

# COACH

**Nejen vyhrát,  
ale vyhrávat!**

**Carla  
MacLeodová**

Hokejová trenérka české  
ženské reprezentace

**Sport**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

baseball  
basketbal  
florbal  
fotbal  
kolečkové sporty  
lední hokej  
hokejbal  
plavecké sporty  
squash  
softball  
stolní tenis  
šachy  
veslování  
volejbal



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

**SESTŘIHY VŠECH ZÁPASŮ  
EXKLUZIVNĚ NA**

***iSport.cz***



**FORTUNA:LIGA**

**GÓLY, AKCE A DŮLEŽITÉ  
MOMENTY ZE ZÁPASŮ**



# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 7., číslo 9,  
vychází 6. 9. 2022.  
Samostatně neprodejné,  
vychází jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,  
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,  
telefon: po předvolbě +420 225 97  
volte linku 5275,  
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,  
vedoucí redaktor: Petr Schimon,  
grafici: Jaroslav Komolý, Kristýna Pašek Kubová,  
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,  
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,  
Zdeněk Haník, Michal Barda,  
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),  
inzerce: Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz,  
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),  
ředitel marketingu: Jaroslav Sodomka,  
marketing: Patrik Kubečka,  
e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,  
Chief Customer Officer: Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,  
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,  
IČO: 02346826  
Generální ředitel: Juraj Felix, Tomáš Stránský.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: Slovenská Grafia 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.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30.8. 2022

TITULNÍ SNÍMEK: SPORT/MICHAL BERÁNEK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Sobecké a nadosobní

Je září 2022 a doba je těhotná na události kolem týmových sportů. Mistrovství Evropy basketbalistů na naší půdě, mistrovství světa ve volejbale můžu i žen. Navrch připočtu plzeňský fotbalový zázrak. Mám takovou teorii, jak zasnout individuální - sobecké s tím nadosobním - týmovým.

Zaprvé: tým se musí opírat o sdílené hodnoty a cíle, které hráče motivují a stmelují. Pokud jsou špatně definované, nebo nejsou pro jednotlivé hráče přitažlivé, roste váha ega hráčů. A ta může jít proti týmu.

Zadruhé: ego je uspokojené, pokud hráč nalezne komfortní a důstojnou roli v týmu.

Zatřetí: v týmu vládne nebezpečná pohoda a jistota, pokud hráči necítí vnější tlak. Soutěživá energie se pak vybíjí uvnitř týmu, a tím pádem nejde správným směrem. Například Adolf Šádek, šéf fotbalové Plzně, mistrovsky pracuje s vnějším nepřítelem v podobě dvou pražských S.

A začtvrté: trenér hráče musí hodnotit podle rolí a zadání, která měli plnit (někdo tvoří hru, jiný dává góly, další plní obranné úkoly atd.), jinak může docházet mezi hráči k porovnávání mezi sebou a soutěžení o přízeň trenéra.

Při čtení těchto řádků vás možná napadá, že kdo sportu rozumí, tak ho dělá, a kdo mu nerozumí, tak o něm píše. Jako praktik vím, o čem je řeč, přesto oceňuji, že se o to v tomto čísle

pokusili Jan Procházka a Jan van Zwieteren v hlavním tématu s názvem Týmový talent a zpracovali týmovou problematiku trochu více do hloubky.

Stejně tak Sláva Lener v rozhovoru s trenérkou české ženské hokejové reprezentace Carlou MacLeodovou. Kolem ženského národáku bylo v minulosti trochu více vzruchu a tajemství je zahalen i odchod předcházejícího trenéra Tomáše Paciny. Nicméně rozhovor nabízí zdravé názory trenérky, která je navíc dalším důkazem vzrůstající tendence přivádět do Česka zahraniční kouče.

Gigantický úspěch fotbalové Plzně, týmu bez viditelných hvězd, a naproti tomu basketbalový národák, který se naopak točí kolem ústřední osobnosti Tomáše Satoranského, dokazuje, jak těžké je najít nějaký univerzální model na týmový úspěch. Rozhodně k tomu však patří odborná diskuse, k níž chce přispět i nejnovější vydání časopisu Coach, které právě držíte v rukou.

Příjemnou četbu a pěkné babí léto.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



# Dnešní děti jsou překoučované

Jako hokejistka vyhrála, co se dalo. V kanadském dresu dva olympijské tituly, jednu zlatou medaili z mistrovství světa. Možná v tom hrály roli i geny, babička z otcovy strany byla spřízněna s Mauricem Richardem, legendou slavných Montreal Canadiens. Sympatická dáma **CARLA MacLEODOVÁ** je ovšem už delší dobu trenérkou, aktuálně i české ženské reprezentace.

TEXT: SLAVOMÍR LENER





## Carlo, jak jste začínala s hokejem?

„Na dvorku jsem hrála rybníkový hokej, když mi byly čtyři roky, společně se sourozenci. Hrála jsem a vyrůstala s kluky a přirozeně jsem postupovala z úrovně na úroveň, dvakrát do týmu Alberta a zimních olympijských her v Kanadě. Získala jsem hokejové stipendium do Wisconsinu, což bylo fenomenální, a dostala se do národního týmu a jela na olympiádu. Takže z herního hlediska jsem měla opravdu štěstí a za čtvrtstoletí hraní jsem toho hodně zažila.“

## Užívala jste si hokeje víc jako hráčka, nebo teď jako trenérka?

„Určitě jako trenérka. Protože mi lépe sedí vlasy. Ale vážně. Hru a hokej doslova miluji. Měla jsem to tak jako hráčka a nyní mě ještě víc naplňuje a odměňuje, když vidím, jak ostatní dosahují svých cílů, a já na tom mám kousíček zásluhy a sedím při tom v první řadě. Je to privilegium. Z toho jsem nadšená každý jednotlivý den. Je to šance, je to dřina. Sama sebe neustále vyzývám, abych si ujasnila, co můj tým potřebuje zítra, co potřebuje ten a ten jedinec. Je v tom neuskutečná dynamika, vše se neustále mění a já miluji výzvy tohoto puzzle. Nevzdám se, dokud ho nerozluštíme nebo se nedostaneme, co nejbližší to jde. Výhoda je, že čerpám spoustu energie právě z děvčat, se kterými pracuji.“

## Jaká je vaše trenérská filozofie a jak pracujete s týmem?

„Dělat hru jednoduchou a zábavnou, ukázat hráčkám vše, co mají dělat na sto procent, a vše založené na týmových pravidlech. Musíte hráčkám věřit a ukázat jim, že dovednosti, které mají, musí prodat. A že do nich vkládáte důvěru. Je to jako v hudbě. Vynikající filharmonie hraje tak, že vše vypadá velmi lehce, ale je to založeno na skvělých individuálních dovednostech. Hokej je velmi náročná hra, a tak je potřeba spoustu věcí zjednodušovat. Tím máme šanci nabývat sebevědomí, které je pro výsledek rozhodující. Když něco vysvětluji, snažím se k tomu vždy přidat něco, co se hráčkám zapíše do paměti. Pokud například nacvičujeme přihrávku nebo najetí do středu hřiště mezi dva obránce, přirovnám to k písničce. Setkáme se uprostřed, to si hned zapíší jako příjemnou informaci do paměti. Různá pojmenování spíše používám pro zavádění principů hry a pravidel společných pro tým. Jen občas dávám jména jednotlivým cviče-

ním. Důležitá je pro mě kvalita provedení v detailu, nasazení a soutěživost.“

## Jak měříte soutěživost?

„Pro mě není na prvním místě výsledek. Nikdy nekoukám na výsledkovou tabuli na stadionu. Moje hráčky musí bojovat a hrát pro tým. Být kompaktní, konzistentní. Musíme být nejnepříjemnější tým, proti kterému soupeř nastoupí. To lze kontrolovat, je to v našich silách. To, jak hraje soupeř, jaké jsou vnější faktory, které mohou zasáhnout do hry, jako například kvalita ledu, posuzování rozhodčích, ovlivnit nemůžeme.“

## Co je pro vás jako trenérku největší výzva?

„Porozumět hráčkám, především jako lidem. Všechny jsou jednotlivci, všechny pocházejí z různých prostředí, čelí mnohým výzvám jako my všichni v životě. Mám pocit, že než je budu moci trénovat na ledě, musím jim porozumět jako



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

## HOKEJOVÁ TRENÉRKA

### CARLA MacLEODOVÁ

**Narozena:** 16. června 1982 v Spruce Grove, Alberta, Kanada

**Hráčská kariéra:** obránkyně, 2x zlato na ZOH (2006, 2010), zlato na MS (2007), 3x stříbro na MS (2005, 2008, 2009), členka All Star týmu na ZOH (2006)

**Trenérská kariéra:** asistentka v University of Wisconsin, později u kanadské ženské reprezentace do 18 let a ženské japonské reprezentace, v pozici hlavní trenérky působila v kanadské Edge School, University of Calgary a od letošního dubna velí české ženské reprezentaci

Carla MacLeodová se stříbrnou medailí na krku po finále MS 2009 proti Americe. Ze zlaté se těšila o dva roky dřív.



lidem. A myslím, že to zabere spoustu času a energie, ale na konci dne je to nejděčnější.“

**Pracovat pro University of Calgary Dinos a český národní tým, to bude velká výzva. Dá se zvládnout koučink současně na obou stranách oceánu?**

„Největší výzva této sezony zde v Čechách je čas, kterého nemáme a neměli jsme mnoho. Nemohu se snažit zlepšit všechno. Jen podstatné záležitosti, pracovat na jednoduchosti a především na sebevědomí hráček. Jazyk není problém a doslova řeknu, že hokejový jazyk je stejný na obou kontinentech. Jsem trenérka, vzala jsem oba úvazky s velkou rozvahou. Je to velká výzva, ale za pomoci mých trenérských, manažerských a skauting týmů to zvládnou. Skvělé rovněž je, že na kempech pracujeme společně trenéři A-týmu a U18, U16. Do Evropy poletím pravděpodobně šestkrát až osmkrát. Mám s tím už zkušenosti, když

jsem létala do Japonska, což byl časově podobný přelet.“

**A co kondice a dovednosti českých hráček?**

„Tady nevidím velký rozdíl. Možná v kvalitě přihrávek v rychlosti. Ale co musíme zásadně změnit, jsou detaily.“

**Například?**

„Jsme před brankou - jak zabránit clonění soupeře před naším brankářem. Ztratíme puk v útočném pásmu – jak se okamžitě a organizovaně vrátit zpět do pozic. A tak dále.“

**Co českému týmu ještě chybí, ve srovnání s kanadskými hráčkami?**

„Sebevědomí. Když jsem v kabině Kanady, okamžitě cítím vítěznou atmosféru. Mladé, starší hráčky, všechny pevně věří, že to dokážou. Naše holky musí jít trpělivě krok za krokem, naučit se nejen vyhrát, ale vyhrávat. Cíle si klademe postupně. A s tím je spojeno i narůstající sebevědomí.“

**Jsou v něčem lepší?**

„Vedení a kontrola puku. Tady vidím víc jistoty a sebevědomí, než mají Kanadanky. Ty se puku rychleji zbavují.“

**Jaký hokej chcete do budoucna hrát?**

„Chceme a potřebujeme diktovat tempo a způsob hry. Máme na to kapacitu.“

**A kondici?**

„Docela dobrou. Můžeme být lepší. Naše hráčky mají individuální programy od kondičního kouče, které plní mezi jednotlivými kempy. Ale času a prostoru není moc, je to i citlivá záležitost vždy těsně před velkým turnajem. Nejvíce prostoru je samozřejmě po sezoně a na pokraji léta. Tato sezona je však kvůli covidu velmi specifická.“

**Jádro týmu, takzvaní core players. Máte je teď v týmu? Opíráte se o ně?**

„Ne. Můj přístup je takový, že přistupuji ke všem úplně stejně. Všichni jsou důležití: hráčky, trenéři, realizační tým. Je to můj styl.“

**Navzdory tomu musíte zužovat nebo doplňovat kádr a některé hráčky poslat domů.**

„To je na trenérské práci to nejtěžší. Sama jsem si tím několikrát prošla jako hráčka. V mém programu je hlavním úkolem pomoci jim tím projít. Říkám hráčkám pořád: dostala jsi ránu, stále ale máš cestu ke svému cíli otevřenou. Je třeba rychle otočit stránku a uvědomit si, že musíš pracovat tvrději. Vždycky si připomínám: buď upřímná a laskavá. Nikdo nechce být klamán a šálen nepravdou. Pokud to jde, říkám pravdu příjemně,

**„MUSÍME BÝT NEJNEPŘÍJEMNĚJŠÍ TÝM, PROTI KTERÉMU SOUPEŘ NASTOUPÍ. TO LZE KONTROLOVAT, JE TO V NAŠICH SILÁCH. TO, JAK HRAJE SOUPEŘ, OVLIVNIT NEMŮŽEME.“**

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



V akci na zlaté olympiádě v Turíně proti Švédsku





Kapitánka české hokejové reprezentace Alena Mills na loňské olympiádě proti Číně

# 7

**Sedmé skončily Češky při loňské historické premiéře na olympiádě v Pekingu.**

vlídně a pravdivě z očí do očí. Když to nelze, tak distančně po telefonu, ne esemskou nebo mailem.“

**Slyšel jsem, že jste fajn a sympatická osobnost. Co tedy na vás je?**

„Mluvil jste s mými rodiči, či co? Mám ráda lidi. Měla jsem to štěstí na super lidi, učitele, trenéry, kamarády. Snažím se dělat malé věci a pomáhat. Podržet dveře, posunout židli u stolu, pousmát se na někoho na chodníku. Mít vliv na lidi pozitivně, předávat jim energii.“

**Byla jste taková i jako obránkyně, nebo jste se někdy zapojila do bitky?**

„Ne, ne. Když byli všichni na ledě a strkali se, já jsem se jen s někým držela za dres. Byla jsem až moc hodná, technická, ale současně velice soutěživá. Strašně mě bavilo hrát.“

