

Sport

VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT | 2

Coach

Tento výtisk je samostatně neprodejný

JIŘÍ ZACH

mistr Evropy
a Trenér roku
týmových her

NĚCO UMÍM

To mě naučil volejbal



**CZECH
TEAM**
TRENÉRI
ČOV

MAGAZÍN VYDÁVANÝ
VE SPOLUPRÁCI S ČESKÝM
OLYMPIJSKÝM VÝBOREM

BASKETBAL / FLORBAL / FOTBAL / HOKEJ / HOKEJBAL / RUGBY / SQUASH / SOFTBALL / VOLEJBAL

SLEVY ELEKTRA TÝDNY SPORTOVců



Krása, elegance i výkon na plný počet bodů

LENOVO IDEAPAD 320-15AST (80XV00R6CK)

- 15,6" Full HD
- 2jádrový procesor AMD A6-9220 (2.5 GHz, turbo 2.9 GHz)
- grafika AMD Radeon 530 2 GB GDDR5
- 8 GB RAM DDR4 • HDD 1 TB

11 999 Kč

Běží spolehlivě a trefí se ti do stylu

HUAWEI P10 LITE BLACK

- 5,2" Full HD LCD displej
- 32 GB vnitřní paměť • 3 GB RAM
- Android™ 7.0 Nougat
- Kirin 658, 16 nm Octa-core (4 × 2.1 GHz + 4 × 1.7 GHz) + i5 co-procesor
- 12 Mpix zadní fotoaparát 1/1.28" senzor
- 8 Mpix přední fotoaparát
- senzor otisků prstů

5 999 Kč



COACH. Měsíčník.
Ročník 3., číslo 2,
vychází 6. 2. 2018.

Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.

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

telefon: popředvolbě
+420 225 97 volte linku 5111,
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 Šároch (7227),

kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Erika

Hettešová (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.

Nevyžadáné 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

Kouč
volejbalových
mistrů Evropy
do 19 let

← 4

ROZHOVOR
S JIŘÍM ZACHEM



Jak mě trénoval
Ferguson,
Mourinho,
Heynckes nebo
Brückner

← 14

POHLED SPORTOVCE:
KAREL POBORSKÝ

Stadiony
zítřka

← 20

HLAVNÍ TÉMA

Jak zastavit
utkáni, které
ztrácíte

← 30

COACHING

Řeč k týmu

← 34

REFLEXE

Tomáš
Cvikl

← 36

DIALOG S MLADŠÍM JÁ

Mýtus
o sebevědomí

← 40

SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

editorial

6. 2. 2018

Jedinečnost individuality

Když se dnes ohlídím za svou více než třicetiletou trenérskou praxí, některé věci bych možná udělal jinak, některá rozhodnutí bych možná neudělal. Ale jedno vím jistě: svůj přístup k hráčkám bych nezměnil.

Vždycky jsem se snažil hráčku pochopit vcelku, pochopit její vztah ke sportu a jeho místo v životě, pochopit její silné stránky a slabiny. Jedině tak se mi otevřely cesty a způsoby, jak s ní pracovat, jak ji motivovat. Teprve na základě tohoto pochopení je možné zažehnout oheň, jenž i z původně neperspektivní hráčky dokáže vytesat dobrou sportovkyni.

Ano, byli v mém okolí také trenéři, kteří razili onen ruský model hlavně naložit co nejvíce, a ono se to poddává. Někdo sice odpadne, ale silnější přežije. Rozumím, že tato cesta může fungovat ve velkých zemích, kde není problém s počty sportovců. Nerozporuji, že k opravdu dobrému výkonu je nutné hodně trénovat. Ale tréninkový proces musí být efektivní, nemáme moc prostoru sportovce ztrácet. Jsme malá země, sice s výbornou sportovní tradicí, ale malá. Talenty máme, ale i oni musejí mít kolem sebe konkurenční sportovní prostředí, tak důležité pro vlastní motivaci a rozvoj. Zvláště to platí u kolektivních sportů, kde i sebelepší talent potřebuje spoluhráče.

A právě kombinace individuálního rozkvětu – a záměrně používám slovo rozkvětu – sportovce a jeho usazení v kolektivu je klíčem k úspěchu. Říká se tomu týmová chemie, ale žádný chemik vám nedá jednoznačný vzorec, jak to má fungovat. Neexistuje obecně platná formula, jak vše poskládat. Je to na každém z nás, neboť i my trenéři do toho přinášíme svůj prvek. Vždy, když jsem cítil, že ne všechno se skládá, jak bych si představoval, vrátil jsem se k jedné věci. Ke každé jednotlivé hráčce a uvažoval, co bylo možné udělat jinak, aby se cítila komfortně jak sama, tak v kolektivu.

GABRIEL WAAGE

předseda České softballové asociace
a Evropské softballové federace

Termín uzávěrky: 30. 1. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: JAROSLAV LEGNER

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center



**CZECH
TEAM**
TRÉNERI
ČOV



Czech
Basketball
Federation



ČESKÝ
FLORBAL



FČR



ČESKÁ
LEDNÍ
HOKEJOVÁ
FEDERACE



ČESKÁ
RUGBYOVÁ
UNIE



**CZECH
SOFTBALL**



CA
SO

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Křehký intelektuál JIŘÍ ZACH obstál jako trenér v nejtvrdší konfrontaci. V semifinále mistrovství Evropy zaskočil Rusko 3:2, zázračnou jízdu završil finálovým vítězstvím nad Itálií rovněž 3:2 a stal se poprvé v historii mistrem Evropy volejbalistů do 19 let. Trenéra roku týmových her podle Unie profesionálních trenérů ČOV zpovídá Zdeněk Haník, jemuž dělal asistenta u národního týmu při úspěšném mistrovství Evropy 2001.

HRÁČI NESMÍ BÝT LOUTKY





„TRÉNOVÁNÍ MĚ NAPLŇUJE STEJNĚ,
JAKO KDYŽ JSEM HRÁL. PROSTĚ
VÁŠEN URČILA ZŘEJMĚ VŠE.“

JIŘÍ ZACH

Narozen: 14. 2. 1954 v Chebu

→ **Vzdělání:** absolvent gymnázia Příbram, Pedagogické fakulty Plzeň, dálkového studia University Karlovy (geografie), držitel I. třídy – trenér volejbalu FTVS Praha

→ **Zaměstnání:** učitel 1. ZŠ Příbram, od roku 2009 svazový trenér mládeže

→ **Hráčská kariéra:** Baník Příbram, PF Plzeň, Dukla Kolín, Zbrojovka Brno (extraliga mužů)

→ **Trenérská kariéra:** Příbram – mistr republiky: žáci, 5x kadeti, junioři a 3. místo mužů (2003), Slavia Praha – extraliga žen: 2. a 3. místo (2006, 2007), reprezentace kadetů: mistr Evropy a 7. místo na MS (2017), bronz na ME a 8. místo na MS (1998), 7. místo na ME (2015), reprezentace junioři: 10. místo na ME (2009), asistent mužů: 4. místo na ME (2001)

Známe se dlouho, byli jsme spoluhráči, pracovali jsme spolu s českým národákem i na svazu, začneme tedy netradičně: co jsou tvoje životní hodnoty?

„Vždycky jsem chtěl žít život, který bude mít všechny atributy. Mít rodinu a vychovávat děti. A volejbal měl být jen jednou zájmovou součástí, ale přerostlo to v moje zaměstnání a celoživotní náplň, která úspěšně potlačila vše ostatní.“

To je fajn, když se koníček stane zaměstnáním, ne?

„Jenomže musím zkonstatovat, že mě volejbal úplně uhranul. Nechci, aby to špatně vyznělo, nelituji toho, ani mých zranění, poškození kloubů a podobně. Volejbal mou osobu doslova vyplnil. Celý život se vnitřně žene přes volejbal. Je to moje přirozenost, můj vesmír.“

Náruživost?

„Volejbal mi učaroval v 15 letech, kdy jsem začal hrát. A od té doby, i když jsem samozřejmě vystudoval a kantořina mi přinášela radost, jsem měl sen, že budu hrát extraligu. A ten sen se splnil. Volejbal mě neuvěřitelně bavil. Nikdy jsem neztratil motivaci nebo chuť hrát, ať to byla liga nebo okresní přebor. Na druhé straně jsem vždy měl v sobě vnitřní potřebu jít výš. Ale v podstatě jsem s koncem studia, když mi bylo 23 let, měl jasně nalajnováno, že chci hrát volejbal a věnovat se trénování. Trénování jsem chápal jako pokračování hráčské kariéry. To mě od té doby naplňuje stejně, jako když jsem hrál. Dodnes mě baví se dívat na jakýkoliv volejbal od žáků až po reprezentace. A hraní a trénování mých potomků, tedy syna a dcery, ve mně vždy vyvolávalo stejné pocity, jako když jsem nastupoval do utkání. Nervozitu, úzkost, smutek či radost z vítězství.“

Bez vášně to přeci nikdy nejde...

„I když sebevědomím neoplývám, ani nějakou mimořádnou vírou v sebe, ve volejbale jsem vždycky nakonec přijal všechny výzvy, přestože výsledek byl nejistý. Prošel jsem si trenérsky všechny volejbalové kategorie – žáky, juniory, muže a ženy, reprezentace. Prostě vášně určila zřejmě vše.“

To je snad příjemný pohled zpět, nebo ne?

„Ano, ale taky mi kvůli volejbalu spousta příjemných věcí unikla. Od 40 let to bylo úplné odezdání se volejbalu. Přesto mám pocit, že jsem volejbalu dlužen, protože mi pomohl vybudovat sebevědomí, dal mi pocit, že něco umím, že mám světu co dát. Mám vnitřní pocit, že ze mě udělal lepšího člověka.“



Tak nemáš čeho litovat, žiješ přeci život, jako jeden z mála.

„To nelituji, ale zejména posledních pět let je pracovní nasazení více než hektické. Vedu několik reprezentačních družstev, je to jako ve velice, ale opravdu velice zrychleném filmu. Tak si říkám, že bych chtěl vidět tyto filmy a chtěl bych přečíst tyhle knížky, jít do divadla, a přitom vlastně nic jiného nedělat než volejbal. Ale přiznávám, že v podstatě, tam uvnitř, jsem v něm nejspokojenější.“

Trénoval jsi téměř všechny kategorie, můžeš je porovnat?

„Mám nadstandardní znalost volejbalového prostředí, protože jsem jím prošel jako hráč od okresního přeboru až do extraligy a pak vlivem stárnutí i dolů až zpět do okresního přeboru. Trénoval jsem



FOTO: ARCHIV JÍŘHO ZACHA

^ JEDINOU PORÁŽKU ZE SEDMI ZÁPASŮ NA ME 2017 UTRPĚLI VOLEJBALOVÍ REPREZENTANTI DO 19 LET UŽ VE SKUPINĚ S FRANCÍÍ. OSTATNÍ SOUPEŘE VČETNĚ TURKŮ, RUSŮ A ITALŮ PORAZILI.

žáky, kadety, juniory, muže, ženy, reprezentace kadetské, juniorské. I k mužské reprezentaci jsem přivoněl. V posledních letech jsem si vědomě vybral kategorii 15 až 19 let, protože práce s touto věkovou kategorií je tvůrčí. Člověk má možnost ovlivňovat, modelovat, tvořit, nebýt jen správcem. A hráči to už umějí, ale zároveň jsou úžasné otevření ke konceptní práci na své budoucnosti.“

Vedl jsi i extraligové družstvo žen Slavie Praha. Můžeš to srovnat s prací u mužů?

„Bál jsem se toho, ale nakonec to byly tři krásné roky. Zkušenost se ženami byla dobrá i v tom, že jsem si v hlavě připravil plán, jak a kam se chci s nimi dostat, a ono se to podařilo. Naučil jsem se také reagovat na to, že to je jiná kategorie, jiný volejbal, jiné přístupy. Byla to dobrá zkušenost. A taky

jak život přináší vítězství a prohry... Když mě vyhodili z Příbrami, jako kdyby mi to Pánbůh chtěl vynahradit. Nastoupil jsem do Slavie po totální endoprotéze kolena a půl roku jsme neprohráli ani jeden zápas. Stříbrná medaile byla nádherná náplast na zraněnou duši po nedobrovolném odchodu z Příbrami.“

Pamatuji si na to dobře. To bylo vzruchu – mužský trenér u žen...

„Ano, hned začaly polemiky, jestli to je dobrým mančaftem, nebo dobrým trenérem. Ty jsi vlastně tehdy napsal, že je to mnou. To jsem si trochu i vyčutnal.“

Jasně, hra týmu je obrazem trenéra.

„Nejhezčí zážitek byl, když jsme porazili Olymp. Vracel jsem se z tiskovky, vešel do šatny, holky stály a tleskaly, to mi nikdy nikdo... Prostě muži to nedokážou dát najevo. Když se vyhraje, tak se plácne, ale tohle bylo silné. Zůstalo to ve mně jako nejkrásnější zážitek z ženského volejbalu. Prostě holky to umí... Jak dokážou být nepřijemné svými vztahovými problémy, tak dokážou také obdivuhodně odměnit.“

Čím jsem starší, tak dospívám k tomu, že holky jsou lepší... (smích)

„Muži to berou jako jistou samozřejmost, prostě to je život, tak jdeme a nazdar. Ale to slovo díky, nějaké uznání, že jsi něco udělal dobře, tak to ne. To od mužů nepřijde.“

Jak se vlastně díváš na utváření sebevědomí? To přeci není předem a priori dané. Je to tak u tebe?

„Sebevědomím neoplyvám, ale pořád o něj bojuju.“

Myslíš, že to tak funguje i u ostatních?

