEŽE

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

Pomáháme dětem zdravě růst



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

KAŽDÁ NOVÁ
FOTBALOVÁ KLIČKA JE
PRO MOZEK VÍTANÝM
OSVĚŽENÍM. PŘI ZNÁMÉ
ČINNOSTI UŽ SE TOLIK
NENADŘE.

z prostředků, jak omezeným počtem znaků sdělit složitější obsah. Gramatika jazyka není vrozená, ale děti se ji přesto v útlém dětství i beze školy rychle naučí a plynně mluví, když jsou jim přibližně tři roky. Žádné jiné zvíře to ani v dospělosti nedokáže.

Nedokáže to ani žádný počítač. Tom Griffiths, ředitel laboratoře počítačových a kognitivních studií na kalifornské univerzitě v Berkeley, se snaží model dětského učení přenést na počítače a říká: „Malé děti řeší problémy, učí se jazyky a chápou příčinné souvislosti způsobem, který pro počítače stále představuje výzvu. Doufáme, že se nám podaří udělat počítače chytřejší, když je naučíme být víc jako děti. Aby byly schopné rozpoznat příčinné souvislosti od toho, že pracujete pomaleji, když si nedáte kafe, až po složité pochopení, které geny jsou zodpovědné za nějakou nemoc.“

Již dávno se ví, že nenarozený plod v těle matky slyší a reaguje na zvuky i hudbu. Poslední výzkumy na Kansaské univerzitě ale ukázaly, že člověk se již před narozením zřejmě učí i jazyk. V sérii pokusů z roku 2016 byly plody matek v osmém

měsíci těhotenství sledovány citlivými monitory srdeční aktivity. Ještě nenarozené plody reagovaly různě na věty, pronášené anglicky a japonsky. Věty přitom pronášel jeden člověk, nešlo tedy o reakci na jiný či neznámý hlas. Vědci se domnívají, že zvládnutí a využití symbolického jazyka je pro mozek tak komplexní záležitostí, že se rytmus a některé aspekty řeči učí již před narozením a umí tedy již rozpoznat jazyk, do kterého se narodí. Reakci na konkrétní slova se pak dítě začíná učit během několika málo dní po narození. Čtení nahlas a časté mluvení podporuje vývoj mozku malých dětí. I to vypovídá o tom, jaký vliv má na mozek řeč a jazyk, který slyšíme a který sami užíváme.

Co to vlastně děláte?

Vědci stojí před schopností a životaschopností mozku v úžasu, ale my si to v každodenním shonu málokdy uvědomujeme. Mозek se po celý život průběžně neustále znovu přestavuje, vyvíjí a mění podle toho, co mu předkládáme a o čem uvažujeme. V kontextu našeho okolí a naší motivace si bez přestávky buduje nová spojení pro to, co právě děláme a čím ho zaměstnáváme. Když tedy pozorně posloucháme, vytváříme synapse pro pozorné naslouchání. Když něco čteme, vytváříme synapse pro čtení. Teprve, když začneme něco prakticky zkoušet a dělat, začneme vytvářet spojení pro tuto vlastní aktivitu.

Spousta trenérů si myslí, že když budou na zájmové přednášce pozorně poslouchat, budou řečené taky umět používat. Není tomu tak – je to úplně jiná dovednost, jedoucí po úplně jiných synapsích v mozku. Hodně to připomíná slavnou scénku Felixe Holzmann, když hledá ztracený klíček z aluminia tam, kde je světlo, ale ne tam, kde ho ztratil. Samotným posloucháním Rachmaninova klavírního koncertu se hrát na piano fakt nenaučíme.

Správným tréninkem nerostou jen svaly, ale i nová funkční spojení v mozku. Vytvářejí se o to trvanlivěji, když k tomu dochází ve správném a intenzivním emočním naladění. Chemická továrna mozku se v tomhle ošálit nedá. Každý z nás svým myšlením, svým naladěním a vztahem k okolnímu prostředí i světu každý den vychovává své vlastní zvíře a staví si svůj vlastní mozek. A stejně jako při cvičení v posilovně bude v mezích naší genetické výbavy i tady záležet na nás, jaký náš nový mozek bude.

To tedy byla ta dobrá zpráva.

Ta špatná je, že jen tak z ničeho vám nové dendrity v mozku nevyrostou. Nemůžete ani říct Pepovi od vedle, aby to za pade a dvě piva udělal za vás. Nikdo to nemůže udělat za vás.

Hodně štěstí!



EXTRA SROVNÁNÍ

NEJLEVNĚJŠÍ A NEJDRAŽŠÍ SUV

Bentley
Bentayga



Suzuki
Ignis



- ŠKODA KAROQ
A ŠKODA YETI
VELKÉ SROVNÁNÍ
PRODEJNÍCH ŠLÁGRŮ
- CITROËN C3 AIRCROSS,
KIA STONIC,
SEAT ARONA
POULIČNÍ BITKA
A DALŠÍ TÉMATA

Právě v prodeji

Aktuální i starší vydání získáte online na www.svetmotoru.auto.cz/special

→ 1 otázka, 10 odpovědí

KDE ČERPÁTE I

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Deset sportovních profesionálů, jedna otázka: kde čerpáte informace mimo váš sport? Často se tak děje v momentě, kdy tým usiluje o inovace v jiných oblastech, které jim mají přinést úspěch. Zeptali jsme se generálních manažerů, hlavních trenérů a profesionálního golfisty.



THOMAS DIMITROFF

americký fotbal, generální manažer Atlanta Falcons

„V anglické fotbalové Premier League jsme se spojili s mnoha lidmi a ti jsou k nám velmi otevření, pokud jde o analýzy a výkonnost. Obojí je pro nás velmi důležité, jakož i celá kognitivní část tréninku, o které rovněž rád mluvím.“

INFORMACE

MIMO VÁŠ SPORT?



