

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



basketbal
baseball
florbal
fotbal
hokej
hokejbal
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
volejbal

**„Vítězství může
být náhoda, ale
výkon nikdy!“**

Daniele Baiesi

Sportovní ředitel
Bayernu Mnichov o NBA,
účetnictví, politice
i klubové kultuře

iSport Premium

SEKCE *iSport.cz* PRO NÁROČNÉ ČTENÁŘE, KTEŘÍ JDOU AŽ K JÁDRU



- Exkluzivní videa • Profilové rozhovory
- Názory slavných expertů
- Analýzy sportovních vítězství i porážek

COACH

VZDĚLÁVAT
INSPIROVAT
SPOJOVAT

COACH. Měsíčník.
Ročník 4., číslo 1,
vychází 2. 1. 2019.
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 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, **reditel**
inzerce: David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Erika
Hettešová (7454), **reditel**
výroba a distribuce: Libor Berka

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

Generální ředitelka:
PhDr. Libuše Šmuclerová.
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.

Czech News Center 7

obsah

Italský
sportovní ředitel
basketbalového
Bayernu Mnichov

← 4

ROZHOVOR
DANIELE BAIESI



Milan Orłowski

← 14

POHLED SPORTOVCE

Akademie Red
Bull Salzburg

← 18

HLAVNÍ TÉMA

Jiří Mašík

← 26

MÉ MLADŠÍ JÁ

Tajemný termín
„momentum“

← 30

REFLEXE

Existuje
momentum
ve sportovním
výkonu?

← 32

COACHING

Věkové období
14-15 let

← 36

SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

editorial

2. 1. 2019

Mladší příští rok?

To je titul knihy, kterou jsem dostal jako vánoční dárek. Základní myšlenkou je, že po dovršení věku 50 let musíte po zbytek života cvičit šest dní v týdnu. A pokud se vám to podaří, budete se příští rok cítit mladší. Jiný způsob, jak toho dosáhnout, je pracovat s neuvěřitelně talentovanými lidmi. Nám se to v sekci Trenéři ČOV v roce 2018 podařilo.

Máme velmi talentovaný tým. Každý člen má jiné silné stránky, každý pochází z jiného sportovního svazu, ale všechny spojuje vášně a láska ke sportu. Každý nový člen přinesl extra energii do některého z projektů. Určitě nebudou mít oni ani já čas cvičit šest dní v týdnu, ale pevně věřím, že společně proplujeme snáze jakoukoliv bouři.

V roce 2019 chceme společně s naším partnerem Deníkem Sport dát ještě více energie magazínu Coach. Verzi 2.0 budeme spouštět postupně. První novinkou je grafická úprava titulní strany. Druhým naším cílem bude udržet kvalitu obsahu a formy mezinárodní konference Mosty a postupně ji zpřístupnit zahraničním účastníkům. Třetím a čtvrtým pilířem je ediční plán a interaktivní semináře Dialogy, kterých se v roce 2018 zúčastnilo v 15 městech více než 1600 trenérů, učitelů a rodičů. V letošním roce témata těchto seminářů obsahově propojíme s některými novými tituly knih, což bude vyžadovat zapojení ještě většího počtu lidí, ale tím pádem i více obětí a „high five“.

Nový rok s sebou přináší mnoho očekávání. Existuje tolik výzev, změn a nejistoty, zda je zvládneme, ať už jde o technologie, média, etiku, vzdělávání nebo o zdraví, zdatnost a pohybovou gramotnost. Avšak nejistota, vzrušení a nečekané změny ke sportu patří. Udržují naše chodidla pevně na zemi a dávají nám energii dívat se stále dopředu.

Takže i s těmito pocity pevně věřím, že se nám společně v roce 2019 podaří ještě více prohloubit spolupráci se sportovními svazy, potkat a zapojit další talentované lidi a pokračovat v projektech, které vzdělávají, inspirují, a spojují naše sportovní prostředí.

MICHAL JEŽDÍK

sportovní ředitel České basketbalové federace

Termín uzávěrky: 21. 12. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK / ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



CZECH
TEAM
TRÉNERI
ČOV



DŮSLEDNOS

JE DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ

snaha a talent

MICHAL BARDA

Sportovní ředitel **DANIELE BAIESI** už druhým rokem pomáhá stavět špičkový basketbalový tým pod značkou FC Bayern. Světoběžník, který se z rodné Boloni vydal za oceán, aby se pak s nabytými zkušenostmi vrátil do Evropy. Obchodní manažer, který v mládí studoval politologii a po práci v médiích se vydal do světa basketbalu. Člověk, který nenávidí televizní kamery a nerad vystupuje na veřejnosti, pro Coach povídal o tom, jestli vítězství vždycky znamená úspěch.

T



Pane Baiesi, vaše vzdělání je neobvyklé a fascinující. Mělo to takhle být od začátku, nebo to byla spíš náhoda?

„Rád bych vám řekl, že to opravdu byl od začátku můj sen, ale nebyla by to pravda. Basket mě ale bavil vždycky. V mé Boloni byly dva týmy, které soupeřily o Final Four v Eurolize. Začínal jsem od píky, ze střední školy jsem byl ekonom a účetní. Pak jsem studoval na univerzitě politologii, ale po turbulencích s profesory jsem studia nedokončil. Jako devatenáctiletý jsem v té době vedle studia pracoval jako novinář, psal jsem zprávy z basketbalu. Oba boloňské týmy dostávaly v lokálních i celostátních médiích hodně prostoru. Jeden z těch týmů měl finanční problémy a já jsem se přihlásil, že o tom budu psát. Itálie je země, kde o takových věcech můžete volně psát jen do té doby, než někomu stoupnete na kuří oko. Takže jsem musel skončit, ale dostal jsem nabídku dělat ředitele komunikace pro ligový Pallacanestro Biella. Vzal jsem to a všechno, co se přihodilo od té doby, bylo jako pohádka. Nemůžu tedy říct, že to byl plán – prostě se to tak stalo.“

Žijete ale basketem už šestnáct let. Co všechno dalšího jste se musel za tu dobu naučit, abyste mohl vykonávat současnou funkci?

„Na to se nedá snadno odpovědět, protože mě ovlivnila spousta věcí. Snažím se na minulosti moc neplést, protože mě mnohem víc zajímá budoucnost. Dívám se zpátky, jen abych porozuměl tomu, jakou cestu jsem ušel. Rozumím slovům Johna Lennona, který říkal, že život je to, co se s námi děje, když se snažíme naplánovat něco jiného. Přesně tak to bylo se mnou. Někdy se člověku povede něco velkého jaksi mimochodem, zatímco se pokouší o něco jiného. Je to jako když běžíte do kopce, na vrcholu se zadýchaný zastavíte a najednou si uvědomíte, jaká je okolo nádherná krajina. Takhle se dívám na basket i na život. Ve sportu se věnuje přehnaná pozornost vyhrávání, protože se jím všechno zdánlivě snadno poměřuje. Úplně to ale mění perspektivu, kterou vidíme důležité věci.“

Kdyby tehdy nepřišla nabídka z Bielly, co byste dnes dělal?

„Pravděpodobně bych se oženil a zase rozvedl a měl bych dvě děti. Ale vážně; nedokážu to říct. Měl jsem kdysi dva pracovní pohovory ve dvou různých bankách v Boloni a z obou mě vyhodili. Byl jsem nedisciplinovaný, nafoukaný a myslel jsem si, že mi patří svět. Ale zpětně si myslím, že jsem tehdy jen prostě nevěděl, kam patřím. Moje rodiče ze mne bolela hlava. Chtěli, abych měl nějaké zajištěné postavení.

Chtěl jsem se jim nějak odvděčit, že mi umožnili studovat, ale nevěděl jsem jak. Vůbec nevím, co bych jinak dělal, a možná je právě to krásné. Člověk se často šileně snaží dostat pod kontrolu věci, které leží úplně mimo něj.“

V Bielle jste nakonec pracoval jako generální manažer a sportovní ředitel, abyste po šesti letech odešel do NBA k Detroit Pistons. To není tak úplně běžné, aby si klub z NBA vybral do vedení Itala, ne?

„Neměl jsem v Detroitu žádné konexe, došlo k tomu úplně náhodou. Hledali někoho na volné místo, protože jim odešel hlavní scout, a zkusili to se mnou. V draftu 2010/11 bylo hodně evropských hráčů a Pistons o nich chtěli mít informace. Tak mi dali šanci a zřejmě to fungovalo, protože jsem tam zůstal víc než pět let. Bylo neuvěřitelné, kolik jsem se toho za tu dobu naučil. Moje největší štěstí bylo, že jsem v NBA mohl pracovat pro tým, který prohrával a musel se neustále přestavovat. A druhé, že jsme pak v Německu prohráli naše první velké finále. Protože v takové situaci se naučíte, jak zvládat krize. Úspěch umí zvládat každý. Ale abyste ze sebe dostával to nejlepší, když se musíte stále rozhodovat, přicházet s novými nápady a zkoušet pořád něco nového, to vás naučí jen práce pro tým, který prohrává.“

Ano, vyhrávat, když se daří, dokáže každý...

„Vidíte, a přitom je to vlastně naprostá výjimka. V německé bundeslize máme osmnáct týmů a vyhraje ji jen jeden. To je ta výjimka, ale co těch dalších sedmnáct? Znamená to, že jsou snad hloupí? Myslím, že ne - jeden vyhraje, ale řada dalších může mít úspěch. Problém je, že v dnešní společnosti se úspěch často poměřuje jen výsledkem. Podle mne ale úspěch nemá s vyhráváním nic společného, jsou to dvě úplně rozdílné věci. Existuje rozdíl mezi prohrou a neúspěchem, stejně jako mezi vítězstvím a úspěchem.“

Co je tedy podle vás úspěch?

„Úspěchem je pro mne dosáhnout maxima svého potenciálu – jako jedinec nebo jako organizace. Ta-



^
TAKÉ O SVÉ ZKUŠENOSTI U TÝMU DETROIT PISTONS V NBA MLUVIL DANIELE BAIESI NA PROSINCOVÉ KONFERENCI MOSTY, KTEROU TRADIČNĚ POŘÁDALA TRENÉRSKO-METODICKÁ SEKCE A UNIE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ ČOV

„Když člověk nebude nikoho respektovat, nebude to fungovat. Nejde o to, co říkáte. Jde o to, co každý den děláte, jak se chováte, jestli držíte své slovo.“



FOTO: PROFI-MEDIA.CZ

roli italský realizační tým Bambergu s trenérem Andreou Trinchierim?

„Ne, vůbec ne. Měl jsem k Andreovi blízko, je to skvělý kouč a byli jsme v kontaktu strašně dlouho. Rozhodly dvě věci: loajalita a příležitost. Cítil jsem, že nabídka z Bambergu mi nabízí příležitost realizovat to, co jsem se v NBA naučil. Největší roli ale hrálo něco jiného. Víte, do Detroitu mě přivedl Joe Dumars, člen Síně slávy, který v Detroit Pistons strávil třicet let života jako hráč a později jako manažer. Prostě takováhle osobnost. A když Joe v roce 2014 skončil, měl jsem najednou pocit, že už tam nepatřím. Mám k Pistons pořád veliký respekt. Za těch sedm nebo osm měsíců, které jsem tam po Joeově odchodu ještě zůstal, jsem poznal věci, které jsem do té doby nikdy neviděl, a mám tam pořád řadu kamarádů. Ale už jsem tam prostě nepatřil a cítil jsem, že když se objeví něco zajímavého, měl bych to zkusit. A to se také stalo.“

Zmínil jste, že jste s Brose Bamberg prohráli první velké finále. Pak jste ale vyhráli tři německé tituly po sobě a v roce 2017 navíc i německý pohár. To byl úspěch, ne?

„Prohráli jsme s Bambergem finále German Cupu v dubnu 2015, přitom jsme do něj vstupovali jako největší favorit. Hráli jsme proti domácímu Oldenburgu, dobře si pamatuji atmosféru před utkáním, každý jednotlivý detail. Říkali jsme si: tak dneska vyhrájeme první titul, to je super - a prohráli jsme! Je velký rozdíl, jestli prohrajete, nebo jestli hrajete pod své možnosti. Nehráli jsme pod své možnosti, prostě jsme prohráli rozhodující utkání. A to jsem taky týmu hned po utkání řekl. Nebylo to špatnou kvalitou odvedené práce. Ale člověk to musí nejdřív pochopit a naučit se po takové porážce zase vrátit nahoru. To se nám povedlo hned v ligovém play off.“

To bylo tehdy velké drama, že?

„Pamatuji si celou tu sérii jako dnes. Prohráli jsme první utkání s Bayernem doma a vyhráli hned vzápětí druhé utkání v Mnichově, i když už jsme prohrávali o dvacet bodů. Lidi si někdy myslí, že můžete mít pod kontrolou úplně všechno, ale my jsme vyhráli donáškou desetinu vteřiny před koncem utkání. Nikdo mě nikdy nepřesvědčí, že něco takového můžete mít pod kontrolou. Prostě se to stalo. Tahali jsme se pak s Bayernem po zbytek série a v posledním rozhodujícím pátém utkání jsme vyhráli titul. A já jsem po něm řekl našemu kouči, že je pro mě stejně dobrý, jako byl den předtím, protože vítězství v jednom utkání pro mne nic nemění na tom, jak si ho vážím. Vítězství se často používá jako univerzální měřítko, ale není to vždycky měřítko

kový pohled může změnit způsob, jak k věcem každý den přistupujete. Kdysi jsem měl v Itálii pracovní pohovor, mluvili jsme o hlavním kouči a vlastník klubu říkal, že je moc dobrý, protože jeho tým dovede každý rok do finále. Řekl jsem mu, že se na to dívám z opačné perspektivy. On dovede tým do finále právě proto, že je dobrý trenér! To je opačný pohled, ale někdy je těžké o tom s vlastníky klubu otevřeně mluvit.“

Vlastníci jsou často zaměřeni na to, aby prodávali právě jen ten výsledek, že?