„Já si myslím, že je blbost, když někdo říká: Oni prohrávají, protože je to v hlavách, protože neměli to správné sebevědomí. Spíš si nejsou jistí svojí výkonností. Třeba málo trénovali, nebo se to dobře nenaučili. Někdo to samozřejmě umí skrýt, vystupuje sebevědomě, aniž by tam obsah či kvalita skutečně byly. Ale hra sama nakonec vždy ukáže pravdu, ukáže, jak jsme se připravovali, co jsme tomu opravdu dali.“

Hra sama je přeci pravdou...

„Ve hře neplatí, že uděláš dojem, a on ti někdo dá peníze, nebo se tě někdo lekne, že vystupuješ sebestě jako v pokeru. Ve volejbalu, ale i v jiné hře nakonec sebevědomí musí být potvrzené skutečnou hráčskou kvalitou. Je to věčný souboj, hraju, prohrávám, poučuji se, trénuji, vím, že umím, mám

✓ HISTORICKÉ ZLATO SI KOUČ JIŘÍ ZACH UŽÍVAL VEDLE ZLÍNSKÉHO BLOKAŘE JAKUBA VAROUSE



FOTO: ARCHIV JIŘÍHO ZACHA

sebevědomí, vyhrají, nebo prohrají, a proces začíná znovu.“

A jak tedy o své sebevědomí bojuješ ty?

„Já si pomáhám berličkou opatrnosti, že říkám: To přeci nemůžu vyhrát. Nebo: To prohrájeme. To je spíš vnitřní ochrana, která pomáhá překonat to napětí.“

Oceňuji, že to na sebe říkáš tak upřímně.

„Pořád jsem vycházel z toho být dole, pracovat a pomalu stoupat. Nepřehánět navenek ten pocit, že jsme dobří a že vyhrájeme. Stanovoval jsem vždycky spíš cíle nižší než vyšší, spíš takový podstřel. Jednou jsem to porušil a prohlásil: Ne, já nechci žádné osmé místo nebo postup, já chci na mistrovství světa medaili, pojďme kluci, máme na to! A výsledek nebyl dobrý. Protože jsem přestřelil.“

To znamená, že si vyčítáš, že jsi to řekl?

„Ano, vylezl jsem ze své ulity, ze svého hájemství, kde jsem ve výrocích raději opatrný. Nechal jsem se situací vyprovokovat a přesvědčil se, že sám výrok, ať už číší sebevědomím, nebo poraženectvím, není sám o sobě spásný. Nebyl jsem pokorný.“

Stal ses loni mistrem Evropy. Co ses dozvěděl, co jsi předtím nevěděl?

„Pro mě ten titul byl ze stejného ranku odměn jako ty ženy Slavie. Pánbůh mě odměnil za celý volejbalový život. Titul jsem nečekal. Já neměl žádné velké ambice, prostě jsem to bral jako práci. Nasadil jsem pravidla a mantinely a plnil jsem to i za cenu toho, že to bylo na hraně mých fyzických a psychických možností. Pánbůh mě odměnil tím, že se to všechno sešlo a byl titul. A samozřejmě, když jsme vyhráli, tak jsem hodně přemýšlel, jestli to byla čistá náhoda. Ale pak jsem si zpětně rekonstruoval celou cestu týmu. A co jsem se dozvěděl? Tak především, že se mi povedlo to, co jsem dříve trochu opomíjel. Byla to péče o motivaci hráčů, jejich identifikaci s realizačním týmem, spoluhráči. Vše jsem zapracoval do plánu přípravy družstva na vrchol tréninkového cyklu, tedy na kvalifikaci na ME kadetů. Jsme



tým, máme cíle, a že to budeme deklarovat nějakou smlouvou. Začal jsem s tím už u předcházejících ročníků (1989, 1997), ale nevyšlo to. Nedokázal jsem je tehdy přesvědčit, někteří se i lekli, tady jsem to už dotáhl.“

Cože, ty jsi měl smlouvu s každým hráčem?

„Ano. Říkáme tomu manifest, ale dá se to i nazvat smlouvou. Já vůbec nepředpokládám, že by hráči nechtěli vyhrávat, že nemají motivaci. Jsou to reprezentanti, jezdí rádi do národáku. Ale k dobrému výkonu a hlavně vítězství to ještě nemusí stačit.“

Čili je potřeba něco jako identifikace?

„Asi. Tréninky přeci nejsou jenom mojí starostí. Já jsem jeden činitel, ale druhý činitel jsou oni. A jiné je trénovat, když je hráč manipulovaný jako loutka, a něco jiného je, když k tréninku přistupuje aktivně. Oponuje, přemýšlí, zlobí se.

^ POSTUP DO FINÁLE ME
PŘES RUSY KOUČE ZACHA
NADCHL. „DOKÁZALI JSME
Z POZICE DAVIDA VZDOROVAT
VOLEJBALOVÉMU GOLIÁŠOVI,
A CO VÍC - PORAZILI JSME HO.
ROZHODLA NAŠE ODVAHA
A OBROVITÉ SRDCE.“ JÁSAL.

„Ve volejbalu, ale i v jiné hře sebevědomí musí být potvrzené skutečnou hráčskou kvalitou. Je to věčný souboj, hraju, prohrávám, poučuji se, trénuji, vím, že umím, mám sebevědomí, vyhrají, nebo prohrají, a proces začíná znovu.“

„Naše elity nedávají sportu váhu, kterou by měl mít.“

2

DVĚ INDIVIDUÁLNÍ OCENĚNÍ
PRO ŠAMPIONY LOŇSKÉHO
ZACHOVA VÝBĚRU: NEJLEPŠÍM
UNIVERZÁLEM ME BYL
VYHLÁŠEN MAREK ŠOTOLA
A NAHRÁVAČEM ONDŘEJ
PISKÁČEK.

Když vidí, že to třeba spoluhráč flákne, tak třeba i přiloží ruku k dílu i vůči němu. Prostě zainteresování na procesu i na výsledku. Na výsledku jsou většinou všichni zainteresováni, jsou s ním identifikováni, ale s tréninkovým procesem už tolik většinou ne. Prostě: Trenéře, tady jsme a něco s námi dělej.“

Stále nevím, co to prakticky znamenalo.

„Tento reprezentační výběr (1999) byl psychologicky jiný než moje předcházející týmy. Měl svůj vnitřní bohatý život, i svoji specifickou mluvu. Hráči reagovali na život kolem nás, byli schopni se bavit nejen o volejbalu, ale o volejbalu nejradši. Bylo mi to sympatické. Tohle byli doopravdy partneři. Byť zpočátku občas negativní. Žili vlastní život a já jsem potřeboval, aby vzali tým za svůj a žili část svého života cíli reprezentačního družstva.“

A jak jsi to udělal?

„Například v Kolíně na soustředění se mi jednou opili, než jsme jeli na turnaj. Stává se to, trénovali jsme v kuse šest týdnů za sebou. Což hráči předcházejícího výběru nikdy neudělali, nebo jsem o tom nevěděl. O tomhle manifestu jsem s nimi půl roku diskutoval. Ten incident se mi velice hodil při diskusích. Jsou v něm obecné věty typu: v tréninku pracuji vždy na 100 procent, nebo pokud mám nějaký problém, uspořádá se takzvaný sabat, kde se vše vyříká. Nebylo to direktivní ve smyslu: podepište a hotovo. Prostě se museli rozmyslet, asi si na řadu i frázovitých otázek odpovědět. A na konci bylo napsáno, že mám právo je nazvat volejbalovými sráči, pokud nebudou pracovat v duchu manifestu, a napsat to na facebook, web, trenérům.“

A jak se to tedy vyvíjelo?

„Asi se mi podařilo je přesvědčit, že naplnění ducha manifestu není jen mojí záležitostí, ale hlavně jejich. Tým mi začal jít naproti. Aniž jsem musel něco nařizovat. Cítil jsem, že už trénuji nejenom proto, že já na ně tlačím, ale šlo to z nich. Nebylo vše samozřejmě ideální, ale já už věděl, že jsou se mnou!“

Vzali to skutečně všichni za své?

„Například jeden klíčový hráč se zranil v posledním tréninku před mistrovstvím Evropy. Místo něho naskočil jiný, zahrál dobře a už neslezl ze hřiště do konce šampionátu. Vždy se držím své teorie: Když v zápase vedeš, tak se do toho nesahá a prostě se soupeř musí zaříznout. Bylo mi celý šampionát toho klíčového hráče líto, že se nedostal na plac. Protože právě on zvedl ducha manifestu. Bezvadné bylo, že nezatrpnul, radoval se z vítězství stejně jako ostatní a bral to za své bez ohledu



na svoji osobní prohru, protože nehrál a nepodílel se bezprostředně na vítězství. A to mi lidsky připadá jako největší úspěch. A o tom je ten zmiňovaný manifest.“

Udělal bys v životě něco jinak?

„Přemýšlel jsem o tom, že mi volejbal vzal zdraví dřív, než by to v normálním životě muselo být. Prožil jsem dobrý život a neměnil bych ho. Možná budu blbě chodit kvůli operovaným kloubům a možná neprožiju jednoduché stáří. Ale nevyměnil bych to.“

Co ti vadí na českém sportu?

„Chápu, že někdo může mít problémy s vrcholovým sportem, peníze a odměňování jsou v něm obrovské a třeba i nezasloužené. Ale vadí mi to, že česká společnost nevnímá sport pozitivně jako takový. Že prostě sport nemá váhu činnosti, která je pro společnost přímo strategicky důležitá. Je nabíledni, že lidská společnost spěje k tomu, že se bude pohybovat čím dál méně. Proč by lidé měli vydávat energii, když nemusí, to máme zapsáno přímo v genech. Ale vydávat ji musí, protože je před miliony let takhle vytvořila příroda. Mysl s tělem jsou spojeny. Když tělo bude strádat, bude strádat i mysl. A protože jsem učitel, nejvíc mi to vadí právě na základních



FOTO: ARCHIV JIŘÍHO ZACHA

^ NA SRPNOVÉM MS DO 19 LET V BAHRAJNU OBSADILI EVROPSKÝ ŠAMPIONI SEDMÉ MÍSTO. VE ČTVRTFINÁLE PROHRÁLI S BRONZOVÝM JAPONSKEM, ALE NA TURNAJI PORAZILI MEXIKO, ČÍNU A BRAZÍLII.

školách, kde by tělesná výchova a jiné výchovy měly dominovat.“

To mě překvapuje. Čím myslíš, že to je?

„Myslím si, že tohle vše se vine od těch, kteří nám vládou. A vládou nám naše elity. Protože elity nedávají sportu tu váhu, kterou by měl mít. Co se považuje za správné a co za nesprávné, co má mít váhu v rozpočtu, rozhodují elity. A sport je opravdu popelka, prostě je trpěný. Jenom se říká laciné proklamace o jeho důležitosti pro zdraví, psychickou vyrovnanost, ale kdykoliv dojde ke střetu s jinými dotačními tituly, s jinými potřebami, sport jde stranou. Problém je právě v tom nazírání na sport jen jako zábavy, střetávání těch nadaných. A už vůbec se nebere v potaz, že vrcholový sport je jen vrcholkem ledovce a vrchol ledovce, ta viditelná část, je jen snad jednou osminou celého ledovce. Máme povinnost se starat o celý ledovec. O všechny děti, mladistvé, dospělé. Prostě sport a sportování musí být skutečnou prioritou, a kdyby to tak bylo a naše elity to vzaly za své, nemůže být například problém s tělocvičnami. Prostě se dá termín, vyčlenění prostředky a je po problému s tělocvičnami.“

A co ti vadí na českých hráčích?

„Právě to, co se tím manifestem snažím zastavit. A to, že jsou totálně pasivní. Jsou prostě, až na výjimky, objektem, nikoliv subjektem tréninkového procesu. Stejně jako většina žáků ve škole. Stylem: Jsem tady, tak mě uče! Lze to s přimhouřením očí pochopit v zaměstnání či škole, ale v činnosti, kterou jsem si vybral, dělám ji dobrovolně, vynikám v ní, baví mě! To mi hlava někdy nebere.“

Jak vypadá tvůj soukromý život?

„Jsem náruživý fanoušek dobrých televizních seriálů, jako jsou Vláda, Okupace nebo Dům z karet. Filmy a seriály představují odreagování na dlouhých soustředěních a kompenzaci k trénování. Je to krásně pasivní po zhruba 15 až 17 hodinách neustálého stresu v jednání s lidmi. Jsem totálně náruživý čtenář, hlavně sci-fi a literatury faktu. Moje představa pohody není jít do hospody na dobré jídlo, ale dobré jídlo a křeslo s dobrým časopisem nebo knihou doma. Zatím jsem neopustil zvyk číst každý den papírové noviny, časopisy od Týdne až třeba po edici Válka. Kvůli úspoře času by bylo asi záhodno opustit svůj zvyk číst v novinách vše od úvodníku až po poslední zprávu o počasí. Knih už nepřečtu tolik jako dříve, není čas, také nemládnu a únava je někdy silnější než touha číst. Protože nemám daleko k duchodu, utěšuji se, že jednou... Z toho titulu si i dělám seznam knih, které jsem musel odložit, ale chtěl bych si je přečíst. Je tu samozřejmě internet, facebook atd. Jsem docela zdatný pisatel různých článků na volejbalový web a dříve jsem se i písemně vyjadřoval do novin k různým společenským událostem. Ale nová média nevyhledávám. Mám z nich strach, z té bezbřehosti, té možnosti vykřičet všechny běsy, kterých nemáme málo, nemít žádnou odpovědnost a jen hrát hru na to, kdo je v dané chvíli vtipnější, tvrdší, sprostější. Není divu, že politika vypadá tak, jak vypadá. Prostě z vynálezu nových médií nejsem nijak nadšen a v tomto případě jsem i rád, že už mám více roků za sebou než před sebou.“

Tedy kompenzace volejbalu.