**Bavily vás i ostatní sporty mimo sezonu?**

„Jasně, všechno. Hlavně baseball, volejbal, tenis. Teď vidím, že se hraje jen a jen hokej, a to je špatně. Zkušenosti z ostatních sportů jsou přenosné - prostorová orientace, blokování střel, od-

had, musíte někoho předskočit. Do čtrnácti, šestnácti let by se mělo pěstovat víc sportů, především her. Ale i ve starším věku se dá najít prostor, v sezoně i v létě. Potřebujete si odpočinout od hokeje, především psychicky. Hráči i trenéři. Běžte, hrajte jiné hry a bez koučinku. Jen pro zábavu. Dnešní děti jsou tak programované a překoučované, že potřebují prostor na to si něco vyzkoušet samy bez strukturovaného tréninku. Ať jdou v zimě na rybník, pokud zamrzne, v létě na plácky, jezdí na kole s kamarády, se kterými jim je dobře.“

**Na univerzitu v Calgary nastupujete po ženské trenérské ikoně Danielle Goyetteové, která tam trénovala dvanáct let. Znáš to tam, trénoval jsem tam jednu sezonu, než jsem přešel do Calgary Flames. Je to odrazový můstek do NHL. Působili tam i budoucí trenéři a manažeři NHL - Jim Nill, George Kingston, Willie Desjardins a Mike Johnston.**

„Ano, je to velká výzva. Chci pokračovat v tom, co vybudovali, jakou prestiž



univerzitě pomohli získat, a dostat ji na další, vyšší úroveň.“

#### **Jak to uděláte? Co to znamená?**

„Především chci přinést prvky mé osobnosti a ovlivnit všechny kolem svojí pozitivní energií. Dále chci vybudovat větší zapojení do celé komunity. Calgary je milionové město a chci, aby všichni o naší univerzitě věděli a všichni z toho těžili. Chceme, aby děti věděly, že jsme tady, jaký máme program a že jednou mohou být s námi.“

#### **Odkud draftujete hráčky? Mají šanci i české dívky?**

„Primárně z celé západní Kanady. Ty nejlepší mají šanci. A české dívky? Samozřejmě, některé už ostatním trochu otevřely dveře a studují v USA. Musí znát jazyk, mít dobré známky ve škole, samozřejmě dobře hrát hokej. A taky je výhoda trochu znát trenéra nebo někoho z organizace. Musí stále na sobě tvrdě pracovat, zariskovat a zkusit něco jiného. Myslím, že pro mnohé dívky je správná cesta zkusit to u nás na univerzitě. V českém národním týmu máme pár holek takzvaných risk takers, což je dobře. Máme rovněž šikovné hráčky v U18 a U16. Když na sobě budou pracovat, mají brzy šanci i v A-týmu.“

#### **Co zapojení rodičů, v nejmladších věkových kategoriích až po univerzitu?**

„Strašně těžká otázka. Rodiče samozřejmě své děti milují, chtějí pro ně všechno. Obětují čas a peníze. Musí se ale snažit porozumět týmové dynamice. Jste rodič, když sledujete hokejový zápas, sledujete jedno dítě. Když jste trenér a sledujete hokejový zápas, sledujete cokoli a všech dvacet hráček. A každý si myslí, že to ví nejlépe, ale moje rozhodnutí nemůže být učiněno na základě jednoho hráče, musí být založeno na dvaceti. Ti nejmenší samozřejmě potřebují hodně pomoci, zapojte rodiče velice rozumně do různých funkcí. Já je informuji o veškerém dění přes maily o všem, co se děje. V rodičích je obrovský potenciál, a když je správně zapálíte, zapojíte, tým bude mít mnohem víc energie a hráčky se mohou zlepšit až o třicet nebo padesát procent. Čím jsou starší, někdy ve věku čtrnáct až

šestnáct let už rodiče musí nechat děti klubu a trenérům. A pokud to přestane hráčka zvládat, dělá chyby, nestačí fyzicky či technicky, musí poznat, že chybí. Ale je v bezpečném prostředí. To je důležité, že má na to se s tím srovnat a neztratí sebevědomí. Nesmí mít strach.“

#### **A při nástupu na univerzitu?**

„Tam už rodiče musí nechat na teenagerce, aby se naučila učit se o sobě sama, rozhodovat se o sobě a kam dál.



Radost útočnice  
Michaely Pejzlové

Věřit, že jsme jí dali, co jsme mohli, že má pevné základy z rodiny a teď už je to na ní. Je to velice důležitá změna. Takže krátce – u nejmenších kontaktuji a informuji rodiče jako první. Na univerzitní úrovni hovořím nejdříve s hráčkami a pak teprve s rodiči. Na univerzitě budu mít jeden víkendový informativní den s rodiči, pak už budu pracovat jen s hráčkami. Stejně tak je to na úrovni reprezentace. Nejsm trenérka od toho, abych uspokojila rodiče, jsem tu pro hráčky. Jsou už na profesionální úrovni.“

#### **Hrají dívky v Kanadě v mladém věku společně s kluky?**

„Záleží na komunitě. Například v Calgary je tolik děvčat, že mají své tréninky a soutěže. V jiných regionech hrají společně, protože jich je málo. Až později v dorosteneckém věku se rozdělí. Vždy se respektují místní specifika.“

#### **Mužský versus ženský hokej. Jaký máte cíl?**

„Chceme žít a fungovat férově vedle sebe. Zrovna tak jako tenis, basketbal, volejbal, atletika. Ženský hokej potřebuje profesionální ligu. Potřebujeme dostat šanci. Začíná to u financí, sponzorů, potřebné mediální podpory. Je to investice. Jen se musí pro nějaké médium rozhodnout. Neustále za to bojujeme, ale zlep-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2x)

INZERCE

**Pilsner Urquell**

HRDÝ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2024

**FANDÍME S VÁMI**

**CZECH TEAM**

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET  
www.napivosrozumem.cz

Staří známí  
z kanadské univerzity,  
aneb Slavomír Lener  
s Carlou MacLeodovou



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

šuje se to pomalu a jen o pár procent. Je to frustrující.“

#### Jak na to?

„Třeba tak, jak to bylo u tenisu. Rovnocenné peníze na turnajích, to by byla jasně určená cesta, férová pro všechny. Nepotřebujeme, aby se ženy více zapojovaly do mužského hokeje jako manažerky, masérky, trenérky. Potřebujeme, aby ty nejlepší zvedaly úroveň ženského hokeje, pracovaly v něm a profesionalizovaly ho.“

#### Jak se udržujete v kondici?

„Teď je to těžší, hodně práce a cestování. Ale ráda hraji golf. Mám handicap asi 12, ale jsem na vzduchu, s přáteli, je to relax. Dále mě baví tenis a volejbal.“

#### Máte ráda country hudbu a setkala se s hvězdami Rebou McEntireovou a Garthem Brooksem. Bylo to inspirující?

„Dokázali toho tolik, že se to nedá vy počítat. První věc, která se mi vybaví, je energie, která z nich vyzařovala. A to je zásadní. Není tak důležité, co říkali, ale jak jsem se já cítila v jejich blízkosti. Oni byli zároveň tak osobní a pokorní! Hovořili jsme o dětech, jejich studiích.

**„KDYŽ JAKO RODIČ SLEDUJETE HOKEJOVÝ ZÁPAS, SLEDUJETE JEDNO DÍTĚ. KAŽDÝ SI MYSLÍ, ŽE TO VÍ NEJLÉPE. MOJE ROZHODNUTÍ ALE NEMŮŽE BÝT UČINĚNO NA ZÁKLADĚ JEDNOHO HRÁČE, MUSÍ BÝT ZALOŽENO NA DVACETI.“**

Myslím, že lidskost je klíč k úspěchu. To jsem si od nich vzala i do své práce. Být osobní, lidský, komunikativní. Ještě pro dokreslení: Garth je historicky bezkonkurenčně číslo jedna v počtu prodaných desek ze všech oblastí hudby, ale lístky na jeho koncerty jsou zdaleka nejlevnější, protože chce hrát pro všechny jeho fanoušky.“

#### Jak se vzděláváte?

„Ráda čtu Leadership books. Například Eleven Rings od Phila Jacksona z basketbalu, The Carolina Way od Deana Smitha, rovněž z basketbalu. Skvělá je The Score Takes Care of Itself od Billa Walshera z amerického fotbalu. Právě jsem dočetla knihu No One Wins Alone od hokejisty Marka Messiera. Ráda si poslechnu audio knihy, v letadle, autě. Poslouchám různé podcasty, navštívila jsem několik NHL seminářů, ale jsou příliš zaměřené na cvičení, taktiku. Raději bych, pokud mi to časový harmonogram umožní, navštívila vámi pořádané Mosty, které jsou velmi různorodé. Lidská dynamika, vůdcovství, budování týmového ducha, inspirace z jiných sportů i jiných oblastí, to je to, co mě nejvíce zajímá.“



**Budu tedy sledovat váš rozpis a rádi vás pozveme. Zámořští hráči a trenéři jsou velmi dobří řečníci. Absolvovala jste nějaké speciální kurzy kromě ve škole běžného Show&Tell?**

„Ano, ve škole jsme toho namluvili spoustu. Byla to skvělá průprava nebát se mluvit před ostatními. Pak na univerzitě jsme měli kurz, jak hovořit s médii a podobně. Nejvíce mi ale dala Hockey Canada. Učili nás, abychom byli v projevu sebevědomí. Ani ne tak, co máme nebo nemáme říci, v tom by měl mít každý úplnou svobodu. Spíše šlo o to, jestli chceme nebo nechceme odpovědět, například na záludnou otázku.“

**Můžete to rozvést konkrétně?**

„Řeknete – výborná otázka, ale zrovna tu s vámi nebudu rozebírat. Musíte stále reprezentovat sebe a svůj tým. Já sama dávám hráčkám spousty otázek. A většinou dostávám správnou odpověď. Já jen říkám: to bylo dobré, ale chci, abys to řekla ještě jednou, stejně, ale s větším sebevědomím. To mým hráčkám pomůže nejen v hokeji, ale i v životě. Mějte odvahu být sama sebou.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Obránkyně Daniela Pejšová ve vzduchu po kontaktu se soupeřkou ve čtvrtfinále olympijských her, které Američanky ovládly 4:1

□

INZERCE

# BEZPEČNOST SPORTU A TÝMOVÁ DYNAMIKA



**19. 9. 2022 | 9:00 - 17:00**



**NH Prague City**

Mozartova 261/1, Praha 5 Smíchov



**Vstup: 900 Kč | členové UČFT - 600 Kč**

(v ceně je zahrnut oběd a coffee break)

## TÉMATY SEMINÁŘE:

- » Bezpečný sport - nastavení bezpečného prostředí pro rozvoj hráčů
- » Týmová dynamika a její utváření
- » Budování mentality vítězného týmu
- » Transformační koučink
- » Práce sportovního psychologa v klubu
- » Linka bezpečí a manuál pro rodiče, trenéry a děti

## HOSTÉ

Otmar Litera

Lektor  
FAČR

Martin Vlček

Šéftrenér žáků  
FK Mladá Boleslav

Martin Daňěš

Mentální kouč  
Florbal reprezentace ČR

Michaela Veselá

Vedoucí centra  
ochrany dětí FAČR

Regina Jandová

Psycholožka  
Linka bezpečí

Martin Macháček

Sportovní psycholog  
SK Slavia Praha

Marek Vojta

Trenér florbalu  
reprezentace ČR

Ilona Burgrová

Předsedkyně komise  
rovných příležitostí, ČOV

**Jak se přihlásit na seminář?**

členové UČFT - přihláska přes svůj profil / [www.ucft.eu](http://www.ucft.eu) - v sekci „můj office/kalendář akcí“

nečlenové UČFT - na webových stránkách UČFT

<https://www.ucft.eu/akce/seminare/bezpecnost-sportu-a-tymova-dynamika-praha-90>

Absolvováním  
semináře obdržíte  
4 kreditní body

**#BEACTIVE**  
EVROPSKÝ TYDEN SPORTU

**nh**  
PRAGUE CITY



**RADKO GUDAS,**  
obránce Florida Panthers

Zkušený, 32letý obránce Radko Gudas se stal s 355 hity podruhé za sebou nejčastěji bodyčekujícím hokejistou celé NHL. Jak se chystá na novou, už jedenáctou sezonu mezi globální elitou?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

**R**adko, kdy se na tak fyzicky náročnou práci začneš připravovat?

„Po sezoně si dávám dva až tři týdny pauzu, relaxuji. A pak zvolna a postupně začínám pracovat na kondici v propojení s dovednostmi, především hrou.“

**Na co se zprvu zaměřuješ?** „Základem je aerobní vytrvalost, třeba kolo. To jedu nehladě na počasí. Natrénuji kondici a přitom šetrím klouby, kolena a kyčle. Navíc mi to nesmírně pomáhá psychicky. Jsem v přírodě, na čerstvém vzduchu. A rád využívám i outdoorové tělocvičny. Po půlce července už začínám chodit na led. Jdu čtyřikrát, pětkrát týdně na 90 minut do posilovny. Třikrát nebo čtyřikrát 45-90 minut na led, kde pracuji hodně na technice bruslení a práci s holí a následuje komplexní cvičení se střelbou. K tomu již zmíněné kolo, tenis, golf. Kolem 15. září, po deseti a půl týdnech přípravy, chci být v perfektní kondici, mít formu. Poslední týden před hlavním kempem, který začíná letos 22. září, trochu zvolním, abych měl dost síly a energie.“

**Zařazuješ cviky, které tě připravují na hity a osobní souboje?** „Pracuji hodně na rychlosti, dynamice, síle. Dávám lehké medicinbaly, které odhazuji proti zdi, ztěžuji si to obtížným postavením těla vkleče, s rotací trupu a paží. Hodně zařazuji cviky z bojových sportů, například z boxu, MMA nebo karate. Nejnáročnější je bouchání velkého medicinbalového míče o zem, to je vydatný

# Léto? Medicinbal



a energeticky náročný pohybový manévr, který aktivuje vnitřní stabilizační svaly. Je skvělou přípravou pro širokou škálu pohybů a úderů proti boxovacímu pytli. U něj se pak důkladně zapotím, působí pozitivně na psychiku, je vynikajícím prostředkem na vybití negativních emocí a pomůže mi vyčistit si hlavu. Navíc rozvíjí mou fyzickou kondičku v komplexu, rychlostní vytrvalost, dynamickou sílu i pružnost. A je to výborná příprava pro hokej, pro střelbu i osobní souboje a případně i pěstní souboje s protihráčem, pokud mě vyzve.“

**Jaká konkrétní silová, rychlostní a obratnostní cvičení rád používáš?**

„Tréninkový žebřík. Snažím se často měnit rytmus, frekvenci kroků, směry pohybu. Většinou startuji na povel trenéra. Každé cvičení zakončím vystartováním a krátkým spurtem vpřed nebo stranou. To se blíží činnosti na ledě. Náročnější varianty, například frekvenční probíhání okének, dělám se vztyčenou hlavou a sleduji dění před sebou. K tomu přidávám i chytání a házení míče nebo míčku, včetně nepřesných přihrávek. Nejtěžší je rope launcher, což je silné asi desetimetrové gumové lano. Čím dál běžím, tím překonávám větší odpor. Pořádná zabíračka. Mezi další, velmi náročné cviky, kterými zoceluji především



# i práce v lese



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

nohy, patří výskoky a výstupy se švihem nohy na bednu a padavé starty. Veškerá cvičení konzultuji s mým kondičním trenérem Michalem „Hášou“ Hamršídem, mistrem světa MMA.“

**Co děláš na ledě letos v létě jinak než loni?** „Snažím se zařazovat pestré cviky, zkoušet nové nápady. Hlavně v power-skatingu se zaměřením na specifické prostory, na modré čáře, odstupování,

**„HODNĚ ZAŘAZUJI CVIKY Z BOJOVÝCH SPORTŮ, NAPŘÍKLAD Z BOXU, MMA NEBO KARATE. SNAŽÍM SE ZAŘAZOVAT PESTRÉ CVIKY, ZKOUŠET NOVÉ NÁPADY.“**

naznačování, svézt se na vnější/vnitřní hraně brusle, aby soupeř nepřechetl, na kterou stranu zatočím, umět se „otevřít“ apod. Vše téměř jen z pravé strany, kde hrají 90 procent času. Prostě detaily, které mě zase mohou posunout dál.