LES SNEAD

americký fotbal,
generální manažer LA Rams
„Dostal jsem zpětnou vazbu
od mnoha generálních manažerů
a ředitelů skautingu z baseballo-
vých klubů. Rovněž pošlu náš me-
dicínský tým, aby se setkal s jejich.
Je toho tolik, co získáte, protože
jsme všichni z prostředí zaměře-
ného na maximální výkon. Náš míč
je sice oválný a jejich kulatý, ale
všichni pracujeme se sportovci.“



BEN RYAN

hlavní trenér Fidži
v sedmičkovém ragby



„Když jsem působil u ragbyového týmu England sevens team, pracoval jsem s Nike a strávili

jsme spoustu času na vytvoření nového dresu. Teď tento dres nosí každý tým v NFL, ten, který jsme jako prototyp oblékali v England sevens dva roky. Pomohl nám s kompresí v určitých místech. Mám kontakty s oběma skupinami, jak s geeks (lidé, kteří jsou do něčeho extrémně zapálení – pozn. aut.), tak s šilnými vědci. Mohl bych strávit v Nike v Portlandu týden s odborníky z R&D oddělení [research and development, tj. výzkum a vývoj], nebo bych mohl jet do University of Bath či Loughborough University ve Spojeném království, nebo až do Japonska.“



TOM TELESKO
americký fotbal,
generální manažer
San Diego Chargers

„Když cestuji autem, myslím, že je to dobrý čas na chvíli s TED Talks – nahrávky s vynikajícími profesory a učiteli – všech možných odborností z celého světa. Nemusí to být nutně jiné sporty, mohou to být obchodní nebo lékařské obory. Myslím, že se všichni učíme, když spolu navzájem komunikujeme a dostáváme se ke stejným základům.“



MIKE WAY
squash, hlavní trenér mužského a ženského týmu
Harvard University

„Je zřejmé, že sleduji sportovní titulky; vždy hledám nové citáty nebo pohledy na duševní stránku a týmovou kulturu. Velmi rád poslouchám trenéry, když mluví o svých představách a pohledech. Jelikož musíme být těmi nejlepšími komunikátory, rozšiřování slovní zásoby a perspektivy je nezbytné k tomu, abychom zasáhli a učili mladé sportovce, jakmile dosáhnou teenagerovský věk. Pro tyto účely mými současnými favority jsou: Brett Ledbetter - What Drives Winning. James Kerr - Legacy. A jako top ze seznamu: Eckhart Tolle - cokoli od něj.“



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



PAVEL VRBA
fotbal, hlavní trenér
Viktorie Plzeň

„Právě nedávno jsme

o této otázce diskutovali s mým asistentem Dušanem Fitzelem. Pokud jde o jiné sporty, inspirujeme se zejména v basketbale, házené, ve sportech, ve kterých se blokovaní a uvolňování hráčů odehrává na malém prostoru. Mimo sport čerpám z různých knih, i ze sportovního prostředí, ve kterých nacházím mnoho podnětů ke koučování, zejména v přístupu k hráčům jako jednotlivcům i jako týmu.“

MIREK JANOVSKÝ

florbal, hlavní trenér
české reprezentace žen



„Pro mou trenérskou praxi bylo jedním z nejdůležitějších období, kdy jsem asi osm let pracoval jako vedoucí sportovní redakce Českého rozhlasu.

Bylo to v době, kdy se má trenérská kariéra teprve rozbíhala, a právě v těchto letech jsem při stovkách tréninků a zápasů z bezprostřední blízkosti sledoval špičkové hokejové, basketbalové, fotbalové nebo házenkářské kouče, stejně tak jako nespočet trenérů v individuálních sportech, především atletice, plavání, triatlону nebo biatlonu. Doslova jsem jim koukal pod prsty, hovořil s nimi pracovní, ale mnohem důležitější pro mě byly neformální debaty po skončení natáčení a vysílání. Mohl jsem tak podrobně sledovat, jak uvažují o tréninkovém procesu, jaký mají přístup k hráčům, jak se chovají na tréninku nebo při zápasech na střídačce. Snažil jsem se z těchto setkání vytěžit maximum informací, které jsem následně implementoval do své práce a v pozdějších letech, věřím, bylo obohacování vzájemné. Právě schopnost vidět svůj sport v kontextu ostatních, hledat dobré i negativní zkušenosti nejenom v tom svém rybníčku, je nezbytné pro rozvoj trenérů a v hlubším kontextu i celých sportů.“



PAUL MCGINLEY

golf, profesionál Team Europe

„Před Ryder Cupem v roce 2014 jsem využil jména, znalostí a zkušeností Sira Alexe Fergusona, bývalého manažera Manchesteru United. V průběhu dvou let jsem se s ním setkal šestkrát a požádal jsem ho, aby promluvil k hráčům v předvečer turnaje. Od Sira Alexe jsem se naučil jednu věc, a tou je mluvit jasně. A že kontinuita sdělovaného poselství je pro hráče velmi důležitá.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ROLF BEYER

basketbal, generální manažer Brose Bamberg



„Nejprve se snažíme porovnávat sami sebe a najít nejlepší postupy v jiných klubech a také v jiných sportovních soutěžích, abychom se dozvěděli, co funguje a co ne. Vytváříme platformy pro komunikaci a spolupráci, například s fotbalovými organizacemi, jako je VFL Wolfsburg nebo Greuther Fürth, abychom otevřeně sdíleli znalosti a porovnávali osvědčené postupy. Mimo to, osobně jsem přinesl své zkušenosti z prostředí automobilového průmyslu za posledních 15 let za účelem implementace struktury, organizace a postupů v klubu a vytvoření stability v organizaci, jako jsou MBO (Management by objectives) procesy a metody vedení lidí.“

PHIL PRETORIUS

sportovní ředitel
České rugbyové unie



„Sport, ze kterého jsem se nejvíce naučil, je touch rugby (bezkontaktní ragby, kde se hra přerušuje v momentě, kdy se soupeř dotkne hráče s míčem – pozn. aut.). Úhly a útočné linie, běžecké dovednosti a organizace obrany byly přínosné. Dalším sportem je netball (bratr basketbalu, koš nemá desku a je v prostoru, hraje se 7 na 7, s míčem se nesmí běhat ani driblovat a hráč nesmí držet míč déle než 3 sekundy), kde víze, nabíhání do prostoru a vytvoření si prostoru jsou cenné.“



↓ INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPN od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ

PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020



CZECH
TEAM

NEJSTARŠÍ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY

1. ZÁPAS

Nejstarší vyobrazení zápasu lze nalézt v komplexu jeskyní ve francouzském Lascaux, jejich stáří se odhaduje na 17 000 let. Od roku 1970 jsou jeskyně součástí světového kulturního dědictví UNESCO, tehdy to byl ještě paleolit. V neolitu byl již zápas globálním sportem, jak dokazují o pár tisíc let mladší malby z jeskyní v Mongolsku a Japonsku. Zápas byl populární i ve starém Egyptě a roku 708 př. n. l. se dostal na program starořeckých olympijských her. To už se ale v Olympii skoro sedmdesát let sportovalo.