„Ano, někdy jsou i trochu krátkozrací. V NBA jsem se naučil vnímat rozměr času. Vezmete čas, který máte k dispozici, a vztáhnete ho na situaci, ve které právě jste. Když v NBA draftujete devatenáctiletého hráče, dostane čtyřletý kontrakt a vy máte čas s ním pracovat. Podívejte se na Milwaukee Bucks: draftovali Jannise Antetokounmpa jako číslo patnáct a všichni říkali, že ten kluk na to nemá. Dva roky byl strašný a teď jsou Bucks v play off. Postavili tým okolo něj, protože přesně věděli, co chtějí. Měli vizi a měli taky kulturu ji uskutečnit. Věděli, co chtějí udělat, a udělali to.“

Když jste tohle všechno v NBA zažíval, proč jste odešel do Brose Bamberg? Hrál v tom

DANIELE BAIESI

Narozen: 17. 9. 1975 v Boloni

→ **Profese:** sportovní ředitel basketbalového Bayernu Mnichov

→ **Kariéra:** Pallacanestro Biella (2005-09, postupně ředitel komunikace, manažer, hlavní scout, generální manažer, sportovní ředitel), Detroit Pistons (2009-14, šéf mezinárodního scoutingu), Brose Bamberg (2014-17, sportovní ředitel), Bayern Mnichov (2017-?), vystudoval Boloňskou univerzitu (politologie)

→ **Největší úspěchy:** 4x vítěz německé bundesligy (2015-18), 2x vítěz Německého poháru (2017-18)



FOTO: JAN MALÝ/COV

ko kvality práce. Vítězství může být někdy náhoda, ale výkon nikdy.“

S Bambergem se vám dařilo, vyhráli jste pak úplně všechno. Proč jste odešel do Bayernu Mnichov?

„Neodešel jsem z Bambergu kvůli Bayernu, končil jsem tam tak jako tak. Až potom jsem dostal nabídku z Bayernu. V Brose se chýlil ke konci obrovský lauf a já jsem věděl, že musíme v klubu některé věci změnit a začít stavět nový tým. A při tom musíte také akceptovat, že vás ostatní na chvíli předběhnou. A právě na tomhle jsme se s vlastníky neshodli. Nemohl jsem změnit vlastníky, protože to byl jejich klub, a tak jsem řekl, co jsem považoval za správné. Oni chtěli jít jiným směrem, já jsem to respektoval a odešel jsem. Až pak mě oslovili Dieter Hoeness a Marko Pešič, abych šel k nim. Připadalo mi to jako šťastné řešení, a tak jsem šel.“

Marko Pešič, generální manažer Bayernu, o vás řekl, že máte spoustu znalostí, zkušeností i kontaktů. Sledoval vás asi hodně dlouho, že?

„Znali jsme se s Markem jako soupeři v Německu dlouho. Ze zpětného pohledu si myslím, že Marko chtěl dát Bayernu nový impuls, bez ohledu na mne nebo jiná jména. Chtěl rozšířit horizonty organizace, která je sama o sobě světovou značkou. Já jsem se nikdy netlačil na veřejnost, chtěl jsem pracovat v klidu v pozadí, a Marko byl asi zvědavý, jestli mu z té pozice mohu pomoci. Přitom to není snadné, protože jsme oba zcela rozdílné osobnosti s rozdílným zázemím a zkušenostmi. On je z basketbalové rodiny, moje rodina neměla s basketem nikdy nic společného. On mluví plynule třemi jazyky, já ne. Ve spoustě věcí spolu nesouhlasíme a mnohokrát jsme se pohádali, ale přesto se navzájem obohacujeme a posouváme kupředu.“

Bayern se opakovaně pokoušel vedle fotbalu vystavět ještě další silný sport a dlouho se mu to nedařilo, až přišel s basketem. Necítíte se někdy v Bayernu vedle fotbalu jako přehlížený mladší bratříček?

„Nemám v tomto ohledu žádné pocity, protože fotbal vůbec nesleduji. Pocházím ze země, která mě za ta léta fotbalem tak přesytila, že když dnes vidím lidi kopat do míče, otočím se a uteču. Vůbec necítím, že by se k nám někdo choval jako k chudým příbuzným, vůbec ne. Děláme něco jiného a pan Hoeness je náš prezident, který je velmi vřelý a podporuje nás. Nemáme stejnou strukturu jako fotbal, ale taky nemáme stejnou historii jako fotbal. FC Bayern byl založen v roce 1900, má stoosmnáctiletou

historii! Basket v Bayernu byl ještě před deseti lety ve druhé lize. To nám dává šanci psát svůj vlastní příběh a to je, co mě motivuje. A někdy samozřejmě i trochu frustruje, protože musíme některé věci stavět úplně od nuly a musím ostatní přesvědčit. Pracovat s lidmi je motivující, ale taky ta nejobtížnější část mé práce.“

Už jste zmínil, že Bayern je světová značka. Víte od několika lidí, že třeba FC Barcelona má společnou klubovou kulturu pro všechny svoje sporty, ať už jsou to fotbal, basket nebo házená. Chcete něco takového vybudovat také?

„Souhlasím, že některé hodnoty nebo části kultury mohou být stejné a společné. Ale my jako basketbal se nemůžeme cítit stejně jako fotbalisté, je to úplně jiná historie. Oni některé věci prostě považují za dané. V posledních deseti letech vyhrál FC Bayern šest fotbalových titulů, basket něco takového nikdy nezažil. Nejde o to vyhrát a pak se nějak chovat - jde o to umět se na takovou sérii připravit a dosáhnout jí. Oni to umí, protože už to dokázali, my ještě ne. A navíc, jako FC Bayern jsou jedním z nejlepších klubů v Champions League, takže mají úplně jinou pozici, než máme my v Eurolize. Mnichov je úžasné místo a FC Bayern je světová značka, ale z pohledu basketbalového rozpočtu se ani zdaleka nepřibližujeme týmům jako Real Madrid nebo CSKA Moskva. Oni mají silný offroad, my proti nim jen malé městské vozítko. Můžeme sice zkusit jet jako oni, ale asi by to nedopadlo dobře.“

Je tedy vaším cílem v FC Bayern vybudovat takovou kulturu a dlouhodobou vizi, abyste se s těmi nejlepšími v Evropě mohli trvale měřit?

„Dlouhodobá vize je v Mnichově nutně spjata s novou halou. Pokud se postaví nová hala, bude to mít velký dopad, ale neumím říci, jestli k tomu dojde. Rádi bychom se na mnoha úrovních stali centrem evropského basketu. Máme už teď skvělé zdravotní zázemí, které vyhledávají sportovci z celé Evropy. FC Bayern vybudoval nádherný mládežnický kampus, který patří v Evropě k nejlepším. Měníme se každý den. Marko Pešič mi vyprávěl, jak před lety začínali v pěti lidech, dnes je nás padesát. Každý rok pořádáme jeden z turnajů Euroligy. To všechno dokumentuje potenciál, který Mnichov má. Nechtěl bych ale vytyčovat nějaké pevné hranice, protože člověk nikdy neví, co může přijít zítra.“

Už jste mluvil o zapeklitosti jednoho výsledku. Když ale budeme mluvit o rozvoji, o té



NA 8. MÍSTĚ, POSTUPOVÉM DO PLAY OFF, STÁL BAYERN V TÉTO SEZONĚ EUROLIGY PO 12 ODEHRANÝCH KOLECH ZE TŘICETI. ZA SEBOU DRŽEL BARCELONU, ŽALGIRIS NEBO BASKONII.

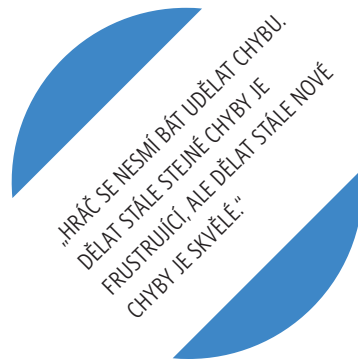




FOTO: PROFIMEDIA.CZ

dlouhé cestě vzhůru, základem vždycky budou hodnoty a kultura, která na nich stojí?

„Ano, vize znamená, že vím, kam se chci dostat. Kultura je pak cesta, po které za vizí jdu. Neříkám, co bych chtěl dělat, ale ukazuji každý den, co opravdu dělám. To mohou být dvě různé věci. Hodně lidí si myslí, že kultura je jen heslo, které si vymysleli Američané, aby nějak zdůvodnili peníze, které vydělávají. Sám jsem si to zpočátku myslel také. Až jsem měl to štěstí zažít některé věci na vlastní kůži, třeba kulturu respektu. Respekt je součástí kultury, základní hodnotou, která nepodléhá okolnostem. Respektuji tě, protože takhle se k sobě navzájem chováme – ne proto, že od tebe budu něco potřebovat. Důslednost je v tomhle důležitější než snaha a talent.“

Kde jste se tohle naučil?

„Naučil jsem se za ta léta řadu věcí tím, že jsem poslouchal úspěšné lidi. Protože úspěšní lidé se na svět dívají jednoduše a nedělají z něj vědu. Heslo ‚Keep it simple‘ je podle nich ten správný recept. Třeba slavný volejbalový kouč Julio Velasco převrátil u nás v Itálii celý sport. Mluvil o tom, že je nutno z kultury vymýt alibi, protože alibi brání rozvoji hráčů. Hráč se nesmí bát udělat chybu. Dělat stále

stejně chyby je frustrující, ale dělat stále nové chyby je skvělé.“

To ale není snadné, přimět lidi, aby změnili svou kulturu?

„Velasco vždycky zaníceně hovořil o tom, jak se chovat k lidem v celé organizaci. Spousta lidí tvrdí, že je třeba se ke každému chovat stejně - to ale prostě není pravda. Můžete se například zeptat svých hráčů, co je motivuje: zda peníze, společenský status nebo tituly. A podle toho se k nim pak budete chovat. Globalizace svádí dohromady různorodost a různorodost musíte umět uchopit a zvládnout. Součástí naší kultury musí být pochopení, že věci, které jsou různorodé, jsou odlišné. A my se musíme navzájem znát, abychom se mohli respektovat a abychom dokázali té různorodosti a odlišnosti využít. Proto má společná kultura větší sílu a trvanlivost než jen společný cíl. Na to se často zapomíná.“

Někdo dokonce hledá lidi, kteří stávající kulturu klubu nejen přijmou, ale ještě ji vylepší.

„Samozřejmě, to má smysl. Novozélandští All Blacks, nejúspěšnější tým v historii sportu na této

^
BAYERN VÁLÍ I POD
KOŠI. OD VÝSTUPU
MEZI NĚMECKOU
BASKETBALOVOU ELITU
V ROCE 2011 NIKDY
NESKONČIL HŮŘ NEŽ PÁTÝ,
TŘIKRÁT SI ZAHRÁL FINÁLE,
DVAKRÁT ZVÍTĚZIL.





www.uniqua.cz


UNIQA

Generální partner
českého volejbalu

„Naučil jsem se za ta léta řadu věcí tím, že jsem poslouchal úspěšné lidi. Protože úspěšní lidé se na svět dívají jednoduše a nedělají z něj vědu.“

planetě, říkají: ‚Každý hráč může být prospěšný svému týmu, ale ne každý hráč to dokáže!‘ Protože to záleží na tom, jaký je to člověk a jak se chová. Hovořili jsme o respektu. Když člověk nebude nikoho respektovat, nebude to fungovat. Nejde o to, co říkáte. Jde o to, co každý den děláte, jak se chováte, jestli držíte své slovo.“

Jste zase zpátky u toho základního: Keep it simple! Když se člověk zaměří na důležité věci a vezme pravidla za své, dostane se dál?

„Ano, přesně! Věřím tomu, že pravidla musí být akceptována – ne pod hrozbou násilí, ale podvědomě, musí se všem dostat pod kůži. Mohu s někým nesusouhlasit, ale přesto musím respektovat jeho i daná pravidla. Protože jednat s lidmi je ta nejzajímavější a nejvíce fascinující věc na světě. A taky nejtěžší! Jednat s lidmi znamená řešit problémy. Abyste mohl vést a lidi šli za vámi, musíte mít silné principy a víru. Pořád na to věřím.“

To, o čem hovoříte, je vlastně leadership. Chovat se ke každému podle jeho potřeb,

ale zůstat přitom konzistentní, ztělesňovat hodnoty a zlepšovat citění a výkon lidí okolo sebe?

„Záleží na tom, jestli chcete věci odhalovat, nebo je skrývat. Nemůžete být dobrý lídr bez skvělých lidí, to je jasné. A pak také musíte přijít na to, jak z těch lidí, kteří s vámi pracují, dostat to nejlepší. Abyste je mohl vést, musíte pro ně vytvořit zdravé prostředí. To nemusí být úplné bratrství, není to důležitější než tvrdá práce nebo trénink. Ale je snazší tvrdě pracovat, když vás to baví. To jsem se naučil při studiu politologie. V Itálii máme jednoho filozofa, který říkal: ‚Nemyslíme si, že jídlo je důležitější než učení. Ale za ta léta jsme už přišli na to, že učení je mnohem těžší, když jíte málo nebo nejíte vůbec!‘“

Leadership ale znamená především zodpovědnost, souhlasíte?

„Leadership je schopnost ukázat lidem vizi a dosáhnout jí. Schopnost neschovávat se a řešit krize, když přijdou. S úspěchem se nechá rád vidět každý, ale když je problém, spousta lidí se vytratí. Vždycky říkám novinářům, aby za mnou přišli, až budeme prohrávat. Dokud budeme vyhrávat, ať chodí za hráči a za trenérem. Zatím jich za mnou moc nechodilo, ale nikdy nemůžete vědět, co se stane zítra. A nikdy nevíte, kdy se objeví nějaká nová příležitost, a to je život. Musíte být připraven, když ta příležitost přijde.“





ROLE RODIČŮ VE VÝCHOVĚ SPORTOVCE

aneb Jak najít hranici mezi podporou a nátlakem?

„Pokud mezi rodiči a trenérem nepanuje vzájemný respekt, nejvíce na to doplatí mladý sportovec. Jak tento respekt budovat? I to se dozvíte na našem semináři!“

Václav Petráš, lektor

Český hokej od letošní sezony pravidelně pořádá semináře pro rodiče a trenéry o zdravé výživě a psychologii malého hokejisty v trojúhelníku hráč-trenér-rodič.

08. 01. Plzeň | 17. 01. Liberec

Proběhlé semináře: 4.9. Třinec | 11.10. Brno | 25.10. Praha
15.11. Litoměřice | 29.11. Karlovy Vary | 6.12. Zlín | 11.12. Kladno

Témata: Jak z pozice rodiče rozvíjet sebevědomí mladých sportovců | Jak jim pomáhat překonávat překážky a neúspěchy | Proč mladí sportovci se sportem předčasně končí a jak tomu předejít | Správný jídelníček malého hokejisty

Lektoři:

Mgr. Václav Petráš
sportovní psycholog

- Absolvoval magisterský obor psychologie na FSS MU v Brně.
- Spolupracuje s českými i zahraničními vrcholovými sportovci, včetně několikanásobné grandslamové vítězky či reprezentantů v nejružnějších sportovních disciplínách (hokej, volejbal, basketbal, lyžování a řada dalších).
- Je sportovním psychologem hokejové akademie HC Oceláři Třinec.
- Spolupracuje i s HC Vítkovice Ridera, Českým florballem, HCB Karviná a dalšími organizacemi.