A s tím spojená práce s holí. Postupně cítím, jak mi měknou ruce a bruslení je ekonomičtější a efektivnější.“

**Jsi otevřený radám jiných trenérů, kteří se tě snaží posunout dál?** „Určitě. I když je mi přes třicet, pořád se chci a můžu zlepšovat. I superstar Connor McDavid na sobě stále pracuje, tak to prostě je.“

**Nejvíc tě naučil táta Leo, pomáhal ti i Roman Hamrlík. Kdo s tebou na detailech pracuje teď?** „Petr Bohunický ze Slovenska, Eddie Krégl a Ota Vejvoda z Kladna. Pak od konce srpna trenéři individuálních dovedností v Americe.“

**Platí v NHL stále pravidlo, že klubovní trenéři nesmí s vámi absolvovat letní přípravu a zapojí se až v kempu?**

„Přesně tak. V Česku si platíme trenéra i led, v Americe jen trenéry. Zázemí klubu, tréninkové prostory, led, včetně kustodů, kteří jsou placeni dvanáct měsíců v roce, můžeme využívat zdarma.“

**Dřív byl hráč ve třiceti letech téměř na konci kariéry, ty máš před sebou ještě mnoho let aktivního hokeje.**

„Rád bych vydržel co nejdéle, starám se o tělo, nevynechávám tréninky, poctivě rehabilituji a regeneruji. Důležité jsou uvolňovací cviky - uvolněný hokejista je méně zraněný. A pak strava a spánek.“

**Na čem tedy budeš muset ještě zapracovat?** „Rychlost a s tím spojená síla. Musím udržet krok se soupeřem, mít rychlé první tři, čtyři kroky, a to

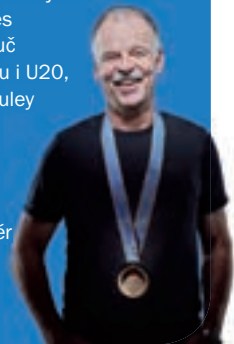
být schopen zopakovat třeba desetkrát za sebou.“

**Takže se zaměříš víc na nohy?** „Tak. Dynamika, odrazy. Zařadím víc dřepů, izo-dřepů na jedné noze, cviky na spo-dek – lýtka, kolena, stehna, zadek, třeba za pomoci launchu. A k tomu samozřejmě core a břicho. Ale k čemu by mi byla síla středu těla, kdyby mě nohy neunesly?“

**Co chceš zlepšit na ledě?** „Hlavně útočné pásmo. Hrát se zvednutou hlavou. Soustředím se většinou jen na hráče přede mnou, ale potřebuji zapracovat na tom, abych alespoň periferně vnímal všechny hráče. K tomu mi dopomohou videoklipy, které po každém utkání ihned dostanu sestříhané. V obranném pásmu je to mnohem jednodušší, všichni dokonale známe systém hry, vzájemné zajišťování se, rozestavení spoluhráčů. V tom nám, obráncům, skvěle pomáhá trenér obránců. Hodně s ním komunikuji a řeším detaily.“ →

## SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



INZERCE



**Ted' budete mít nového hlavního trenéra Paula Maurice. Jste v kontaktu?** „Už mi telefonoval, zajímalo ho, co dělám v létě, jakou mám rodinu, kolik mám dětí, nic o hokeji. Hned jsem vycítil, že chce se mnou pracovat na základě přátelství, žádná nadřazenost, naopak osobní přístup.“

**Vidím v tobě zápal, radost, jiskru.**

**Čím dobíjíš baterky?** „V Čechách v přírodě. Mám les, louku a sad. Zvelebují to, prořezávám, prosvětluji a vracím do toho víc života. Není nad to ugrilovat si kus masa přímo v lese a sedět na kládě. Doma jsem v Čechách, vždycky budu. Mám tu kořeny, rodinu, kamarády.“

**Radko, na co se tě ještě nikdo nezeptal?** „Hm, tak to vím přesně. Jestli mě ještě hokej baví. A čím blíže jsem ke konci kariéry, tím víc mě to baví. Nic nenahradí život na zimáku, kabinu, kluky, trenéry, kustody kolem. Pro mě je důležité, aby si všichni dokázali říct věci na rovinu, měli společné historky, věděli o sobě co nejvíc. Pak můžeme líp fungovat jako tým. Společně.“



FOTO: ARCHIV



Letos na apríla  
pocítil důvtip i sílu  
Radka Gudase  
útočník Kirby  
Dach z Chicaga.  
Po výstavním  
bodyčku se otočil  
kolem své osy  
a skončil na zádech.



#### Jak správně trefit hráče podle Gudase:

- ✓ 1. Začíná to po vstupu na led. Výhodou je, když hráč není moc zkušený a neví, že jsem na ledě.
- ✓ 2. Dobře přečtu hru, čím jsem blíže k hráči, co má dostat puk, tím mám větší šanci.
- ✓ 3. Dobrým načasováním k němu přibruslím natěsno a dostanu ho do prostoru, kde nemá úniku.
- ✓ 4. Na tělo se mu dostanu v momentě, kdy se soustředí na puk nebo spoluhráče.
- ✓ 5. Zpevním se, někdy i snížím těžiště, a jsem zapřený a pevný na bruslích. Stabilita = polovina úspěchu.
- ✓ 6. Pokud se hráč snaží protlačit kolem mantinelu, zapřu se ramenem a trefím jeho rameno, nebo hrud'.
- ✓ 7. Jestliže se mě snaží přeskočit nebo nadskočit, snížím víc těžiště a vše jde ještě jednodušeji.
- ✓ 8. Po hitu ihned hledám puk, ležící většinou pod hráčem, a zkoncentruji se okamžitě na hru a soupeře.

INZERCE

**Společně  
tvoříme příležitosti,  
které vedou k úspěchu.**



OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2021 - 2024



# Jsi trenér, ne bafuňář!

ŽÁDNÁ POČÁTEČNÍ INVESTICE

MĚSÍČNÍ POPLATEK JIŽ OD 449 Kč VČ. DPH

EOS POUŽÍVÁ 170+ KLUBŮ V ČR A SR!



Tak se v klidu věnuj trénování a řízení oddílu nech na **klubové platformě eos**. Naši spokojení klienti si to bez ní už nedokážou představit. Kromě nervů s ní ušetří až desítky člověkohodin měsíčně. A čas jsou peníze. Vyzkoušej si to zdarma. Všim tě provedeme a přesvědčíš se, že takový servis jinde nedostaneš.



"Na eos club zone nás nejvíce potěšilo to, jak je možné vybírat příspěvky a komunikovat je směrem k rodičům. Jak transparentní ten proces může být."



Martin Vyrubal  
koordinátor mládeže, FK Brandýs-Boleslav



"Největší úspora je čas a energie trenérů, kteří mají správu svých týmů mnohem jednodušší. Platforma eos zjednodušila a zcentralizovala fungování našeho klubu."



Jakub Důra  
sportovní manažer, BK Armex Děčín



[WWW.EOS.CZ](http://WWW.EOS.CZ)



## WORLD BASEBALL CLASSIC

**KVALIFIKACE**

**16.- 21. ZÁŘÍ 2022**

**REGENSBURG  
NĚMECKO**

ČESKO  
FRANCIE  
JIŽNÍ AFRIKA  
NĚMECKO  
ŠPANĚLSKO  
VELKÁ BRITÁNIE



Vyrůstal jako většina amerických dětí, kdy si vyzkoušel celou řadu sportů. Nakonec se **JAKE RABINOWITZ** rozhodl mezi dvěma: basketbalem a baseballlem. Rodiče dali mladému sportovci volnou ruku. O kousek větší množství vášně nasměrovalo současného českého reprezentanta k baseballu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Důvěra pochází z tvrdé práce

FOTO: JAKUB PLÁTENÍK



BASEBALLISTA

**JAKE RABINOWITZ**

**Narozen:** 29. 10. 1987

**Pozice:** nadhazovač, český reprezentant, asistent trenéra u reprezentačního týmu U15

**Kariéra:** Spring, Little League / West Side Little League (věk 5-15 let), Summer / West Side All Star Team (věk 9-12 let), Summer Ball / New York Gotham's (věk 13-18 let), Beacon High School (věk 15-17 let), Fordham University (věk 17-21 let), Tempo Praha (věk 25 let až dosud)

## Úplné začátky

„Začal jsem hrát baseball od chvíle, kdy jsem mohl chodit. Pamatuji si, že jsem jako dvou nebo tříletý viděl staré VHS kazety mého táty, jak mi házel v našem obývacím pokoji. Já byl na gauči v obývacím pokoji s velkým plastovým červeným netopýřem, který se hod za hodem houpal. První seriózní baseballový tým, za který jsem hrál, byl West Side Little League, náš malý ligový letní all-star tým ve věku devět let. Našimi trenéry byli dva tátové našich spoluhráčů. Larry Momo a Rich Kahn. Nastavili pro nás tréninkový plán, abychom se mohli stát skutečnými hráči baseballu. To jádro hráčů zůstalo pohromadě jako letní tým od devíti let až do ukončení střední školy.“

## Proč vyhrál baseball

„V USA jako dítě procházíte v průběhu sezony různými sportovními ligami. Na podzim hrajete fotbal, v zimě basketbal a na jaře baseball. V létě většina dětí odjíždí na tábor, ale naše skupina zůstala v New York City a přesouvala se za baseballlem. Věřím, že americký systém je skvělý, protože dává dětem šanci vyzkoušet si během několika let všechny sporty a nenutí dítě, aby si nějaký vybralo. Když nám bylo dvanáct let, byla tu možnost Fall Ball League, takže jsem se rozhodl nahradit fotbal na podzim baseballlem, ale v zimě jsem pokračoval v basketbalu. Baseball a basketbal pro mě byly asi do šestnácti let téměř stejně vášně. Byl

jsem přijat do serióznějšího basketbalového týmu a měl jsem velmi pěkný rozhovor s jedním z trenérů, který mi vysvětlil, že pokud chci vyniknout, v určitém okamžiku si budu muset jeden ze sportů vybrat. Tehdy jsem opravdu zaměřil své myšlení na to, že jsem hráč baseballu, a basketbal byl můj koníček.“

## Vliv trenéra

„Jak jsem již zmínil, měli jsme ony dva otce jako naše trenéry, a jakmile nám bylo třináct let, hráli jsme za Summer travel team s názvem NY Gotham's, kde už se bral baseball přece jen vážněji. Jeho trenér se jmenuje Francisco Perez. Je pro mě jako druhý otec. Je to nejvlivnější trenér baseballu, jakého jsem kdy měl. Už jsem byl do baseballu zamilovaný, ale on nás všechno učil s obrovskou vášní. Nikdy jsme nebyli nejtalentovanější tým na turnajích, ale nechal nás vytrénovat jako vojenskou jednotku nebo dobře namazaný stroj. To, co s námi dokázal vytvořit, je to, čeho se snažím sám jako trenér dosáhnout. Hrál jsem pro něj, dokud jsem nešel na univerzitu. A poté, co jsem dostudoval, jsem se vrátil a pět let jsem pro něj pracoval jako trenér, než jsem se přestěhoval do České republiky.“

## Sportování na univerzitě

„O univerzitě se mi těžko mluví v pozitivním světle. To byly nejhorší čtyři roky mé baseballové kariéry. Náš trenér byl hrozný člověk, stejně tak



# 4

**Tolik cizinců je na soupisce  
pražského Tempa. Američané Jake  
Rabinowitz, Anthony Fell, Ethan  
Skuija a Venezuelan Keibert Petit.**

jako trenér. První den v kampusu jsem jako sedmnáctiletý prvňáček, který byl pro univerzitní tým získán a přijat, šel do odpalovacích klecí s některými z nových spoluhráčů celý šťastný a nadšený. Náš trenér šel náhodou kolem se svou ženou a dítětem. Přistoupil jsem k němu a podal mu ruku, abych mu řekl: Ahoj trenéře, je skvělé být tady, jen jsem vám chtěl poděkovat za tuto příležitost. Podíval se na mou ruku, na mě a řekl: Co to má být, zasn... příteli? Tak moje vysokoškolská kariéra začala a pokračovala. Rada, kterou jsem jako nadhazovač dostával z dugoutu (od trenéra z lavičky), byla: Hod tam zasn... strike! V USA jsou tisíce univerzit a každý má individuální zkušenost, ale já viděl, že každý hráč, který prošel naším programem, úplně ztratil veškerou vášně pro baseball. Málem ji vzal i mně, ale dokázal jsem to vydržet díky Franciscovi a zbytku trenérského týmu z Gothams, který se mnou zůstal v kontaktu a udržoval mou mysl v dobrém nastavení. Tato naše rodina a vztahy zůstávají dodnes.“