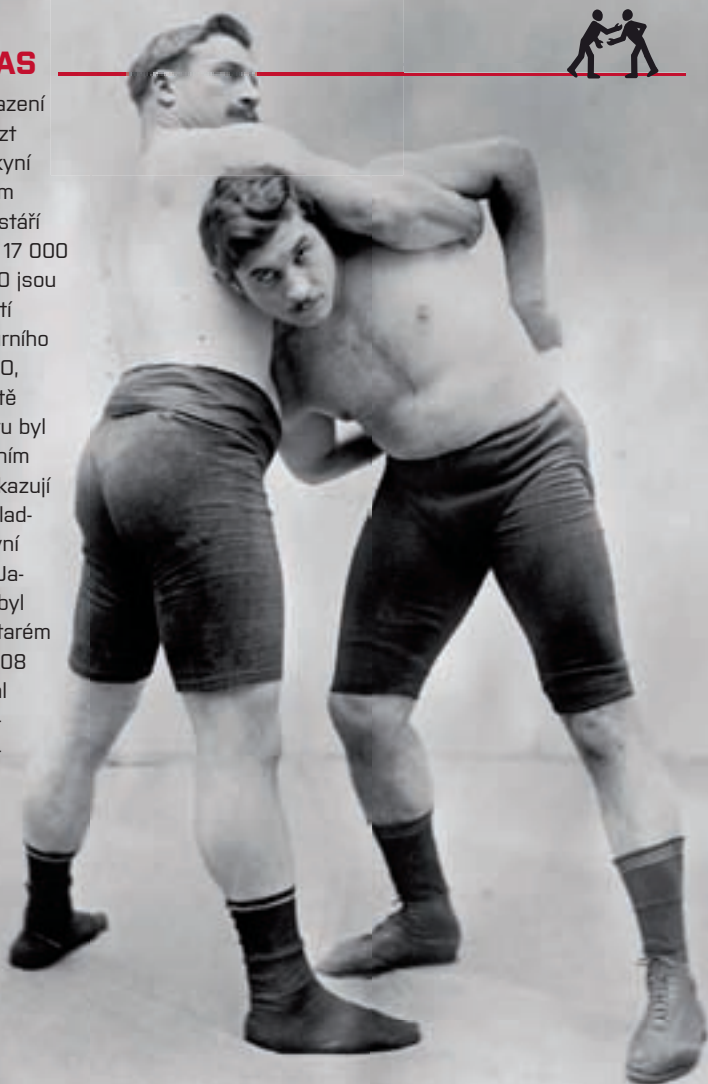


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

2.

BĚH



Předchůdce člověka začal chodit a běhat po dvou před 4 až 6 miliony let. Ještě to nebyl sport, ale dala se tak rychleji lovit zvířata. Indiáni Tarahumarové před 10 tisíci let v Mexiku zvládali při lovu klidně i přes 100 km za den. Na první olympiádě v roce 776 př. n. l. byl běh jedinou sportovní disciplínou, později se běhalo na vzdálenost od jednoho do 24 stadionů. Jeden stadion byl něco přes 200m. Zato výkon chrabrého vojáka Feidipida, který měl po bitvě u Marathónu běžet 240 km zvěstovat vítězství Řeků do Atén, je prý legendou.

3.

LYŽOVÁNÍ



Už lovci doby kamenné lyžovali. Vázali si na nohy dlouhé části dřev, aby se na sněhu a ledovcích mohli snáz a rychleji pohybovat. První vyobrazení lyžařů jsou stará 8 tisíc let a pocházejí z Číny, nejstarší pravěké lyže byly nalezeny na území Ruska. Lyže lovců tuleňů v Botnickém zálivu byly až čtyři metry dlouhé. Postupně se lyže ze Skandinávie rozšířily i na další kontinenty, a když je řemeslníci v okolí norského Telemarku v polovině 19. století začali vyrábět ovladatelnější prohnuté, odstartoval i sportovní a rekreační boom lyžování.



4. ULAMA

Původní aztécká míčová hra byla pár tisíciletí před naším letopočtem rozšířena po celé střední Americe od Mexika až po Guatemala, Salvador a Kostariku. Dodnes je na několika místech Mexika stále živá. Hrál se pět na pět na úzkém hřišti, gumový míč nesměl přejít koncovou čáru. Míč byl z plné gumy a vážil až čtyři kila. Aztékové totiž nečekali na firmu Goodyear a znali vulkanizaci o pár tisíc let dřív. Po hře byl často poražený tým i s míčem rituálně obětován místním bohům. Pozor na inspiraci pro některé dnešní fanoušky!

7. HOD OŠTĚPEM A DISKEM

Původně šlo o dovednost ubránit se a přežít. Hody čímkoliv na dálku i na přesnost byly často součástí oslav, oštěp byl i na programu starověkých olympiád ve starém Řecku. V 19. století se hod oštěpem stal populárním v Německu a téměř národním sportem ve Švédsku a Finsku. Finové oštěp opravdu prožívají, jak ukázal kulturní komentář Antera Mertaranty při olympijském hodu Báry Špotákové v Pekingu. Hod diskem oživil v novodobém sportu hrabě Coubertin, když symbolicky vzdal hold původní myšlence olympijských her.