MUDr. Marie Skalská
lékařka, fitness instruktorka a lektorka

- Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK a od té doby aktivně publikuje a přednáší po celém světě na téma pohybová aktivita, výživa, redukce hmotnosti a prevence civilizačních onemocnění.
- Ambulantně působí v Institutu sportovní medicíny.
- Členka České kardiologické společnosti, České obezitologické společnosti, Evropské kardiologické společnosti a European College of Sport Science.
- Pro Český hokej je společně s psychologem Petrášem v přednáškovém týmu, který objede v sezóně 2018/2019 všechny kraje.

Poskládat správně jídelníček mladého sportovce není žádná věda. Je to o znalosti PROČ? CO? KDY? a dobrém plánování. Na semináři vám tyto otázky zodpovíme, plánování je už na vás.

Marie Skalská, lektorka

Pokud chceme u sportovců rozvíjet herní drzost a kreativitu, musíme jim vytvořit takové podmínky, ve kterých je bezpečné udělat chybu. Jak na to? I to se dozvíte na semináři!

Václav Petráš, lektor

Bližší informace na

www.ceskyhokej.org



**ČESKÝ
HOKEJ**

Hrát stolní tenis vyžaduje šikovnost, obratnost, výjimečný postřeh, cit pro míč, ale také klid a chladnou hlavu.

Jeden míček může rozhodnout celé utkání. V důležitých momentech je dobré mít dostatek herních zkušeností. Nejen z ostrých zápasů, ale i z nesmlouvavých tréninkových duelů. Je to hra, kde jde o milimetry, které pak dělají z běžných hráčů skutečné šampiony. Jedním z nich je **MILAN ORLOWSKI, stále ještě hrající mistr Evropy z roku 1974.**

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Fotbal, nebo stolní tenis

„Hrál jsem až do šestnácti fotbal a stolní tenis. Měl jsem na to, abych hrál ve fotbale dorosteneckou ligu. K tomu jsem hrál i hokej a od patnácti tenis, který mi šel na úrovni krajského přeboru. Vše-strannost je důležitá. I když to na první pohled vypadá, že tenis a stolní tenis nejdou dohromady, za sebe říkám, že je to parádní. Tím spíš, když dnes se i v tenisu hodně hrají topspiny a více se zapojuje zápěstí. K tomu se výborně v tenisu trénuje kondice, odhad na míč, cit pro míč. Ve fotbale mě dokonce trénoval Dušan Uhrin, který v té době studoval Fakultu tělesné výchovy a sportu. On mi tehdy řekl, ať si vyberu, jestli chci trénovat a hrát fotbal, nebo stolní tenis. Já vyhrál mistrovství Evropy juniorů, a i proto jsem se rozhodl pro stolní tenis.“

Hráli jsme všechno.

Pořád o něco

„Na každém tréninku jsme hráli pod tlakem, i když šlo jen o limonádu. Ale pak se nám to hodilo v soutěžních utkáních, protože ty situace pro nás nebyly nové. Znali jsme je z tréninku.“



MILAN ORLOWSKI

NAROZEN: 7. 9. 1952

→ **PROFESE:** STOLNÍ TENISTA

→ **KLUB:** KT PRAHA

→ **NEJVĚTŠÍ ÚSPĚCHY:** MISTR EVROPY VE DVOUHŘE (1974), VICEMISTR SVĚTA VE ČTYŘHŘE (1985 S JINDŘICHEM PANSKÝM), 3X BRONZ NA MS DRUŽSTEV (1975, 1979, 1981), MISTR EVROPY V MUŽSKÉ ČTYŘHŘE (1978 S MAĐAREM GÁBOREM GERGELYM), A VE SMÍŠENÉ ČTYŘHŘE (1980 S ILONOU UHLÍKOVOU), 2X VÍTĚZ TURNAJE TOP 12 (1977, 1983), ČLEN SÍNĚ SLÁVY ČESKÉHO STOLNÍHO TENISU, V ROCE 1974 BYL TŘETÍ NA SVĚTOVÉM ŽEBŘÍČKU A PRVNÍ MEZI EVROPANY, JUNIORSKÝ MISTR EVROPY VE DVOUHŘE (1969)

Kde se vzala sportovní všestrannost?

„Miluju sport, strašně rád hraju nejen stolní tenis, ale i věnuju se i spoustě dalších sportů. Ať už to byl fotbal, nebo později lyžování, tenis, golf. Všechno mě vždycky bavilo a každý sport mi dal něco nového, co jsem mohl využít ve stolním tenisu. Na první pohled by to člověk neřekl, ale současné lyžování na carvingových lyžích se hodně podobá pohybu ve stolním tenisu. Naklánění a otáčení trupem má k ping-pongu velice blízko a jako další doplňkový sport je lyžování pro stolní tenis výborné. Když jsem hrával v Německu bundesligu, měli jsme zakázáno lyžovat. Ale já jsem řekl, že jedu do Prahy trénovat, a tajně jsem odjel lyžovat do rakouského Saalbachu. Vrátil jsem se do Německa a měl jsem formu.“

Sportovní dlouhověkost

„Celý život jsem něco hrál. Stolní tenis mě živí dodnes. S kamarády a spoluhráči jsme neustále soutěžili. Pořád jsme v tréninku o něco hráli. Nebylo to o žádné velké peníze, ale hrávali jsme třeba o colu a nikdo z nás nechtěl prohrát. Bili jsme se vždycky do posledního míčku, tak strašně nás žrala prohra. Prakticky na každém tréninku jsme hráli pod tlakem, i když šlo jen o limonádu. Ale pak se nám to hodilo v soutěžních utkáních, protože ty situace pro nás nebyly nové. Znali jsme je z tréninku a uměli jsme se v klíčových momentech utkání kousnout.“

Soustředění

„Trenér Vyhnanovský nám vždycky říkal, že nás chce vidět 1. září. A všechno směřovalo k mistrovství Evropy nebo světa, které se hrávalo v dubnu v době mistrovství světa v hokeji. Pak nám skončila sezona a my jsme ještě hráli nejrůznější turnaje na pozvání a exhibice. Mezitím jsme se ale mohli věnovat dalším věcem a sportům. Takže jsem chodil na ryby, hrál tenis, fotbal, prostě všechno

možné. A jak se blížilo září, tak jsem se zase intenzivněji věnoval stolnímu tenisu a hrozně jsem se na sezonu těšil. Dnes už to ale není možné, protože mistrovství Evropy a světa už nejsou střídavě ob rok, ale každý rok a není šance si čichnout k jinému sportu. My jsme na soustředěních ve Vlašimi sedm hodin denně do sebe řezali za stolem a vždycky večer mydlili fotbálek, nohejbal nebo soft tenis s molitanovým míčkem, abychom si od pinčesu odpočinuli. Dnes se hodně jezdí po různých ligách a turnajích a ti kluci nemají čas ani prostor se věnovat něčemu dalšímu.“

První trenér táta

„Táta byl můj první trenér. Hráli jsme v začátcích fotbal, nohejbal i hokej, protože táta hrával druhou ligu v hokeji, a pak i v ping-pongu. Byl tvrdás a nic mi nedal zadarmo. U táty v práci měly vodárny hernu stolního tenisu. Mně bylo deset a chtěl jsem tam pořád chodit. Tam jsem s tátou začínal. A pak mě vzal na Spartu, kde mě přijali do klubu. Já jsem to miloval. Táta mi vždycky říkal, že jestli chci něco vyhrát, musím se vyhýbat holkám, alkoholu a nesmím kouřit. Ale mně nemusel nic říkat, protože já chtěl pořád hrát. Častokrát jsem tam byl od rána až do deseti do večera, ale nebylo tolik lákadel jako dneska.“

Ludvík Vyhnanovský

„Nemám rád trenéry teoretiky. Vždycky jsem měl rád trenéry praktiky, jako byl Ludvík Vyhnanovský nebo v hokeji Ivan Hlinka. Vyhnanovský byl trenér ve Spartě a dělal to vedle své práce ve Vojenských stavbách. Mohl trénovat i profesionálně, ale nechtěl se vzdát svého místa v práci. Mohl ale se mnou jako osobní trenér jezdit na Top 12, mistrovství Evropy nebo Evropskou ligu, a tam mě koučovat. Vyžadoval profesionální přístup. Když se trénuje, tak s maximální intenzitou. I když třeba míš, ale naplno. Jeho přístup ke sportu byl, že šest dní makáme a pak se můžeme jít napít. A další den zase



FOTO: WWW.PING-PONG.CZ

němu uspět. Taky jsme trénovali psychiku tým, že jsem hrál třeba s Maruškou Hrachovou nebo Ilo-nou Uhlíkovou a dal jsem jim náskok deset bodů. Musel jsem válet, abych to dohnal a vyhrál. A tohle všechno nás posilovalo, protože se musí hrát ostře, ale současně trochu na jistotu a nekazit. Pak jsme se cítili v koncovkách silnější, protože tam se pozná úderová jistota. Dnes je potřeba se hodně věnovat podání. Pohyb se musí udělat tak rychle, aby soupeř nepoznal, kam míček poletí.“

Japonsko

„Do Japonska mě pozvala firma Butterfly, která vyrábí věci na stolní tenis. Byl jsem tam na univerzitě Senču na tréninkovém kempu. Spali jsme na zemi na rohoži po šesti a hráli v dřevěné hale s Japonci ve velkém vedru šest hodin denně. Naučil jsem se tam od mistra světa Ita jeden úder, kterým jsem pak v Evropě exceloval. A taky jsem zapracoval na podání. V Japonsku je to tak, že na univerzitách mají v různých sportech týmy, a pak si tam třeba někoho zvou, aby s nimi trénoval. Tak jsem se tam dostal. Dalo mi to strašně moc. Byl jsem tam měsíc úplně sám a dva roky poté jsem vyhrál mistrovství Evropy.“

V čem pomáhá golf

„Golf je perfektní na koncentraci. Častokrát ti při golfu vyletí tep, ale ty to musíš zvládnout. Nejtěžší jsou chvíle, kdy před kamarády odpaluješ u klubovny přes rybník a nesmíš to zkazit. To jsem pak vždycky víc nervózní, než když hraju finále. Pro mě je i parádní, že jsem celý život hrál v sokolovných, tělocvičnách a sportovních halách. A tady máš kolem sebe přírodu a je to krásné prostředí. Všechno je ale hlavně o tom, že tě to musí bavit. A je to taky výborný doplňkový sport pro stolní tenis.“

Učit se očima

„Dnes se stolní tenis změnil. Už to není jako za nás, kdy jsme hráli na objem a dlouhé výměny. Teď strašně rozhoduje podání a umět zahrát první míček, který musí být ostrý. A je důležité umět vrátit podání, kdy se vyžaduje šikovnost. Míček už není tolik ve hře a tomu se přizpůsobuje trénink. Hodně se dá taky naučit sledováním hry dalších hráčů. Očima se výborně učí a pak je dobré si to hned zkusit. Je dobré pozorovat ty nejlepší, jak trénují, jak se rozehrávají. Klíčové je, že chceš, musíš to mít rád, propadnout tomu, musí tě to bavit a nikdo tě do toho nesmí nutit.“



v plném tréninku a maximálním soustředění. Měl rád tréninkové typy a hodně lpěl na vysokém tempu hry, aby míček pořádně létal. Hodně mi vyhovoval, protože v něm byly emoce, uměl všechno pořádně prožít. A taky se mi líbilo, že nikdy nikoho nepředělával. Zažil jsem trenéra, který někde viděl Waldnera a chtěl z každého dělat Waldnera. A to nejde.“

Kondiční trenér Roland Gregor

„Roland Gregor byl původně basketbalista a dělal nám super fyziku. Pořád po nás chtěl rychlý a intenzivní pohyb na nohách a večer, když jsme byli už unavení, jsme pořád něco dělali. Říkal tomu cochtárny, kdy jsme pořád drtili pohyb nohou. Dával nám pořádně do těla.“

Vlado Miko

„Vlado Miko měl skvěle zvládnutou taktiku. Nebyl až tolik trenér, ale hlavně kouč a stratég. Uměl při zápase povzbudit a dobře poradit. Měl velký podíl právě na tom, že jsme pořád o něco hráli, a do-stával nás tým pod tlak, který jsme pak v utkáních lépe zvládali. Vlado měl hrozně rád hry a často s námi hrál o limču nebo něco podobného. Pomáhalo nám, že jsme pořád hráli zápasy. On moc dobře věděl, jak nás taková utkání zocelují. Tam se právě trénuje ta hlava. Nikdo pak večer nechtěl poslouchat ty řeči. Jednou jsme si nechali ve Vlašimi rozsvítit halu i ve tři v noci a šli jsme hrát. Vlado nechtěl za žádnou cenu prohrát a mohl se roztrhnout, aby nás nemusel večer zvát na colu. S ním jsme hráli takzvanou Ameriku, kdy hrál sám proti dvěma a dával nám náskok sedm bodů, protože hrát sám je jednodušší než ve dvou. Měl i jako trenér skvělou výkonnost a bylo těžké proti





PŘIPRAVTE SE NA RESTART!



- Nový nabušený web • 5 běžeckých závodů
- Rozšířený magazín • Vylepšená aplikace

www.isport.cz/superlife



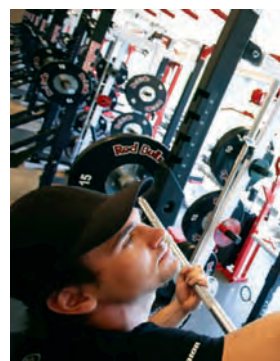
SALCBURSKÁ AKADEMIE:

Jak vychovat budoucí sportovní superstar? V akademii Red Bull Salzburg na to jdou přes nejmodernější technologie, nejdetailnější data, nejnovější poznatky vědy. Přesně naprogramované roboty tu však z mladých fotbalistů a hokejistů nikdo nedělá. Navrch mají naopak kreativita a samostatnost vyrůstající i z pouličního fotbalu.

PAVEL HARTMAN







Než otevřeme bránu salcburské fabriky na fotbalové a hokejové talenty, zastavíme se u vlastníka. Bez toho bychom jen těžko pochopili, co se uvnitř děje.

Dietrich Mateschitz je jedním z nejbohatších lidí na planetě. Bývá označován za génia marketingu. Z energetického nápoje dokázal vytvořit gigantické celosvětové impérium, které výrazně expandovalo i do sportu. Vlastní nejen fotbalové a hokejové kluby, stáj formule 1, ale založil řadu adrenalinových sportovních podniků.

Jak to dokázal?

Do čeho se pustí, se snaží dělat na co nejvyšší úrovni. Každý den bere jako výzvu ke zlepšení. Pečlivě sleduje efektivitu každého vynaloženého eura. Přišel na to, že je lepší si sám vytvářet slavné sportovní akce a vychovávat sportovní hvězdy než pumpovat do sportu peníze coby sponzor. A i když miluje vědecko-technické novinky, zachovává si selský rozum.