## **Priority amerických trenérů**

„Američtí trenéři jsou stejní jako kdekoli jinde. Chtějí koučovatelné, tvrdě pracující hráče plné respektu, kteří chtějí svému týmu pomoci vyhrát.“

## **Sebevědomí**

„Moje sebevědomí bylo budováno od raného věku mými rodiči. Nikdy mě do žádného sportu nenutili. Každou sezonu, když nastal čas přihlásit se na tento sport, následovala stejná konverzace. Chceš se přihlásit? Pokud ano, pamatuj, že sis vybral na tento počet měsíců závazek a jsi oddán tomuto týmu. Po celá léta zaznívala jediná otázka, jestli se bavím. Pokud ano, pokračuj. Pokud ne, možná je čas dělat něco jiného, ale vždy dokončit →

FOTO: JAN BENEŠ





# 10

**Rabinowitz se stal teprve desátým nadhazovačem historie české extraligy, který zaznamenal 500 strikeoutů v základní části soutěže. Stačilo mu na to pouhých 517 směn.**

to, co jsi začal. Jakmile jsem se dostal do Gothams a všechno začalo stát další peníze, probíhala stejná konverzace o tom, jak být šťastný, ale také o ujištění, že vynaložíte tvrdou práci a výsledky se dostaví. Francisco jmenoval mě a dalšího hráče původního družstva kapitánem našeho týmu, a to pro mě znamenalo velký svět. Nebylo to jen o mně, ale o tom, abychom na sebe vzali zodpovědnost za všechny spoluhráče. Derek Jeter, který vyrůstal v New York City, byl můj idol. Když jsem o něm četl a sledoval, jak hraje, byl právě on hráčem číslo jedna. Při pohledu na jeho výraz ve tváři byste nepoznali, jestli je stav 0:4 nebo 4:4. Nikdy nedal najevo větší nebo menší emoce, jen se soustředil na to, aby dělal pro tým to nejlepší a šel příkladem. To jsem se snažil dělat taky. I když jsem byl jedním z lepších hráčů

v týmu, snažil jsem se jít vždy nadoraz a tím motivovat spoluhráče a tlačit na ně. Máma a táta byli také velmi soutěživí lidé, pokud jde o deskové hry a bowling, a nenechali mě vyhrát. Naučil jsem se tedy hodně tvrdě prací, a proto jsem měl v sobě velké odhodlání uspět. Důvěra pochází z tvrdé práce. Pokud dáte své práci maximum, nemusíte vždy dosáhnout výsledků, ve které jste doufali, ale víte, že jste tomu věnovali stoprocentní úsilí.“

## Začátky v Česku

„Při příchodu do České republiky za baseballem jsem neměl žádné problémy. Baseball je mezinárodní jazyk, takže můj příchod do nového prostředí byl velmi snadný. Tempo Praha, tým, za který hraji a trénuji, mě přivítal s otevřenou náručí. Nebýt s rodinou je těžké, ale jak už jsem



mnohokrát uvedl, v týmech, ve kterých působím, se snažím pomoci, aby z nich byla rodina. A v Tempu je úžasná komunita, stejně jako v celém českém baseballu.“

### Příprava nadhazovače

„Každý den se jako nadhazovač cítíte trochu jinak. Některé dny něco funguje a příště je to jinak. Takže poté, co absolvuji na úvod standardní tréninkovou rutinu, prodiskutuji se svým catcherem (chytačem), co dnes funguje a jak chceme útočit na hitery (pálkaře). Potom se přizpůsobíme podle toho, jak hra pokračuje.“

### Síla českých hráčů

„Mít šanci stát se českým občanem a hrát za český tým je čest a splněný sen. Fandím týmu od té doby, co jsem se sem zdaleka přistěhoval. Během sezony jsem nastupoval proti většině hráčů a spřátelil se se spoustou kluků. Nyní, když jsem byl v týmu a měl šanci zapojit se do tréninků během posledních šesti měsíců, jsem měl možnost vidět, jak tvrdě každý kluk pracuje a jak odhodlaný je jít dál než jen hrát v České republice. Máme poměrně mladý tým, loni spousta kluků odešla. Bylo osvěžující být kolem dvacetiletých a trochu starších kluků s takovým drajvem. Jak víte, český baseball je stále na poloamatérské úrovni. Většina hráčů chodí do školy nebo má zaměstnání a rodiny, hraním si nevydělávají peníze. Takže je pochopitelné, že se sportu nemohou věnovat naplno. Ale kluci z národního týmu, to je jiný příběh a já si toho opravdu vážím. Dělá mě to lepším.“

### Trenéři v USA a Česku

„Máme spoustu trenérů z různých míst po celém světě. Existuje mnoho příležitostí, jak sdílet znalosti mezi sebou a vzájemně o svých nápadech debatovat. Podrobného srovnání českých a amerických trenérů nejsem schopen. Baseballový trenér ale miluje hru bez ohledu na to, odkud je.“

### Kdo mě trenérsky inspiruje

„Jak již zaznělo, Francisco Perez z New York Gothams je trenérem, který ze mě udělal člověka, hráče a trenéra, kterým jsem dnes. Je můj idol a vzor. Měl jsem to štěstí, že jsem pod ním mohl hrát a pak s ním několik let tréno-

---

**„DEREK JETER BYL MŮJ IDOL. PŘI POHLEDU NA JEHO VÝRAZ VE TVÁŘI BYSTE NEPOZNALI, JESTLI JE STAV 0:4 NEBO 4:4. JEN DĚLAL PRO TÝM TO NEJLEPŠÍ A ŠEL PŘÍKLADEM.“**

---

vat. Když jsem přijel do České republiky, byl pro mě neuvěřitelným mentorem Filip Procházka, který v Tempu trénuje několik mládežnických kategorií a je hlavním trenérem reprezentace do 15 let. Pomáhal jsem mu trénovat mládežnické týmy v Tempu a dal mi příležitost být nadhazovacím trenérem národního týmu do 15 let, který loni vyhrál mistrovství Evropy a nyní soutěží v Mexiku na mistrovství světa v baseballu. Díky němu se mi otevřela spousta nových dveří. Další trenéři, kteří mě inspirují? David Winkler, který trénuje Draky Brno. Vedl brněnskou akademii,

když jsem se sem poprvé přistěhoval, a dal mi příležitost, abych mohl udělat kariéru pouze prací v baseballu. I proto jsme založili naši vlastní akademii s názvem Tempo Sports Centrum, která provozuje program zimní akademie a letních kempů a také další kempy v průběhu roku. John Hussey a Alexander Derhak jsou moji trenéři v mužském národním týmu, kteří si také jako cizinci dokázali vytvořit život spojený s baseballlem.“

### Já, trenér

„Můj cíl jako trenéra byl vždy stejný. Baseball mi poskytl úžasné dětství a vzpomínky a mám to štěstí, že v tom pokračuji dodnes ve věku 34 let. Nedostal jsem se do MLB, což je sen, ale dostal jsem šanci, že většinu svého univerzitního vzdělání splatím díky baseballu. Chci sdílet a šířit stejnou lásku a zkušenost s hráči, kteří vstoupí do mého života. Jsem schopen jim předat, co jsem se pro sebe naučil a odpracoval, jaké chyby jsem na své cestě udělal. Celkově jim prostě dát pocit lásky a důvěry v sebe. Ať už dosáhnou něčeho velkého, nebo ne, tohle by jim už nikdo neměl vzít.“

□

FOTO: JAN BENEŠ





# Týmový talent

Lidé se velmi často zaměřují pouze na individuální talent a zapomínají, že velmi důležitý je i ten týmový. Komplikované na něm je, že má vždy dva aspekty: individuální talent a týmovou dynamiku. Týmový talent je tedy velmi komplexní a dynamický. Na rozdíl od individuálního, který lze lépe identifikovat a rozvíjet a u něhož jsou změny snáze předvídatelné, kontrolovatelnější a jejich tempo je pomalejší, týmový talent má mnohem větší energii, která je dána mnoha faktory.

TEXT: JAN PROCHÁZKA, JAN VAN ZWIETEN







**T**ýmový talent je tvořen talenty jednotlivců, které se vyvíjí, a tým zpětně ovlivňuje vývoj těchto individuálních talentů, takže se týmový talent neustále proměňuje. Je to velmi živý a citlivý ekosystém.

Složitost a nevyzpytatelnost týmového talentu někdo přirovnává i k černé skříňce. Uměním týmového kouče je však do této skříňky nejen nahlížet, monitorovat procesy v ní, ale také jí porozumět a umět vhodně a citlivě ovlivňovat. Tak, aby se týmový talent dobře rozvíjel a vycházely z něj žádoucí výstupy, v našem případě sportovní výkony a výsledky.

### Potenciál funkčního týmu

Naprostο determinujícím faktorem týmového talentu je výběr jednotlivých členů týmu. Především na základě charakteru jejich osobnosti, jejich hodnot, motivů, způsobů chování, individuálního talentu.

To vše i v souladu s jejich rolemi v týmu, za předpokladu funkční interakce s ostatními členy týmu. Uměním týmového manažera je vybrat takové lidi a sestavit takový tým, který bude mít co možná největší

potenciál být silným týmem. Tedy vybrat vhodné lidi pro dané role, ale i s ohledem na to, aby se jednotlivci navzájem doplňovali a aby měli předpoklad ke spolupráci, chtěli spolu fungovat a byli schopni si navzájem pomoci.

V případě týmových sportů je kritickou otázkou, kdo jsou či budou vaši nejdůležitější hráči a jací spoluhráči, lidé jsou k nim vhodní. Je třeba také neustále vnímat, že každá změna ve vývoji jednotlivců, změna členů týmu a jejich vztahů může mít různé následky. Týmový talent má potenciál k rychlému rozvoji, ale i k selhání.

Existuje mnoho názorů a přístupů, jak nejlépe rozvíjet tým. Jaké aspekty jsou důležité v osobním a týmovém rozvoji? Dospěli jsme k modelu tzv. Týmové hvězdy, tedy jak docílit toho, že největší týmovou hvězdou je Tým. V tomto konceptu rozlišujeme tyto klíčové procesy v rozvoji týmu:

### Sjednocení lidí

Nejprve musíme všechny jednotlivce spojit jednotným cílem, smyslem činnosti a existence týmu. Propojit lidi v týmu

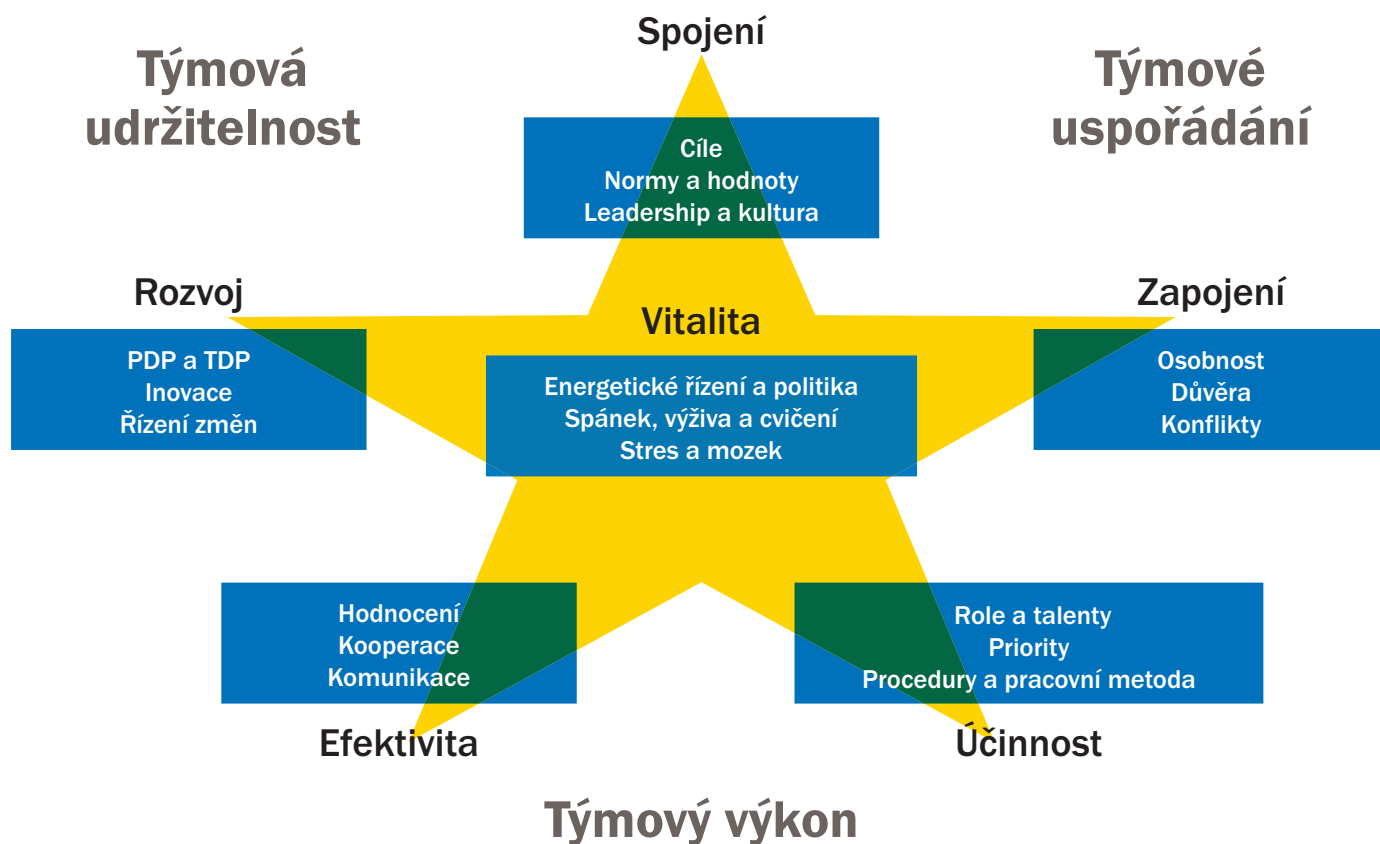
vzájemnou důvěrou a zároveň je angažovat pro danou činnost. Všichni musí věřit ve stejný cíl a povýšit ho nad vlastní ego a individuální zájmy. To je samozřejmě základní předpoklad pro sebevědomí a rozvoj týmu.