„Ano. Trénováním strávím strašně času a mám pocit, když to všechno skončí, že vlastně nežiju. Proto ve zbytku času doháním svět kolem sebe a nejkratší cesta je četba, televize, film. Nechodím spát dřív než ve 2 hodiny v noci. Spím tak pět hodin denně. Příjezdy ze soustředění reprezentačních družstev jsou vždy spojeny s totálním pocitem spánkového dluhu.“

Tedy si uvědomuji, že v tom pracovním režimu si nestačíme někdy popovídat jen tak



FOTO: ARCHIV JIŘÍHO ZACHA



◀ GRATULACE OD KOLEGY. JIŘÍHO ZACHA POJÍ SE ZDEŇKEM HANÍKEM NEJEN DÁVNÁ SPOLUPRÁCE U NÁRODNÍHO TÝMU MUŽŮ.

o pocitech, nemáme čas se v klidu vyslechnout. Možná, že je to chyba.

„Více než 220 dnů jsem byl v minulém roce mimo domov s reprezentačními družstvy. Do toho nepočítám, když jsem se byl podívat někde na extraligu kadetů atd. A nastává odcizení doma. Když se vrátíš po 14 dnech domů, tak tam, obrazně řečeno, už ani nemáš svoje křeslo u televize. To už s tebou nikdo ani nepočítá, že tam patříš. (smích) Hodně mi chybí popovídat si nejen o volejbale, ale i obecných věcech. To místo, kde jsem vždy měl pocit, že neexistuje jenom volejbal, byla sborovna ve škole. Prostě se mluvilo. Když jsem začal pracovat na svazu, tak posezení u kávy, různá výročí a s nimi spojená setkání u vína. To úplně zmizelo. Tak trochu nikde nejsem doma a nikde mě nevnímají jako člověka s úplně normálními problémy, zdravím počínaje a politikou konče. Jsem zřejmě dobrý pracovník, v mém případě trenér, vyřídím svoji agendu, vezmu zálohu, občas si vyslechnu nějakou kritiku, co jsem udělal špatně, ale pocit, že tam jsou kolegové a kolegyně, úplně zmizel. A bohužel, občas je to stejné i doma. Je to logické, za každý úspěch se musí platit. Život se řítí jak zběsilá herka a pranic se neptá, tak nějak to říkal Miloš Kopecký ve filmu Limonádový Joe. Někdy bych si zoufale přál zastavit se.“

Co bys vyčítal českým trenérům?

„Já vím, máme ohledně úrovně trenérů spolu spor. Ty to vidíš příliš negativně, ale já si myslím, že se trenéři zlepšili. Řekl bych, že i tvój zásluhou. Hodně se na osvětě pracovalo a pracuje. Myslím si, že jsou naši trenéři odborně výš, než byli. Ale mám pocit, že je málo těch, kteří by se chtěli více zviditelnit, jít s kůží na trh, trénovat národáky. Protože práci na mezinárodním poli se posouvají. Oddíloví trenéři nám sice dělají dobré podhoubí, ale někteří se musí pokusit dostat dál, mít ambice. Ty jsi mi vždy vyčítal, že jsem za sebe nikoho nevychoval, ale vezmi si, co jsem musel vynaložit energie, než jsem přemluvil Honzu Svobodu (nový svazový trenér juniorů), aby přijal práci na svazu. Lidský kapitál je asi největší problém. A nejen volejbalu.“

Co bys vzkázal trenérům a hráčům?

„Hráčům, aby byli aktivní v tréninku. Aby nebyli pouze loutkami, ale i spolutvůrci. A trenérům ty ambice. Ambice v tom dobrém slova smyslu. Když jsem já začal svoji trenérskou dráhu, zapojil jsem se do kdekaké komise na svazu, jezdil na všechny evropské šampionáty, abych neztratil kontakt s vrcholovým volejbalem, účastnil se kdekakého semináře. V tom jsem si vždy rozuměl s Petrem Judou. Byl to takový volejbalový hlad, který mě chválabohu zatím neopustil. Přál bych všem trenérům aspoň trochu toho volejbalového hladu a žádostivosti pokořit nejen své soupeře tady doma, ale i tam venku.“

„Naši trenéři jsou odborně výš, než byli. Ale málo se jich chce více zviditelnit.“



PHILIPS

OneBlade

Novinka



**Zastříhuje
Tvaruje
Oholí**



jakkoliv dlouhé vousy jedním tahem

Není to **žiletka**, je to **OneBlade**



KAREL POBORSKÝ

Věk: 45 let (30. 3. 1972)

→ **Hráčská kariéra:** Jiskra Třeboň (1978-84), Č. Budějovice (1984-94), Viktoria Žižkov (1994-95), Slavia Praha (1995-96), Manchester United (1996-98), Benfica Lisabon (1998-2001), Lazio Řím (2001-02), Sparta Praha (2002-05), Č. Budějovice (2005-07)

→ **Největší úspěchy:** vicemistr Evropy (1996), člen All-Star Teamu EURO (1996), semifinalista EURO (2004), 3. místo na Poháru FIFA (1997), mistr Česka (1996 a 2003), mistr Anglie (1997), český Fotbalista roku (1996)

→ **Bilance v Manchesteru United:** 44 zápasů/6 gólů

→ **Bilance v reprezentaci:** 118 zápasů/8 gólů

MOURINHO?

ZAŽIL JSEM OPAK ZAPARKOVANÉHO AUTOBUSU

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Zatímco všichni ostatní po hřišti běhali, on létal. Sotva se vrátil z jednoho sprintu, hned vyrážel k dalšímu. Rychlý, dynamický, technický, kreativní a s obrovským přehledem hrající fotbalista, který se řadí k úžasné generaci z přelomu tisíciletí. Karel Poborský díky fotbalovému umu poznal trenérské veličiny, jako jsou Alex Ferguson, José Mourinho, Jupp Heynckes nebo Karel Brückner.

Začátky pod dohledem táty

„Ještě jsem nechodil do školy a už jsem doma v Třeboni hrál fotbal. Táta i starší brácha hráli a táta i trénoval, tak jsem s nimi chodil na tréninky. Jen tak jsem si kopal, ale brzy už jsem s dalšími kluky chodil den co den na plácek. Tam jsem se nejvíc naučil. Pořád jsme něco zkoušeli, a dokud pro nás nepřišel někdo z rodičů, hráli jsme až do tmy. Tréninky, které vedl táta, pro nás byly jakýmsi doplňkem, kde jsme se dozvídali, že fotbal není jen o hraní, ale že hra má i nějaké zákonitosti, stejně tak trénink.“

Posun do Českých Budějovic a trenér Kotrba

„Když jsem chodil do sedmé třídy, přesunul jsem se do Budějovic do Dynama, kam si mě vytáhl tehdejší trenér mládeže Jiří Kotrba. Zlepšoval jsem se, ale pak jsem se nedostal do prvního dorostu a řešilo se, co se mnou. Táta si mě v patnácti vzal zpátky do Třeboně, kde jsem po dohodě s panem Kotrbou hrál nejen za dorost, ale i za áčko krajský přebor a divizi. Proti mně nastupovali dospělí chlapi, ale nějak jsem se dokázal prosadit a vysloužil si další šanci v Dynamu. Opět za tím stál Jiří Kotrba, který jako mladý trénoval áčko Dynama a mně dal příleži-

tost. Dynamo tehdy pendlovalo mezi první a druhou ligou a já si pomalu zvykal na velký fotbal. Dostal jsem důvěru trenéra, která byla důležitá, postupně i starší hráči poznali, že jim můžu být na hřišti užitečný, a začali mě brát.“

Zájem z Prahy

„Bylo mi kolem dvaceti a chtěla mě Sparta. Byl jsem už hodně blízko odchodu z Budějovic na Letnou, ale tehdy zasáhl trenér Dynama Jindřich Dejmal, který byl slávista a nechtěl, abych šel do Sparty. Do Slavie by mě nejspíš pustil, ale z Edenu jsem konkrétní nabídku neměl. Ovšem netrvalo dlouho a stěhoval jsem se na Žižkov za mým důležitým trenérem Kotrbou. Víktorka byla výborný mezistupeň na cestě do většího klubu. Zažil jsem zkušené borce jako Michala Bílka nebo Petra Vrabce a hráli jsme o špici tabulky a taky Pohár UEFA, mimo jiné proti Chelsea, takže jsem měl i možnost poznat fotbal na nejvyšší evropské úrovni. Pomohlo mi, že na Žižkově nebyl takový tlak jako třeba ve Spartě nebo ve Slavii a mohl jsem hrát ve větší pohodě.“

Slavia s Ciprem, Pešicem a titul

„Ze Žižkova jsem šel do Slavie, kde jsem poznal úplnou novinku. Tým vedli dva hlavní trenéři



František Cipro a Josef Pešice. Zažil jsem s nimi nesmírnou pohodu na hřišti i v kabině. Uměli udělat výbornou atmosféru a nám se ohromně dařilo. Měl jsem dojem, že o trochu větší slovo měl ve finále Cipro. On většinou promlouval k týmu ohledně taktiky a přípravy na zápas. Pešice byl moc fajn člověk, který zase více mluvil s hráči individuálně a trpělivě vysvětloval své představy. Oba měli velké zkušenosti a na fotbal nahlíželi velice podobně. Nám se tehdy povedlo dostat se do semifinále Poháru UEFA a taky pro Slavii vyhrát po 49 letech ligu. Spousta z nás pak hrála na EURO 96 a mně se tím změnil fotbalový život."

Manchester United a Sir Ferguson

„Bylo pro mě velice těžké dobře zapadnout do týmu, protože jsem se za pochodu učil anglicky. Alex Ferguson má navíc silný skotský akcent, takže jsem se učil vlastně dva jazyky najednou. Než jsem začal angličtinu zvládat, už byla po dvou měsících sezona v plném proudu. Dával jsem tréninku maximum a poctivě makal. Ferguson chodil na tréninky tak dvakrát v týdnu, ale měl prosklenou kancelář přímo u tréninkového hřiště, takže měl o všem dokonalý přehled. Tréninky vedli jeho asistenti, kteří byli spíše v rolích trenérů, a Ferguson všechno řídil shora. Byl managerem v pravém slova smyslu, kdy sledoval hráče, kupoval hráče a současně vedl tým. Určoval sestavu a rozhodoval o všem, co se týkalo fungování prvního mužstva. Když některý hráč nenaplnil jeho představy, vytipoval si tři nové hráče na jeho post a jednoho rychle přivedl.“

Ferguson a komunikace s týmem

„Z fotbalu nedělal velkou vědu. Byl si moc dobře vědom, jak kvalitní hráče a tým má k dispozici. On nikoho fotbal učit nemusel a nám bylo naprosto jasné, co se od nás očekává. Často před zápasem přišel a řekl jen, že hrajeme ve stejné sestavě jako minule, a my už věděli, co máme na hřišti dělat. Během zápasu udílel většinu pokynů až o přestávce, kdy mluvil důrazně, jasně a srozumitelně. U něho je skvělé, že nebyl problém s ním kdykoli otevřeně mluvit. Zajímal se nejen o fotbalové věci, ale měl pochopení i pro různé rodinné záležitosti a vytvářel tak co nejlepší sociální prostředí pro kvalitní výkony všech hráčů.“



Slavný Fergusonův fén

„Ohledně Fergusonova fénu je to všechno hodně zveličené. Zažil jsem hlasité projevy trenérů nejen od Fergusona v Manchesteru, ale i jinde. Všechno je trochu přifouknuté, protože jde právě o Fergusona. A hodně tomu později napomohl moment, kdy po Beckhamovi hodil kopačkou a trefil ho do obličeje.“

Odchod z Manchesteru

„V době, kdy jsem byl v Manchesteru, se právě začala prosazovat generace odchovanců jako Beckham, Giggs, Scholes, Butt nebo oba Nevillové. Bylo těžké se přes Beckhama, který hrál na mé pozici, dostat do sestavy. A když vypadl levý záložník, do hry jsem nešel já, ale nějaký mladík, který byl zvyklý hrát na této pozici. Rozhodl jsem se po roce a půl požádat o možnost odejít jinam. Ferguson ocenil moje nasazení a pili v tréninku a podívoval se, že chci jít pryč.“



V MANCHESTERU UNITED
VYHRÁL KAREL POBORSKÝ TITUL
V PREMIER LEAGUE ZA SEZONU
1996-97



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

„TRENÉR JARABINSKÝ MĚL VE SPARTĚ
TÝM ROZDĚLENÝ NA ZÁKLADNÍ
SESTAVU, KTERÁ TRÉNOVALA ZVLÁŠTĚ,
A NA NÁHRADNÍKY. I TI TRÉNOVALI
SAMÍ. DIVNÝ SYSTÉM.“

Většinou hráči v Manchesteru zůstávali, i když nehráli a seděli na lavičce nebo na tribuně. Já jsem chtěl ale hrát, a ne někde vysedávat. Ferguson můj přístup ocenil a sám mi dokonce sehnal tři kluby v Anglii, kam jsem mohl přestoupit. I po mém odchodu jsme měli dobré vztahy. Když jsme hráli se Spartou Ligu mistrů proti Manchesteru, na Letné mě sám vyhledal a zašel za mnou do naší kabiny. Bylo to moc příjemné.”