Ted' už můžeme vstoupit dovnitř sportovního království na okraji Salcburku. Funguje totiž právě na těchto základech.

Hodně nám napoví už objemný strom namalovaný na zdi v hlavní budově hned vedle jídelny. Je odzdola nahoru obsypaný klíčovými hesly. Na kořenech se vyjímá: ctízádnostivý, býčí, sebevědomý, profesionální. Z kmene křičí: formujeme naši budoucnost. V korunách zaujmou nápisy: úspěch,

týmový duch, odpovědnost, osobnost. A nad vším ční: the next level, tedy příští úroveň.

Proč „next level“?

Protože co stačilo dnes, už zítra bude málo. Nezapomeňme, že jsme vkročili do výchovy sportovních hvězdiček, které ovládnou vrcholové jeviště za pár let. Připravují se tedy na budoucnost. Jejich příprava musí souznít s požadavky, které teprve přinese čas. Vy je musíte predikovat.

Lov chytrých hlav

Aby tomu tak mohlo být, potřebujete chytré hlavy a zapálené duše. Osobnosti prahnoucí po neustálém sebevzdělávání, otevřené všemu novému a schopné kritického myšlení. Zároveň parťáky do týmové práce, kteří berou svěření za partnery, od nichž se mohou leccos i naučit.

Výběr trenérského štábu v salcburské akademii podléhá těmto kritériím. Tým koučů je poměrně mladý a má mezinárodní charakter. Potkávají se tu domácí Rakušané s Němci, Finy, Američany a dalšími cizinci. Český trenér mezi nimi není.

„Snažíme se už vychovávat vlastní trenéry,“ doplňuje Helmut de Raaf, ředitel hokejových akademiků.

Další zásada? Stabilita. Neexistuje, že by se tu kouči měnili několikrát za rok. Naopak se všemi je počítáno na dlouhodobé úvazky. Aby byla zachována kontinuita práce.

^ VYLEPŠENÝ RÁJ.
V SOUSEDSTVÍ DVOU
HOKEJOVÝCH HAL
VYROSTLA V SALCBURSKÉ
AKADEMII SUPER
VYBAVENÁ POSILOVNA.
KAMERA SNÍMÁ CVIČENÍ
A OKAMŽITĚ CHRÍLÍ DATA
DO TABLETU. TAKŽE
ZPĚTNÁ VAZBA V PŘÍMÉM
PŘENOSU.

75

TOLIK DVOULŮŽKOVÝCH POKOJŮ
NABÍZÍ AKADEMIE. POLOVINU
Z NICH OBÝVAJÍ MLADÍ FOTBALISTÉ
A POLOVINU HOKEJISTÉ.



FOTO: ARCHIV RED BULL AKADEMIE



„Učíme se jeden od druhého,“ říká Niklas Hede, 51letý Fin, jenž zastává místo ředitele pro rozvoj mladých hokejistů do šestnácti let. „Dialog vytváří porozumění a dělá myšlení širším a hlubším.“

Proč si ho sem z Finska vytáhli?

Hede byl v zemi tisíců jezer aktivním protagonistou revoluce v hokejové výchově. Jejím klíčovým pilířem se stal projekt Umbrella. V čem spočíval? Hokejový svaz zaplatil 25 dovednostních koučů, které poslal do top klubů k mládeži od deseti do čtrnácti let. Ti pak byli k dispozici také menším klubům v okolí. Starali se nejen o vybroušení bruslení, kliček nebo střelby, ale také o šíření osvěty mezi rodiče.

Hede byl součástí téhle přestavby v Helsinkách. A viděl na vlastní oči její blahodárné účinky. Teď se o totéž snaží v Salcburku.

„Nejprve jsme naši filozofii dostali do trenérů, ti ji šíří mezi rodiče,“ konstatuje Hede. Změna myšlení je pro něj alfou a omegou. Jeden důkaz nabízí i ze Švédska.

„Před jedenácti léty neměla Lulea peníze, ani hráče. Pak manažer investoval do juniorů. Nejprve zajistil profesionální kouče týmům U18, U16, příští

rok dal plný úvazek trenéru U14. Poté to stejně tak udělal až do mužstva U11. Dnes je klub v čele švédské ligy,“ líčí Hede.

Nyní si přiblížíme filozofii, kterou má salcburská akademie v erbu. Výstižně její ústřední motto shrnuje Helmut de Raaf: „Neříkáme, že jsme nejlepší. Ale chceme být nejlepší. Chceme mít nejlepší vzdělávací program v Evropě. Neposuzujeme kvalitu vítězstvími. Zaměřujeme se na vzdělávání a zlepšování hráčů. Pak můžete vyhrát.“

A ještě něco: „Kluci pro nás nejsou sportovci, díváme se na ně hlavně jako na lidi. Učíme je nebýt arogantní, akceptovat týmová pravidla, respektovat druhé. V učení přecházíme od ‘já musím’ k ‘já chci’ . Snažíme se jim vštípit, aby každý den využili k tomu, aby z nich byli lepší sportovci a lidé.“

Rozhoduj se sám na hřišti i mimo ně. Nikdo jiný to za tebe udělat nemůže – to je cíl, k němuž směřuje každodenní náročný program. Startuje budíčkem o šesté hodině ránní a od té doby se kluci nezastaví. Tréninky se střídají se školou.

Neříkejme tomu však dřina. To bychom šli proti dalšímu salcburskému příkázání. Víc o něm řekne Niklas Hede: „Pokud chceme být úspěšní, musí nás



↓ INZERCE

VŠICHNI
za
STŮL!



ČESKÁ ASOCIACE
STOLNÍHO TENISU



4. ročník celorepublikového projektu VŠICHNI ZA STŮL je v plném proudu.
Tvoříme malé a nebojácné superhrdiny ping-pongu.



WWW.VSICHNIZASTUL.CZ



@VsichniZaStul



[vsichnizastul](https://www.instagram.com/vsichnizastul)

STROM ŽIVOTA SALCBURSKÉ AKADEMIE

to bavit. Dítě musí jít na trénink s dobrým pocitem. Příjemné prostředí a atmosféra jsou podhoubím pro lepší výkon jednotlivce i týmu.“

Škola hrou, heslo Jana Amose Komenského, tu přeměnili na Sport hrou. „Nepoužíváme děti pro zlepšení sportu, ale sport pro zlepšení dětí. Hra pro ně musí být dialog – já čtu tebe, ty čteš mě,“ zdůrazňuje Hede.

Direktivní příkazy? Ne!

Jinak řečeno: vytvořme klukům podmínky, aby sport milovali a měli chuť učit se sami. Aby se to povedlo, musí trenéři sami překypovat elánem a zápallem.

„Dítě kolikrát nereaguje na to, co mu trenér říká. Ale spolehlivě reaguje na trenérovu emoci. Když je trenér veselý, je také veselý. Když je smutný, je smutný,“ podotýká Hede.

Nepodceňujeme to. Vážně to funguje. Argumenty připojuje opět Hede: „Kouč si může získat pozornost dětí mnoha způsoby. Oblíbený je direktivní přístup: Tady bude disciplína a hotovo! Já přijdu na trénink a řeknu: Ahoj, jak se máš? Nebo kluk přivede jeden den na trénink babičku, druhý už tam není, a tak se zeptám: A kde máš dneska babičku? Jaký to má efekt? Dítě si okamžitě řekne: Trenér si to pamatuje, on mě poslouchá. Pak přijde domů a pochlubí se rodičům: Mami, tati, trenér se mě ptal, proč tam dneska nebyla babička. A najednou všichni vědí, že se kouč o jejich dítě zajímá a že jim naslouchá.“

Na ledě je pro kluky Niklas. Aby věděli, že je jedním z nich. „Nejsem tu pro sebe, ale pro děti.“

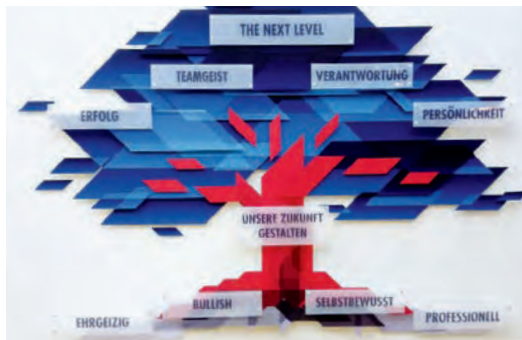
Totéž platí pro všechny kouče.

„Kdyby kluci hráli přesně podle pokynů trenéra, byl by to koučovský hokej. Ale my chceme, aby hráli vlastní hokej,“ zdůrazňuje kolega Helmut de Raaf.

Pozor, nezaměňujeme to s anarchií. To by byl zápas zcela mimo. Hráči si rozhodně nemůžou dělat, co chtějí. Jejich fotbal a hokej je ohraničen jasnými principy.

Pro ilustraci pár hokejových:

- hrajeme útočný hokej
 - nevyhazujeme puky, ale hledáme řešení
 - vytváříme šance: 15 a víc za zápas / nepouštíme soupeře do šancí: 10 a méně
 - bráníme i útočíme společně
 - hodně bruslíme
 - forčekujeme
 - rychle přepínáme z obrany do útoku a naopak
- A pár fotbalových principů:
- synchronizovaný presink
 - hra bez faulů
 - snaha o zakončení do 7 vteřin po zisku míče
- Zbytek je však na samotných hráčích a trenérech.



„Nikdo neřká trenérům: Musíš hrát systémem 4-3-3 nebo 4-4-2. Záleží na tom, co bude nejlépe vyhovovat hráčům, které máš k dispozici. Ale principy musí cítit všichni,“ doplňuje Saša Miličević, asistent ředitele fotbalové sekce.

Co tu netolerují, je strach. S ním by totiž nešlo dojít k cíli, kterým jsou sebevědomí, samostatní a kreativní sportovci. A tak tu neustále opakují: Chyby jsou povoleny!

„Chyba je startem ke zlepšení,“ upozorňuje Helmut de Raaf.

Jak to vypadá v praxi, si ukažme na jedné modelové situaci.

Představte si zápas, v němž se hokejový obránce vydá vpřed, ale v přechodu do útoku pokazí přihrávku. Následuje kontr soupeře a gól, který rozhodne o vítězství. Reakce spousty trenérů? Dotyčného, jenž se dopustil přehmatu, by posadila na střídačku a už by ho nepustila do hry.

„U nás hraje normálně dál. Po utkání si svoláme celou pětku, která v inkriminovaný moment byla na kluzišti, a položíme všem otázku: Co jste měli udělat jinak, aby k této chybě nedošlo? A společně hledají odpověď,“ prozrazuje De Raaf. „Kdyby se spoluhráči onoho obránce třeba lépe pohybovali, vytvořili by mu víc možností pro přihrávku a k omylu by nedošlo. Nejlepší by bylo tuhle debatu provést okamžitě po chybě, ale to během utkání nejde. Po zápase je však na to času dost.“

Takhle šetrně tu zacházejí s kořeny kreativity.

Nemyslete si, že v Salcburku se tyhle zásady prosazují zcela bez problémů. I tady se najdou rodiče prahnoucí po okamžitých výsledcích. Ale nemají nárok.

„Rodičům vše vysvětlujeme. Aby věděli, co, proč a jak děláme,“ popisuje Hede. „Opakujeme jim, že nás primárně zajímá, jak se kluci zlepšují, a ne výsledky zápasů.“

Nyní blíž k organizaci a struktuře akademie. Pyramida je rozpuštěná na dvě základní části. Ta první sdružuje fotbalové a hokejové špunty od šesti do čtrnácti let. Tito žáci do komplexu za přípravou dojíždějí, jinak jsou v péči rodin. Platí za to 200 eur ročně.





➤ **TRÉNINK HROU. PŘESNĚ TO SPLŇUJE PARKUR TVOŘENÝ BALANČNÍMI KLÁDAMI, LANOVÝM CENTREM NEBO KLOUBOVÝMI SLALOMOVÝMI TYČEMI. PRO FOTBALISTY JE PŘIPRAVENA KRUHOVÁ KLEC S DVĚMA MINI BRANKAMI.**



FOTO SPORT: PAVEL HARTMAN

Druhou skupinu tvoří akademici ve věkovém rozpětí čtrnáct až osmnáct let. Jsou rozděleni do 8 mužstev (4 fotbal, 4 hokej). Většina z nich bydlí přímo v tréninkovém centru. Využívají 75 dvoulůžkových pokojů. Měsíční poplatek za všechno? 200 eur.

Odpovědnost a pokora

„Každých šest týdnů mají volný víkend, aby mohli navštívit rodiny,“ říká Helmut de Raaf. „Ale pokud to zápasový program dovolí, mohou odjet každý víkend. V sobotu dopoledne po utkání vyrazí domů a vrací se v neděli večer. Kontakt s rodinou je nesmírně důležitý a my na něj hodně dbáme. Když se třeba někdo u nás nemůže adaptovat, klidně ho vrátíme do domácího prostředí. Naši skauti ho nadále sledují a třeba za rok může být zpět.“

Nikdo sem opravdu nikoho nenutí.

Výběrové řízení je přísné. Ovšem zase trochu jinak, než jsme zvyklí.

„Důležitá je pro nás především motivace. Pokud se kluka zeptáme, proč by chtěl jít k nám do akademie, a on odpoví, protože mi můj táta řekl, že bych k vám měl jít, tak končíme. Musí chtít sám,“ upřesňuje Helmut de Raaf.

Další požadavek?

„Sledujeme, jak rychle se dítě učí. Dáme ho do situace, kterou nikdy nezažilo, a pozorujeme, jak rychle ji vyřeší a také, jestli ji vyřeší správně,“ dodává.

Kdo hustým sítím propluje, může se těšit nejen na špičkové podmínky, ale také na striktní pravidla. Mobily při jídle se netolerují. Že by někdo obědval s kšiltovkou na hlavě, ani náhodou! Zdravení a poděkování patří mezi automatizmy. Kdo si dobře neplní školní povinnosti, nehraje, dokud se nepostará o nápravu. Aby někdo jen trénoval a nestudoval, vyloučené!

„Učíme kluky odpovědnosti a také tomu, aby stáli pevně na zemi,“ shrnuje to Saša Miličević z fotbalového oddělení. „Totéž se týká trenérů. Když někteří chtějí pro jeden tým dvě hřiště, okamžitě se od nás dozví, aby se vrátili zpátky na zem.“

Helmut de Raaf připojuje: „Každé čtyři týdny dostáváme ze škol detailní report o tom, jak naši kluci studují a chovají se. Trenéři jsou s učiteli v kontaktu průběžně.“

Kdo by si sám nevěděl se sebou nebo s něčím rady, může se obrátit na psychologa. Jeho úkol? Stát uprostřed mezi hráči, trenéry, vedením a všechny strany spojovat.