Týmový talent není součtem talentů jednotlivců. Čím silnější a výraznější je charakter jednotlivců, tím větší má tým potenciál. Pro velmi vyhraněná a silná ega osobností je však někdy velmi komplikované spolupracovat.

Členy týmu můžeme sice prostřednictvím různých metod teambuildingu, vedení, koučinku inspirovat, spojovat prostřednictvím společných cílů, pravidel, hodnot, stmelovat, naučit se respektovat, uznávat druhé - pokud jim však jejich vzájemná spolupráce bude brát příliš mnoho energie, nebudou moci naplno realizovat svůj potenciál.

Naprostο klíčovým předpokladem je tedy kapacita týmu pro spolupráci. Rozhodující je aspekt výběru lidí vhodných pro dané role s ohledem na předpoklad spolupráce se spoluhráči, respekt vůči nim, přijetí týmových rolí. Týmový talent může být naplno realizován pouze teh-

## ROZVOJ TÝMOVÉHO TALENTU / Od týmových hvězd k hvězdnému týmu







Zlatá nizozemská štafeta na 4x400 metrů při nedávném ME v Mnichově

## JAN PROCHÁZKA

Je ředitelem International Leadership & Business Academy a Sport Lead. Je členem České trenérské akademie Českého olympijského výboru. Dlouhodobě působí jako sportovní manažer a hlavní trenér v zahraničí. Působil také jako asistent trenéra české reprezentace v ledním hokeji a sportovní ředitel reprezentací Českého florbalu. Jako člen trenérských týmů byl u 4 titulů mistrů světa v různých sportech a 7 mistrovských týmů v několika různých zemích.



## JAN VAN ZWIETEN

Profesor Jan van Zwieten (61), zakladatel International Leadership & Business Academy a Sport Lead, kombinuje úspěšnou sportovní kariéru ve fotbalu a tenise s rozsáhlými zkušenostmi z byznysu. Hrál na profesionální úrovni v obou sportech a byl koučem a trenérem mnoha úspěšných sportovců. Po své aktivní sportovní kariéře studoval finance na vojenské akademii a na Amsterdamské univerzitě. Vždy kombinoval úspěšnou kariéru jako zakladatel a CEO několika společností a pozice ve vzdělávacím sektoru s aktivitami ve sportu. V současnosti je aktivní v roli rektora Netherlands Business Academy, je profesorem v oblasti leadershipu a předsedou rady Dutch Register for Mediators a několika dozorčích rad.



INZERCE

# CANAL+ SPORT

## V PREMIER LEAGUE MAJÍ DŮVOD K OSLAVÁM



Premier  
League

VŠECHNY GÓLY, FAULY I KOMENTÁŘE EXPERTŮ NAJDOU FANOUŠCI JEN NA  
WWW.CANALPLUSSPORT.CZ





Chicago Bulls ve vrcholné éře okolo Michaela Jordana

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

dy, když se přednosti a silné stránky jednotlivců spojí, propojí funkčními vztahy, navzájem se efektivně doplní, navzájem kompenzují slabé stránky druhých. Vytvoří tak vybalancovaný tým, fungující jako jedno synergické, dynamické těleso, hnané motorem zdravé vnitřní konkurence.

Schopnost spolupráce se dá samozřejmě rozvíjet. To by mělo být hlavní náplní práce týmového lídra, kouče. Schopnost spolupráce je v současné době bohužel velmi oslabována. Kapacita jednotlivců pro spolupráci je determinována sociální

výchovou v dětství, v rodinách, ve škole, ve vrstevnické skupině. Současné generace mladých lidí jsou do značné míry izolovány ve virtuálním světě a jsou odpojeny od reálných sociálních kontaktů. Současná výchova je velmi individualistická, chybí pocit sounáležitosti, národní identity.

Na tomto grafu vidíme na levé straně individuální talenty. Ty mohou mít buď vysokou úroveň výkonnosti (silné osobnosti), anebo nízkou kvalitu (slabé individuality). Je jasné, že pouze s hráči nízké kvality nebudete nikdy mít

špičkový tým. Soubor špičkových hráčů automaticky neznamená, že budete mít silný tým. Proto v týmových sportech musíme pracovat neustále ve dvou rovinách. Na individuálním rozvoji jedinců a rozvoji týmu - tedy na rozvoji talentů individuálních a na rozvoji týmového talentu.

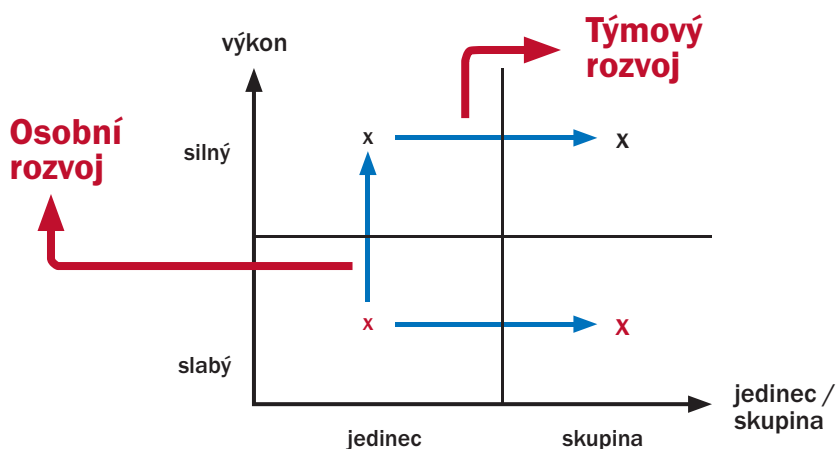
Klíčovou změnou ve vývoji a myšlení silných hráčů, „hvězd“ týmu je okamžik, kdy si uvědomí, že proto, aby se stali ještě úspěšnějšími hráči, potřebují, aby jejich tým byl úspěšný, a začnou pro něj víc pracovat. To je ten bod zlomu, kdy se ze silné individuality stává silný týmový hráč a tým se stává silnějším. V případě našeho grafu je bodem zlomu přesun z levého horního kvadrantu (pole silných individualit) do pravého horního kvadrantu (pole silných týmových hráčů).

Chicago Bulls začali vyhrávat tituly v té době, kdy Michael Jordan pochopil, že aby se stal ještě lepším hráčem a jeho tým dosáhl titulů, musí se starat o spoluhráče, pomáhat jim, aby byli lepšími, tým silnějším - a on se tak také může stát úspěšnějším.

### Týmová efektivita

Tým se musí naučit být efektivní, účinný ve své činnosti. Prostě umět dosahovat očekávaných výkonů za co možná

### BOD ZLOMU – od silné individuality k silnému týmovému hráči





nejúčinnějšího výdaje energie. Takové týmy, ve kterých se jeho členové cítí dobře a rádi v nich spolupracují, jsou pro ně zdrojem energie, mohou fungovat úspěšně dlouhodobě.

Týmový i individuální talent v týmu se může naplno rozvíjet, pokud jsou lidé v týmu šťastní. To je ideální stav, když spolupráce mezi jednotlivými členy týmu jim vzájemně dodává energii. Energie vložená do týmu jedincem se násobí. Proto, abyste mohli být dlouhodobě úspěšní, potřebujete být šťastní. Být šťastní v týmu. Takový tým pak můžeme považovat za skutečný Dream Team, který bude schopný úspěšně fungovat po mnoho let.

V tom je rozdíl mezi úspěšnými a super úspěšnými týmy, tedy těmi legendárními dynastiemi, které dlouhodobě a opakovaně jdou s vášní, nadšením, hravostí a radostí ze spolupráce za hranice svých možností.

## Spirituální kapacita

Spirituální kapacita týmu a vnímavost „vyšší energie, energie sounáleži-



losti, energie národního ducha“ může být kouzelnou součástí týmového talentu. Jak mocná například může být spirituální energie národní sounáležitosti! Vibrující energie národní hymny před zaplněným stadionem může stírat výkonnostní rozdíly mezi týmy a vyvolávat sportovní zázraky.

Sounáležitost vyžaduje vzájemné hodnoty, sdílenou vizi, společný cíl, jednotnou identitu, zodpovědnost, respekt

ke druhým, vážit si druhých, silný vnitřní leadership, snahu starat se o druhé, dávat MY před JÁ. Bratrství, odhodlanost obětovat se pro tým.

Ani sebelepší kouč, lídr, toto vše nemůže nastavit sám. Vzájemnost a lásku nelze nainstalovat. Vzájemnost vyžaduje mnoho empatie, čas, lidé si potřebují spolu mnoho prožít, poznat se, pochopit druhé, uvědomit si, že se vzájemně potřebují a musí si po- →

INZERCE

# VAŠE OČI VÁM MOHOU DÁT VÝHODU

Dejte nám 10 minut, a ukážeme Vám jak.

optika femix RightEye dynaoptik Centrum pohybové medicíny Praha-Koblet

[www.dynaoptic.cz](http://www.dynaoptic.cz)

## DYNAOPTIC MŮŽE ZMĚNIT VAŠI HRU

### Vidění 20/20 je pouze startovní čára.

Se sportovním viděním EyeQ a EyeQ tréninkem dokážete váš optometrista identifikovat silné stránky vašeho vidění i oblasti ke zlepšení, a tím posunout váš výkon na další úroveň.

Ve sportu je téměř 90 % úspěchu závislé na vidění. Ale ani vidění 20/20 nezaručuje, že optimální předvidíte maximální výkon.

Ve sportu nejdůležitější objekty statické. Pohybují se. Rychle. Pravidelně oči vyšetření mohou ukázat, že vidíte jasně, ale nemůžete říct, jak rychle dokážete zjistit, kde v prostoru se míč nachází, jak rychle se pohybuje, nebo zda mění směr.

RightEye přesně měří specifické dovednosti v oblasti vidění, které ovlivňují reflexy a koordinaci ruka-oči, včetně:

- rychlosti pohybu očí
- rychlosti zpracování dynamického vizuálního zaměření
- plynulého vizuálního zaměření
- jednoduché reakční doby
- volby reakční doby
- schopnosti binokulárního vidění
- vizuální koncentrace
- kontrastní citlivosti

### Jen tak neseďte.

RightEye sportovní vidění EyeQ máti a analyzuje vaše pohyby očí, zpracování mozkem a reakční dobu v porovnání s vrstevníky, amatéry a profesionální sportovci. V případě, že správa identifikuje prostor ke zlepšení, váš optometrista vám navrhne plán sestavený z online knihovny obsahující více než 150 cvičení.

Váš doktor uvidí zlepšení v kanceláři. Vy uvidíte zlepšení v tréninku.

1. Změňte atletický potenciál. Pomocí 5minutového testu EyeQ identifikujte silné a slabé stránky svého vidění, které ovlivňují váš výkon.

2. Porovnejte se s vrstevníky a profesionály. Podívejte se, jak si vaše osobní skóre stojí v porovnání s těmi vrstevníky a špičkami.

3. Zlepšete se s EyeQ Tréninkem. Podpořte své schopnosti pomocí snadno ovladatelných cvičení, které budete dělat doma.

4. Změňte pokrok. Znovu se otestujte se sportovním viděním EyeQ při příštím setkání.

máhat, žádoucí je i schopnost mít rad druhé.

Ty nejlepší týmy v sobě mají velký duch a lásku.

## Dlouhodobá udržitelnost

Jak dosáhnout toho, aby tým fungoval dlouhodobě úspěšně? V každém týmu přicházejí těžká období a krize, proto je velmi důležitá znalost všech jednotlivých osobností mezi sebou, porozumět jejich chování a jednání v různých situacích, a mít proto pochopení, i pokud to třeba narušuje druhé, umět s tím zacházet, správně na sebe reagovat.

Týmová kultura, založená na sdílených hodnotách, pravidlech, vzájemné sounáležitosti, důvěře a empatii, silný vnitřní leadership, jsou klíčovými ingrediencemi pro dlouhodobou úspěšnou udržitelnost týmu.

## Vnitřní sdílený leadership

Rozvoj a usměrňování procesů rozvoje týmového talentu vyžaduje od lídra, kouče, obrovský kus empatie ke všem členům týmu, k týmu a schopnost mít rád vaše lidi. Hranice mezi efektivním a kontraproduktivním vedením týmového talentu je velmi labilní. Je tedy na umění týmového lídra, kouče, aby se dokázal vývoji týmového talentu neustále přizpůsobovat.

Vzhledem k tomu, že trenér nemůže být uvnitř týmu a nemůže být neustále v kontaktu s týmem, je neefektivnějším vedením týmového talentu spolupráce se skupinou lídrů týmu, a to v podobě tzv. sdíleného vedení. Výzkumy těch nejúspěšnějších týmů jednoznačně prokázaly, že nejvýznamnější vliv na realizaci týmového talentu mají jeho vnitřní lídři.

Rolí týmového kouče je především umět nalézt vhodné lídry týmu, umět s nimi spolupracovat a toto skupinové vedení vhodně dirigovat a moderovat. Sdílené vedení má obrovský potenciál, je a bude efektivní pro současné a budoucí mladé generace a dokáže týmový talent dostat na maximum.

Sdílené vedení týmu je však také náchylné k jeho zneužití. Ne každý je na tento způsob vedení připraven a dostatečně vyzrálý. Úspěšnost sdíleného týmového vedení je tedy přímo závislá na charakteru osobností lídrů a jejich morálních hodnot. Tím se dostáváme na začátek kruhu, výběr a výchova lídrů je klíčem.



Jan van Zwieten přednášel i na pražské konferenci Mosty

FOTO: HERBERT SLAVÍK

## LITERATURA PRO INSPIRACI





Hokejová reprezentace Kanady na olympijských hrách ve Vancouveru v roce 2010 byla složena vesměs z kapitánů týmů NHL. Silný vnitřní leadership dovedl tým na domácím ledě ke zlatu.