8. HURLING

Stará gaelská hra, v Irsku se hraje déle než tři tisíce let. Dříve ji proti sobě hrály celé vesnice a utkání trvala i několik dní. Dnes už je to jiné, ale Irové hurling pořád hrají doma i na všech kontinentech, kde žijí irské komunity. Na velkém hřišti podobném ragbyovému se dva týmy o patnácti hráčích snaží velkými vařečkami odpálit malý míček do soupeřovy branky. Míček je korkový, hole dřevěné a Irové horkokrevní – hra tělem a hákování jsou povoleny. Tady máte inspiraci na příští Den sv. Patricka!

9. POLO

Objevilo se v Persii před 2500 lety. Byl to i tehdy sport bohatých – každý člen týmu musel totiž mít vlastního koně. V královském jezdecktvu se elitních soubojů účastnila až stovka hráčů na každé straně. Hrály dokonce i ženy, v 6. století př. n. l. prý královna a její dvorní dámy vyzvaly krále Chosrova II. a jeho muže ke hře v polu. Do současné podoby se polo rozvinulo v první polovině 19. století v Indii, od roku 1936 už ale není na programu olympijských her.



5. JEZDECTVÍ

Není úplně jasné, kdy přesně lidé začali jezdit na koni. Má se za to, že někdy v době bronzové, když pastevci potřebovali hlídat stáda. Brzy zjistili, že jezdit na koni je rychlejší a pohodlnější než běhat po svých. Napovídají tomu alespoň nálezy koňských lebek s primitivními udidly z území dnešního Kazachstánu z doby asi 3500 př. n. l. Nejspíše se jezdilo bez sedla jen s kusem provazu místo ohlávky. Každý začátek je těžký. Ale v oblasti střední Asie se jezdilo skvěle na koni dodnes.



6. BOX

Boxerské souboje lze najít už na sumerských reliéfech z třetího tisíciletí před naším letopočtem, později na vyobrazeních z Asýrie a Babylónu. Box byl populární i ve starém Řecku a Římě, bojovníci si pěsti ovíjeli koženými řemeny, které se brzy staly zbraní. První skutečná pravidla se objevila v Anglii v roce 1743. Šampion Jack Broughton poté, co po souboji s ním zemřel soupeř George Taylor. Broughton pak otevřel vlastní boxerskou arénu a vyhlásil soubor pravidel, podle nichž se v ní bude bojovat.

10. TCHU-CU

Víte, že předchůdce fotbalu pochází z Číny? Vojenské záznamy z doby dynastie Hun ve 2.-3. stol. př. n. l. popisují hru tchu-cu, která se hrála koženým míčem nacpaným kůží a chlupy. Hráči měli pomocí nohou dopravit míč do malé branky, nesměli si pomáhat rukama. Před tisíci lety už ve velkých čínských městech existovala profesionální liga Yuan She. V Japonsku se podobná hra jmenovala „kemari“, v Řecku „episkyros“, v Římě „harpastum“. My jsme jí na Vinohradech říkali čutaná, pravidla současného fotbalu ale vznikla v Anglii v roce 1863.

Jan Bobrovský

CHLAPI SE DAJÍ SEŘVAT, U HOLEK TO NEJDE

Ahoj Honzo,

v osmatřiceti letech jsi odehrál svůj poslední zápas za Zbrojovku Brno proti Spartě a následně ses stal ve Zbrojovce trenérem. Nejdřív jako asistent u áčka a pak v roli hlavního trenéra. Jak těžké bylo proměnit se z hráče v trenéra?

„Ke konci kariéry jsem na hřišti hodně šéfoval. Hru jsem hodně řídil, i když jsem nebyl typický rozehrávač. Ale občas jsem se tam objevil, protože jsem měl takovou úlohu, a asi i tím jsem se pak posunul k trénování. Myslím, že jsem neměl s hráči žádný problém, aspoň mám ten pocit. Byl jsem přirozeným lídrem už na hřišti, a to jsem si přenesl i do trenérské práce. Dá se říci, že mě hráči poslouchali, a nevzpomínám si na nějaký zásadní problém. U chlapů platil bič, ale někteří to nesli poněkud hůře a nesou ještě dnes.“

S třemi mistrovskými tituly se Zbrojovkou ses přesunul k národnímu mužstvu, které usilovalo o postup na mistrovství Evropy v roce 1991 v Itálii, a stal se z tebe reprezentační trenér na plný úvazek.

„Jako reprezentační trenér jsem musel být třikrát až čtyřikrát týdně v Praze. Každý týden jsem viděl všechny hráče v ligových zápasech, ale v týdnu jsem ještě jezdil po klubech a sledoval, co se tam dělá. Nakonec jsme na Evropu postoupili a v Itálii skončili šestí. Možná si ještě někdo vzpomene, jak Honza „Johnny“ Svoboda na hřišti řádl při našem překvapivém vítězství nad favorizovaným Řeckem. Dělal si na hřišti doslova, co chtěl. Po šampionátu jsem u reprezentace skončil. Zní to hodně zvláštně, ale šesté místo bylo považované za neúspěch. Co bychom za takové umístění dnes dali.“

Po konci u národního týmu jsi šel na čas učit matematiku na učiliště. Netrvalo dlouho a za-

žil jsi osudový přestup z mužského do ženského basketbalu.

„Přišel za mnou Petr Schneeweis, že jejich holky postoupily do ligy, ale vyhodili je z Morendy [Moravská Slavia, pozn. red.]. Holky neměly kde hrát, tak jsem šel za ředitelem haly v Žabovřeskách. Oni ale nechtěli ženský tým, takže nás vzali s tím, že budeme v nájmu. Chtěli, abych šel trenérsky pomáhat, jenže jen pomáhat někomu trénovat mě nebavilo, to se musí dělat naplno. Převzal jsem to komplet a holky začaly přebírat mužský styl basketbalu s dobrou obranou a rychlým protiútokem. Já jsem jako hráč nerad bránil, dělal jsem v obraně jen to nejnutnější, ale jako trenér vyznávám obranu a rychlý protiútok, protože z něho se pak dávají snadné koše. Výkony i výsledky šly rychle nahoru, hned jsme skončili v lize třetí, druzí, první a už jsme šli do Evropy.“

Přejít z mužského basketbalu do ženského není snadné. Jaké zákonitosti platí v ženském prostředí?