Benfica – Souness, Heynckes, Mourinho

„Benfica v době mého příchodu ztrácela na Porto, které v Portugalsku vládlo. Hlavním důvodem bylo časté střídání trenérů, kteří si vždycky přivedli několik svých hráčů, a jiní museli odejít. Do Benfiky jsem přišel současně se skotským trenérem Sounessem, dokonce jsme letěli do Lisabonu stejným letadlem. Sezону 1999-2000 jsem v Benfice strávil pod Juppem Heynckesem.

Přivedl si s sebou kompletní tým asistentů, kteří uměli anglicky, ale angličtinou vládli asi jen tři hráči. Jeho chladný německý přístup v Benfice nefungoval, v týmu nebyla dobrá atmosféra. Heynckes uměl španělsky a snažil se jazyk zvládnout. Ale v tréninku jsme pořád jeli různé drily, a to nikoho nebavilo. Jeden čas jsem dokonce hrál pravého beka, dodnes ani nevím proč. Necítil jsem se tam moc dobře. Asi tři měsíce nás pak trénoval José Mourinho, který se stal hlavním trenérem poté, co dělal asistenta v Barceloně a pak v Benfice. Jeho kouzlo spočívá v tom, že nesmírně rychle zapadl do týmu. Vytvořil báječnou a pohodovou atmosféru, která se přenášela i na hřiště. Dával si s námi v kabině kafe a vytvářel pozitivní prostředí. Navíc s námi hrál emotivní, útočný fotbal. Chtěl, abychom pořád hráli dopředu a stříleli hodně gólů, což nás pochopitelně bavilo. Jestli někdo říká, že Mourinho hraje jen zaparkovaný autobus, tak já jsem zažil pravý opak.”

Lazio bez Erikssona, ale s Zoffem a Zaccheronim

„V roce 2001 jsem vyměnil Benfiku za Lazio, kam si mě k Pavlu Nedvědovi vybral Sven-Göran Eriksson. Jenže den před mým příchodem Lazio o víkendu prohrálo a vedení Erikssona odvolalo. Trenér, který mě přivedl, tedy skončil dřív, než jsem do Říma doletěl. Tým převzal bývalý legendární gólman Dino Zoff. A s ním byla velká pohoda. Příliš neřešil taktiku, ale skoro pořád jsme hráli na dvě. Když přišel Zaccheroni, tak nám nastaly úplně jiné časy. Pořád jsme pilovali taktiku a obranu. Třeba zapíchal na trávníku 11 tyčí jako soupeře a my děli obranu. Bylo to nudné a nezáživné. Ale tohle je prostě Itálie. Všechno strašně náročné na fyzickou a taktickou.”

Sparta s Jarabinským, Strakou a Hřebíkem

„Ve třiceti jsem se vrátil do české ligy a šel hrát za Spartu. Na lavičce seděl trenér Jarabinský. A zase jsem zažil něco nového. Měl tým rozdělený na základní sestavu, která trénovala zvlášť, a na náhradníky. I ti trénovali sami. Pro mě divný systém nám nevyhovoval, což se projevilo i na hřišti. S Františkem Strakou přišlo nadšení, velká energie a emoce. Jaroslav Hřebík pak měl u fanoušků, kteří milovali Franze, těžkou roli. Celé jaro 2005 se odehrálo v dusné atmosféře a trenér Hřebík si ani nešel na tribunu pro medaili za titul. Měl to moc těžké.”





„Alex Ferguson během zápasu udílel většinu pokynů až o přestávce, kdy mluvil důrazně, jasně a srozumitelně. U něho je skvělé, že nebyl problém s ním kdykoli otevřeně mluvit.“

Reprezentace s Uhrinem a Chovancem

„Byl jsem v českém národním týmu pod Dušanem Uhrinem od prvního zápasu v roce 1994 v Turecku. Na EURO 1996 v Anglii jsme prožili neuvěřitelný měsíc. Trenér představoval klidnou sílu. Mluvil klidně a tiše, ale měl s námi výsledky, když jsme došli až do finále. S Jozefem Chovancem spousta kluků z reprezentace ještě hrála. Měl k nám přátelský vztah a v týmu vládla dobrá atmosféra. Často s námi při tréninku hrál. Prolétli jsme kvalifikací na EURO 2000 bez ztráty bodu, ale závěrečný turnaj byl pro mě zklamáním, když jsme po prohrách s Nizozemskem a Francií a výhře nad Dánskem nepostoupili ze skupiny.“

Národní tým a Brückner

„Karel Brückner měl neskutečně zvládnutou a promyšlenou taktiku a přípravu na zápas. Měl jasno, co chce hrát, bez ohledu na soupeře. A my tomu věřili. Po ztrátě míče jsme hned měli napadat, abychom získali míč co nejdříve ještě na soupeřově polovině a nemuseli se vracet až k vlastnímu vápnu. Když získáte míč ještě na soupeřově polovině, co nejblíže šestnáctce, máte pak strašně blízko k brance a během pár vteřin se dostanete do šance. Kdežto od vlastního vápna je před vámi osmdesát metrů, kdy má soupeř čas se vrátit. Trenérovi jsme věřili, a hlavně tento způsob hry fungoval. Taktiku měl tak precizní! Když jsme třeba hráli proti Holanďanům, měli jsme nechat rozehrávat stopera Jaapa Stama s tím, že ho měl Honza Koller bránit na Stamově pravé straně, aby musel rozehrávat slabou levou nohou. A takových detailů měl nachystaných několik.“

Patron akademií

„Fotbalová asociace rozjela v krajích své akademie a nabídli mi, abych byl jejich patronem. Objíždíme pravidelně všech osm akademií ještě s Antonínem Barákem a Jiřím Vorlíčkým. Vidím mnoho šikovných a očí veřejnosti skrytých trenérů mládeže a dorostu, kteří svou práci žijí a odvádí ji na maximum. Tito trenéři jsou stejně důležití jako ti Fergusonové a Mourinhové, o kterých jsme se bavili dříve. Tonda s Jirkou jsou skvělí trenéři mládeže a já přicházím s hráčským pohledem, kdy se i s dětmi zapojuji do tréninku a všech cvičení. Vidím to jako výborný projekt, který s trenéry v akademiích dále rozvíjíme. Strašně mě to baví a vidím, že to má smysl. Pro budoucnost našeho fotbalu i celého sportu jsou podobné projekty potřeba.“



ZAŽIJTE OLYMPIÁDU V BRNĚ A OSTRAVĚ 9. - 25. 2. 2018 Voucher na vstupenku

Toto není platná vstupenka. Voucher je nutno na pokladně Olympijského festivalu vyměnit za platnou vstupenku. Voucher platí pro 1 osobu pro celodenní vstup na Olympijský festival v Brně nebo Ostravě v době konání akce. Návštěvníci jsou povinni dodržovat návštěvní řád festivalu a řídit se pokyny pořadatelů.



AMBASADOŘI
David Moravec,
hokejista
Martin Erat,
hokejista

Olympijský festival

PyeongChang 2018



PARTNEŘI FESTIVALU



ŠKODA



Česká televize



Česká spořitelna



LESVČR



MALL.CZ



čepS



Česko země příběhů

1918
100
2018



ALPINE PRO



VISA



Coca-Cola



STRABAG
TEAMS WORK.



SAMSUNG



Radiožurnál
Český rozhlas



AV MEDIA
komunikace obrazem



BVV
Veletrhy
Brno



JOHNNY SERVIS



SPORITEN



Krajanka

OFICIÁLNÍ DOPRAVCE



České dráhy

www.olympijskyfestival.cz

#olympijskyfestival

↓ INZERCE



CZECH
TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

Vyhraje s aplikací
ZOH 2018 jeden z 85 telefonů
Samsung Galaxy A5.

Více info o soutěži na www.tmo.cz/pravidla-zoh2018.



STADIONY zítrka

MICHAL BARDA



Ještě nikdy nebyl moderní sport tak globálně zaměřený jako dnes. Velké severoamerické ligy jako NFL, MLB, NBA i NHL pronikají na evropské trhy a testují Asii, zatímco evropské, především britské sporty jako fotbal, ragby a kriket se stávají úspěšným exportním artiklem. Tento obchod doprovází obrovské změny divácké kultury a sportovní infrastruktury. Jakkoliv jsou velké sportovní peníze globální, drobtý z mediální hostiny padají pod lokální stůl. A je to množství peněz větší než malé.

›
KOUSEK OD HRDINŮ. SEN
VŠECH VÁŠNIVÝCH PŘÍZNIVCŮ
UŽ SE V AMERICE ZHMOŤŇUJE
V LUXUSNÍCH VIP PROSTORECH.
MOHOU SLEDOVAT ZÁPASY
NA ÚROVNI HŘIŠTĚ.



35

TOLIK BARMANŮ OBSLUHUJE DIVÁKY
NA FOTBALOVÉM AVAYA STADIUM
V KALIFORNSKÉM SAN JOSE. BAR
NA PLOŠE 365 ČTVERECNÍCH METRŮ
NABÍZÍ 118 OBRAZOVEK S VYSOKÝM
ROZLIŠENÍM.

Biblická kniha Genesis popisuje, jak se v dávných časech pyšní lidé rozhodli proslavit a postavit moderní město s věží tak vysokou, že bude sahat až do nebes. Bůh se na jejich pošelilý počinání chvíli se zaujetím díval, a když ho to přestalo bavit, zmátl lidem na stavbě jazyky tak, že se mezi sebou na stavbě nemohli dorozumět. Pak je rozesel po celé Zemi, takže se prý lidé od té doby mezi sebou nemohou domluvit.

Zdá se, že se pověst o babylónské věži zakládá na starých sumerských a asyrských mýtech. Různé legendy polohu města umísťují různě, ale bylo to zřejmě někde na dolním toku Eufratu v tehdejší Babylonii. Místo je přibližně hodinu a půl letu od míst, kde o tři tisíce let později emirát Katar o velikosti Středočeského kraje buduje nové pyšné fotbalové stadiony, aby se proslavil po celém světě a uspořádal na nich mistrovství světa ve fotbale. V zemi, kde se vlastně pořádne hrát nedá.

Kolik stojí pýcha?

Člověka by napadlo ptát se na investice. Původně Katar odhadoval náklady na skoro dvacet miliard dolarů, přibližně před rokem rozpočet snížil při-

bližně na polovinu. Někteří drsní vtipálkové tvrdí, že rozpočet šampionátu klesl poté, co policie začala vyšetřovat údajné úplatky v nejvyšších patrech FIFA. Poslední rozhodování o organizátorech největšího fotbalového turnaje světa prý bylo přinejmenším dosti zvláštní.

A tak se lidé rozešli po celé Zemi a nemohli se domluvit. Jazykově nejbližší mají k sobě sice Spojené státy a Velká Británie, ale i tyto země sportu zaslíbené jsou úplně jiné světy. Historicky byli do sportu a jeho infrastruktury ochotni investovat spíše Američané, Evropa byla spíše zdrženlivá. Proč? Odpovědí jsou návratnost investic a velikost domácího trhu. A také to, že zatímco v Evropě jsou sportovní soutěže většinou založené na vítězství, postupu a sestupu, ve Státech jsou největší ligy frančizy, které svazují své členy přísnými pravidly, jejichž prioritou je budovat značku a generovat zisk.

Není návratnost jako návratnost

Dva nedávné projekty tržní rozdíl mezi Velkou Británií a Spojenými státy jasně demonstrují. Anglický ragbyový Twickenham investoval 65 milionů liber do rozšíření svého stadionu, které mělo zlepšit



především servis, pohodlí a občerstvení pro diváky; investice se měla vrátit do tří let. To je dost peněz, ale viděno obchodními očima také výborná návratnost. Úplně ale bledne ve srovnání se stavbou nového stadionu Atlanta Falcons za 1,5 miliardy dolarů, které se vrátily prakticky okamžitě - v neposlední řadě i díky prodeji práv na jméno stadionu, která získal Mercedes-Benz.

Další rozdíl si globální týmy uvědomí při vstupu do sportovního zázemí. Ragbisté i američtí fotbalisté jsou si tělesně velmi podobní – jsou to velcí a hmotní chlapi. Zatímco v ragby se jich v šatně běžně sejde tak do třiceti, v šatně amerického fotbalu jich může být klidně i přes sto. Při jednom ukázkovém utkání se nepohodlí ještě nějak přežije, ale při stálém účinkování týmy z Ameriky celkem poprávu očekávají, že se jejich celé družstvo vejde do šatny i v Evropě. I takové detaily přispívají k tomu, že se globální a lokální sportovní business tak liší.

Divadlo a high-tech

Pokud jste měli někdy příležitost sledovat sportovní utkání nebo koncert na některém z moderních stadionů, které vznikly v posledním desetiletí, potvrdíte, že je to úplně nová zkušenost. Nejde jen o samotný sport, muziku nebo architekturu. Tvůrci staveb se snaží s pomocí nejmodernějších konceptů a technologií vytvořit všeobíhající mediální prostor, který návštěvníka přepadne a nedovolí mu uniknout. Moderní multikina jsou slabým odvarem toho, co vzniká a co se teprve chystá. Je tu zákazník, který má v kapse kreditní kartu a rozhodl se na stadionu strávit dvě nebo tři hodiny. Je sice citlivý na zvyšování cen vstupného, ale když ho zahltíme emocemi, zaplatí.

Emoce znamenají identifikaci s týmem. New Meadowlands, nyní MetLife Stadium v East Rutherfordu, kde hrají svá domácí utkání dva týmy amerického fotbalu, může být během několika málo hodin úplně proměněn podle toho, jestli budou hrát New York Giants, nebo New York Jets. Stadion má

dvacet obřích obrazovek a „Coaches Club“, který nabízí chráněné lóže necelé dva metry za střídačkou domácího týmu. Comerica Park v Detroitu má vedle tribuny i ruské kolo, z něhož je vidět na stadion a které během utkání zabaví i vaše děti.