## Houževnatost

Vítězné kultury symbolizuje schopnost semknout se v krizi. Významnou součástí týmového talentu je tedy předpoklad pro to, aby se tým dokázal zmobilizovat, aby pod tlakem rostl výkon, víra v tým, zarputilost, bojovnost, odvaha, sebevědomí při současném zachování pokory. Aby tým byl soutěživý, odhodlaný jít pro vítězství za každou cenu. Nikdy se nevzdát a po porážce znovu vstát a vrátit se ještě silnější.

## Kapacita pro změnu

Pro dlouhodobou úspěšnost týmu je klíčové umění se poučit a zotavit z porážek, nikdy se neuspokojit úspěchem. Neustále hledat cesty pro zlepšení. Schopnost se učit, vnímavost, inteligence, rozvíjet se a růst v těžkých momentech. Čím adaptabilnější tým máte, čím vět-

ší je jeho kapacita pro změnu, čím větší diverzitu v týmu máte, tím větší máte možnosti pro dlouhodobý úspěšný rozvoj a úspěch týmu.

Na závěr pamatujme, že týmový talent je neustále živý a velmi citlivý organismus, a jakákoliv i sebemenší změna v týmu může mít za následek mnoho důsledků. Jak se muže například změnit výkon týmu změnou jednoho hráče? Jak se může změnit týmová dynamika odchodem či příchodem jednoho nebo více hráčů?

Němci jsou pověstní svou schopností po porážce znovu vstát a vrátit se ještě silnější. Německý fotbal byl na počátku 21. století v krizi, dokázal se však poučit, reformovat a vrátit ještě silnější. Tento „Restart“ přinesl německému fotbalu znovu titul mistrů světa po 24 letech v roce 2014.

Dobry lídr, kouč, umí všechny tyto procesy předvídat, monitorovat a prostřednictvím různých metod všechny tyto ingredience vhodně implementovat, integrovat tým, vybrat a vychovat vhodné vnitřní lídry a společně s nimi tým vést.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE



# Sport Alive 2022

**Sportovně-biznisová konference:  
Jak budovat, prezentovat, měřit  
a prodávat sport**

- ▶ 4. října 2022
- ▶ O<sub>2</sub> universum
- ▶ Přes 30 vystupujících

[www.sportalive.cz](http://www.sportalive.cz)

### Vybraní speakeři:



**Martin Geisthardt**  
FC St. Pauli



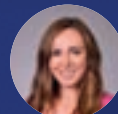
**Ondřej Novotný**  
Oktagon MMA



**Tomáš Křivda**  
AC Sparta Praha



**Tomáš Doležal**  
Mastercard



**Silvia Vlasková**  
UNIQA



**Vilém Franěk**  
Unihokej



**Jiří Welsch**  
ex-NBA



**Karlos Vémola**  
ex-UFC

PLATINUM PARTNEŘI

LIVESPORT

Tipstort

O.TV SPORT

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

iSport.cz

Sport



FOTO: REUTERS



# Co pro vás znamená týmový talent?





## MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Týmový talent je talent k tomu, proč tým existuje: tedy k dosažení určitého společného úkolu nebo cíle. Znamená, že každý člen týmu vzal cíl za svůj a k jeho dosažení aktivně přispívá. Veškerou energii, invenci a vášně věnuje tomu, jak cíle dosáhnout, a neztrácí je hledáním alibi, proč to nejde. Být součástí týmového talentu je nesmírně zavazující a zároveň osvobozující pocit – někdy to může být přímo spirituální zkušenost!“

## AYSIM ALTAYOVÁ

mentální koučka



„Když je řeč o týmovém talentu, první, co mě napadá, je příběh, který mi vyprávěl můj kamarád, reprezentační trenér. Popisoval mi vystoupení soupeře na hřišti v utkání na mistrovství Evropy, které prohráli: „Bylo to, jako když velká ryba ladně plave po hřišti. Když jsem se podíval trochu blíže, uvědomil jsem si, že ta velká ryba se skládá z mnoha malých rybek. Tyto rybičky se pohybovaly v takové harmonii, že to byla nádherná vizuální hostina.“ Tato slova trenéra o soupeři nám velmi jasně definují známky úspěchu: žádná část týmu není větší a důležitější než celek, tedy tým. Můžeme tedy říct, že tým složený z těch, kteří akceptují svoji roli v týmu a přinášejí oběti, má týmový talent.“

## JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets v NBA



„Nejsem přesvědčen, že existuje něco jako týmový talent. Talent je dle mé definice vrozený nebo získaný v prvním období dětského života, kdežto naprostá většina týmů je vytvořených nebo poskládaných, chcete-li. Úroveň talentu si v průběhu života nemůžete zvýšit nebo snížit, to buď máte, nebo ne. A v závislosti na okolí, správné přípravě, času, vášni a vložené energii se talent přemění na dovednost a výkon. Naproti tomu jakýkoliv tým můžete téměř kdykoliv upravovat, jak chcete, a úroveň talentu uvnitř týmu zvýšit nebo snížit přivedením nových/ jiných hráčů. Důležité je zmínit, že pokud o nějakém týmu řeknu, že je talentovaný, neznamená to pro mě součet talentu jednotlivých členů, ale to, jak na sebe individuální talent působí v konkrétním týmovém kontextu, jak se navzájem ovlivňují, doplňují, zvýrazňují, jak funguje týmová dynamika/chemie a charakter týmu. To není matematika, a už vůbec ne exaktní věda, proto je to tak náročné a často nepředvídatelné při budování týmů. Také je to důkazem, proč ne vždy týmy s nejtalentovanějšími hráči jsou schopny vytvořit nejlepší a „nejtalentovanější tým“.“



## PAVEL CHADIM

baseball / trenér reprezentace mužů



„Pro mě je to schopnost celého týmu přizpůsobit se vyšší úrovni daného sportu. V baseballu tedy nejen vyšší rychlosti nadhozů, odpalů, běžců, ale i schopnost přizpůsobit se v rychlosti myšlení a zvládnutí vyšší psychické náročnosti. Zjednodušeně potenciál týmu. Celým týmem myslím samozřejmě hráče i trenéry. A jako vše v týmových sportech je i týmový talent celkově tak dobrý, jak dobrý je nejslabší článek týmu.“

## DUŠAN PŘÍVARA

florbal / hlavní trenér Kanonýři Kladno



„Týmový talent pro mě znamená, že bez zásahu trenéra se vytvoří týmové pouto. Že každý hráč vystoupí ze své komfortní zóny na pomoc druhému hráči, což můžeme přirovnat k obětování se pro druhého, a pokud je to i mimo hřiště, je cesta k úspěchu méně trnitá.“

## WILLIAM CROSSAN

vysokoškolský pedagog / FTVS UK v Praze, 25 let ve vedení Athletes in Action v ČR



„Jsem přesvědčen, že týmový talent je schopnost týmu spolupracovat tak, aby každý jednotlivec nadřadil zájmy týmu nad své. Stále častěji vidíme, že týmy, které vyhrávají pravidelněji, jsou ty, jež jsou schopny z většiny svých hráčů dostat maximum z jejich talentu. Čím je liga konkurenceschopnější, tím méně se může tým spolehnout pouze na jednoho nebo dva hráče. Pokud chcete konzistentně vyhrávat ve vysoce konkurenčních ligách, musíte mít na každé pozici kvalitní a nesobecké hráče. Týmový talent vyžaduje směr nesobeckosti a vzájemné odpovědnosti. Jsou výsledkem důvěry mezi trenérem a hráči a hráči navzájem. Týmy s vysokou úrovní týmového talentu vykazují vysokou úroveň důvěry, což jednotlivcům umožňuje obětovat se i riskovat. Důvěra také přispívá k soudržnosti týmu, což vede ke zvýšené ochotě se učit a většímu nasazení. Toto prosociální chování je možné, protože hráči nadřadili úspěch týmu nad svůj vlastní individuální úspěch. Nicméně toto prosociální chování tvarující týmový talent také pozitivně ovlivňuje růst a hodnotu jednotlivých hráčů. Pokud tedy jako trenér dokážete vytvořit tuto atmosféru důvěry a důvěry v tým, pak talent týmu a jednotlivých hráčů poroste.“



INZERCE

7. - 11. 9. 2022  
Kladno a Nové Strašecí

Všechny zápasy živě na

TVCOM TV

## JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér reprezentace mužů



„Talent týmu bych definoval jako soubor vlastností, které v týmu převládají. Sebedůvěra – věřit ve své schopnosti a schopnosti spoluhráčů. Rezistence – vůle překonávat na cestě překážky, když se objeví. Iniciativa – tým patří hráčům, ti musí jít kupředu a nečekat na pokyny trenérů. Odvaha – jak na hřišti, tak mimo něj. Týmy, v nichž tyto vlastnosti převládají, budou mít funkční lídry a leadership nebude jen pro několik hráčů, ale pro všechny členy týmu.“

## GREGORY GAULTIER

squash / profesionální hráč, Squash club Strahov, mistr světa 2015, bývalá světová jednička



„Týmový talent má být týmu stoprocentně k dispozici. Znamená to, že se musíte soustředit na svůj vlastní výkon a dosáhnout co nejlepšího možného výsledku, ale také být k dispozici ostatním hráčům, když vás potřebují, být jim nablízku a sdílet s nimi svůj názor, zajímat se o ně a motivovat celou skupinu, kdykoli je třeba. Způsob, jakým se připravujete a podáváte výkon, má vliv i na tým, tudíž čím profesionálnější budete a ukážete to ostatním, tím víc spoluhráčů inspirujete, aby se chovali stejně.“

## GINO SCHILDERS

pozemní hokej / předseda svazu



„Týmový talent spočívá v tom, že kouč vytvoří prostředí, v němž se hráči cítí bezpečně, a sami tak mohou objevit svůj talent a rozkvést. Týmový talent je o tom, že každý člen v týmu si je vědom svého talentu (silných stránek) a talentu spoluhráčů a umí na tom stavět týmový výkon.“

## MICHAL JEŽDÍK

basketbal / sportovní ředitel CZ Basketball



„Jedná se o nastavení týmu, které umožní využít individuálního potenciálu jednotlivých hráčů (členů týmu) na základě vnímání a respektování sociálních vztahů, rolí a vazeb. Důležitými faktory jsou všímavost (mindfulness), vášeň a týmová koheze (neustálé hledání kompromisů a rovnováhy mezi individuálními cíli jednotlivých členů a týmu jako celku).“

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ





## JIŘÍ MAŠÍK

hokejbal / hlavní trenér reprezentace



„Je pro mě důležité mít v týmu hráče různých schopností a talentu, aby byl týmový talent vyvážený a byli v týmu hráči s více schopnostmi. Téma bych rozdělil na klubový a reprezentační týmový talent.

V klubu je v hokejbale složitější poskládat tým, jsme amatéři a nemáme tolik financí. Snažím se i přesto sestavit tým tak, aby v něm byli nejen střelci a hvězdy, ale i hráči mající talent na bránění a schopnost být v pravou chvíli na pravém místě při obranné činnosti. Vážím si všech hráčů v týmu, kanadské bodování moc nesleduji a není pro mě úplně směrodatné. Na druhou stranu je dobré mít v týmu střelce zabijáka. V klubu občas musím měnit styl hry podle hráčů, které mám k dispozici a jaký je celkový talent týmu.

Na reprezentační úrovni si týmový talent můžu namíchat lépe, když jsou k dispozici všichni hráči z České republiky. I proto vždy nominace budí vášně, fanoušci by rádi v týmu viděli dvacet nejlepších hráčů v bodování. Ale já si vybírám hráče do jednotlivých útoků i pětek a podle úkolů, které po nich chci. Týmový talent je v každé pětce trochu jinak zastoupený, avšak celkově musí dát dobrý celek. A současně chci mít k dispozici hráče pro různé herní varianty.“

## KAROLÍNA PATERSON

pozemní hokej / předsedkyně reprezentační komise českého svazu



„Talent týmu je skryt ve slově TEAM. Každý máme své silnější a slabší stránky. V týmu je proto potřeba znát své svěřence, jejich přednosti, využít je ve prospěch týmu v dobrém slova smyslu a nezapomenout pracovat

i na slabších stránkách. Vytvořit takové prostředí, v němž se jedinci cítí bezpečně a důvěrně, cítí se součástí týmu a mají příležitosti se rozvíjet. Důvěra, komunikace, spolupráce je ve fungování týmu klíčová. Teambuildingové aktivity, zapojení jedinců do procesu, podpora rozvoje leadership dovedností (ve sportovním prostředí během tréninku, zadávání specifických úkolů) a při tom všem nezapomenout na radost. Rozvoj týmového talentu je neustálý proces, k němuž musíme přistupovat s otevřenou myslí.“

## JAN PROCHÁZKA

hokejový trenér / ředitel International Leadership & Business Academy a Sport Lead



„Za naprosto klíčový předpoklad považuji schopnost spolupráce.“

□

INZERCE

# 1992

# 2022

# ČESKÝ SQUASH SLAVÍ 30 LET

 **ČESKÝ  
SQUASH**

 [czechsquash.cz](https://czechsquash.cz)  
 [ceskaasociacesquashe](https://ceskaasociacesquashe)  
[www.czechsquash.cz](https://www.czechsquash.cz)

Vyniká v roli trenéra zdejší nejšikovnější šachové mládeže. **LUKÁŠ VLASÁK** pracuje s velkými talenty v čele s Jáchymem Němcem a Václavem Fiňkem. Jaký je rozdíl vést mladého a staršího hráče? U kterého sportu si většina šachista nejlíp odpočine? A kdy se hodí psycholog?

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Emoce jsou nejhorší rádce

## Proč a jak jsem se stal trenérem?

„Chtěl jsem pomoci šachovému prostředí u nás. Začínal jsem pomáhat na krajské úrovni a postupně se dostal až k mládežnické reprezentaci.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Pracovitost.“

## Co (nebo kdo) na mě mělo největší vliv?

„Pravděpodobně to, že jsem dostal důvěru v relativně mladém věku a mohl rychle začít sbírat zkušenosti.“

## Jakými hodnotami se řídím jako trenér?

„Vést příkladem. Důvěra a vytrvalost.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy směrem k trénování dostal?