„Ženská duše je přece jen o něco složitější. Musí se v první řadě změnit slovník, nedá se používat tolik sprostých slov. Sem tam něco ulítne, ale nesmí to být nic vulgárního, protože to by ženy hodně těžko nesly. U ženského týmu je potřeba nasadit víc individuální přístup, musí se víc vysvětlovat, pomaleji, klidněji a hodně komunikovat. Je třeba dávat pozor na vztahy v týmu. Chlapi se dají seřvat, u holek to nejde a musí se s nimi víc mluvit. Na druhou stranu holky berou trenéra víc než chlapi. Ti chtějí víc prosadit svoje ego a kreativitu. Ono to časem přichází i u hráček, ale ty přece jen plní pokyny trenéra poctivěji a snaží se je splnit.“

S Gambrinusem Brno jste čtrnáctkrát za sebou vyhráli ligu. Devět let Žabiny v české lize neprohrály a série bez porážky trvala rekordních 256 zápasů! V roce 2006 se v Brně

JAN BOBROVSKÝ

Narozen: 29. 3. 1945 v Rosicích

→ **Basketbalová kariéra:** nejlepší hráčské roky prožil v Zbrojovce Brno, s níž 7x vyhrál ligu, dvakrát hrál finále Poháru mistrů evropských zemí (1964, 1968) a jednou finále Poháru vítězů pohárů, v dresu národního týmu získal na ME stříbro (1967) a bronz (1969), zúčastnil se dvakrát MS (1970, 1974) a jednou OH (Mnichov 1972)

→ **Trenérská kariéra - muži:** se Zbrojovkou Brno získal v letech 1986-1988 tři ligové tituly, národní tým dovedl k 6. místu na ME 1991. **Ženy:** Gambrinus Brno (Žabovřesky) 14x vyhrál českou ligu a v roce 2006 Euroligu, s reprezentací získal na ME zlato (v Turecku 2005) a stříbro (v Řecku 2003), vedl ji na dvou OH (Atény 2004, Peking 2008) a na MS v Brazílii 2006.

*„Byl jsem přirozeným
lídrem už na hřišti,
a to jsem si přenesl
i do trenérské práce.“*



konalo Final Four ženské Euroligy a vy jste slavnou soutěž vyhráli. Čím to, že tým tak skvěle fungoval?

„Strašně důležitá byla souhra družstva a rychlý protiútok. I v obraně se nám dařilo, ale hlavně jsme se blížili mužskému pojetí v rychlosti, souhře a chytrosti. Měli jsme pevný základ družstva, které jsme vždy jen doplňovali.“

Úspěchy ze Žabin jsi dokázal přenést i do národního týmu. Byli jste druhí na Evropě 2003 a za dva roky jste získali zlato v Turecku poslední střelou Evy Němcové před klaksonem. Jak se pracuje u reprezentačního družstva ve srovnání s klubem?

„Práce není až tak odlišná. Rozdíl je v tom, že v klubu máš více času na práci. Když s týmem pracuješ po celý rok, máš více klidu věci upravovat a natrénovat a můžeš být trpělivější. U reprezentace se potřebujete připravit rychleji, není tam tolik času. Měli jsme pevný základ z Žabin, na nichž to stálo, a k nim se přidalo pár dalších holek odjinud. Do hry hodně chodila Míša Pavlíčková z USK, taky Zuzana Klimešová, která hrála v zahraničí, a ještě Eva Němcová. Jinak jsme to hráli vesměs s holkami z Brna. Všechny hráčky odjinud do družstva výborně zapadly. Naší předností byla sehraň a už zaběhnuté návyky. Ve finále mistrovství Evropy 2005 proti Rusku jsme před rozhodujícím košem měli time-out, ale mám takový dojem, že poslední střela na Evu Němcovou vyjít původně neměla. Ale míč se k ní dostal, vystřelila za tři a rozhodla o naší výhře a radosti.“

Zažil jsi dvě olympiády, v Aténách 2004 a Pekingu 2008. Poprvé jste byli pátí, v Číně pak sedmí. V té době jste každý rok měli nějaký vrchol na olympiádě, na mistrovství světa nebo mistrovství Evropy. Nastal někdy moment, kdy se ta skvělá jízda zadrhla?

„V Pekingu 2008 se nepodařilo tým vyladit, sestava nešlapala. Měli jsme tenkrát během krátké doby tři vrcholy. Žabiny hrály Final Four, pak jsme úspěšně odehrály olympijskou kvalifikaci v Madridu a na závěr čekal samotný olympijský turnaj. Připravit hráčky na tři vrcholy brzy po sobě je těžké. Pro některé holky všechno skončilo už po kvalifikaci a olympiádě si jely užít. Když se prohrálo, přestalo je to zajímat a věnovaly se jiným věcem. Vytvářely se skupinky a družstvo nefungovalo jako tým. Nebylo síly, jak je přinutit, aby se věnovaly primárně basketu. Aby tým mohl správně fungovat, museli bychom hráčky držet v absolutní izolaci



„V Žabinách byla strašně důležitá souhra družstva a rychlý protiútok. Blížili jsme se mužskému pojetí v rychlosti, souhře a chytrosti.“

a nesměly by přijít do styku s vnějším prostředím, aby se soustředily jen na basket.“

Jak moc je těžké se udržet, když se daří a tým jede jakoby sám? Co dělat, abych neudělal špatný krok a nezastavil něco, co funguje?

„Není možné se jen dívat a nechat tým hrát. Koučovat se musí pořád, střídat, dávat pokyny. I když není snadné se udržet a najít hranici, nakolik do toho vstupovat a neudělat chybu. Ale je důležité poznat, kdy je hráčka fyzicky unavená, protože ona sama to neřekne, a vystřídat ji, poznat, kdy je čas na odpočinek nebo na nějakou změnu.“



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER



ŠAMPIONKY. JAN BOBROVSKÝ (VPRAVO) BYL U DLOUHÉ ŘADY TRIUMFŮ BRNĚNSKÉHO TÝMU OKOLO ZUZANY ŽIRKOVÉ A HANY MACHOVÉ-HORÁKOVÉ I U EVROPSKÉHO ZLATA NÁRODNÍHO TÝMU, KTERÉ ZAJISTILA ROZHODUJÍCÍ STŘELOU EVA NĚMCOVÁ-HORÁKOVÁ.