Špičkový sport se stále více přibližuje špičkovému byznysu. Manažeri ve Spojených státech na sportovní akce často zvou obchodní partnery, řeší své kšefty a přijímají obchodní rozhodnutí. Při tom vykrystalovaly dva nejdůležitější faktory, které ovlivňují jejich spokojenost: pompéznost a technologie.

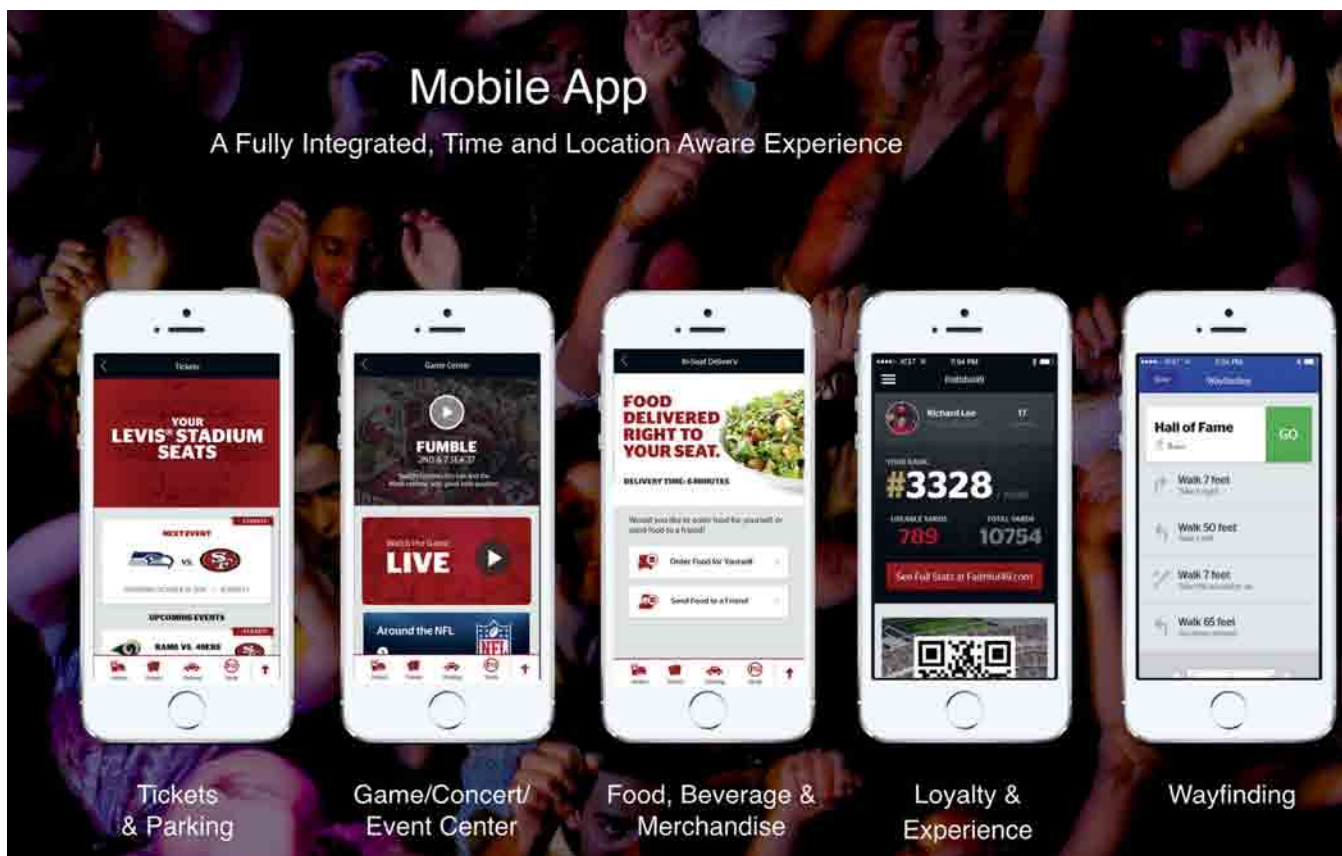
V americkém prostředí existuje řada průmyslových omračujících aranžmá od obřích obrazovek přes diskžokeje o přestávce ve hře až po objednání jídla přímo z hlediště, aniž by soustředěný byznysmen přerušil jednání a zvedl se ze sedadla.

Fotbalový Avaya Stadium v kalifornském San Jose nabízí pod širým nebem bar o ploše 365 čtverečních metrů s osmnácti obrazovkami s vysokým rozlišením a 35 obsluhujícími barmany. Stadion Mercedes-Benz v Atlantě nemá jen prostý ukazatel skóre, ale kolem dokola obrazovku o rozměrech 19x300m, tedy jako tři fotbalová hřiště za sebou. Nově otevřená Little Caesars Arena v Detroitu se chlubí „diamantovou kůží“ – je zvnějšku celá pokrytá kovovými panely, které slouží jako promítací plátno pro sofistikovaný laserový promítací systém. Celý plášť arény je tak možno opticky proměnit podle právě probíhající akce nebo jej využít pro živou prezentaci zpráv a sponzorů. Systém byl poprvé spuštěn do provozu při otevíracím koncertu Kida Rocka v září 2017.

Jezte a pijte, co hrdlo ráčí

Pořád to ale není všechno. Už císaři ve starém Římě věděli, že lid si vedle her žádá i chléb. Profesionální kluby dále rozšiřují způsoby, jak i z koncesovaného prodeje občerstvení na stadionech dostat co nejvíc. Bary, skyboxy a VIP lóže jsou oddělené od prostého lidu a umožňují nevšední vizuální dojmy. Jsou pod stropem, vysunuté do prostoru, nově i na úrovni palubovky nebo ledu. Hokejisté New

„Tvůrci staveb se snaží s pomocí nejmodernějších konceptů a technologií vytvořit všeobíhající mediální prostor, který návštěvníka přepadne a nedovolí mu uniknout. Je tu zákazník, který má v kapse kreditní kartu a rozhodl se na stadionu strávit dvě nebo tři hodiny. Když ho zahltíme emocemi, zaplatí.“



Jersey Devils hrají v Prudential Center v Newarku, které prošlo v minulých letech rozsáhlou rekonstrukcí. Klubové lóže Ice & Fire nabízejí nerušený výhled na sportovní dění hned u ledu a kulinářský zážitek navíc – všechno jídlo i nealkoholické nápoje jsou paušálně v ceně vstupenky. Všude jsou 55palcové televizory, které v lóžích umožňují sledovat živou hru i opakovačky ze všech možných úhlů. Před stadionem je obří LED videostěna o velikosti 450 čtverečních metrů.

Oba kontinenty jsou si totiž vzdáleny i chováním fanoušků. Doba pobytu diváka na amerických sportovních akcích je mnohem delší než ve Velké Británii, snad jen s výjimkou tenisu a golfu. To znamená, že americké stadiony mají více příležitostí zvýšit útratu fanoušků během sportovní akce – a američtí fanoušci dychtivě sáhnou po všem, co je spojuje s jejich týmem, od občerstvení přes čepice až po dresy hráčů.

Právě čas strávený na stadionu v poslední době možná vyvolává největší změny v amerických arénách: normální ceny a jídlo pro opravdové labušníky. Zatímco většina britských sportovních fanoušků skousne vysoké ceny za často podprůměrnou nabídku pití i fish & chips, hodně amerických organizací v poslední době účtuje opravdu jen to, co by návštěvník běžně zaplatil mimo stadion. Mají na něj více času a dobře vědí, jak se k jeho kredit-

ní kartě dostat. Zkouší dokonce nalákat fanoušky na stadion ještě dřív, což by v Británii působilo přinejmenším podivně. Ale umožní to víc společného času a větší nabídku služeb i jídel, často opravdových kulinářských zážitků pod patronátem špičkových restaurací a šéfkuchařů. Takže další možnost, jak na špičkový sport navázat přitažlivý kulinářský příběh a lokální komunitu.

Americký fotbal v Silicon Valley

San Francisco 49ers prostě museli prezentovat špičkové technologie, když se stěhovali na svůj nový Levi's Stadium v Santa Claře. Silicon Valley je hned za humny, takže v tomto ohledu Kalifornané nesměli zklamat. Použili technologii VenueNext, která nabízí společnou platformu a portfolio mobilních aplikací pro užití na stadionech, při koncertech, v hotelích nebo v nemocnicích. Poskytuje všem návštěvníkům na jejich smartphonech snadný přístup ke všem službám, které příslušné zařízení nabízí, a kromě toho umožňuje celou organizaci akce v reálném čase řídit. Z fotbalového klubu i provozovatele stadionu se tak stal informační systémový integrátor.

Levi's Stadium má kapacitu 68 500 diváků pro utkání amerického fotbalu, závody monster trucků, koncerty i všechno možné, co vás jenom napadne.

➤ **VENUENEXT, EXKLUZIVNÍ PORTFOLIO MOBILNÍCH APLIKACÍ PRO FANOUŠKY TÝMU SAN FRANCISCO 49ERS**

ČESKÁ REPUBLIKA

BELGIE

10. 2. 2018 | 18:10

ČESKÁ REPUBLIKA

NĚMECKO

14. 2. 2018 | 18:10

FIBA
WOMEN'S
EUROBASKET

Czech
Basketball
Federation

KVALIFIKACE NA
FIBA EUROBASKET
WOMEN 2019



17. - 18. ÚNORA
2018 | SVITAVY



25. - 26. ÚNORA
2018 | NYMBURK

**„Musíte se starat
o diváky, které
máte, ne o ty, které
byste chtěli mít.“**

Můžete si pronajmout prostory, servis i catering pro soukromé akce – od schůzky abiturientů pro 20 účastníků přes firemní večírek, svatbu až po mezinárodní konferenci s více než 25 tisíci hosty. Pokud byste chtěli lístek na pivní festival „Bacon and Beer Classic“ 24. února, zaplatíte od 69 do 119 dolarů. Za tu cenu budete moci bez omezení ochutnávat více než 100 druhů regionálních piv a přes 30 druhů různých pokrmů se slaninou od místních šéfkuchařů, hrát různé hry, udělat si náhrdelník z precíků a soutěžit v přejídání. Pokud byste už na únor letenku do Kalifornie nesehnali, nezuťejte: putovní festival bude pokračovat celý rok i v dalších měsících po celých Spojených státech.

Pokud se ale na fotbal do Santa Clary na stadion pojmenovaný po výrobci populárních džinsů dostanete, budete koukat. Aplikace doprovázejí návštěvníky všude a poskytují jim služby přizpůsobené podle jejich okamžité polohy a možného zájmu. Řídící systémy Wisdom a Canopy poskytují organizátorům aktuální online data i třeba o tom, jak se stadion před akcí plní diváky.

Organizátor tak nemusí držet plně obsazený personálem po celý den utkání, ale řídí počty pořadatelů podle průběhu plnění stadionu. Ušetří tak na mzdových nákladech 600 tisíc dolarů ročně.

V mobilní aplikaci si můžete koupit lístek na jednotlivá utkání San Francisco 49ers, předplatné na celou sezonu i vstupné na příští koncert Taylor Swift. Při příjezdu na stadion vás aplikace naviguje k prázdnému místu na parkovišti, abyste měli optimální cestu ke svému místu v hledišti. Sleduje prodej jednotlivých druhů občerstvení a suvenýrů v různých místech stadionu, plynule přesunuje zásoby a upravuje aktuální nabídku. Řeknou vám taky, jak dlouho budete čekat u nejbližších stánků s občerstvením. A když nechcete, nemusíte se prodírat zástupy hladovců, kteří stejně jako vy přijeli na stadion na poslední chvíli – aplikace vám umožní objednat si hot-dog nebo steak medium rare a doručit ho až do křesla přímo v hledišti. A pamatuje si na příště, jakou máte nejraději hořčici.

Máte ze svého místa špatný výhled? Systém umožní přímo na stadionu upgrade na lepší volné místo za lepší cenu a dovede vás až k němu. Chcete se na nějakou akci podívat ještě jednou? Video na mobilu nabídne zpomalené záběry jen 5-7 sekund po akci. Pokud snad máte předplatné a na nějaké utkání se nedostanete, můžete své místo přes aplikaci nabídnout k prodeji. Peníze vám sice na ruku nevyplatí, ale můžete je příště použít k nákupu coca-coly nebo upgradu svého místa.

Další aplikace umožní divákům mezi téměř 70 tisíci diváky na stadionu snadnou navigaci,



abyste našli, co potřebujete. Prostě takové soukromé Google Maps jen pro tento stadion. Používané aplikace přinesly za minulý rok jen na příjmech z parkování, prodeje občerstvení, suvenýrů a reklam dva miliony dolarů. U ukoptěného stánku s očouzenými buřty ty dva miliony dolarů na zemi jen tak nenajdete.

Některé aplikace samozřejmě nefungují hned tak, jak bylo zamýšleno. Právě do systému „in-seat ordering“ vkládala řada organizátorů velké naděje. Systém měl umožnit objednávku a doručení občerstvení a dalších produktů divákům v hledišti, aniž by se museli zvednout ze svého sedadla.