Kdo s ním chce cokoli probrat mezi čtyřma očima, je mu k dispozici. Vede týmové workshopy. Hráči se nemusejí obávat, že by psycholog něco z jejich intimních rozhovorů vynesl trenérům. Je to jejich klient, takže co si řeknou, zůstává mezi nimi. Může však z pověření klienta zajít za trenérem a promluvit s ním o problému, který tíží daného kluka.





Bolístky na duši bývají rozmanité. Nenaplněná očekávání z hlediska výkonnostního posunu, přemrštěný tlak od rodičů, špatné výsledky ve škole. Do pracovního rejstříku psychologa však náleží například i zpětná vazba trenérům. Pozoruje šéfy střídaček, jak koučují, a dává jim feedback.

Ted' něco k neustálému pokroku. V akademii se o tom, že je bezpodmínečně nutné hledat pořád stezky výš a výš, jen nemluví. Tady se opravdu v tomhle duchu pracuje. Přemýšlení o zlepšovácích je na denním pořádku.

Důkazem z poslední doby budiž pestrý parkur pro přirozené posilování, který ze dvou třetin obepíná jedno tréninkové fotbalové hřiště. Za plotem se na měkkém podkladu z pilin tyčí kaskáda různých balančních překážek, lanové centrum, slalom z kloubových tyčí a další pomůcky sloužící k tříbení rovnováhy, zpevnění tělesného jádra a posilování svalů.

Pouliční fotbal

Hotový ráj pro děti!

V zábavných kulisách můžete vymyslet nespočet cviků a jejich kombinací. Klidně i soutěžní formou, například různorodými štafetami. Účinnost je maximální. Všechny věkové kategorie posilují, aniž by si to uvědomovaly. Školáci i pubertáci totiž dělají něco, co je baví. A jestliže vás něco baví, dřinu nepoznáte a cvičíte s maximálním zaujetím. Rychleji se i učíte a rychleji vám rostou svaly.

V dětství jste to zažili jistě taky. Šli jste si s kamarády něco zahrát a byli jste do hry tak zažraní, že vás rodiče marně naháněli domů na večeři. Neměli nárok, protože jste byli ve flow, tedy plně ponoření do činnosti, jež vám přinášela slastné pocity.

V ráji pod Alpami se tenhle zaručený recept rozhodli využívat co nejvíc. Proto lídři akademie zaveleli k oprášení pouličního fotbalu. Proč? Pro odpověď si můžeme dojít k brazilským fotbalistům. Za jejich technickou vyspělostí, hravostí či bravurní orientací na malém prostoru jsou tisíce hodin strávených s míčem na ulicích mezi brankami z plechovek.

„Na uličních turnajích jsem se naučil všechno,“ vzpomíná Gabriel Jesus, momentálně útočné eso Manchesteru City.

Jak to přenesli do Salcburku?

Pravidelně ve středu odpoledne tu pořádají turnaje v pouličním fotbale. Nejen pro akademiky. Svázejí i caparty z mateřských školek a škol. Hřiště se rozdělí na menší hřištěčka. Na nich dva minuty hrají na malé branky, větší branky, jinde jen stačí pro vstřelení gólu zašlápnout míč na čáru, anebo jsou branky otevřené pro góly z obou stran. Variant je řada. Kluci se rozdělí do týmů podle biologického věku a jde se na to.

Pro všechny duely platí: trenéři se pouze dívají a pozorují! Kluci si všechno šéfuji sami.

„Sami přicházejí na to, co jim pomůže zdolat soupeře a co ne,“ podotýká Miličević.

Jsme však v Salcburku, a tak nemohlo zůstat pouze u těchto dimenzí. Co takhle projekt obohatit o zahraniční konkurenci? Žádný problém. Na turnaje čas od času přijedou sprátené kluby zpoza hranic.

„Spolupracujeme se Southamptonem nebo Athletikem Bilbao,“ upřesňuje Miličević.

Návrat ke kořenům je trochu paradoxní. Podává si totiž ruku s high-technologemi. Je všeobecně známo, že trénink potěru v akademii vychází z objektivních dat. Každý den jsou klukům odebírány vzorky krve, z jejichž rozboru je patrný aktuální stav organismu. Tedy jak velké známky únavy nese či nenese. A podle toho se upravují přípravné porce.

Každé čtvrtletí přicházejí na řadu další baterie testů, které proklepnou vše, co proklepnout lze. Čísla se posuzují a následuje reakce. Pokud někdo zůstane na stejné úrovni, trenéři s experty dumají, jak je to možné, a upravují tréninkové menu.

Pečlivě se však analyzují výkony v zápasech, výživa, spánek či kognitivní kapacita jednotlivců. Zkrátka to, neexistuje snad nic, co by se tu neměnilo.

Nejnovější vymoženosti techniky a vědy tu pravidelně nacházejí odbytiště. Přesvědčí vás o tom třeba vylepšený fotbalový footbonaut. Co to je?

^ ZÁZEMÍ. JÍDELNA NABÍZÍ KVALITNÍ MENU, POKOJE JSOU ÚTULNÉ A PAMATUJÍ TU I NA RELAX. TŘEBA V PODOBĚ STOLNÍHO FOTBÁLKU.

NEEXISTUJE, ŽE BY SE TU KOUČI MĚNILI NĚKOLIKRÁT ZA ROK. NAOPAK JE SE VŠEMI POČÍTÁNO NA DLOUHODOBÉ ÚVAZKY. ABY BYLA ZACHOVÁNA KONTINUITA PRÁCE.



Speciální přístroj na pilování prostorové orientace, anticipace, koncentrace a technických dovedností.

Moderna z Oklahomy

Jde o kruhové hřiště s mantinely. Do něj vstoupí hráč s míčem a plní různé úkoly. Pro názornost si projdeme jednu variantu. Na mantinely jsou promítány tři branky, ale pouze jedna se v daný okamžik otevírá pro střelce. Jakmile se tak stane, hráč do ní musí co nejrychleji poslat balon. Záhy se otevírá jiná branka. Kamery vše snímají a vyhodnocují. Počet pokusů, přesnost, rychlost přihrávky, zvláště pravou a levou nohu...

„Sledujeme třeba čas od převzetí míče po přihrávku. Čím je rychlejší, tím lepší,“ upozorňuje Miličević. Proč?

V moderním fotbale a sportu vůbec se bojuje o každou desetinku vteřiny. Pokud fotbalový střední záložník neumí bleskově převzít balon a distribuovat ho dál, nemůže dojít daleko. Volné prostory v soupeřově obraně jeho pomalost zavře.

Testovaný hráč tedy hned ví, jak si v dané poloze vede. Trenéři to pečlivě analyzují a podle toho mu upravují přípravu. Aby postupně umazával nedostatky a vylepšoval přednosti.

Minimálně jednou týdně chodí všichni fotbaloví akademici na lekci do kruhového high-tech hřiště.

„Středoví hráči sem docházejí dvakrát,“ doplňuje Miličević.

Vrchol vědecko-technického pokroku se nachází v nové posilovně. Je to zářivý příklad, jak v této organizaci nikdo nesmí přešlapovat na místě. Nároky na silově-dynamickou připravenost sportovců neustále narůstají, a tak vznikla další fitness aréna. Otevřena byla loni v létě.

Má přes 800 metrů čtverečních a nabízí nejšpičkovější vybavení, na které momentálně ve světě můžete narazit. Třináct posilovacích stavů sem připlulo z americké Oklahomy. Čím jsou výjimečné?

Nahoře mají biometrické kamery, které slouží k okamžité zpětné vazbě. 3D kamerový systém zaznamenává nejvyšší a průměrnou rychlost daného cviku a také vypočítává výkon s ohledem na tělesnou hmotnost. To umožňuje definovat optimální provedení pohybu, se kterým je cvičenec permanentně konfrontován. Pokud procenta kvality provedení klesnou pod určitou hranici, postrádá další opakování smysl.

Takže stačí zadat do tabletu iniciály a máte tenhle geniální servis, zaručující maximální efektivitu cvičení, na malé obrazovce přímo před očima.

Ovšem honem zpátky ke kořenům. Protože veškerá high technologie by byla málo platná, kdyby scházela důvěra mezi sportovci a trenéry, asistenty, fyzioterapeuty, doktory a dalšími členy podpůrného štábu.

Je to prosté: buď si vzájemně věříme a můžeme společně udělat dobrou práci. Anebo ne, a pak to je ztráta času pro všechny.



^ VZDUŠNÁ MODERNA.
CELÉ CENTRUM JE
PROSTORNÉ, PROVONĚNÉ
DŘEVEM A PROSYCENÉ
KLIDNOU ATMOSFÉROU.



↓ INZERCE



START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA
Worldwide
Olympic Partner
Worldwide
Paralympic Partner

Jiří Mašík

TRENÉR BY NEMĚL UDĚLAT DVA TRÉNINKY STEJNÉ



JIRÍ MAŠÍK

Narozen: 17. 4. 1973

→ **Profese:** trenér hokejbalové reprezentace→ **Hráčská kariéra:** na MS 1x zlato (1998), 1x stříbro (2001) a 1x bronz (1999), kluby Kometa Polička (ligový bronz 1995), Jokerit Chrudim a Letohrad→ **Trenérská kariéra:** začal ve 32 letech v extraligovém Letohradu (2x 3. místo, vítěz SP), pokračoval v Hradci Králové (2. místo v extralize a vítěz ČP a EP), od roku 2011 v Pardubicích (mistr 2016, 2x vítěz ČP). V roce 2006 byl jmenován trenérem reprezentace U20 (3x stříbro na ME), jako asistent u národního A-týmu slavil zlato na MS (2009), od roku 2017 je hlavním koučem reprezentace.

Ahoj Jirko,

vydávám se na cestu trenéra, ale vím, že změnit se z hráče v trenéra není snadné. Jak na to?

„Nejtěžší je vydržet na střídačce a neskočit na hřiště. Já jsem začal hrát hokejbal až po vojně, v 21 letech. Ale od pěti let jsem hrál hokej. Kolem 25 let už jsem věděl, že budu trénovat. Maloval jsem si doma cvičení, která jsem viděl a líbila se mi u některých trenérů, a přemýšlel směrem k trénování. Pak mi ve 32 začaly problémy s plotýnkami. To bylo v době, kdy jsem šel hrát s bratrem do Letohradu, ale pořádně jsem za něj ani nezačal hrát, protože se ozvaly plotýnky. Tehdejší šéf klubu Petr Fiala mi nabídl, abych šel trénovat. Mně se to líbilo, protože jsem chtěl u sportu zůstat. Hráči, které jsem dostal, nebyli tedy mými předchozími spoluhráči, ale všechny jsem je znal jako soupeře z extraligy. Když člověk cítí, že by jednou chtěl a mohl trénovat, tak by měl už dopředu o těchto věcech přemýšlet. Nejtěžší byly první dva roky, protože mě to strašně lákalo na hřiště. A od toho se začínající trenér musí oprostit.“

Jak získává trenér vůdčí roli, když trénuje vrstevníky a v mnoha případech i kamarády?

„Původně jsem měl být v Letohradu asistentem. Ale semlelo se tak, že jsem rovnou převzal tým jako hlavní trenér. Jsem takový, že chci mít všechno dobře nachystané, pečlivě připravené a také mít hlavní slovo a dominantní roli, což se projevovalo už na prvním soustředění. Kluci mě vzali v podstatě bez problémů. Věděli, že mám za sebou hráčskou kariéru, a viděli, že tomu dávám maximum a snažím se připravovat pestré tréninky, aby je to bavilo. Takže to proběhlo celkem bez problémů. Důležité bylo i to, že v týmu jsem měl zkušené borce, jako je Pavel Kormunda nebo Sváfa Kvaizar. Oni chtěli něco dokázat a dávali tomu maximum. To se pak hned pracuje jednodušeji.“

Jaké může mít ambice trenér hokejbalu, tedy v amatérském sportu?

„Člověk začíná trénovat a někde vzadu v hlavě má, že by to chtěl dotáhnout až do reprezentace. Ale v tom úplném začátku to tak není. Chtěl jsem být úspěšný v klubu. Prožil jsem toho v hokejbalu poměrně dost a hodně toho poznal. Snažil jsem se vzít hodně od různých trenérů. Chtěl jsem dobře poskládat tým a pak ho správně naladit, aby úspěšně fungoval na klubové úrovni. Což není v amatérském sportu, kde to hráči dělají po práci a stojí je to peníze, úplně snadné.“

Jak motivovat hráče, když jsou ryzími amatéry?

„Já měl na začátku kliku, že ti kluci hokejbal milovali. Nebyly tehdy tablety a sport je bavil. Jedním z prvních cílů bylo, aby hráči chodili na tréninky rádi. Hráče přitahoval kvalitní klub a dobré tréninky. Já jsem zažil kluby, kde byly skutečně hodně kvalitní tréninky, ale i naopak. Asi půl roku trvalo, než jsem to nastavil tak, že tréninky byly skutečně dobré a hráče i bavily. Bylo potřeba, aby chodil dostatek hráčů a aby odjeli každý trénink naplno. Pak rychleji pochopí, že se tréninkem mohou zlepšovat.“

Co znamená, když má trénink bavit?

„Bavení myslím v uvozovkách. Nemůže to být úplná pohodička. Setkal jsem se s hráči, kteří věděli, že dřina tam být musí. Já jsem se připravil na každý trénink. A chtěl jsem, aby hráči poznali, že není nahodilý, ale nachystaný. Brzy to pochopili. Na jednom semináři jsem slyšel, že trenér by neměl udělat dva tréninky stejné. Myslím, že to je pravda. Já si tréninky neschovávám, ale zaznamenávám si různá cvičení, která fungují. Každý trénink si proto připravuju dopředu a vím, že to i tým ocení. Tím, že jsem hrál, poznám, v jakém jsou hráči rozpoložení. Proto někdy trénink udělám volnější nebo přidám víc soutěží. Musím říct, že v Pardubicích kluci chtějí trénovat, a to je důvod, proč hrajeme už pět let špičku extraligy.“



FOTO: ARCHIV JIŘIHO MAŠÍKA

„S mladšími hráči se musí volit jiná slova, neumějí až tak řešit problémy.“

Jak se trénuje tým s ambicemi hrát o špičku?

„V Letohradu bylo všechno dlouhodobě zajištěné. Letohrad je menší město i klub, a proto se tam objevovali hráči, kteří přicházeli na hostování. Trénoval jsem pak v Hradci a odtud jsem šel do Pardubic, které se posunuly do extraligy. Dostal jsem nabídku jít do klubu, který měl sice extraligu, ale byl úplně na začátku. Jsem pyšný, že jsme společně za nějakých šest, sedm let vybudovali klub, který má širokou základnu s jedenácti týmy a 150 hráči. Teď se to budeme snažit dál rozvíjet a udržet na nejvyšších příčkách.“

Jak se v hokejbalu inspirovat hokejem?

