

Sport

Čech

Z Í N

Rozhovor

Josef Jandač

**V TORONTU
BUDEME
ODVÁŽNÍ**

JAK SE RODÍ LÍDŘI

Mají to v genech, nebo
dorůstají výchovou
a zkušenostmi?



TOMÁŠ UJFALUŠI

Co se naučil od Karla Brücknera

OD REŽISÉRA FILMŮ STŘIHORUKÝ EDWARD,
KARLÍK A TOVÁRNA NA ČOKOLÁDU
A ALENKA V ŘÍŠI DIVŮ



FILM TIMA BURTONA
SIROTČINEC SLEČNY PEREGRINOVÉ
PRO
PODIVNÉ DĚTI



V KINECH OD 29. ZÁŘÍ. TAKÉ VE 3D



Knih a audiokniha
v prodeji od 14. 9.

COACH. Čtvrtletník.
Ročník 1., číslo 3,
vychází 15. 9. 2016.

Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.

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

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

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Dagmar Šenfeldová,
Jaroslav Komolý, **autorka
grafické úpravy:** Pavla Veselá,
redakční rada: Michal Ježdík,
Filip Šuman, Zdeněk Haník,
Michal Barda,

inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz, **Feditel
inzerce:** David Šaroch (7227),

kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Dominika
Lakomá (7489), **ředitel výroby
a distribuce:** Libor Berka (7283).

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

Generální ředitelka:

PhDr. Libuše Šmuclerová.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: EUROPRINT a.s.,
ISSN 2464-6865.
Registrace
MK ČR E 22423.

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

© CZECH NEWS CENTER a.s.

obsah

← **4** ROZHOVOR
S JOSEFEM JANDAČEM

Kouč hokejové
reprezentace
o Světovém
poháru, vzdě-
lávání a vzta-
zích s hráči



← **18** TOP 10

Týmové sporty
v olympijském
Riu

← **20** HLAVNÍ TÉMA

Jak se rodí
lídři

30 DESATERO CHYB
CTIŽÁDOSTIVÉHO LÍDRA

← **32** SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

Vliv emocí
na sportovní
výkon

36 CO MĚ NAPADÁ, KDYŽ
BĚHÁM

38 NA TĚLO PAVLA KOLÁŘE

← **40** POHLED SPORTOVCE:
TOMÁŠ UJFALUŠÍ

Co mu vštípili
trenéři v Atlétiku
Madrid nebo
Fiorentině

editorial

15. 9. 2016

Oddaný trenér — kreativní hráč

Těžko polemizovat, do jaké míry lze kre-
ativitu učit a natrénovat. Celosvětové
a mnohaleté výzkumy jsou velice rozdílné a spí-
še negativní. Je však jasné, že není možné z prů-
měrně nadaného jedince vychovat génia typu
Alberta Einsteina či Vincenta Van Gogha, stejně
tak famózní hráče typu fotbalisty Lionela Mes-
siho, hokejistů Wayne Gretzkého nebo našeho
Davida Krejčího.

Co je však možné a důležité, kreativní hráče
objevovat, dávat jim prostor a šanci svůj talent
a potenciál projevit, rozvíjet a upevňovat. Pokud
kreativní hráč dostane ve svém týmu prostor
pro invenci, tvořivost, opakované pokusy, chyby
a především čas se samostatně rozhodovat, pře-
mýšlet, vymýšlet, jsme na dobré cestě.

Je tedy na trenérovi, aby v tréninku a přede-
vším tréninkové hře navodil co nejpestřejší spek-
trum situací, které hráč bude řešit. Tlak v podobě
limitujícího času na provedení, omezeného pro-
storu a adekvátního odporu soupeře je zde na-
místě. Hráči se ale lépe projevují a tvoří, pokud
se pohybují v pozitivním prostředí, zdravě rela-
xované náladě a pokud jsou vtaženi jako hlavní
aktéři do řešení i následného hodnocení kvality
provedení. Zde je prostor na to přijít s vlastním,
lepším řešením, než předvedl spoluhráč, na do-
hadování, případně i hádku.

Takové prostředí může nabídnout jen trenér,
který se sám nebojí experimentu, nehraje za ka-
ždou cenu na výsledek, ale vychovává individu-
alitu. Je proto třeba ocenit oddané, a přesto me-
diálně neznámé trenéry a rodiče, kteří pomohli
svým přístupem u svých svěřenců vytvořit pro-
stor pro jejich kreativitu, vypěstovat lásku a ra-
dost ze hry.