Jenže někteří od této myšlenky začínají zase ustupovat; na stadionu 49ers tuto možnost využívalo v průměru jen asi 800 diváků za utkání. To nebylo dost na to, aby se systém sám zaplatil. Jenže když teď systém zrušíte, bude minimálně 800 návštěvníků zápas co zápas otrávených a nedej bože, aby příště nepřišli. To je také důvod, proč třeba Green Bay Packers si nehráli na takové technologické pionýry jako kalifornští 49ers a tento systém raději nikdy nespustili. Průměrný věk diváků na jejich stadionu je totiž přes 50 let, a tak celé věci už od začátku úplně nevěřili.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

◀ MERCEDES-BENZ STADIUM
V ATLANTĚ A JEDNOLITÁ
OBRAZOVKA KOLEM DOKOLA
O ROZMĚRECH 19X300 METRŮ

„Musíte se starat o diváky, které máte, ne o ty, které byste chtěli mít,“ říká jejich viceprezidentka pro marketing a služby veřejnosti Gabrielle Dowová.

Kde spí Evropa?

Henk Markerink provádí návštěvníky přísně organizovanou prohlídkou amsterdamskou Arenou. On sám je vysoký, přísný, čerstvě ostříhaný a pečlivě vystylovaný. Koneckončů, ArenA má vysouvací střechu, takže jeho vzhled případnou nepřízní počasí neutrpí. Henk popisuje návštěvníkům strukturu, strategii i budoucí vizi fungování 20 let starého stadionu, jehož hlavním uživatelem je amsterdamský Ajax, UEFA a různé popové hvězdy.

Kšefty dělá z poloviny fotbal a z poloviny zábava, každé větší zařízení musí dnes své klienty diverzifikovat. Největší starost ani slogany organizátorů v těchto dnech tak nikoho nepřekvapí. Uslyšíte, že „zdraví a bezpečí návštěvníků jsou nejvyšší prioritou“, stejně jako „propojení a sdílení informací je nade vše“.

ArenA ale musí v dnešním rychlém světě stále inovovat a jít s dobou, a tak se chlubí i 100% neut-

rální karbonovou stopou a mistrovstvím světa ve videohráčích FIFA 2017. Do roku 2020 plánuje tento jediný stadion do své infrastruktury investovat dalších 75 milionů eur. Za ty peníze by celý český fotbalový svaz žil přibližně dva roky.

Svět konzervativního golfu

Fanoušci golfu zažili v roce 2014 na Ryder Cupu technologický průlom, který převrací diváckou kulturu celého sportu. Diváci dostali v Gleneagles se vstupenkou i osobní náramek s RFID čipem, který jim umožňoval se v průběhu turnaje účastnit souběžných akcí oficiálních partnerů a sdílet je na sociálních sítích. U prvního týčka byla otevřena extravagantní zábavní zóna s živou hudbou, roztleskávačkami a najatými zpěváky, kteří měli za úkol nastartovat zpěv mezi diváky.

Vládní agentura Active Scotland, která má Skoty motivovat k pohybu, uspořádala při turnaji etapovou procházku areálem s cenami pro ty, kdo se svým náramkem zaregistrují na všech kontrolních bodech. U druhého greenu vítal návštěvníky Johnnie Walker, majitelé BMW zase měli volný vstup do kavárny u desáté jamky a mohli tam ná-

75

**Tolik milionů eur
plánuje investovat
do infrastruktury
amsterdamská ArenA
do roku 2020.**



ramkem platit svou útratu. Automatické aplikace dokumentovaly celý projekt na sociálních sítích.

Antonia Beggsová, provozní ředitelka Ryder Cupu, k tomu uvedla: „Ryder Cup Europe a jeho partneři chtějí divákům nabídnout ten nejlepší zážitek. Sociální sítě, smartphony a mobilní internet se staly součástí každodenního života, technologie RFID je tak přirozenou volbou, jak turnaj posunout k novým standartům.“

Možná že ano. Někteří nedůvěřiví a přehnaně útlcitní diváci však protestovali, že přes všechny proklamované výhody náramek s čipem RFID není nic jiného, než Velký Bratr na vašem zápěstí.

„Přece se neprodám za panáka Johnnieho Walkera,“ namítali.

Měli samozřejmě pravdu, ale vyšlo to nastejno. Ještě větší Velký Bratr se SIM kartou jejich mobilního operátora seděl celou dobu trpělivě v jejich kapse a myslel si: „Proč bych vám měl platit panáka skotské, když mi ještě rádi zaplatíte sami!“

Kromě náramků spolupracoval totiž Ryder Cup Europe i se skotskou vládou a mobilními operátory a zajistil pokrytí turnaje perfektním ultrarychlým 4G připojením.

Jsme to pořád ještě my?

Přestože je kultura sportovního fandění v Americe i Evropě tak odlišná, na obou stranách Atlantiku mají fanoušci o živé sportovní zápolení pořád neutuchající zájem. A tak sportovní byznys přemýšlí, jak zájem proměnit na cinkání.

Japonsku se sice nepodařilo zajistit si pořadatelsví mistrovství světa ve fotbalu, jejich kandidátská prezentace přesto upoutala pozornost. Japonci představili holografické 3D vysílání sportovních událostí, které provázáním řady různých online technologií nabízí nevšední zážitek statisícům diváků na dalších stadionech.

Některé profesionální kluby sice již v play off nabízejí svým fanouškům public viewing zápasů na hřištích soupeřů, ale pokud by holografie zprostředkovala „živý“ obraz přímo na ploše stadionu, mohl by to být další průlom. Kluby by najednou mohly prodávat vstupenky na všechna utkání svého týmu, i když by se jich polovina odehrávala na domácím stadionu jen s pomocí počítačově generovaného obrazu. I když Japoncům mistrovství světa ve fotbalu uteklo, využijí nepochybně pro světovou premiéru nejmodernějších technologií olympiádu v Tokiu v roce 2020. Co nás tam asi čeká?

Přenosy světových šampionátů videoher překonávají již dávno sledovanost některých skutečných sportovních odvětví. Počítačové technologie do-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

sahují hranic, kdy je na obrazovce obtížné rozlišit virtuální realitu od skutečnosti. Podlahy sportovních hal dostávají podkladovou matici z LED, pomocí které je na stisknutí knoflíku možno změnit lajnování hřiště – a o přestávce na celé ploše rozsvítit logo sponzora, který za to někde na druhém konci světa zaplatí.

Mezitím hodinu a půl letu od biblického Babylónu vzniká v Kataru osm nových plně klimatizovaných fotbalových stadionů, nový přístav i metro. Všechny stadiony se budou pyšnit exkluzivní architekturou od nejlepších tvůrců. Jeden bude dokonce rozebíratelný, takže po několika utkáních bude moci být rozložen, přestěhován a postaven úplně jinde – třeba při příštím mistrovství světa?

Na stavbách nových svatostánků pracují tisíce dělníků z Asie, Afriky a Středního východu, kteří hovoří různými jazyky a jen stěží si rozumějí. Slíbený plat 400 dolarů měsíčně sice nedostanou, ale i ta polovina je víc, než někteří z nich viděli za celý život. Jen se musí ještě strhnout poplatky za smlouvu, letenku do Kataru i za ubytování a jídlo.

Než to celé splatí, odevzdají svůj nový pas, aby se někde neztratil. Počet zahraničních dělníků přesahuje 60 % obyvatelstva malého emirátu a jejich pracovní povolení spravují firmy, pro které pracují. Bez jejich svolení nemohou změnit zaměstnavatele, skončit, ani ze země odejít. Ročně jich prý několik stovek při stavbě zahyne, ale přesné statistiky nejsou. Všichni ujišťují, že ambiciózní stavební projekt bude dokončen včas, zdržení nepřipadá v úvahu. Všechna média se již těší na technologický zázrak a první fotbalové mistrovství světa, které se bude hrát v prosinci. Kdo bude asi vítězem?

A jsme to pořád ještě my?

^ JE VÁM VEDRO? TYHLE PODIVNÉ OTVORY ROZMÍSTĚNÉ PO CELÉM STADIONU KHALIFA V DAUHÁ ZAJISTÍ VMŽIKU CHLAD A KLID FANOUŠKŮ PŘI FOTBALOVÉM MS 2022.

POKUD BY HOLOGRAFIE ZPROSTŘEDKOVALA „ŽIVÝ“ OBRAZ NA PLOŠE STADIONU, MOHLY BY KLUBY PRODÁVAT VSTUPENKY NA UTKÁNÍ SVÉHO TÝMU DOMA I VENKU.



www.uniqa.cz


UNIQA
Partner trenérů ČOV

→ 1 otázka, 10 odpovědí

**ALEX GOODE**

profesionální hráč ragby
Saracens FC

„Je to o setkání se spoluhráči a vrácení se do procesu. Víme, co je třeba udělat, a to jsme i v průběhu celého týdne v našem herním plánu dělali. Jdeme stejným směrem, jinak se ztratíte a hra se vám vzdálí. Lidé s různými osobnostmi buď chtějí být hvězdou, nebo být v bezpečí. Ale pokud se můžete kolektivně zeptat, co vás dostane zpátky do hry, je to děláním něčeho jednoduchého, nebo třeba si jen říct, že dosáhneme pozitivního výsledku.“

**SIR GRAHAM HENRY**

hlavní trenér ragby týmu
s titulem mistra světa
- Nový Zéland All Blacks

„Jde o to odvrátit pozornost od momentální situace k něčemu jinému a opětovně se zaměřit na další úkol. Někteří kluci se dívají na něco na stanovišti, možná na hodiny, a říkají: To je moje znovu zaměření se, jsem zpátky, soustředěný na úkol. Jiní kluci zvedají prsty v botách, další se bouchají do boku. Jiný hráč hodí vodu přes hlavy svých spoluhráčů. Oni všichni měli jiné spouštěče, které je vrátily zpátky do reality. Odolali jsme tlaku, udělali jsme, co jsme měli udělat, a získali zpět naše momentum.“



JAK ZASTAVIT UTKÁNÍ, KTERÉ ZTRÁCÍTE?

Velký výkon jde ruku v ruce s velkým napětím a to musí být zmírněno, pokud má následovat úspěch. Zeptali jsme se čtyř profesionálních sportovců a šesti trenérů, jak zvládají stres, který může bránit výkonu vedoucímu k vítězství.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



PETER WILSON

olympijský vítěz
ve střelbě
v double trapu



„V olympijském finále nemůžete nic skrýt, nemůžete

se spolehnout na někoho jiného. Není to týmový sport. Musíte ze sebe dostat to nejlepší, když vás všichni přítomní sledují. Buď trefíte cíl, nebo ho minete. Je to velmi jednoduché. A právě jsem prošel to, co jsem udělal za posledních šest let: zmáčkl jsem spoušť, zasáhl cíle - a nevzpomínám si, co jsem udělal. Cítil jsem se, jako bych byl mimo své tělo. V takových okamžicích, kdy jste pod extrémním tlakem, se to stává.“

TOBIAS HARRIS

basketbalista Detroit Pistons v NBA



„Je to o konzistentním důsledném přístupu. Když se mi nedaří v utkání a hodně chybuj, nebo mi při utkání odejde střelba, nechci zahodit, co standardně dělám, jen tím, že začnu zkoušet něco neobvyklého a tím pádem strávit příští den na kurtu extra dvě hodiny, protože se mi včerejší zápas nepovedl. Pro mě je to o tom zůstat konzistentní v určité rutině, která mě vede tak, abych byl schopen být na vrcholu své hry. Žádnou opravdovou změnu, pokud to není nutné, jako když se mi 10 či 12 zápasů nevydaří - to je okamžik, kdy je možná třeba v rutině něco vyladit.“

CHRISSIE WELLINGTONOVÁ

4x mistryně světa v Ironman triatlonu



„Lidi si myslí, že tyto strategie rozvíjíte pouze při závodech, ale tak to není. Strategii rozvíjíte v tréninku, protože závodění se stává druhou přirozeností. V závodech už víte, jakou strategii použijete, když cítíte bolest, protože víte,

že to bude bolet jako čert. Když tomu tak v různých etapách závodu není, vím, že nejedu naplno. Takže bolest očekávám, předpokládám ji a neděsí mě. Neděsí mě, že budu mít takové běsy, protože jsem je už zažila v tréninku.“

SIMON NAUSCH

beachvolejbalový trenér týmu Nausch Sluková - Hermannová

„Podobně jako v tenise nesmí trenér v beachvolejbalu se svým hráčem či hráčkou komunikovat v průběhu hry. Jediný způsob, jak zastavit hru, ve které ztrácíte, je informovat a instruovat tým o různých scénářích předpokládané hry ještě před zápasem. Informovat je o předpokládané taktice druhého týmu, seznámit je s analýzami a statistikami soupeře a plánem, aby se hra odvíjela zamýšleným směrem. Rovněž před každým zápasem mluvím s hráčkami o tom, že taktický plán a strategie jsou pouze plány založené na teorii a že samy podle situace na hřišti musí vyhodnotit, zda tyto plány mohou použít, či je musí



upravit a přizpůsobit průběhu hry. Umění implementace, kdy se hráč učí dělat svá vlastní rozhodnutí, je analyzovat předchozí zápasy a trénovat to. V beachvolejbalu je součástí úspěchu implementace těchto situací do struktury tréninku. Hráč by měl být konfrontován s typickými herními scénáři, aby se naučil reagovat vhodným způsobem. Nejlepší způsob, jak zastavit hru, je učít sportovce, aby byl připraven a schopen posoudit změny v herním plánu při přerušené hře nebo oddechových časech. Pokud se hráč naučí správně posuzovat situaci a má zažité z tréninku, aby zvolil správná řešení, automaticky tým ztratí méně setů i utkání, protože bude reagovat dřív, než situace nastane.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