„Hokej je samozřejmě inspirací. Máme stejné hřiště i hokejky. Dívám se hlavně po různých cvičeních, která se k nám dají přenést. Zabývám se také systémy, bráněním obranného pásma a dalšími hokejovými záležitostmi. A také se hodně dívám po trenérech, jak se chovají při zápase nebo jak řeší různé situace.“

Mladí versus staří

„Se staršími hráči se snažím víc komunikovat. S většinou jsem ještě hrál a také si s nimi tykám. Ale všechno musí mít svou hranici. Je to ovlivněno i tím, že jsem teď v Pardubicích bez asistenta a víc s nimi mluvím. Mám ale rád i mladé hráče.“

Dávám jim šanci a snažím se je zapojovat do týmu. Dnešní mladí hráči jsou jiní než dřív a musel jsem trochu ustoupit ze svých zásad. Oni mají spoustu různých aktivit. Přijdou na trénink deset minut před začátkem a deset minut po tréninku už ani pořádně nevědí, že na něm byli. Se staršími hráči ještě po tréninku debatujeme. S mladšími se musí volit jiná slova, neumějí až tak řešit problémy a přistupují k nim tak, že prostě skončí a půjdou jinam. Všichni takoví samozřejmě nejsou, máme tady dobré a chytré kluky, ale je to podobné i v jiných sportech. Hodně taky záleží na rodičích, jaký na ně mají vliv.“

Jak se trénuje reprezentace ve sportu, v němž jsou hráči amatéry?

„Dobrá komunikace je základ. A pak se snažíme o souznění realizačního týmu s hráči. Ti musejí znát naši vizi, přijmout ji za svou a vidět, že chceme to nejlepší a máme možnost být úspěšní. Myslím, že ten rok, kdy jsme u týmu, se nám to daří. Máme i zpětnou vazbu a máme pocit, že se nám to podařilo, pokud se týká tréninků, utkání i kabiny. Hráči musí hodně pracovat na fyzice i dalších věcech v klubu, protože na soustředěních už není tolik času. Pro nás je pak důležité nacvičit přesilovky a standardní situace, ale



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

zásadní je sladit se tak, abychom všichni hráči i realizační tým byli na jedné lodi."

Jak si poradit, když je v týmu hodně osobností?

„Takové věci se dějí většinou v reprezentaci, kde jsou hráči, kteří jsou zvyklí nést v klubu odpovědnost a mít v týmu klíčovou roli. Oni jsou zvyklí rozhodovat zápasy a chodit na hřiště v závěrečných minutách. Je důležité takovým hráčům, pokud jich je v týmu víc, najít ty správné role, protože všichni nemohou být v jeden moment na hřišti. A právě tady je to hodně o komunikaci. V reprezentaci nemáme lajny podle čísel první, druhá atd. Lajny dostanou barvy, aby bylo znát, že všichni mají v týmu svou jasnou roli, a každý dostane potřebný prostor. Všichni jsou pro nás stejně důležití.“

Jaký je dlouhodobý záměr u reprezentačního týmu?

„Naším cílem je zachovat v příštích letech kontinuitu. Náš projekt se jmenuje Cesta na vrchol.

A zaměřujeme se hodně právě na tu cestu a ne pouze na samotné mistrovství světa. Pro nás je podstatné, aby hráči na reprezentační soustředění jezdili rádi, aby to naplno odpracovali a cítili, že to má smysl a někde se posouvají. Změnili jsme i skladbu soustředění, která bývala dvou denní. My jsme zavedli pětidenní soustředění. Na začátku jsme v Jičíně opravdu tvrdě makali, podařilo se dát dohromady silné jádro a pracovali jsme i na mentální přípravě. Nejde jen o to, abychom uspěli právě teď na mistrovství světa, ale aby úspěch byl dlouhodobý. Každý chce samozřejmě hned vyhrávat, být mistrem světa. Ale my chceme a musíme být připravení na to, že odejde třeba několik hráčů, kteří ukončí reprezentační kariéru. Proto zapojujeme do reprezentace další hráče, kteří postupně získávají zkušenosti a po pár letech by se měli stát právě oni těmi klíčovými hráči. Tím bychom pak měli mít dlouhodobě silný a úspěšný reprezentační tým.“

^
NA POSLEDNÍM MS
V PARDUBICÍCH ZÍSKALI
ČEŠTÍ HOKEJALISTÉ
BRONZOVÉ MEDAILE,
ZLATO BRALI SLOVÁCI
A BRONZ KANAĐANÉ. KAM
TO REPREZENTACE POD
VEDENÍM JIŘÍHO MAŠÍKA
DOTÁHNE NA LETOŠNÍM
ŠAMPIONÁTU V KOŠICÍCH?



ČESKÁ REPUBLIKA



PO 37 LETECH NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

VS. **BOSNA A HER.**



21. 2. 2019

PARDUBICE
ARENA

**THIS IS
MY HOUSE**



f @CESKYBASKETBAL



**VSTUPENKY
NA WWW.CBF.CZ**



GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI





ROLE RODIČŮ VE VÝCHOVĚ SPORTOVCE

aneb Jak najít hranici mezi podporou a nátlakem?

„Pokud mezi rodiči a trenérem nepanuje vzájemný respekt, nejvíce na to doplatí mladý sportovec. Jak tento respekt budovat? I to se dozvíte na našem semináři!“

Václav Petráš, lektor

Český hokej od letošní sezony pravidelně pořádá semináře pro rodiče a trenéry o zdravé výživě a psychologii malého hokejisty v trojúhelníku hráč-trenér-rodič.

08. 01. Plzeň | 17. 01. Liberec

Proběhlé semináře: 4.9. Třinec | 11.10. Brno | 25.10. Praha
15.11. Litoměřice | 29.11. Karlovy Vary | 6.12. Zlín | 11.12. Kladno

Témata: Jak z pozice rodiče rozvíjet sebevědomí mladých sportovců | Jak jim pomáhat překonávat překážky a neúspěchy | Proč mladí sportovci se sportem předčasně končí a jak tomu předejít | Správný jídelníček malého hokejisty

Poskládat správně jídelníček mladého sportovce není žádná věda. Je to o znalosti PROČ? CO? KDY? a dobrém plánování. Na semináři vám tyto otázky zodpovíme, plánování je už na vás.

Marie Skalská, lektorka

Pokud chceme u sportovců rozvíjet herní drzost a kreativitu, musíme jim vytvořit takové podmínky, ve kterých je bezpečné udělat chybu. Jak na to? I to se dozvíte na semináři!

Václav Petráš, lektor

Lektoři:

Mgr. Václav Petráš sportovní psycholog

- Absolvoval magisterský obor psychologie na FSS MU v Brně.
- Spolupracuje s českými i zahraničními vrcholovými sportovci, včetně několikanásobné grandslamové vítězky či reprezentantů v nejrůznějších sportovních disciplínách (hokej, volejbal, basketbal, lyžování a řada dalších).
- Je sportovním psychologem hokejové akademie HC Oceláři Třinec.
- Spolupracuje i s HC Vítkovice Ridera, Českým florballem, HCB Karviná a dalšími organizacemi.

MUDr. Marie Skalská lékařka, fitness instruktorka a lektorka

- Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK a od té doby aktivně publikuje a přednáší po celém světě na téma pohybová aktivita, výživa, redukce hmotnosti a prevence civilizačních onemocnění.
- Ambulantně působí v Institutu sportovní medicíny.
- Členka České kardiologické společnosti, České obezitologické společnosti, Evropské kardiologické společnosti a European College of Sport Science.
- Pro Český hokej je společně s psychologem Petrášem v přednáškovém týmu, který objede v sezóně 2018/2019 všechny kraje.

Bližší informace na

www.ceskyhokej.org



**ČESKÝ
HOKEJ**

Na co myslím, když běžím...

M O M E N T U M

Je skutečné, nebo jen iluze?

Denny Hamlin vyhrál v roce 2016 automobilový závod Daytona 500. V následujícím týdnu jsem všude četl a slyšel říkat odborníky, že jeho Racing tým zažívá momentum. Letos jsem podobné glosy slyšel a četl v reakcích na utkání NBA, ve kterých Stephen Curry, LeBron James nebo James Harden zaznamenali přes 40 bodů. Momentu se ve své knize Winning Ugly věnuje také Brad Gilbert, bývalý top 10 tenista a trenér Andreho Agassiho. O jakém pojmu to vlastně všichni mluví?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

MICHAL JEŽDÍK

→ VEDOUČÍ SPORTOVNĚ
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.



Znamená to, že Hamlin, Curry, James či Harden budou dobře závodit a hrát i v několika příštích závodech a utkáních nebo po zbytek NASCAR či NBA sezony? Jak dlouho takové momentum trvá? Nebo ještě lepší otázka může být: co momentum ve sportu způsobuje? A co ho zastavuje?

Vysokoškolské basketbalové týmy se v příštích několika týdnech pokusí nalézt své momentum, aby se dostaly do konferenčních turnajů a některé až do závěrečného turnaje NCAA, který je vstupenkou do draftu NBA.

Ale co týmy, které nevyhrají? Může být momentum buď pozitivní, nebo negativní? Přemýšlejte o pozitivním momentu jako o vítězné šňůře, zatímco negativní znamená ztrátu. Ačkoliv negativní momentum může nastat, téměř nikdy se o něm ve sportu nediskutuje. Ve většině případů se zmiňuje pouze momentum pozitivní.

Od 80. let minulého století bylo v různých sportech provedeno několik studií zabývajících se tímto fenoménem. Některé z nich zkoumaly vítěznou střelu nebo sérii úspěšných střel bez přerušení v basketbale a podobné prvky ve fotbale, baseballu, ledním hokeji, volejbale, tenisu a dalších sportovních hrách. Někteří psychologové také zkoumali momentum z pohledu vnímání diváků. Několik studií ukazuje potenciál pro zjištění, že basketbalové zápasy mohou spustit momentum (získání míče předvídáním přihráv-

ky soupeře nebo rychlý protiútok), pokračovat v něm (nepřerušená série košů soupeře, hluk diváků) nebo ho ukončit (timeout, neproměněné střely). Avšak většina studií poskytla jen velmi malý vhled do tohoto diskutovaného populárního pojmu. Jinými slovy: momentum bylo a stále je obtížné vědecky měřit.

Opravdu momentum existuje? Často se tvrdí, že lidé ho nepoznají, dokud již neproběhlo. Proto se momentum nejčastěji vysvětluje „na základě faktů“, tedy na výsledku utkání. Například když se říká, že tým zažívá momentum, je to proto, že se mu vydařilo několik zápasů v řadě. Pokud by trenéři věděli, co konkrétně momentum spouští, pak by se samozřejmě snažili, aby ho zažívali co nejčastěji. Přesto je pro vědce obtížné momentum předvídat a pro trenéry nebo sportovce ho vyvolat. To podporuje teorii, že momentum může být vysvětlené „na základě faktu“.

Studie s trenéry a sportovci se opíraly o jejich vzpomínky na nedávné zápasy, které obvykle nejsou tak spolehlivé, jako ty „v tu chvíli“ vnímané od diváků. Většina studií se zaměřila na momentum právě z pohledu diváků, protože je prostě jednodušší zaznamenat jejich vnímání než rušit trenéry a sportovce během hry. Přesto dokonce i u diváků bylo obtížné měřit momentum důsledně kvůli zjevné subjektivitě tohoto fenoménu. Diváci sledující stejnou hru se často nemožnou shodnout na tom, kdy momentum nastává.

TORONTO RAPTORS >
ODSTARTOVALI FAMÓZNĚ
DO SEZONY NBA, Z PRVNÍCH
TŘINÁCTI ZÁPASŮ ZTRATILI
JEDINÝ A VÉVODÍ CELÉ
SOUTĚŽI. KDY PŘESNĚ
PROŽÍVALI SVÉ MOMENTUM?
A KDY SERGE IBAKA, KTERÝ
V HALE LOS ANGELES LAKERS
NASTŘÍLEL 34 BODŮ?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Při hře nebo sledování sportu mívám často dojem, že k momentu došlo. Když se například dívám na Stephena Curryho, Jamese Hardena nebo „Big Mo“ (Mohamed Bamba z Orlando Magic), je to docela zřejmé. Skutečnost, že vědci v oblasti sportu nemohou změřit tento fenomén, ale znamená, že neexistuje. Pro analýzu momenta jednoduše nemusí existovat dobré vědecké techniky.

Věřím, že momentum do této kategorie spadá. Ve sportovním světě (a dokonce i v politice) bude i nadále důležitým faktorem výkonnosti. Minimálně tak dlouho, dokud Curry, Harden, „Mo“ a další skvělí sportovci budou existovat a trenéři, diváci a ostatní sportovci je budou vnímat a respektovat.

A pamatujte si, že nakonec si vítězové vytvoří svoje vlastní momentum.



→ 1 otázka, 11 odpovědí

EXISTUJE MOM VE SPORTOVNÍM

8 manažerů profesionálů, 3 trenéři, jedna otázka: existuje momentum ve sportovním výkonu? Sport často vidí pouze vzestupnou stranu mince. Ale najednou se můžete ocitnout pod obuškem dříve se krčícího soupeře. Existuje nějaká nesrovnatelná, nedefinovatelná síla ve hře? Zeptali jsme se sportovních expertů a pátrali po pohledech z odlišných světů vládních institucí a neurovědy. Verdikt byl jednomyslný, ale organizace by neměly být pasivní obětí náhody.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

HARVEY HILLARY

britský jachting, ředitel High Performance & Innovation



„Rozhodně ano. Existuje mnoho věcí, které mohou mít vliv na to, proč má momentum tak velký význam. V případě našeho sportu je do značné míry nedůvěryhodné. Momentum je symptom rychlosti lodi, ale je to také

sebejistota při rozhodování posádky. Myslím, že proto vidíte týmy podávat dobré výkony po určitou dobu. Mají velkou sebejistotu. Mají dobrou rychlost lodi. A to je chvíle, kdy vidíte momentum pokračujícího úspěchu.“

ENTUM VÝKONU?



DAVE WOHL

basketbal, bývalý generální manažer
LA Clippers a trenér v NBA



„Nevím, že byste mohl dokázat jeho existenci. Když mluvíte s hráči nebo trenéry během zápasu, přísahali by, že momentum existuje.