„Emoce jsou nejhorší rádce.“

## Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Těžko říct, ale mezi opravdu těžká patřila ukončení dlouhodobé tréninkové spolupráce.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Vždy si rád vzpomenu na poslední kolo evropského šampionátu družstev juniorek, kde jsme ve správný moment během zápasu zariskovali, porazili hlavní favoritky a zakončili skvělou stíhací jízdu po nepovedeném začátku turnaje.“

• • •

## Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí?

„Pokud se to vůbec někdy stalo... Nejrychleji bych se snažil přijít na důvod. Bez vzájemné důvěry nelze odvést kvalitní práci.“

## Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým šachistou?

„Mladší hráče je nejdříve potřeba naučit, jak pracovat a přemýšlet. Se staršími už jde spíše o konkrétní oblasti jejich hry.“

## Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Stává, ale dostávám tak impuls ke zlepšení.“

## Můj trenérský rituál?

„Šachisté jsou obecně velmi pověřiví lidé, takže jich mám hned několik.“ (úsměv)

## Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Oboje, i když v šachu budou hrát vědomosti asi trochu větší roli.“

## Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Rozhodně sobě.“

## Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Četbou šachové literatury a biografií úspěšných sportovců a trenérů.“

## U čeho si nejlíp odpočínu?

„U fotbalu. (úsměv) Na všech soustředěních a turnajích je součástí programu jeho hraní, a neméně populární



FOTO: ARCHIV LUKÁŠE VLASÁKA

## ŠACHOVÝ TRENÉR

### LUKÁŠ VLASÁK

**Narozen:** 8. 12. 1993

**Pozice:** reprezentační trenér mládeže (od roku 2019)

**Koho také vedl a vede:** Karin Němcová (2015-18, několikanásobná mládežnická a juniorská mistryně ČR, později reprezentantka), Jakub Kůsa (2016-21, bronzový na mezinárodním turnaji v Uppsale 2020, mládežnický mistr republiky 2018), Jáchym Němec (od 2020, několikanásobný mládežnický mistr republiky, bronzový na mezinárodním turnaji FUTURES 2020), Václav Fiňk (od 2019, společně s Michalem Konopkou vicemistr Evropy 2019 mládeže do 10 let, vicemistr světa 2020 v online rapid šachu do 10 let, vítěz mezinárodního turnaje FUTURES 2020)

**Trenérské úspěchy - týmové a individuální MČR mládeže (2015-22):** 13x zlato, 3x stříbro, 8x bronz. **ME juniorských týmů:** 4. místo (2018).

**Mistrovství Evropské unie mládeže 2020:** 2x zlato, 2x stříbro, 1x bronz





Lukáš Vlasák  
v akci

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

INZERCE



Nový oficiální fanshop  
Českého stolního tenisu  
**SPUŠTĚNÍ!**

[fanshop.ping-pong.cz](https://fanshop.ping-pong.cz)

**ZAVÁDĚCÍ  
CENY**





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

je i sledování. Například současný mistr světa Magnus Carlsen má na svém twitteru napsáno: „World Chess Champion. The highest ranked chess player in the world. Former (live) #1 Fantasy Premier League player.“ Jednou byl dokonce schopen zažádat o posun svého zápasu, neboť se křížil s posledním kolem anglické Premier League. A tak nějak podobně to má většina.“ (úsměv)

• • •

#### **Vyměňují si šachoví trenéři v Česku i z různých zemí své zkušenosti a poznatky, nebo si každý chrání své know-how?**

„Bohužel v tomto značně zaostáváme. Myslím, že v posledních letech je vidět snaha něco s tím udělat. Ale změnit nastavení lidí ze systému, kde si každý hleděl svého, ještě nějakou chvíli potrvá.“

#### **Jakým způsobem připravuji mého hráče na konkrétního soupeře, co všechno taková příprava obsahuje a o čem všem se bavíme při taktické poradě? Jak moc se na finální strategii podílí hráč?**

„V první fázi je třeba v databázích vyhledat partie soupeře a jejich přehrání (či analýzu v případě dostatečného množství času)

# 13

**Tolik prvenství oslavil jako trenér za sedm let na týmových a individuálních mistrovstvích republiky mládeže.**

identifikovat slabé a silné stránky. Kromě toho lze vyčíst, v kolika partiích volil jaká zahájení, a s jakou úspěšností. Ideálním výsledkem by pak mělo být najít takové systémy, které dovolí využít našich silných stránek a zároveň odhalí soupeřovy slabé. S konkrétním výběrem už musí souhlasit i sám hráč, neboť je nutné, aby se cítil ve vznikajících pozicích komfortně.“

#### **Mají mí sportovci ještě jinou přípravu kromě té šachové?**

„Většina hráčů se věnuje nějakému dalšímu doplňkovému sportu, aby rozvíjeli svou fyzickou kondici. Přece jen při reprezentačních akcích, jako je například mistrovství světa, je potřeba odehrát s plnou koncentrací jedenáct partií (dlouhých přibližně čtyři až pět hodin) ve dvanácti dnech. A k tomu absolvovat přípravu na každého jednotlivého soupeře, což také bere čas a energii.“

#### **Jak pracuji s mými sportovci po mentální stránce? Využívám specialistu psychologa?**

„To je další z oblastí, ve které můžeme udělat velký pokrok. Samozřejmě neustále diskutujeme o rozhodnutích a nastavení během partie, probíráme, jak přistupovat k jednotlivým situacím, které mohou



FOTO: ARCHIV LUKASE VLASAKA



během zápasu nebo turnaje nastat. Se zvyšující úrovní hráče považují spolupráci se sportovním psychologem za důležitou.“

**Jaké jsou aktuální trendy v šachu z hlediska strategie? Převládá útočná, nebo obranná hra, vyčkávání na chybu soupeře?**

„Historicky se šachy vyvíjely hlavně s nástupem nového mistra světa. Každý z nich byl něčím unikátní a svým stylem de facto udával trend. V moderní době trochu přebírají tuto úlohu počítače a výrazně promlouvají do přípravy a teorie zahájení. Celá světová špička má tak v zádech týmy analytiků, kteří jim s přípravou pomáhají. Logickou snahou je v posledních letech nevyhledávat pouze objektivně nejsilnější varianty a zahájení schválená počítačem, ale nacházet neprobádané (nebo alespoň ne tak populární) pozice s cílem překvapit soupeře. V podstatě se na světové úrovni dostáváme do bodu, kdy se hráči snaží hledat nejruznější pokračování, která jejich soupeř s pomocí počítače neanalyzoval.“

□

**„MLADŠÍ HRÁČE JE NEJDŘÍVE POTŘEBA NAUČIT, JAK PRACOVAT A PŘEMÝŠLET. SE STARŠÍMI UŽ JDE SPÍŠE O KONKRÉTNÍ OBLASTI JEJICH HRY.“**



Jáchym Němec

FOTO: ARCHIV JÁCHYMA NĚMCE

INZERCE

# MAGAZÍNY DENÍKU Sport



## SPORT MAGAZÍN

Rozhovory s osobnostmi, analýzy a přehledy největších sportovních akcí  
Vychází každý pátek v deníku Sport  
Předplaťte si páteční Sport s magazínem na [ikiosky.cz/sport](http://ikiosky.cz/sport)



## COACH

Sportovní-vzdělávací magazín vydávaný ve spolupráci s ČOV a Českou trenérskou akademií  
Vychází každé první úterý v měsíci jako příloha deníku Sport



## iSPORT LIFE

Běh, cyklistika, zimní sporty, výživa, rozhovory  
Sportovní-lifestylový časopis pro aktivní životní styl  
Vychází jako čtvrtletní magazínová příloha deníku Sport

# Sport, nebo umění. Jde o to samé

Stejně jako začínající sportovci usilují o profesionální dráhu na elitní úrovni, studenti Královské baletní školy a Královské konzervatoře sní o dráze úspěšného profesionálního tanečníka či hudebníka. Zdaleka ne všem se tento sen splní. I proto obě londýnské umělecké instituce považují za svoji povinnost připravovat studenty rovněž na tuto variantu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

**C**hristopher Powney, umělecký ředitel baletní školy, nám k tomu na konferenci Leaders Sport Performance Summit v Londýně řekl: „Chceme se ujistit, že studentům se dostane potřebného vzdělání a náležité výchovy, aby maximalizovali to, kým jsou jako člověk, občan naší země. Že úspěch je vlastně cokoli, co se ve škole naučili a co si z ní odnesou, co mohou využít ve svém budoucím životě. Ať už v tanci, nebo v jakékoli jiné profesi, pro kterou se rozhodnou, pokud se jim nepodaří uspět v umělecké sféře. Neexistuje totiž žádná záruka, že všichni na kariéru profesionálního tanečníka dosáhnou.“

Tomuto pohledu se říká holistický přístup, který můžeme přirovnat k celostní medicíně. „Úspěchem pro nás je, že student, když ukončí školu, je dobrým člověkem, jenž dokáže vytěžit svůj potenciál, cítí se sebevědomě, je přístupný novým příležitostem a výzvám a chce se rozvíjet v jakékoli oblasti, pro niž se rozhodne,“ dodal Powney.

## Vystavte cesty k samoregulovanému učení

Mladí sportovci, někdy dokonce i úspěšní profesionálové si velmi často nejsou plně vědomi toho, jak trénovat, aby dosáhli a udrželi si svou vysokou úroveň výkonnosti. Podobný scénář mají i studenti baletu a hudby. „V době, kdy k nám mladí hudebníci přijdou, mají

většinou se svým hudebním nástrojem odcvičeno již 10 až 15 tisíc hodin, a přesto někteří z nich říkají, že nevědí, jak efektivně cvičit,“ řekl Dr. Terry Clark, vědecký pracovník Královské konzervatoře se zaměřením na high performance, jenž po boku Christophera Powneyho vystoupil na londýnské konferenci.

Konzervatoř si na základě těchto zkušeností vytvořila a nabízí na téma efektivní učení řadu kurzů, které jsou navrženy tak, aby umožnily studentům být po jejich absolvování méně závislí na učitelích. Clark k tomu dodal: „Zkoumáme například, jak můžeme využít nové technologie k podpoře rozvoje našich studentů v různých směrech. Jedním z nejdůležitějších je samoregulované učení.“

Jeho součástí jsou například modely vzájemné podpory mezi studenty a učiteli. A mezi studenty navzájem. A také samoregulovaný rámec učení, který začíná jednoduchou věcí, plánováním. „Být schopni identifikovat cíle, jichž chtějí studenti dosáhnout v každém tréninku, a strategii, jak cíle dosáhnout. Být schopni monitorovat ohnisko zájmu, koncentraci, sebehodnocení v daném okamžiku, ale také být po tréninku schopni sebereflexe, přemýšlet o ní a zpětně výstupy řešit. Máme mnoho kurzů věnovaných tomuto tématu, ale také zároveň hodně pracujeme s našimi studenty formou jeden na jednoho, pe-

## MICHAL JEŽDÍK

- Vedoucí sportovně metodického úseku České basketbalové federace, člen VV ČOV. Bývalý basketbalový reprezentant, trenér národního mužstva mužů a U20, Sparty, Prostějova, Nymburka. Byl členem realizačního týmu NBA Detroit Pistons v letních ligách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.







FOTO: PROFIMEDIA.CZ

možná dělat chyby, ale nenesou z toho žádné následky.“

## Zapojte rodiče

Rodiče. Nekonečné téma současné doby v jakémkoliv prostředí high performance. Osobně si myslím a zkušenosti mi říkají, že většina rodičů je skvělá. Stejně tak si myslím, že rodiče a vztahy s nimi pro nás představují nové výzvy a zásadní nutnost. Nejen proto, že jsou to oni, kdo nesou na bedrech odpovědnost za své děti, naše sportovce, hudebníky či tanečníky.

Nenechme se otrávit minoritní skupinou křiklounů, kteří se snaží své neukojené ambice přenášet na své děti. Historicky jsme si většinou drželi rodiče od těla a nebylo tomu jinak ani v Královské baletní škole. To už teď neplatí. Snaží se rodičům vysvětlovat, co vše je součástí přípravy a jejího propojení se studiem. Kde, jaká a ve kterém věku jsou kritická místa.

Místo aby si drželi odstup, vyzývají rodiče, aby se stali součástí rozvoje dětí a všichni na něm spolupracovali. Aby rodiče s dětmi mluvili, dali jim prostor a možnost se vyjádřit, a děti aby s rodiči neustále sdílely, jak se cítí, jak se jim daří, s čím se potýkají, co je trápí. Pak můžeme snáze a rychleji reagovat, nebo dokonce mnoha věcem předejít či je zachytit v zárodku, kdy se snáze korigují. Podpůrná opatření se pak mohou stát tzv. game changerem na cestě k vrcholu.

Na první pohled odlišné disciplíny a prostředí, které toho mají mnoho společného – hledání rovnováhy mezi objemem a intenzitou tréninku, mezi jeho obsahem a formou, snaha o dokonalost, opakované výkony na hranici lidských možností, posouvání limitů, hledání nových cest vedoucích k úspěchu a obdivu, strach a obava ze selhání, pozitivní i negativní vliv divácké kulisy, spoluhráčů, rodičů, trenérů a učitelů. Společný je rovněž fakt, že počet míst na vrcholu je omezený. I proto se můžeme vzájemně inspirovat. Důležité je být otevřený, ochoten sdílet informace a zkušenosti, naslouchat, být připravený. □

dagog a student, a provádíme je těmito procesy.“

## Mentální stránka výkonu je prvořadá, i v tréninku

Výzkumné centrum Královské konzervatoře doporučilo vedení školy a následně vytvořilo školní simulátor výkonu, jenž je využíván jako tréninková pomůcka. Simulátor staví studenty do herní situace s prvky, jako jsou jeviště, zákulisí a v případě potřeby i vyrušující publikum. Pomáhá studentům zlepšovat a rozvíjet nejen výkon, ale také zvládnutí

nových situací a osvojení si dovedností k jejich regulaci. Simulátor je nezbytně nutné využívat opakovaně, aby bylo vidět zlepšení, bylo možné zvyšovat náročnost překážek, a tím pádem rozšiřovat hranice komfortní zóny.