PAVEL BRUS

trenér superligových florbalistů
SC TEMPISH Vítkovice



„Vždy záleží na situaci, na momentu a důvodu, proč prohráváme. Dostal brankář rychle 3 góly a nedotkl se míčku? Asi

ho vystřídám. Daří se soupeři jeho taktika a skóruje díky ní? Nejspíš změním rychle taktiku, obranu, rozehrávku. Dal soupeř rychle slepené góly a nás to zchladilo? Nejspíš si vezmu time out a pokusím se nás opět rozhořet. Nemáme tempo a potřebujeme se dostat do provozní teploty? Můžu stáhnout sestavu. Věřím tomu, co trénujeme, a i když se nedaří, tak stále připomínám základní body toho, co chceme. Ať už je to při time outu, nebo během střídání.“



VERNER LIČKA

vedoucí úseku vzdělávání licencí
UEFA PRO FAČR

„Situace, kdy trenér zjistí, že se zápas nevyvíjí podle původních plánů, nevychází zvolená strategie a výsledkově mu utíká, jsou jedny z nejkritičtějších v trenérské praxi. Právě tam se ukazuje kvalita trenéra v oblasti „leader-coach“. Na základě zkušeností a reflexe bych celý proces rozdělil na čtyři části: 1. Na prvním místě jsem já jako „leader týmu“, já jako „coach týmu“. Nesmím připustit, aby stresová situace pohltila mé racionální myšlení. Hráči na mě spoléhají a čekají na konkrétní

a efektivní pokyny. 2. Vyhodnocení souvislostí dopadu výsledku utkání (např. výše skóre, možnost odvet, dlouhodobá či krátkodobá soutěž apod.) na další období, plnění cílů a mnoho jiných důležitých faktorů. 3. Vyhodnocení dění přímo na hřišti, najít příčiny vzniklé situace, a to jak ze strany soupeře, tak ze strany vlastních hráčů. A určit novou strategii, jak tento propad nejprve zastavit a pak postupně vylepšit. 4. Vlastní realizace určených zásahů. Osobně preferuji metodu postupných cílů s progresivními možnostmi zásahů.“



JIŘÍ MAŠÍK

hlavní trenér hokejbalových reprezentantů



„Na utkání mám připravenou tabulku s hřištěm a na druhé straně pod klipem připevněnou nejen sestavu na utkání, taktiku, ale vždy i plán B. Právě na to,

když se situace komplikuje nebo obdržíme dvě nebo tři branky rychle za sebou. První impuls týmu dávám oddechovým časem, kde chci zklidnit situaci, případně změnit sestavu a taktiku hry. Druhým impulsem je výměna brankáře, a někdy ho vyměním, i když za obdržené branky nemůže. Beru to jako změnu a tým to vycítí. Nebo když už mám vybraný oddechový čas a potřebuju situaci řešit, využiji právě výměnu brankáře k týmové poradě. Jedním z bodů je i změnit složení jednotlivých pětiek. Hráči musí vycítit, že se něco děje. Řeším to i tím, že všechny hráče posadím na lavičku, aby mě líp vnímali.“

JAN PROCHÁZKA

hokejový analytik,
bývalý asistent reprezentace na MS a ZOH



„Neexistuje jedna uniforma pro všechny týmy v každé situaci. Je na citu kouče včas rozpoznat bod zlomu, dřív, než se již tým veze po skluzavce dolů. Uměním kouče je rychle a správně identifikovat příčiny a dle nich volit vhodné metody intervence. Jedná se

skutečně o kolabování vašeho výkonu, nebo jde pouze o přechodný výkyv a není tedy na místě panika? Je příčinou vašeho pádu podcenění soupeře, nebo naopak strach, nedisciplinovanost, špatně zvolená taktika, slabý výkon hráče? Jen ti nejlepší rozpoznají, kdy tým probere „fén“, kdy na tým zapůsobí „Churchill speech“ a kdy je nejlepší nechat tým o samotě v šatně. V ledním hokeji má kouč pro komunikaci s týmem mnoho příležitostí během hry na hráčské lavičce, při přerušení hry, když si vezme time out, při přestávce. Vše spočívá v dokonalé znalosti vaší týmové dynamiky, síly vaší leadership group a know how, jak manipulovat momentum utkání ve váš prospěch.“



Na co myslím, když běžím...

Jak lze pojmout ŘEČ K TÝMU

Jednu z nejbizarnějších řečí k týmu, kterou jsem kdy zaznamenal, přednesl Roy Keane. Manažer Sunderlandu fotbalistům před utkáním řekl: Poslouchejte, hoši. V podstatě jste nuly. Jděte na hřiště a zkuste si užít zápas. Velmi pravděpodobně prohraje. Ale zkuste si užít být třeba nulama.“ Pak prostě odešel. Zafungoval jeho proslov? A proč by nemohl?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Keanova slova by asi urazila většinu profesionálních hráčů. Ale pro mnoho z nich zafungovala jako rozbuška a posloužila jako dokonalá motivace k lepšímu výkonu. Hráči chtěli dokázat, že nulami nejsou. Jsem přesvědčený, že bývalý kapitán Manchesteru United věděl, co říká a jak tento trik na hráče zapůsobí. Neexistuje žádný recept na ideální řeč k týmu. Zmiňme alespoň některé možné.

Rozpoznejte náladu v týmu

Kdykoliv a kdekoliv se snažíte motivovat tým, potřebujete pochopit jeho náladu, citění, která v něm právě panují. Ti nejlepší manažeři vnímají a posuzují rozpoložení jednotlivých hráčů stejně jako celé skupiny. Vcházejí do šatny před zápasem, v poločase i po zápase s nastroženými ušima. Jen tak získáte potřebné indicie a v souladu s nimi jednáte.

Snažte se uklidnit hráče

Stuart Pearce, bývalý manažer anglických fotbalových reprezentantů do 21 let, říká: „Před za-

čátkem utkání jsou většinou všichni hráči nažhaveni a připraveni vyrazit. Ale vy nechcete, aby byli nabuzeni příliš; chcete se ujistit, že jsou uvolnění. Pokud si myslíte, že hráči cítí tlak nebo jsou příliš nervózní, vysvětlíte jim, že velká část práce byla udělána v tréninku a v přípravě na utkání. Ujistěte je, že mají potřebné informace, že znají formu svého týmu, a znovu jim zopakujte, jaká jsou očekávání od nich jako od jednotlivců, i od celého týmu.“ Věřím, že toto platí pro mladší i starší hráče.

Budujte důvěru

Když jsem byl součástí trenérského týmu NBA Detroit Pistons na letní lize, přišel za námi do šatny před druhým utkáním hlavní trenér Larry Brown (v letní lize koučují utkání první asistenti, nebo zahraniční trenéři). Jako divák v hledišti z hráčů cítil, že jsou nervózní. Vstoupil do šatny a všem přítomným řekl: „Podívejte, jestli jste nervózní, projděte se po chodbě a pak se vraťte do šatny. Tady v šatně je více talentů než tam na chodbě.“ Zároveň se hráčů zeptal: „Jak si myslíte, že se cítí soupeři hrající proti vám? Hrají proti lepším hrá-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



„JESTLI JSTE NERVÓZNÍ, PROJDETE SE PO CHODBĚ A PAK SE VRAŤTE DO ŠATNY. TADY V ŠATNĚ JE VÍCE TALENTŮ NEŽ TAM NA CHODBĚ.“

^ RASHEED WALLACE NASLOUČAL KOUČI LARRYMU BROWNOVI PŘI DUELU DETROITU V NBA

čům? Hrají proti rychlejším hráčům?“ Okamžitě tím dostal všechny hráče do jiného myšlení. Jsem přesvědčen, že stejný přístup se dá aplikovat i v jiných odvětvích.

Předejte správnou zprávu

Řeč k týmu není vždycky o tom „pojd', pojdte, jedeme, jdeme na to“! Musíte vědět, co motivuje každého jedince ve vašem týmu a celý tým. Někteří reagují na chválu. Někteří potřebují poplácání po zádech. Někteří nemají rádi, když s nimi mluvíte před celým týmem. Někteří potřebují pošepat informace nebo pochválit, když jdou na hřiště. Klíčové je pochopit a respektovat, že každý hráč je jiný, a co na každého z nich platí. Systém čepice jedna velikost pro všechny v týmových sportovních hrách už dávno neplatí. Pokud to tak někdy vůbec bylo a fungovalo.

Nenechte se oklamat těmi, co křičí

Když vidíte sedět dítě tiše v rohu a zároveň sledujete jiné, které křičí jak na lesy, nepředpokládejte automaticky, že to, které křičí, je připraveno na utkání, a to druhé nervózní jako kotě. Někdy je úzkostlivý ten, kdo křičí. Řekněte mu: „No tak, nemusíme křičet jako o život, jsme všichni dobře připraveni na utkání, můžeme jít na hřiště.“

MICHAL JEŽDÍK

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



Tomáš Cvikl

NEBOJ SE DĚLAT ROZHODNUTÍ A VŽDYCKY ZAČNI U SEBE

Ahoj Tomáši

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

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

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

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

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

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

TOMÁŠ CVIKL

Věk: 48 let (6. 3. 1969)

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

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

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



^ ZBÝVALÉHO TENISTY
VÁŠNIVÝM SQUASHISTOU.
TOMÁŠ CVIKL VEDL
INEJLEPŠÍHO ČESKÉHO
HRÁČE JANA KOUKALA.

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

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

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

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

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

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

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

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





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

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

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

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





O₂ arena

**Mistrovství světa
ve florbale 2018**

1. – 9. prosinec / Praha

MISTROVSTVÍ SVĚTA VE FLORBALE 2018

1. – 9. 12.

Matěj Jendrišák #28
Bronz: CZE 4:3 SUI / MS 2014

MÝTUS O SEBEVĚDOMÍ

Sebevědomí není darem přírody, ale odměnou, kterou člověk získá tím, jak prochází momenty, ze kterých má strach. Skutečná vnitřní síla vzniká na hřišti díky aktivní zkušenosti, když hráč nebo trenér zvládne určité situace a dokáže udělat něco, navzdory obavám, které z té situace má. Sebevědomí si člověk totiž musí – někdy i za cenu určité bolesti – vybojovat.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Volejbalový trenér Jiří Zach dosáhl v roce 2017 až na metu, kam dospělo jen velmi málo českých trenérů před ním. Stal se se svým volejbalovým národním týmem do 19 let mistrem Evropy. Na jeho příběhu lze rozptýlit jeden letitý mýtus, totiž, že sebevědomí je předpokladem k úspěchu.

Sebevědomí funguje podobně jako svalstvo, které je třeba neustále posilovat. Sportovci velmi dobře rozumí úloze silového tréninku a posilovna se již stala nezbytnou součástí jejich přípravy. Vědí dobře, že sval roste jediné tehdy, když je odpovídajícím způsobem zatěžován. A jak posilovat sval sebevědomí?

Právě zmíněný příběh je živoucím příkladem. Úspěch trenéra Zacha nespadol z nebe. Původně kantor zeměpisu a tělocviků je velmi křehký intelektuál a vůbec nemá povahu neohroženého vítěze. Vnitřní pochyby a nejistota jsou součástí jeho přirozeného základního postoje a příběh, který svým sportovním životem napsal, dokazuje, že přítomnost strachu je zcela běžná.

Důležité je totiž, jak se se strachem nakládá. Je to paradoxně právě nejistota a neustálá nespokojenost se sebou samým, jež vede sportovce i trenéra k tomu, aby pracovali mnohem intenzivněji než ostatní. Jiřímu Zachovi vždy velmi záleželo na kvalitě vlastní práce, mimo jiné i proto, že, stejně jako mnoho jiných kolegů, velmi citlivě vnímá pochvalu i kritiku od ostatních. Tedy odezvu okolí.

PRŮBĚŽNÝM POCITEM ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ NENÍ SEBEJISTOTA, ALE PARADOXNĚ TAKÉ NEJISTOTA. A SEBEVĚDOMÍ JE VE SKUTEČNOSTI BUDOVÁNO NEUTUCHAJÍCÍ TOUHOU JÍT SI ZA SVÝM, NAVZDORY STRACHU A POCHYBÁM.

Následek, ne příčina

Ti, kteří tvrdí, že sebevědomí je prvním předpokladem velkých úspěchů, se mýlí. Není to pravda, neboť jen velmi málo úspěšných osobností mělo od začátku velké sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti. Ve světě šampionů často naopak dominují pochyby o sobě samém a strach ze selhání. Zaměňuje se příčina a následek: sebejistota určité osoby není základem úspěchu, ale je jeho následkem. Samozřejmě jen v případě, kdy je doprovázena silnou vůlí, která je kostrou sebevědomí.

DŮVĚRA V SEBE SAMA A VE VLASTNÍ SCHOPNOSTI ZPRAVIDLA NENÍ STARTOVNÍM KAPITÁLEM, ALE SKLIZNÍ, KTEROU ČLOVĚK ZÍSKÁ AŽ TEHDY, KDYŽ MÁ SILNOU VŮLI DĚLAT I TO, Z ČEHO MÁ STRACH.

KATE MOSSOVÁ, ANGLICKÁ >
SUPERMODELKA A MÓDNÍ
NÁVRHÁŘKA. I JI KDYSI TÍŽILY
POCHYBY O SOBĚ SAMÉ.



ZDENĚK HANÍK

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





^
LIONEL MESSI ODMALIČKA
ČELIL VYŠŠÍM A SILNĚJŠÍM
SOUPĚŘŮM I VLASTNÍ
NEPRŮBOJNOSTI. DNES
UŽ O SVÉM SEBEVĚDOMÍ
NEMUSÍ NIKOHO
PŘESVĚDČOVAT.