Někdy mají lídři v týmu pocit, že jsou důležitější než trenér i zbytek týmu. Jak se tomu bránit?

„Pro trenéra je nebezpečné, když začíná hráč nebo hráčka přes něho přerůstat, nebo si myslí, že přes něho jde. Naštěstí se mi to nestalo, ale už se mi to blížilo. Dá se to zarazit pohovorem a v nejhorším případě rozlučkou s daným hráčem. Krajní řešení u mě nestalo a vždycky jsem takovou situaci vyřešil pohovorem.“

Basketbaloví trenéři často řeší, jak zvládnout vyrovnanou koncovku. Jaká je tvoje filozofie? Ubránit, nebo faulovat?

„Nikdy nenajdeme jasnou odpověď. Já chtěl vždycky spíš ubránit. Jsem příznivec hry, ale

ono se to každou chvíli střídá. Když se dívám na nějaký zápas v televizi, tak si taky řeknu: Fauluj! Ale nejsem toho příznivec, chci, aby se rozhodlo sportovní cestou, obranou. Nikdo nechce prohrávat a trenér už vůbec ne. Když pošlu na hřiště nějakou hráčku, tak jí věřím, že bude hrát dobře a vyhraje mi zápas. Rozhodnutí dělám se snahou vyhrát zápas a podle toho volím řešení.“

U basketu jsi i po sedmdesátce. V Žabinách už nejsi hlavní trenér a dáváš šanci mladšímu kolegovi. Jaká je teď tvá role?

„Máme výbornou mládež, která mi dělá radost. Já už ustupuji do pozadí, ale jsem k ruce mladým klukům, kteří jsou dobří trenéři, mají zájem pracovat, a proto jim i dávám prostor.“



8

NA ME 2005 V TURECKU VYHRÁLY ČESKÉ BASKETBALISTKY POD VEDENÍM JANA BOBROVSKÉHO VŠECH OSM ZÁPASŮ, S PRŮMĚRNÝM ROZDÍLEM 0,17 BODŮ.

↓ INZERCE

Protože jen týmová práce vede k úspěchu

STRABAG
TEAMS WORK.



CZECH TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020

DVA POHONY VÝKONU HRÁČE

Tajemství psychologického tématu zvaného motivace jsme začali pokorně poodhalovat v posledním dílu. Už víme, že motivace a motivování nejsou totéž. Motivace vzniká z neměnných, přirozených a vnitřních potřeb člověka. Motivování přichází zvenčí a musí být přizpůsobeno opravdovým osobním životním motivům člověka, aby mohlo pozitivně působit. Nemůžeme motivovat někoho, aniž bychom věděli, co je pro něj důležité.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Představte si, že jste Pavel Vrba, postoupili jste se svým týmem Plzně do Ligy mistrů a máte před sebou zápas proti Barceloně, která vzhledem k začátku soutěže přijíždí v plné sestavě. O víkendu jste absolvovali ligový zápas a následnou třídní přípravu na atraktivního soupeře z Katalánska, v níž jste hráčům prezentovali vlastní představu o taktice na utkání. Vcházíte do šatny a máte poslední slovo k týmu. Co hráčům řeknete? Jak je budete motivovat? A lze je vůbec motivovat či ještě více nabudit? Než se začneme pít po odpovědi, připomeňme si několik poznatků z minula.

Potřeby člověka vytvářejí motivy, a ty jsou psychologickou příčinou motivace, která spouští chování. Motivace je vnitřní stav, na rozdíl od motivování, což je vnější pobídka. Tou mohou být v životě například školní známky, peníze, nebo třeba i pochvala trenéra. Trenér by měl hráčům pomáhat, aby v sobě odhalovali skryté touhy, které se třeba neprojevily z obav reakce okolí, a postupně u hráčů posilovat zálibu ve výkonu, zátěži, tréninku i ve hře. Tím dochází ke změnám v hierarchii potřeb hráče, jelikož utvořené postoje a hodnoty jsou vlastně novými potřebami – motivy.

Plzeň-Barcelona

Už jste se vžili do pozice Pavla Vrby? Vraťme se tedy do šatny. V důležitém zápase vaší kariéry chce-

te ovlivnit chování hráčů v duchu vaší představy o tom, kudy má vést cesta k vítězství, a emocionálně je vyladit. Samozřejmě že v hlavní roli je fotbal, a klíčové je, jak se vám proti Messimu a jeho spoluhráčům podaří zvolit taktiku, a jaké jsou limity úrovně vašich hráčů. Ovšem pak jsou tu také emoce, které jsou vlastně psychologickou příčinou, tedy motivem jednání, a k nim chcete mířit závěrečnými trenérskými apely. Měl byste jako trenér vědět, že sama motivace, coby hybatel, ani vaše dobře volená motivační slova ke spuštění požadovaného výkonu ještě nestačí. Je k tomu třeba několik věcí:

- **motiv hrát dobře a vyhrát musí být pro hráče dostatečně silný**
- **dosažitelnost úspěchu se musí hráčům jevit jako pravděpodobná**
- **hodnota úspěchu musí mít v prožívání hráčů dostatečnou váhu**
- **důsledky chování nesmí přinést hráčům něco nežádoucího, například debakl, ostudu nebo odsouzení veřejností**

Toto vše se v hlavách hráčů mísí a vznikne z toho nějaké emocionální naladění k utkání. Motiv hráčů nemusíte jako trenér řešit, poněvadž pokud vnitřní motiv není dostatečně silný, nemůžete s tím situacně nic moc udělat. Ovšem proti Barceloně jistojistě je, a tudíž stojí i mimo vaši pozornost to, zda

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENERŮ
PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ
MÍSTOPŘEDSEDA
ČOV



hodnota úspěchu má dostatečnou váhu. Proto by vaše motivační promluva měla primárně směřovat ke zbavení obav. Strach z nezdaru je opravdu silnou negativní emocí, která může u některých hráčů vyvolat opatrnou, alibistickou hru. Ta je téměř vždy v takto významných zápasech proti evidentnímu favoritovi slepou cestou. Proto odbrzďovat obavy z následků je první snahou trenéra:

- „Kluci, kdo hraje na hranici rizika, může vyhrát i prohrát, ale kdo hraje opatrně, prohraje vždy.“
- „Ano, stojí před námi velký soupeř, bude to náročné, ale přeci se z toho nepoděláme, to bychom si dlouho vyčítali.“
- „Když nám nakopou zadnice, nevadí, ale nestydte se za to hrát s vyceněnými zuby.“
- „Kluci, přinejhorším prohrajeme, je to sport, ale jestli budeme podělaní, nezbyde nám vedle prohry ani dobrý pocit, že jsme udělali maximum.“

Atd.