Tým se dostane do varu a vrátí se do zápasu, druhý tým začne ztrácet trochu sebejistotu. Momentum se přesune, ale neznám vzorec, který by ho dokázal definovat. Je to druh chemie, jaká je v šatně. Ve skutečnosti neexistuje vzorec, který by vám řekl, že v tomto týmu funguje chemie. Byl jsem v dostatečném počtu šaten, o kterých mohu říct: ano, v tomto týmu funguje chemie. A naopak v této šatně žádná není. Myslím, že existují věci, které lze opravdu těžko definovat, a někdy je podle mého lepší je ponechat bez definice. Protože jeden z analytiků jiného týmu řekl, že pracuje na definování chemie, na což jsem mu řekl, ať to nedělá. Je to jedna z věcí, kterou definovat nechci. Mám rád tu nejasnou kvalitu, kterou to má, a nikdo si na ni nemůže sáhnout, ale budou to vědět, když to uvidí.“

SIR MICHAEL BARBER

poradce britského předsedy vlády
a vládních ministrů



„Myslím, že momentum ve výkonu je důležitý pojem. Jakmile se vám daří, vyhrajujete několik zápasů, jestliže jste sportovní tým

nebo člen vlády, pokud zažijete několik úspěchů, které mohou stavět na sobě samém. Nebezpečí číhá vždy v uspokojení. Špičkoví lídři nejsou nikdy spokojeni, vždy jsou neklidní a vždy chtějí víc. Jak řekl Jürgen Klopp krátce po vítězství Liverpoolu: 'Nikdy nejsem spokojený.' Takže když zažíváte výjimečně úspěšné období, klíčové je využít toto momentum, ale nespokojit se s ním, neusnout na vavřínech. Myslím, že bývalý britský premiér Tony Blair byl v tomto ohledu dobrý. Dosáhl pokroku, protože stále opakoval a choval se i tak, že to musíme udělat, že to musíme změnit. A takový leadership je stěžejní. Překonáte tím také snáze těžké časy. Když máte směr a dobře pracujete, budete úspěšní a můžete zažít momentum.“

FILIP JÍCHA

házená, bývalý reprezentant a nejlepší hráč světa 2010



„Již výkon jednotlivce má několik druhů energií, ale výkon týmu má zcela jistě několik forem a jedna z nich je pro mě i jakási forma setrvačnosti, která je však pod-

řazena aspektům, jako jsou sebedůvěra a důvěra hráče ve svého spoluhráče. Tyto body procházejí každý zápas zkouškou a zároveň se ovlivňují a při kladném řešení situace [zápasu] roste i setrvačnost a nabírá na obrátkách. Pokud se na konci pokusíme nastavit výkon pouze ze setrvačnosti, z mého osobního pohledu to není úspěšné.“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel oddělení mezinárodního scoutingu Charlotte Hornets v NBA



„Někdo ho popisuje jako ‘on fire’, ‘in the zone’, ‘hot hand’. A byť jsem v minulosti četl některé studie, které ho vyvracejí a říkají, že ba naopak největší pravděpo-

dobnost úspěchu je například po předchozí neproměněné střele, tak podle mé osobní zkušenosti jednoznačně existuje. Hráč nebo tým se dostanou do stavu, ve kterém mají pocit, že jim jde všechno snadno, mají obrovskou sebedůvěru, jejich řeč těla se změní. A co je nejdůležitější: vede to k pozitivnímu výsledku. Samozřejmě na druhé straně je soupeř, který má pocit, že se to na něj valí a vše jde proti němu. Ze své hráčské zkušenosti vím, jaký je to nádherný pocit se dostat do takového stavu, najednou si člověk dovolí víc, často proměňuje třeba i těžké střely a má pocit, že je skoro nepřemožitelný. Teď když scoutuji stovky zápasů, jedna z mých nejoblíbenějších situací je, když má nějaký tým momentum na své straně a v protiútku nasadí ke střele za tři body - ta energie 15 tisíc fanoušků, kteří už dopředu vědí, že míč skončí v koši, a dojde k euforickému výbuchu celé arény několik setin před tím, než míč propadne sítkou, je neuvěřitelná. Nikdy to nekončí jinak, než timeoutem soupeře, protože to je tak silné momentum, které se nedá téměř jinak zastavit. Navzdory tedy nejednoznačným výsledkům vědeckých studií budu v tomhle případě věřit sobě, své zkušenosti a tomu opojnému pocitu, který už jsem tolikrát zažil.“



KEN WAY

britský sportovní psycholog

„Momentum je velmi důležitým prvkem výkonu a je pravděpodobně jednou z nejméně zkoumaných oblastí sportovní psychologie – zřejmě proto, že je tak obtížné ho

kvantifikovat. Mluvíme o momentu ve hrách, jako kdybychom ho buď měli, nebo ne, ale je to mnohem rafinovanější. Například jaké stupně má momentum. Jak dlouho trvá. Jak se vytrácí, nebo (hůř) jak se změní v opak. Jak můžete získat momentum zpět, ačkoliv nedosáhnete jasného vedení? Jak je možné, že skutečně silný boj ve fotbale nebo ragby, například, může inspirovat naše spoluhráče, aby zvýšili nasazení? Bezpochyby ze sebe i tak vydávají maximum? Nebo proč například vyhrát dlouhou výměnu v tenise nebo squashi vytváří momentum. K tomu jsou potřeba dva. Myslím, že odpověď spočívá v drobných mentálních rozdílech mezi oběma stranami momenta, když hodnotíte průběh hry. Ti, kteří ho zažívají, cítí, že jsou blíž k vítězství. Ti, kteří ho nezažívají, můžou být blíž porážce. A tyto jemné rozdíly v myšlení se projevují v mnoha různých výkonnostních oblastech – především v rozhodování a úsilí.“



FOTO: REUTERS

TARA SWARTOVÁ

generální ředitelka Unlimited Mind



„Ano, v mozku se děje hodně věcí, které nejsou na první pohled vidět, odehrávají se v zákulisí. V podstatě budujeme v mozku novou cestu. Pokud je tam oblast, která potřebuje most, ale žádný tam není, možná začnete tím, že použijete namísto mostu provaz. A můžete použít víc provazů a vytvořit tak skrytý provazový most. Docílíte toho, že máte pevný most vhodný jak pro dopravu, tak pro pěší. To je to, co děláte v mozku. Po dlouhou dobu nemáte pocit, že je to pro vás přirozené chování, protože tam ve skutečnosti není most, po kterém jste zvyklí chodit. Avšak čím víc toho děláte, je to jako bod zlomu a máte pocit, že je to teď snazší. Jakmile dosáhnete tohoto bodu, víte, že zažíváte momentum, a pak je snazší vytěžit z toho, co děláte, maximum.“

TORSTEN LOIBL

basketbal, sportovní ředitel 3x3 a ředitel vzdělávání japonské federace



„Věřím, že momentum existuje v individuálním a týmovém výkonu. Je silné a úzce spojené s úrovní sebejistoty, která je jedním z nejdůležitějších prvků špičkového výkonu. Momentum v zápasech se často posouvá pozitivním směrem, když hráči věří ve své schopnosti provést konkrétní úkol nebo dokonce vyhrát zápas. Takové momenty obvykle nastávají po řadě úspěšných zápasů nebo některých emocionálních akcí. Hráči cítí přibývající energii a získávají sebedůvěru. Ve výsledku jim to pomůže vyhrát.“

SHAWN BOWMAN

baseball, hráč se zkušeností z Triple A [druhá nejvyšší po MLB], nyní trenér European and Africa MLB a trenér národního týmu U18 Francie



„Psychologické momentum ve výkonu existuje. Důvěra je základní součástí rozvoje a úspěchu sportovce. Psychologické momentum je zvýšení nebo snížení této důvěry v určitém časovém období.“

BILL HOLMBERG

baseball, americký trenér se zkušenostmi z MLB, WBC a italského národního týmu



„Ano, momentum existuje ve všech sportovních odvětvích. V baseballovém nadhozu je založeno na zvedání přední nohy, shromáždění energie k tomu, aby momentum nastalo. Rádi přemýšlíme o momentu jako načasování, všechny pohyby přidávají energii a rychlost k hod.“

IAIN DYER

cyklistika, hlavní trenér britské reprezentace



„Ano, řekl bych, že ano. Myslím, že momentum existuje. Že je nejsilnější v malém měřítku. Že ve velkém měřítku může být nebezpečnější, protože může vést k uspokojení. Také si nemyslím, že momentum, které teď po Rio zažíváme, je nutně nejdůležitější pro naše výkony na olympijských hrách v Tokiu 2020. Chtěl bych říct, že momentum, které jsme si odváželi z tréninkového kempu týden před začátkem olympiády v Rio, bylo to, které jsme potřebovali a dokázali využít. To bylo dobré momentum. Vedlo k sebedůvěře a udržení dobré formy závodníků. Stejně tak realizační tým se cítil sebestjistě. To bylo dobré momentum navzdory faktu, že jsme museli čelit mnoha výzvám v průběhu kempu. Takže zatímco někteří z realizačního týmu odjeli do Rio a my byli unavení a vyvstalo několik problémů, měli jsme naši sebestjistotu a prožívali jsme momentum spojené s výkony našich sportovců, což byla nakonec ta nejzásadnější věc. Myslím, že klíčová věc je, že jsme schopni sebeanalýzy a sami sobě dáváme výzvy v podobě nových otázek. Děláme všechno pro to, abychom se poučili z úspěchů, kterých jsme dosáhli v Rio, stejně jako by se jiná organizace snažila poučit z chyb a věcí, které se ubíraly jiným směrem. Protože jediné tehdy, když si dáváme výzvy tímto způsobem, jsme schopni vyřešit i ten nejzapeklitější problém. Zapomeňte na Rio. Zapomeňte na momentum. Co jsme se naučili? V čem můžeme pokračovat? Jaké byly naše výzvy a jak to uděláme, abychom se vrátili zpět na vítěznou cestu a k výzvám, které tyto cesty a procesy reprezentují?“

↓ INZERCE



HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024



KAŽDÉ ZLATO MÁ SVŮJ PŘÍBĚH

DOPIŠ TRENÉRŮM

HRÁČ VE VĚKU 14-15 LET

VÁŽENÍ TRENÉŘI A RODIČE, váš svěřenec či potomek se stále nachází v období, které je snad z celého života nejdramatičtější. V předcházejícím dílu jsme poukázali na to, že pre-pubescent hlouběji chápe svou individualitu a hledá svůj osobitý rukopis. Pubescence trvá dále až do 16 let. Mladý člověk zahajuje přerod z dětství do dospělosti a „život na sopce“ vrcholí. Pubescent již nevzhlíží k vám dospělým zdola, nýbrž začíná se na vás dívat horizontálně a ke konci období často i shora, zvláště na matku. Tato změna perspektivy je důležitá svými důsledky pro vzbuzení vědomí rovnocennosti.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

VZPOURA

Pubescent někdy plně nechápe, co se s ním děje, a vysvětlení hledá přirozeně především v tom, jak se k němu chová jeho okolí. Nové, protikladné city se občas u něj projeví výbuchem destruktivního chování, a třeba i výtržnostmi. Přichází pubescentní vzpoura vůči světu dospělých, která je normálním stadiem a má svůj vývojový účel. Dospívající se totiž vymaňuje z citové závislosti.

Projevují se jak obranné až agresivní citové reakce (strach, hněv, žárlivost), tak pozitivní citové reakce (lásky, nadšení, radost). Pubescenti se často nedovedou ovládat, jednájí impulsivně a nepromyšleně. Nejistotu zakrývají vychloubáním, siláctvím, hrubostí či arogancí. Usilují o samostatnost a vlastní názor, což se projevuje přehnanou kritičností, někdy i ignorancí vůči okolí.

PUBESCENCE NABÍZÍ
TŘI VELKÉ VÝZVY:

1. Otvírá nový svět abstraktního myšlení a mravního rozvoje
2. Prožít první lásku jako věrnost romantickému ideálu
3. Vzpoura proti starému ve jménu nového

VÝZVY A HROZBY

Pubescent má šanci získat řadu cenných zkušeností, kterými začíná cesta k dospělosti. Přicházejí příležitosti, které lze využít – nebo propást:

- První výzvou je, že se otvírá nový svět **abstraktního myšlení**. Je možné se mu otevřít a jít za pravdivým poznáním, jež se ovšem liší od kupeckých počtů běžného života. Snaha o poznání pravdy vede v každém věku do nesnází. Pubescent je v nebezpečí, že se vzdá na samém prahu a že využije daru abstraktního myšlení, jenom k modelu „má dáti, dal“, a nikoliv k utváření tolik potřebných etických kategorií, jako je ideál, spravedlnost, pravda, právo. Pozitivní naplnění u pubescenta nemůže v tomto období ještě uzrát, naproti tomu negativní naplnění už může být definitivní.
- Druhou zkušeností pubescence je vztah mezi platónskou první láskou a sexualitou. Je zde příležitost prožít první lásku jako věrnost romantickému ideálu, ať už i s doprovodem předčasné sexuality, oproti nebezpečí ztratit platónskou erotiku nebo ji vůbec neobjevit... Kdo není schopen se zamilovat, což je předpoklad kvalitního vztahu, může mít problém vytvořit i vztah v budoucnu. První láska, přestože je křehká, přeměňuje psychicky lidskou bytost

ZDENĚK HANÍK

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





a spoluvytváří intelektuální, citové i volní znaky života pubescenta. Je zpravidla epizodou dvou až tří let. Předčasné pohlavní zážitky nebo pokusy o slučování smyslnosti s platonickou láskou mohou dát podle vývojového psychologa Příhody podnět k životnímu pokřivení a vybočení...

- **Třetí výzvou je vzpoura proti starému ve jménu nového.** Pubescent tuhle myšlenku chápe ještě napůl dětsky a vyhovuje jeho sklonu k negativismu. Zatímco dítě se ochotně podřizovalo síle, cítící podvědomě svou slabost a bezmocnost, pubescent se síle vzpírá. A schopnost se vzepřít se má stát do budoucna základem pevného přesvědčení. A také zde je nebezpečí, že toto vývojově nové bude hned v zárodku

utlumenou předčasnou rezignací, a to v případě, že pubescent nebude vzat vážně jako partner v diskuzi. Nenažde nikoho, kdo by se záplem hájil to, co on napadá, proti čemu se bouří. Lidově řečeno: pubescent si potřebuje „obrousit zuby práva a spravedlnosti“.

Naproti tomu hrozí, že se rozumově přizpůsobí stavu věcí („srazí paty a šlape brázdu“), vedoucím k životu bez ideálů, nebo naopak, že se stane nenávidným vůči celému světu. Taková cesta je nenaplněním výzvy, tedy i hrozbou tohoto bouřlivého období.

VZDOR JE OBRANOU

Pubescentovo chování vzhledem k utrpěné hanbě nebo nesouhlas s míněním jsou povahy





obraně. Vzдорovitým chováním nechce naschvál vás, trenéry či rodiče, dráždit, nýbrž brání svou čest. U slabšího charakteru se neprojeví tvrdý odpor k uchránění cti, ale ochranným mechanismem je tajtrlíkování, dělání grimas a poskakování, aby byla hanba zakryta. Je to jakási „síla zbavená rozvahy“, která hledá vysoké humanitní cíle a ideály.