Studenti nemají tolik příležitostí k vystupování před diváky, jak by se učitelům i hudebníkům líbilo, a proto je potřeba tyto stresové situace simulovat. Zároveň studenti nutně nemusí mít příležitost se z těchto vystoupení poučit a vyhodnocovat je. Clark k tomu dodal: „Je to bezpečný prostor, v němž si hudebníci mohou zkoušet nové věci,

INZERCE

# VĚRA ČÁSLAVSKÁ

Výstava 6. 5. 2022 – 30. 9. 2022 | Nová budova Národního muzea



NÁRODNÍ  
MUZEUM



ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
AKADEMIE

# Motivační typologie



FOTO: REUTERS

V minulém dílu jsme vystoupali do 3. patra psychologického šestipatráku a došli ke královskému tématu psychologie, motivaci. Ujasnili jsme si, kdy hovoříme o vnitřní a kdy o vnější motivaci. Upozornili jsme na nebezpečí manipulace a finišovali popisem motivačního pole sportovce. Dnes pokračujeme motivační typologií, kdy se zaměříme na rozdíly mezi různými typy lidí.



TEXT:  
ZDENĚK HANÍK,  
ONDŘEJ FOLTÝN

Z minulosti víme, že se spíše prosadily skupiny, v nichž byly různé práce rozděleny mezi jednotlivé členy s rozdílnými schopnostmi a vlastnostmi. Každý člověk preferuje v životě jiné podněty, vzrušují ho jiné výzvy a hodí se k něčemu jinému. V tlupách, ve kterých jsme dlouhé statisíce let žili, se tak vyvinuli specialisté na různé činnosti.

Každodenní realita ukazuje, že se mezi sebou vzájemně lišíme a že na každého z nás platí něco jiného. Jako trenér musíš vzít na vědomí, že nemůžeš všechny pokropit stejným motivačním deštěm. Na každého platí jiná slova, jiné výzvy či jiné postoje.

„Pro mě jako skauta je frustrující, když vidíte někoho talentovaného, kdo není ochoten na sobě pracovat a svůj dar rozvíjet, častokrát spoléhá právě jen na svůj talent. Došel jsem ale k závěru, že tak je to správně a svět se tím udržuje v rovnováze. Kdyby všichni ti talentovaní měli naprosté odhodlání k tvrdé práci, tak by zaprvé nikdo další neměl šanci se prosadit. A zadruhé třeba v basketbalu by na planetě běžely stovky nebo tisíce Michaelů Jordanů a Kobe Bryantů, a to by

byla nuda! Přál bych si, aby každý člověk měl příležitost najít a rozvíjet svůj talent. Myslím si, že by svět byl šťastnější místo.“

**JAKUB KUDLÁČEK,**

ředitel skautingu  
Charlotte Hornets v NBA



Budeme se tedy bavit o motivační typologii osobnosti. Než začneme, je třeba důrazně varovat před přeceňováním jakékoliv typologie. Nejčastější důvod, proč jsou typologie v praxi používány, je potřeba lidi nějak roztřídit a popsat. Zaznamenat, jaké mají silné stránky a rezervy, popsat jejich přístup k práci nebo jejich typické charakteristiky a chování, a pak s těmito poznatky dále pracovat. Základem typologií jsou často zjednodušené předpoklady a konstrukce, které redukují rozmanitost člověka a trochu násilně ho zařazují do nějaké škatulky. A tomu je třeba se vyhnout.

Pokud toto varování vezmeš, milý kolego, vážně, pak můžeme být jako autoři klidní, že se za typologii neschováš, nebudeš ji brát jako dogmatický všelék, jenž ti jasně řekne, jak máš s tím kterým sportovcem jednat.



Naším cílem není zařadit člověka do kategorie a dát jednoduché návody, jak s ním pracovat podle toho, v které skupině bydlí, ale přivést tě k úvaze, že všechny lidi nelze motivovat stejně. Jisté návody, které ti prostřednictvím motivační typologie nabídneme, ber pouze jako inspiraci.

„Někteří hráči potřebují svobodu, jiní pevnou ruku, jiní rozkvétají jen pod absolutní autoritou. Někteří reagují špatně na kritiku, bez ohledu na to, jak konstruktivní by ta kritika mohla být. Jiní dostanou ze sebe to nejlepší, když jsou neustále zpochybňováni.“

**PATRICK MOURATOGLU,**

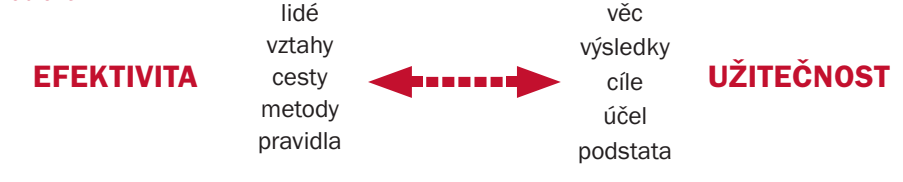
trenér tenistky Sereny Williamsové



Z rozsáhlých praktických zkušeností vytvořil Jiří Plamínek motivační typologii v knize Tajemství motivace. Dělí lidi do čtyř skupin právě podle toho, které výzvy vítají a které odmítají. Tato typologie (obrázek 3) je dobře využitelná i ve sportu.

Základem pro rozdělení do skupin jsou dvě charakteristiky. První z nich je míra citlivosti vůči změnám (svislá osa, obrázek 1). Rozděluje populaci podle toho, zda fandí spíše dynamice, nebo stabilitě. Souvisí s tím, do jaké míry člověk toleruje riziko. Zda potřebuje spíše bezpečí, jistotu a zázemí, nebo snadněji přijímá změnu, novoty a pohyb. Zda člověku změny přinášejí spíše radost a zisky, nebo mu způsobují spíše starosti a ztráty.

obrázek 2



Obrázek 1

Vodorovná osa odpovídá druhé charakteristice, již je volba mezi užitečností a efektivitou (obrázek 2). Tady se ptáme, zda člověka motivuje spíše výsledek, věc, podstata, cíl (tedy užitek), nebo se nadchne spíše do metod, procesů, cest a také do lidí a vztahů (efektivita toho, co se děje). Rozlišujeme tak osobnosti, které se rozhodují spíše podle lidských aspektů, a ty, pro které jsou rozhodující převážně aspekty věcné. Pokud to promítneme do týmového sportu, pak se efektivita projevuje spíše ve vztazích v týmu (dobrá parta) a užitečnost jako týmová taktika či strategie.

Obrázek 2

Odpovědi na otázky, jak se ke konkrétnímu člověku chovat, jak ho motivovat, kritizovat či chválit, obsahuje už jeho správné zařazení do skupin na obou osách. Umístění přehledně ukáže, co zdůraznit a co oslabit. Z hlediska sportu je důležité i to, jak budou zástupci jednotlivých motivačních typů reagovat na zátěž.

Motivační typologie nabízí pro trenérskou praxi dvě praktická využití, poněvadž orientační zjištění, ve které konkrétní kategorii se sportovec nachází, je relativně jednoduché. Často stačí i jedna věta, kte-

rou pochválíme, nebo zkritizujeme. Navíc se jedná o časté situace, při kterých si sportovec nemusí všimnout, že především testujeme, k jakému typu patří.

Chceme se dobrat k tomu, jakým způsobem různé hráče motivovat či získat pro svoji myšlenku. Stejně tak i docházíme k tomu, jakým větám je nutné se v jednotlivých případech vyhnout.

S jistotou mírou přesnosti také umíme předem odhadnout, jak se konkrétní hráč zachová ve chvílích, kdy bude čelit velké zátěži či tlaku, což je ve sportu standard, a tudíž můžeme vytušit, co od něho v takových situacích můžeme očekávat.

Zkřížením obou os vzniká prostor (obrázek 3), rozdělený do čtyř kvadrantů. V každém z nich nacházíme zástupce jiného motivačního typu, k nimž bychom se měli také jinak chovat, chceme-li je motivovat, kritizovat či chválit. Opakujeme, že různé motivační typy také odlišně reagují na zátěž, což je ve sportu zvlášť důležité.

Obrázek 3

V příštím dílu si uvedeme návodné příklady, jak se zástupci jednotlivých typů staví k zátěži, kritice či pochvale, případně, jak je vést nebo řešit spory s nimi a mezi nimi. Reální lidé v běžných situ-

obrázek 1



obrázek 3



acích vykazují zpravidla znaky různých motivačních typů. Pravdu o nich nejnáz- ze zjistíme právě pod zátěží.

To, co se v chování člověka pod zátěží vytratí, není v osobnosti trvalé, a tudíž nemá nic společného s motivačním ty- pem. Naproti tomu chování, které v zátě- ži přetrvává nebo se v ní nově objevuje, ukazuje na motivační typ osobnosti.

V následující pasáži používáme původ- ní názvy jednotlivých typů tak, jak jsou navrženy v knize Tajemství motivace. Zá- roveň připojujeme i pojmy ve sportu za- bydlenější, kterým ty jako praktik určité budeš rozumět lépe.

Každý motivační typ charakterizujeme nejprve poznámkami o tom, jak jej ak- tivně poznat. V příštím dílu se budeme věnovat typickým reakcím na zátěž, na kritiku, na pochvalu, a také tomu, jak na zástupce jednotlivých typů působit, na co klást důraz, čemu se vyhnout, jaký použít slovník a jak zvládat spory.

### USMĚRŇOVATEL (režisér)

Usměrňovatel je člověkem s velkým talentem a chutí organizovat lidi, stát v čele týmu a spoluhráče vést. Dobře jej proto popisuje i slovo náčelník. Zároveň mu vyhovuje i možnost řídit situace, ze- jména, pokud ho dovedou k reálnému vlivu na spoluhráče a připoutají k němu pozornost ostatních. V tomto smyslu se trochu podobá pozici režiséra.

### OBJEVOVATEL (vizionář)

Objevovatel představuje podobně ak- tivní využití energie jako usměrňovatel, proud energie však směřuje jinam. Tady nejde o výhru nad lidmi, ale o dobytí ně- jakých kót, vyřešení nebo dosažení ně-

čeho mimořádného (například v oblasti taktiky či herního stylu), o překonání limitů, zvládnutí výzev.

Objevovatel je pionýrem v původním smyslu tohoto slova. I když to nemusí být jeho přímým úmyslem, často svým úsilím strhuje lidi a může působit jako vizionář, přičemž vliv na lidi není jeho primární potřebou, ale cestou k dosažení cíle.

### SLAĎOVATEL (parták)

Sladovatelé usilují o stabilitu svého oko- lí, tedy především ve vztazích v týmu. Navenek působí jako parták, který se zajímá o spoluhráče i vztahy a obvykle kvůli tomu má tendenci příliš nevidět nebo alespoň podceňovat věcnou strán- ku situací a dějů. Naopak zájem o lidi a vztahy jej může dovést až k roli ama- térského a zčásti i samozvaného tera-apeuta týmu, a to bez ohledu na to, zda to spoluhráči oceňují, nebo jim to leze na nervy.

Také by se dalo říci, že sladovatel je pe- čovatel o lidi a hasič tlumící konflikty. Je však třeba se ptát, jak tento typ rozeznat od ostatních a jak odlišit naučený zájem o lidi od zájmu, který je zakotven v hlubi- nách osobnosti.

### ZPŘESŇOVATEL (kontrolor)

Zpřesňovatel má se sladovatelem spo- lečnou potřebu jistoty a přispívání k sta- bilitě týmu. Ovšem nespolehá se přitom na ostatní, ale výhradně sám na sebe. Ve vztahu k ostatním často vystupu- je jako pedant, který lpí na pravidlech a dohodách. Pro tým je přínosný i jako kontrolor a vcelku ochotný napravovatel různých nedbalostí, nedodělků a nedo- statků, což mu zpravidla nepřináší velké sympatie.

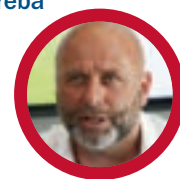
Naproti tomu v těžkých chví- lích, když se projeví jako pojišťovák a vytáhne tým z maléru, může získat vděčnost, o niž zdánlivě příliš nestojí. Tento motivační typ se poznává asi nejlépe, už pro jeho obvyklou komunikační zdrženlivost,

občasné a zpravidla trefné glosátorství a často i specifický (suchý) humor.

A podle čeho jednotlivé zástupce pozná- me? Odpověď na tuto otázku si necháme do příštího dílu.

**„Přijde mi neslušné srovnávat svěřenky- ně. Ve chvíli, kdy začnete srovnávat, vy- tvoříte žebříček, a ony se na tom žebříč- ku najdou. Ale každá je speciální a každá došla k tomu vrcholu určitou cestou. Takže ono je těžké srovnávat, v čem byla lepší ta a v čem jiná. Všechny jsou uni- kátní a chtěl bych to v této rovině udržet, už jenom proto, že se všemi mám velmi dobré vztahy, byť jsme třeba už ukončili spolupráci.“**

**DAVID KOTYZA,**  
trenér českých  
tenisových hvězd



### CO ČTE TRENÉR PSYCHOLOG?



### DO TRENÉRSKÉHO NOTESU

**VŠÍMEJ SI TOHO, JAK REAGUJÍ SPORTOVCI NA NOVINKY A RIZIKO, A ZDA PREFERUJÍ SPÍŠE HERNÍ ŘEŠENÍ ČI TAKTIKU, NEBO VZTAHY S LIDMI. SLEDUJ OBVYKLÉ VZORCE CHOVÁNÍ POD ZÁTĚŽÍ A URČI MOTIVAČNÍ TYP. TOMU PAK PŘÍZPŮSOB PŮSOBNÍ NA SPORTOVCE. OPUSŤ MYŠLENKU, ŽE VŠECHNY SPORTOVCE LZE MOTIVOVAT STEJNĚ.**

□





# FLORBAL

FLORBAL  
FLORBAL  
FLORBAL  
FLORBAL  
FLORBAL



ČESKÝ  
FLORBAL

# ceskyflorbal.cz

# Spousta zábavy se Smart Monitory

K modelům M7 a M8 nyní Voyo  
na 6 měsíců jako dárek



Akce platí do 30. 9. 2022 nebo do vyprodání zásob.