A zbývá nejtěžší motivační úkol. Proměnit očekávání zápasu v hlavách hráčů v nejvyšší možné odhodlání, a přiblížit vaše slova jejich realistickému očekávání. Porazit Barcelonu není sice zcela realistické, ale realistickým a zároveň odhodlaným by se měl stát postoj hráčů k zápasu. A jde také o to dosáhnout optimálního emocionálního vyladění. Rozhodně nejsou na místě vý-
roky typu:

- „Kluci, máme na ně.“

Nebo dokonce „lhát hráčům do kapsy“ umělým snižováním hodnoty soupeře.

- „Vždyť nehrají nic světového.“

Naopak by se mělo apelovat na jiné hodnoty:

- „Po zápasu s takovým soupeřem jsme vždycky toužili – teď je před námi, je to svátek, jsme v nejlepší fotbalové společnosti, tak prodejte všechno, co je ve vás.“
- „Neděli jsme se snad proto, abychom takovou šanci nevyužili.“
- „Na každém postu mají lepší hráče než my, ale součet individuálních výkonů ještě nemusí dělat lepší týmový výkon. A když se naopak my opřeme o týmový výkon a každý z vás se přiblíží svému maximu, můžeme pomýšlet na vyrovnanou hru.“
- „Lidé kolem vás jsou svědky toho, kolik fotbalu dáváte, a podporují vás, hrajete trochu i za ně, za celý český fotbal.“
- „Jednou budou vaši synové chtít, abyste o tomto utkání vyprávěli, záleží teď na vás, co jim jednou budete říkat.“
- „To je privilegium hrát takový zápas – podat nejlepší výkon je povinnost.“

Atd.

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



Užili jste si roli Pavla Vrby? Jak to vnímáte? Kdo chce trvale motivovat hráče, nevyhne se přemýšlení o tom, co pro ně dává smysl. To mělo být řečeno výše zmíněnými řádky především. Existují stovky jiných scénářů, ani není jisté, zda by zvolený styl chytil fotbalisty Plzně. Byl uveden jen jako příklad, vezměte ho, prosím, jako inspiraci, nikoliv jako recept na trenérskou promluvu.

Dva pohony - motivace vs. vůle

Je nutno rozlišovat mezi motivací a vůlí, i když hranice mezi nimi není často zjevná. Síla vůle a síla motivace jsou dva rozdílné pohony, které se v optimálním případě vzájemně doplňují. Motivace je spontánně se dostavující, přirozené usilování člověka o uspokojení emocionálních potřeb, které není ani racionálně ovlivnitelné, ani výrazně proměnlivé v průběhu života.

„Člověk sice může dělat, co chce, ale nemůže chtít, co chce.“

ARTHUR SCHOPENHAUER



Životní motivy jsou totiž pevně stanovené struktury potřeb člověka, které mají velmi vysokou stabilitu v čase. Představte si například od přírody pohodlného člověka, kterému fyzická aktivita působí obtíže, a naopak jídlo mu činí velké potěšení. Má tendenci k tloustnutí, je těžké toto celkové naladění změnit. Může se ovšem prostřednictvím

ČÍM ASI TAK

PAVEL VRBA

MOHL MOTIVOVAT

FOTBALISTY PLZNĚ

PŘED ZÁPASEM

S BARCELONOU?

vůle pokoušet do pohybu nutit, případně upravit životosprávu. Tím ovšem aktivuje svou vůli, nikoliv svou motivaci.

Tento rozdíl je třeba mít stále na paměti. Vůle se chová jako mentální sval a sval, jak známo, se dá posilovat. Naproti tomu trénovat motivaci se dá jen velmi obtížně. Motivy nelze vylepšit tréninkovými metodami, ale můžeme hráče podporovat v tom, aby lépe vnímali, čím jsou vlastně motivováni a co přesně jimi v jejich životě emocionálně hýbe. A jak již bylo v minulém díle řečeno, nové motivy se dají formovat – především tím, že se cíleně u hráčů vytvářejí návyky a nové postoje, které se mohou zpevnit natolik, že se stávají novými a silnými motivy.

A co mladí?

Dovolte nyní, abych vám přerušil lákavé představy o tom, jak bránit Messiho, a vrátil vás do reality všedního dne, například situace trenéra mládeže, který své družstvo rovněž připravuje na důležitý zápas. Působit na motivaci lze lépe u mladých hráčů než u dospělých, přičemž se tak děje i prostřednictvím jistého inspirování.

Dalo by se říct, že motivace provází člověka dnem, inspirace provází člověka životem. Ostatně slovo inspirace pochází z latinského „inspiratio“ a je to něco jako vdechnout životu duši. Prakticky to znamená mladé hráče podporovat v tom, aby lépe rozeznávali vlastní motivy, původ svých emocí a byli inspirováni v hledání a osvojování nových hodnot. Proto motivování hráčů na utkání v mládežnických kategoriích by mělo mít v sobě nenásilný učební i výchovný apel na sebepoznávání a formování životních hodnot. Juniorský věk je například obdobím nejintenzivněji prožívaných ideálů, což se může promítat také do trenérského motivování:

- „Je před námi obrovská výzva, která může mít vliv na vaše další životy.“
- „Nic není nemožné, ani vítězství nad silným soupeřem.“
- „Pojďme si prožít cestu za svým snem.“

Sestoupíme-li ještě níže do kategorie sportujících dětí ve věku 9 - 12 let, už se vlastně motivování do určité míry překrývá s učením a výchovou. Zde bohužel nastávají nenapravitelné chyby, když někteří trenéři, a především rodiče, nechápou smysl působení na modelující se hodnotový systém dítěte.