Pubescent je nechce přijímat v hotových formách, nýbrž se snaží k nim docházet vlastním bojem. Žije v hrdinské době mravního přerodu. Mravní labilita je způsobována právě úsilím o vyšší stupeň mravnosti, které není možné bez chyby a bez značného vynakládání sil. Nejde tu o úpadek, nýbrž naopak o nemoci nového rozmachu. Rodí se již mravní patos, na obzoru jsou nové ideály, byť i často v podobě odvážného agresora.

ŽIVOT V HOUFU

Vážení rodiče, pocit nejistoty, úzkosti z neznámého, včetně vtíravého dojmu neporozumění a osamocení vede pubescenty k sdružování, v těsném společenství – ve smečce. Takový způsob nemohlo znát dítě, kterému nedocházely nástrahy životní vážnosti. Pubescent žije tedy rád v houfu.

Vy, rodiče, již nejste pro něj jediným útočištěm, neboť se začíná odpoutávat od vašeho poručnictví a osamostatňovat se ve vlastním životě. Třída nebo sportovní družstvo jsou celkem, v němž se probouzí vědomí sounáležitosti a solidarity, jaké doposud nebylo. Poprvé se uplatňuje ve skupině heslo „všichni za jednoho, jeden za všechny“. V pubescentní skupině se vyvíjí kodex cti a silné veřejné mínění.

Obtížný proces budování vlastní niterné etiky, založené nikoli jen na autoritě, nýbrž na vlastním přesvědčení, se odehrává nesčetnými pokusy, experimenty a chybami. Dochází nutně ke kolísání, neboť se dospívající člověk s omezenými zkušenostmi a vědomostmi nemůže opřít o nějaký ústřední pevný bod, který teprve hledá. Soucit je v tomto období málo rozvinut, zvláště v jemnějších situacích, takže je pubescent schopen nadávkou, výčitkou nebo posměchem ranit spolužáka na nejcitlivějším místě.

RADŠI ZAHRADNÍK NEŽ SERŽANT

Pro váš trenérský přístup platí to, co bylo zdůrazněno v předcházejícím věkovém období. Pubescent potřebuje opatrné a nenásilné, ale pozorné vedení (zahradník). Vážení trenéři a rodiče, autoritativní, případně i razantní výchovné zásahy (seržant) si rezervujte pro zcela výjimečné situace, i když je samozřejmě relativní, co je pokládáno za výjimečnou situaci, a každý z vás může mít míru posouzení jinde. Nicméně osamostatňování pubescenta bývá bolestné.

Teprve v pubescenci se objevuje nenávist, které je člověk schopen až tehdy, když pozná její protipól lásku, ale dosud ne k jejímu úplnému rozvinutí. Z toho důvodu často osciluje mezi láskou a nenávistí. Pubescentní vzpoura se týká všech autorit, včetně vás, trenérů a rodičů. Kladný vztah k trenérovi se naopak dává najevo jen s ostychem a s opatrností. Pubescent se totiž bojí, že jeho sympatie budou označeny za šplounství.

Váš trenérský přístup ke svěřencům by tedy měl být, především kvůli citovým výkyvům, taktický a diskretní. Například byste měli šetřit s vytýkáním nedostatků před ostatními, a pokud, tak v kontextu jiných pozitivních závěrů pro hráče. Trenér by se měl také vyhýbat ironii a měl by být spíše moudrým rádcem, přístupným, naslouchajícím a chápajícím.

ČTENÁŘ A INICIÁTOR POTŘEB HRÁČŮ

Potřeby člověka vytvářejí motivy a ty jsou psychologickou příčinou motivace, která spouští chování. Abraham Maslow popsal hierarchii potřeb:

Uspokojení potřeb nižších, například fyziologických, či potřeby jistoty má podle Maslowa přednost před uspokojením potřeb vyšších, tedy například potřeby úcty a uznání. Lze však uvést mnoho případů, že to neplatí vždy. Například při hraní nebo pracovní zanámenosti člověk snadno zapomene na potřebu jídla. Právě v pubescenci se vytváří příležitost k tomu, abyste vy, trenéři, probouzeli u rodičích se hráčů potřeby vyšší, jako jsou například potřeby výkonu, sounáležitosti, uznání i nejvyšší potřeby – seberealizace. Měli byste tedy průběžně a nenásilně zdůrazňovat jejich váhu v životě. A jak?

Zprv byste měli hráčům pomáhat, aby v sobě odhalovali skryté touhy, které se třeba neprojevily z obav reakce okolí (nechce vybočit z řady). Tímto způsobem lze postupně u hráčů posilovat zálibu ve výkonu, zátěži, tréninku i ve hře.

A to už je vlastně to **zadruhé**: sportovní život v modelu prohra – výhra, včetně vašeho působení, buduje správné **postoje** hráčů k činnosti, ke hře, pohybu, sportovnímu režimu a hodnotám, které jsou svázány se sportem. Tím dochází ke změnám



↓ INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TYMU
2017 - 2020

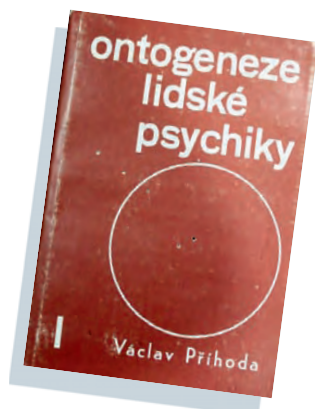


Stovky sportovních akcí

PO CELÉ REPUBLICE

na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ



v hierarchii potřeb mladého člověka, jelikož utvořené postoje, které bývají poměrně trvalé, jsou vlastně novými potřebami – motivy.

Vážení trenéři, stojí před vámi dvě úlohy:

Rozpoznávejte rozdílné potřeby hráčů čili zdroje jejich motivace, a podle nich s nimi pracujte.

Pomáhejte hráčům budovat žádoucí postoje a hodnoty, které se stanou jejich novými potřebami, a tudíž budoucím zdrojem motivace.

ZABÍT SVÉHO OTCE

Vážení slavní sportovní otcové, rodící se osobnost se v období puberty utváří především v tvrdé konfrontaci s nástrahami života a občas se holt prohřeší proti „řádu světa“, což jí paradoxně může přinést trápením zaplacený drahocenný posun vpřed. Z něj se posléze formuje životní zkušenost a vyzrálost, jež mohou mít stejnou cenu jako třeba akademické vzdělání.

„Vstupenku do vlaku úspěšných“ sice obstará talent, rodokmen a, příznějme si, i váš vliv, ale v určité chvíli vývoje musí váš potomek „tasit kord“. Vy, úspěšní otcové, rádi zapomínáte na to, že jste se ve sportu i v osobním životě sami museli utkat s nepřízní osudu, s křivdami, s chybnými odhady svých trenérů nebo učitelů, s problémy ve škole, se situační smůlou a následnou bolestí,



s konflikty, prohrami, které logicky v době dospívání přicházejí.

Někdy zapomínáte, že jste si sami museli vybojovat pozici a autoritu v partě a vydobýt přízeň nebes. A někteří z vás děláte tu obrovskou chybu, že neumožníte potomkům, aby učinili totéž. V obavách o jejich vývoj a ve svatém přesvědčení, že činíte dobře, máte tendenci vybojovat nejdůležitější životní bitvy za ně. A všichni následovníci, kteří se ocitnou v podobné situaci, mají jedinou volbu: „zabít svého otce“. Nikoliv doslovně jako v antických dramatech, ale psychologicky.

Zní to brutálně, ovšem zda to „zabití“ bude mít podobu mírnou (například ve formě odchodu z rodného města a z rodinného sídla, oslabení komunikace) nebo ostřejší (názorové střety, dočasné odloučení od otcova vlivu, ignorace otcových scénářů), není podstatné.

Důležité je to, že pokud má lidská bytost zachovat věrnost rozvoji svého vědomí (budoucího sebevědomí), musí se dopustit troufalého činu vzpoury proti „autoritě“. Cílem vývoje potomka je sebe-uskutečnění, nikoli uskutečnění otcových přání. Pravá osobnost nevyroste ve skleníku. Zrod osobnosti žádá oběti, odvalu, a přitom úspěch není ani zdaleka zaručen. Žádné vítězství nemá totiž takovou hodnotu jako „stát se chlapem“, vymanit se z vašeho otcovského stínu a jít vlastní cestou. Když se to podaří, může to paradoxně přispět i k dobrým vztahům mezi vámi.

A proto, velcí otcové! Váš věhlas, který otevřel potomkům dveře, je třeba dusit. Zkuste pochopit jejich složitou pozici. Pakliže nastane situace a vaši dědicové vás „vyzvou na souboj“, přijměte výzvu a pochopte, že požehnání v cestě za silnou osobností se dočkají pouze, když váš stín přemohou...

HERNÍ VÝVOJ

Nacházíme se v jednom z nejdůležitějších období vývoje hráče. Začíná se rozhodovat o tom, zda se pravidelné sportování stane součástí života mladého člověka. V této době, kdy je stále kladen důraz především na upevňování individuálních dovedností a jejich uplatnění v proměnlivých herních podmínkách, nabývá na důležitosti i taktika a její chápání.

To, jak jsme řekli výše, souvisí s rozvojem abstraktního myšlení člověka v tomto věku, které umožňuje objevovat skryté taktické souvislosti ve hře. Důraz by měl být kladen na jednoduché herní kombinace a základy pro koncept hry v útoku i v obraně. Na konci této vývojové fáze je možné rozvíjet jednoduché

strategie. Taktika v podstatě zobrazuje základní principy hry, ovšem i nadále by hráčům měla ponechat dostatek prostoru k vlastnímu rozhodování, pro něž mají hráči především v tomto období ideální předpoklady.

Hráč není trenérovou loutkou. Trenér musí citlivě odvažovat upozorňování na chyby a jejich překonání. Pro hráčské zlepšení se stává důležitým individualizovaný trénink. I v tomto období by měl trenér vytvořit prostor pro implicitní učení, tzn. pro aktivity přímo neřízené trenérem. Přestože pubescence již není typicky „hravým obdobím“, hravé aktivity by se neměly zcela opouštět. Stále platí: „Nechme hráče, ať je hra samotná naučí herním konceptům“.

Úpravou parametrů herních cvičení přivádíme hráče k hledání úspěšných řešení v různých situacích, jejichž opakovaně zvládnuté provedení ve hře posílí jejich sebevědomí.

Otevírají se možnosti důsledně rozvíjet individuální herní kvality. Pokud je nedostatečně rozvinete či nepřiměřeně urychlíte, s přibývajícím tlakem na výsledky by později mohly chybět. Utkání a výsledky mají sice svou zásadní váhu, ovšem v tomto období jsou především barometrem úrovně rozvoje.

NARODIL SE HRÁČ

Hráč v tomto období již chápe smysl tréninku. Je schopen dlouhodobějšího soustředění na činnost (tréninková jednotka) a vykonává ji s maximálním úsilím. Vedle abstraktního myšlení (např. co s čím souvisí? Jaký má cvičení smysl?) se rozvíjí rovněž pohybová představivost, která je zase předpokladem motorického učení.

Hráč je schopen uvědomělého učení pohybů, dokáže ho analyzovat, je schopen pochopit jeho průběh. Díky fyziologickému rozvoji je schopen využívat aerobní i rozvíjející se anaerobní kapacity a je připraven plnit silové požadavky odpovídající vývoji příslušného sportu. Silová příprava je tudíž žádoucí.

Hráči jsou schopni přijmout zodpovědnost za své jednání a uvědomují si důsledky vlastních činů. Jsou schopni vyhodnocovat mravní hodnoty jako čestnost, fair play.



↓ INZERCE





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



V TEXTU BYLY POUŽITY
MYŠLENKY A INSPIRACE
Z PŘÍLOŽENÝCH PUBLIKACÍ.

Vážení trenéři!

Hráči už jsou velmi soutěživí a družstva již hrají vážné celorepublikové soutěže a chtějí vyhrávat, ale přesto nezapomeňte, že je to poslední vážná šance individuálního rozvoje hráčů. V následujícím období (16-19) už týmové výsledky převáží.

FUNGOVÁNÍ V TÝMU

Sportovní tým má v tomto věkovém období klíčovou roli v životě člověka – hráče, který je schopnost integrovat herní principy do týmové taktiky a organizace. Dokáže rozpoznat formální a neformální autoritu jak v rámci týmu, tak v osobě trenéra. A jak bylo výše naznačeno, je to první období potenciálu vzpoury proti autoritě. Naproti tomu v rámci týmu usilují hráči o vynikání ve skupině nebo alespoň o akceptaci své osoby. Přitom spolupráce může snadno přerůst v konkurenci a naopak, a to oboje v extrémních podobách. Proto

učení principů spolupráce v týmu nabývá v tomto období na významu.

Vážení trenéři, teď již nastal čas, kdy je hráč schopen pochopit základní principy týmové hry, především týmovou taktiku. Dokáže předvídat vlastní pohyby i pohyby spoluhráčů a protihráčů. Jasně chápe nadosobní principy spolupráce: souhru a komunikaci. A dokáže včleňovat herní principy do týmové taktiky a organizace.

Vážení rodiče a trenéři, představili jsme si výzvy věkového období 14-16 let. Výzva znamená, že tato fáze nabízí díky tělesnému a duševnímu vývoji určité možnosti, kam by hráč mohl, lépe řečeno měl dospět. Pokud je hráč nenaplní, hrozí vývojová stagnace. Ne, že by se nenaplněná očekávání nedala dohnat později, ale bohužel jen významně obtížněji. Nepromarněte tuto náročnou, ale jedinečnou výzvu.



**SPECIÁLNÍ
MAGAZÍN
DENÍKU
SPORT**



**VELKÝ
SOUBOJ
RAPPERŮ**



Marpo vs. Rytmus

**PRÁVĚ V
PRODEJI**

**KUPOJTE
I PŘES SMS!**

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

VALKA MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: VALKA Jan Novak Prubezná 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

Greenland Winter Parka M
High Coast Merino Sweater M



NATURE IS WAITING FOR YOU

BĚHEM TOHO, co čtete tento text, čeká na vás vinutá stezka a v lese mýtiny. Ve *Fjällräven* chodíme přírodou již více než 50 let, abychom navrhli nadčasové a odolné vybavení, s nímž si život pod širým nebem užijete. Proto také

používáme 100% dohledatelné peří, které vás udrží v teple, impregnaci bez fluorkarbonů, jež vás udrží v suchu a recyklovanou vlnu, ve které se budete cítit v pohodlí.



www.fjallraven.com