Slabost a potřeba uznání

Vnitřní pochyby a nejistota jsou součástí přirozeného základního postoje člověka, a proto je docela pochopitelné, když se člověk občas cítí nejistý.

Někteří úspěšní lidé jsou od přírody spíše nejistí a stále nespokojení sami se sebou. A právě na základě této nespokojenosti a nejistoty pracují mnohem intenzivněji než ostatní. Tlačí na svůj výkon, protože za něj chtějí od ostatních uznání. Tato senzibilita přispívá k tomu, že takoví lidé mohou dobře obstát ve tvrdém světě sportu.

Nejistota a chybějící sebedůvěra jsou vlastnostmi mnoha šampionů ze všech různých oborů. Připomeňme jména jako Robbie Williams, Elton John, Claudia Schifferová, Kate Mossová či Arnold Schwarzenegger. Ve sportu je zářivým příkladem fotbalista Lionel Messi. Jeho sebejistota přišla až s tím, jak jedinečným hráčským uměním postupně přerůstal všechny konkurenty. Nebyla zdaleka jeho výchozím kapitálem.

Někteří psychologové dokonce tvrdí, že do jisté míry nevyrovnaný duševní život může být i předpokladem k úspěchu. Strach z osobního selhání, a především z odmítnutí ostatními, je velkým motivačním faktorem, který, pokud je podepřen vůlí, pohání lidi ke špičkovým výkonům.

Mnozí však nechťejí, aby zůstali celý život zajatci svých strachů a pochyb o sobě samých, a proto

vůlí a samozřejmě i díky schopnostem strachy překonají. Budování sebejistoty je otázkou vlastní zodpovědnosti, kterou nelze delegovat. K jádru strachu se lze dostat jen zevnitř, nikdy ne zvenčí.

Sebevědomí prostě **neznamená** nepřítomnost strachu, naopak **znamená**, že si člověk uvědomí, z čeho má strach. Jen prostřednictvím tohoto poznání sebe sama roste sval sebejistoty. Sebevědomí není něčím, co bychom dostali darem, ale tím, co si člověk musí – někdy i za cenu určité bolesti – vybojovat.

Touhou mnoha lidí je být uznávaný. Ovšem každý, kdo touží po uznání, se zpravidla vyznačuje vysokou senzibilitou, schopností vcítit se do ostatních. Proto je přirozené, že je takový člověk velmi citlivý, když je kritizován. Tento jev navíc přináší zranitelnost. Podle výzkumů více než 70 % profesionálních sportovců má velmi silnou potřebu uznání. A potřeby jsou hybnou silou motivace, jak jsme konstatovali v minulých dílech.

Síla vzniká v akci a každý den znovu

Když člověk udělá to, z čeho má strach, je už jen tato aktivita samotná velkým úspěchem, nezávisle na výsledku. Rostoucí vnitřní síla vede v konečném důsledku dříve nebo později také k výsledkům, které upevňují sebevědomí člověka. Sebevědomí nezískal člověk z dobrých rad nebo tím, že si dodává odvalu. Především ve sportu skutečná vnitřní síla vzniká díky aktivní zkušenosti ve hře. Měřítkem sebejistoty je nejen srovnávání se s ostatními, nýbrž porovnávání se sebou samým a následný osobní rozvoj.

Bohužel, ale možná i bohudík, zkušenost vlastní efektivity posiluje, ale nikdy člověku neodebere kompletní nejistotu nebo budoucí pochyby. Z toho vyplývá, že budování sebevědomí je celoživotním a každodenním tématem. Navíc sebevědomí má mnoho různých odstínů. I když se člověk cítí jistý v jedné oblasti, může být v jiné nejistý.

Málokdo je předurčen k tomu, aby byl nebo zůstal outsiderem, ani trvale sebevědomým. Každý člověk má volbu dvou možností.

První je cesta bolesti z promarněného života, z nenaplnění tužeb, bolesti ze špatného svědomí a rozčarování nad vlastní nedůsledností a pohodlností – tedy **BOLEST Z VLASTNÍ SLABOSTI**.

Druhá je cesta bolesti z výkonu, vyrovnávání se s překážkami, řešení složitých situací, bolesti při zažívání vlastních strachů a pochyb o sobě a jejich překonávání – tedy **BOLEST Z VLASTNÍHO RŮSTU**.

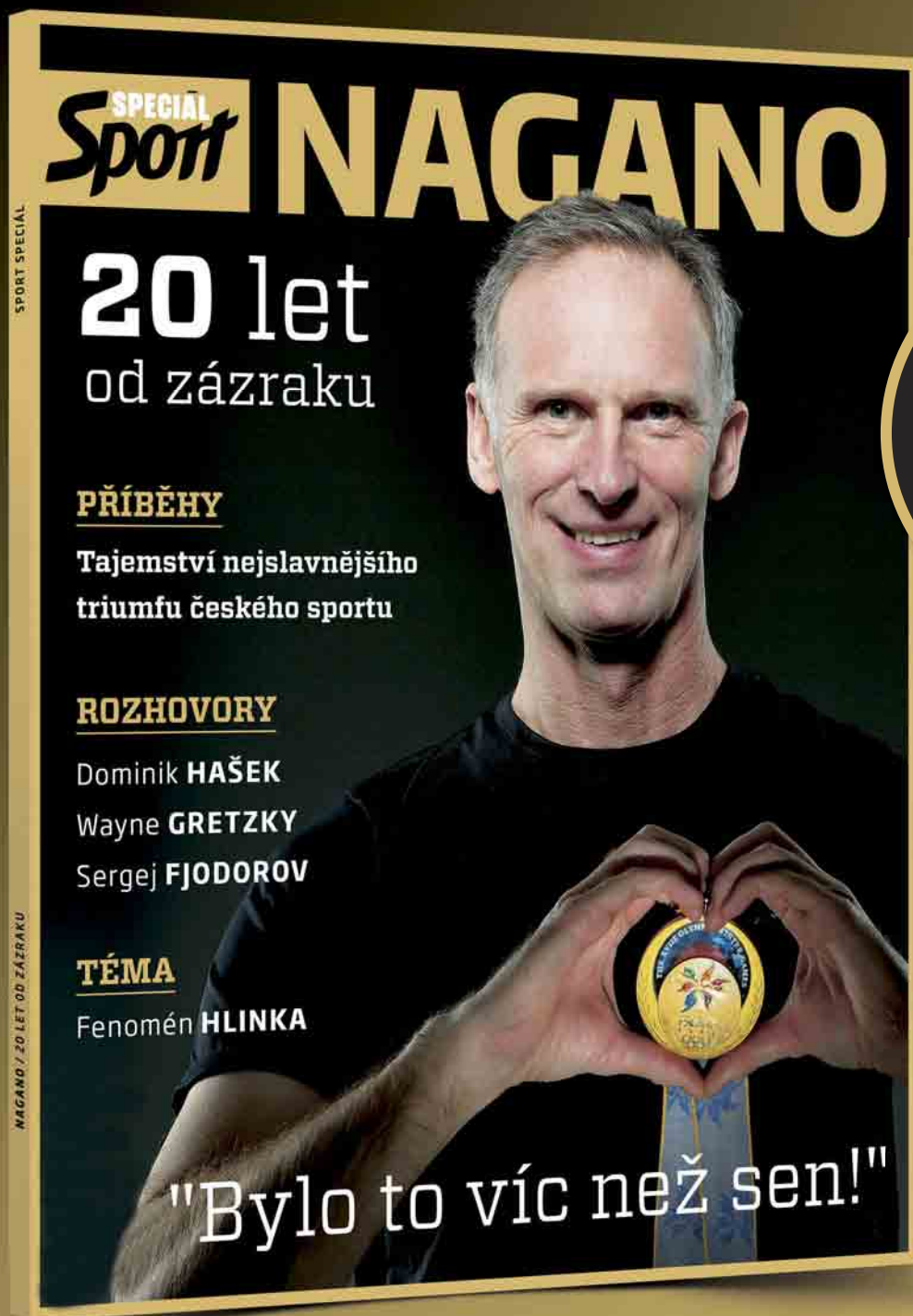


MĚŘÍTKEM SEBEJISTOTY JE NEJEN
SROVNÁVÁNÍ SE S OSTATNÍMI, NÝBRŽ
POROVNÁVÁNÍ SE SEBOU SAMÝM
A NÁSLEDNÝ OSOBNÍ ROZVOJ.

EXKLUZIVNÍ MAGAZÍN

DENÍKU *Sport*

NEZVEŘEJNĚNÉ VÝPOVĚDI O CESTĚ ZA NEJVĚTŠÍM VÍTĚZSTVÍM V HISTORII ČESKÉHO SPORTU



**PRÁVĚ
V PRODEJI**

VIDEO A DALŠÍ FOTOGRAFIE
ZE SETKÁNÍ S LEGENDAMI
NAJDETE NA

iSport.cz

NEBO NA FACEBOOKU
A INSTAGRAMU DENÍKU

Sport

KUPOUJTE
I PŘES SMS!

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

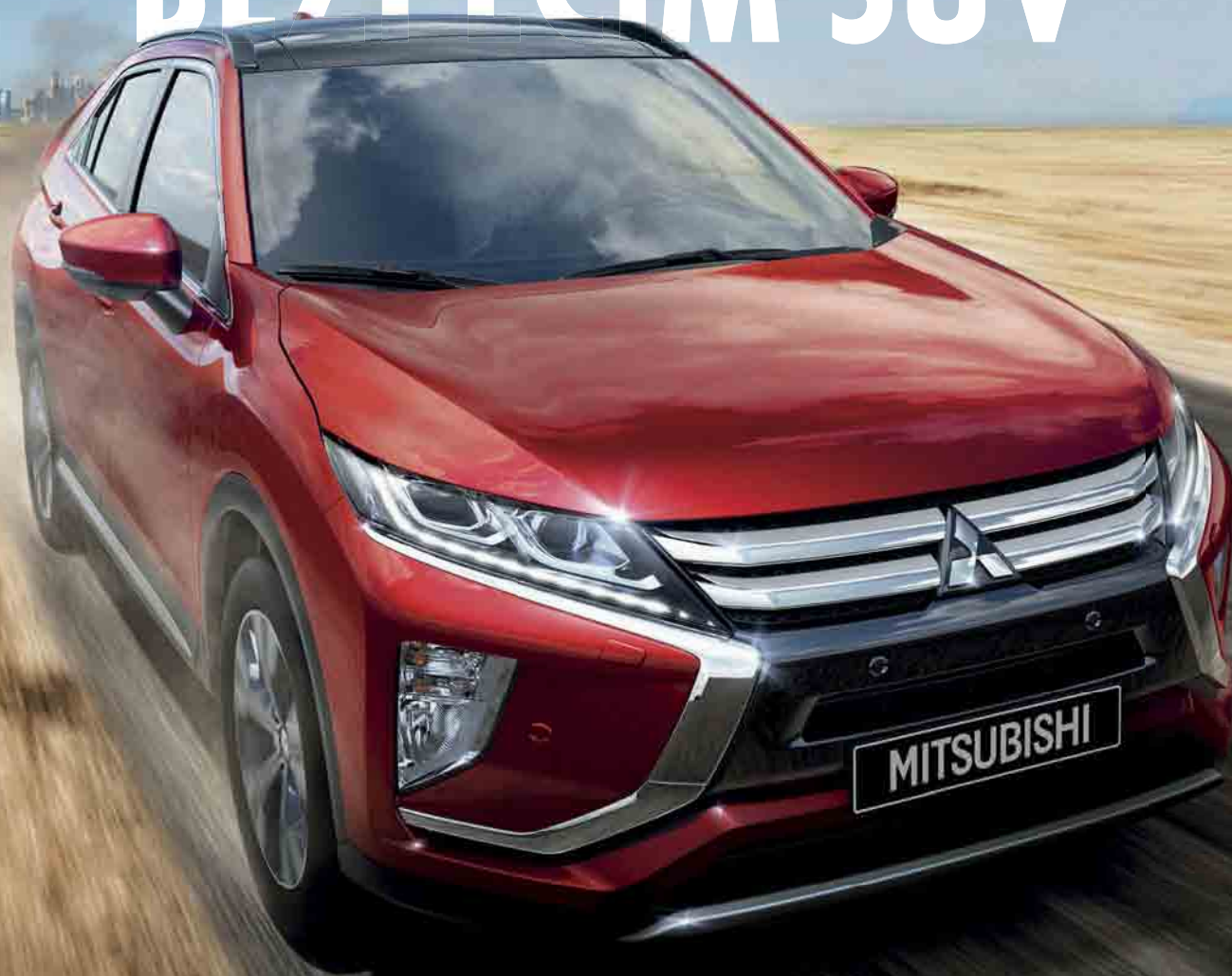
NAGANO18 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ADRESA MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: NAGANO18 Jan Novak Prubezba 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 ve všední dny 8-16 hod., mobil@cncenter.cz, www.platmobilem.cz.

ECLIPSE CROSS

EMOCEMI KUPÉ BEZPEČÍM SUV



OD **549 650** Kč

JEDINEČNÝ V KAŽDÉM SMĚRU

Objevte japonskou technologii bez kompromisů. Nový Eclipse Cross svým převratným pojetím kombinuje výhody SUV i kupé. Vychutnejte si dynamické křivky, sportovní jízdu i prostorný a bezpečný interiér, navíc s pětiletou zárukou. Vyzkoušejte ho!

www.eclipsecross.cz

Kombinovaná spotřeba 6,6–7,0 l / 100 km, emise CO₂ 151–159 g/km. Údaje dle směrnice a nařízení EU nebo předpisu EHK.




**MITSUBISHI
MOTORS**
Drive your Ambition