Děti v tomto věku potřebují prostor pro sebevyjádření a tréninkové prostředí zbavené napětí a strachu. Školní věk poskytuje živnou půdu pro konfrontaci: kdo výš, kdo dál, kdo rychleji, kdo obratnější, kdo chytřejší. A rodiče a nezkušené trenéři jsou často ti, kteří přilévají oleje do ohně této generační reakce.

Není sice nutné, abychom tento trend nějak zásadně brzdili, ovšem je třeba mít stále na paměti, že cílem trenérského i rodičovského snažení je vychovat komplexní bytost, nikoliv egoistické monst-

rum, zaměřené pouze na boj a úspěch jako jedinou hodnotu života. Proto nepřeceňujte vliv motivování a nechte to více na přirozené motivaci dětí k pohybu a ke hře. Jestliže jsme výše psali o dvou pohonech, tedy motivaci a vůli, sázejte u dětí zatím více na tu první – přirozenou motivaci. Děti jsou sebestimulovány, a proto šetřete s motivačními větami a na prvním místě povzbuzujte, usměrňujte přirozené touhy a odbrzďujte:

- „Hrajte a na chyby nemyslete. Pokud uděláte chybu, nevěste hlavu, doženeme to v tréninku.“
- „Nebojte se, nevytvářejte si sami překážky, hrajte naplno beze strachu, že uděláte chybu.“

Děti potřebují podporovat odvalu a zkoušet nové věci. Již v tomto věku se účastní různých turnajů, kde se samozřejmě hraje na body či branky. Tento princip nelze potlačit, poněvadž konfrontace je jedním z principů sportu. Ovšem v soutěžích a ve hrách by mělo být umožněno každému dosáhnout alespoň drobných úspěchů, třeba jen i dílčích pocitů osobního vítězství, například „dal jsi nejlepší podání“ nebo „nejlépe jsi přihrával“. Černobílý svět prohry - výhry, necht patří dospělým a profesionálům. Tam jsme v tomto díle začali, když jsme se vžili, alespoň na chvíli, do role trenéra Pavla Vrby.

Umožněte každému dítěti alespoň malý, dílčí osobní pocit vítězství, protože toto období je mimořádně citlivé na úspěch a neúspěch. Školák se sotva vymanil zpod máminy sukně a už po něm svět žádá první výsledky. Zmírněte tento náhlý tlak.

Vůle – protihráč i spoluhráč motivace

Jak naznačil dnešní text, vůle je jakýmsi protihráčem a spoluhráčem motivace zároveň. Je vědomou přeměnou cílů a motivů ve výsledky. Motivace je přirozené chtění, vůle je naproti tomu vědomé úsilí. Dalo by se to přirovnat ke sčítání a odčítání v matematice. Vůle má stejné znaménko jako motivace, když přeměňuje chtění na výsledky – vůle a motivace se sčítají. Avšak rozdílné znaménko mají, když člověk překonává překážky a když dělá něco, co od přírody dělat nechce – vůle jde v tomto případě proti přirozené motivaci.

Investice energie do překonání odporu je ve sportu vlastně vždy nutná. Jen ten, kdo dokáže překonat sám sebe a občas opustí své komfortní zóny, se dostane v životě také na úroveň, na níž ještě nikdy předtím nebyl. Omyl je ovšem v tom, že by se člověk musel neustále pohybovat mimo svou komfortní zónu.

Pohon z vlastní vůle je důležitou součástí lidského konání, ale „pohon ze srdce“ (přirozená motivace) je skutečným jádrem. Špičkové výkony nejsou pouhou otázkou vůle, ale vznikají souhrou s mnohem hlouběji zakořeněnou inspirací a motivací.

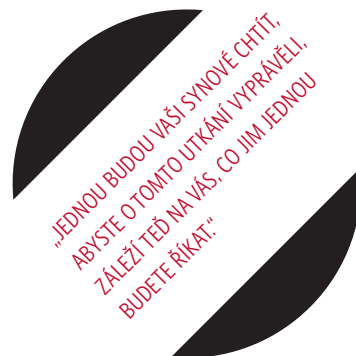


FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

PAVEL VRBA PŘIVEDL
FOTBALOVOU PLZEŇ
DVAKRÁT DO LIGY MISTRŮ.
TEĎ TAM SNÍ SPRINTUJE
POTŘETÍ.

END OF THE YEAR ISSUE



**PRÁVĚ
V PRODEJI**



NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

FORMEN1712 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ADRESA MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: FORMEN1712 Jan Novak Prubežna 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 69 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné).

Provozuje CZECH NEWS CENTER a.s., infolinka 296 363 199 (po-pá 8-16 hod.), mobil@cncenter.cz, www.platmobilem.cz

f CASOPISFORMEN

Instagram FORMEN_CZ

FORMENONLINE.CZ

NOVÁ IMPREZA. SPORTOVNÍ TYP. JAKO TY.



Impreza AWD 2018

Japonská ikona, která ti bezpečně rozbuší srdce.



SUBARU
Confidence in Motion

Její styl, prostor, pohodlí a zábava za volantem tě pak ohromí při každé cestě. Nová pevnější a bezpečnější platforma SGP, nízko položené těžiště, atmosférické motory boxer 1,6L a 2,0L, pohon všech kol Symmetrical AWD, převodovka Lineartronic a EyeSight, řidičovy druhé oči – ideální výbava pro jakýkoli výlet bez ohledu na vzdálenost a na povrch. Nestresuj se a užij si každou cestu.

Navštivte nás! subaru.cz | zazijsubaru.cz | subaru-butik.cz

 subaru.cze

 subarucz

 subarucz

Kombinovaná spotřeba paliva 6,2-7 l/100km, emise CO₂ 140-159 g/km.

SUBARU
FINANCE