SLAVOMÍR LENER,
ŠÉFTRENÉR ČESKÉHO SVAZU LEDNÍHO HOKEJE

Termín uzávěrky: 6. 9. 2016

TITULNÍ SNÍMEK SPORT: MICHAL BERÁNEK

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



POTŘEBUJU OPONENTURU

TEXT: ZDENĚK HANÍK

S hokejovým trenérem Josefem Jandačem jsem se nikdy před tímto rozhovorem osobně nesetkal. V únoru jsem napsal článek „Jandačova přízeň nebes“, protože mi jeho trenérský příběh připadá zajímavý. Letos po mistrovství světa se stal hlavním trenérem české reprezentace a mně se tím naskytla šance si zkonfrontovat vlastní odhad z února s jeho autentickými odpověďmi. Zde jsou.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



FOTO: ČTK

^
V OČEKÁVÁNÍ. NEJBLIŽÍ
DNY ZNAMENAJÍ PRO
JOSEFA JANDAČE ŽIVOTNÍ
PREMIÉRU NA MIMOŘÁD-
NÉM TURNAJI. SVĚTOVÝ
POHÁR SE VŠEMI ESY NHL
SE KONÁ POPRVÉ PO 12
LETECH.

„DĚLAL JSEM ASISTENTA VLÁDOVI RŮŽIČ-
KOVÍ A VLÁDOVI VŮJTKOVÍ A SNAŽIL JSEM
SE VYTVÁŘET SERVIS TAK, ABY MĚLI TO,
CO JÁ BYCH ŽÁDAL OD TOHO SVĚHO.“

Je před vámi Světový pohár. Těžká záležitost a ještě v nové roli. Máte strach?

„Strach v žádném případě nemám, ani z působení v nové roli. Samozřejmě mám respekt ze soupeřů. Jsem velmi obezřetný, protože ten turnaj je výjimečný a budou tam hrát nejlepší hráči na světě.“

Došlo k výměně ve vedení reprezentace. Je podle vás srovnatelná činnost hlavního trenéra a asistenta v národním týmu?

„Myslím, že se to, zejména v poslední době, hodně vyrovnává. Je to spíše o týmové práci než jen o roli hlavního trenéra. Hlavní trenér nese největší odpovědnost, má konečné slovo v určitých rozhodnutích - v pohledu na hru, složení družstva, výběru hráčů i v oblasti mediální prezentace a vystupování. Ale v mém pojetí se práce a odpovědnost rozděluje mezi celý tým. Část odpovědnosti nesou i asistenti. Chci takto pracovat.“

Týmová práce v tréninku nebo i z hlediska rozhodování?

„Jako hlavní trenér jsem chtěl mít asistenty oponenty, slyšet jejich názor nebo pohled na věc. Zajímalo mě, co by udělali oni, kdyby byli na mém místě. Často jsem se k jejich názoru i přiklonil.“

Je toto celosvětový trend, že se rozhoduje spíše týmově?

„Myslím si, že hlavně v kolektivních sportech to tak je. Protože sport se pořád někam posouvá. Dříve například nebyl trenér brankářů, dneska je to běžná věc v hokeji i ve fotbale. Kondiční trenéři, videokouči... Pracuje se se specialisty na obrannou hru, na oslabení, na přesilové hry a podobně. Proto se realizační týmy v profesionálních družstvech rozšiřují.“

Byl jste dobrý asistent. Vzal byste si pana Jandače jako asistenta?

(smích) „Nechci hodnotit sám sebe. Bylo by dobré spíše se zeptat trenérů, kterým jsem asistenta dělal. Ale každopádně jsem se snažil pracovat tak, jak jsem si já představoval práci vlastního asistenta. Základem všeho je komunikace. Já potřebuju oponenturu, potřeboval jsem ji vždycky a někdy mi chyběla. Dělal jsem asistenta Vládovi Růžičkovi a Vládovi Vůjtkovi a tam jsem se snažil vytvářet servis tak, aby měli to, co já bych žádal od toho svého. A pokud by řekl 'hele, nemotej se mi do toho, moc kecáš', pak bych se stáhl. Na druhé straně práce je poměrně dost. Při turnajích jdou zápasy v rychlém sledu. Udělat rozbor utkání, připravit rozbor soupeře, tréninky atd.“

Mně jako trenérovi vadilo, když nebyli asistenti iniciativní, když sami na mě netlačili a musel jsem se ptát...



BAVÍ TĚ SPORT? PŘIDEJ SE K NÁM! V NAŠEM TÝMU MÁME ŘADU SPORTOVců.

Roman Bašta - basketbalista, u M2C již 9 let,
současně na pozici bezpečnostního manažera

Tomáš Exler - lední hokejista a fotbalista, u M2C již 15 let,
současně na pozici zástupce divizního ředitele obchodních center

Filip Grundza - boxer, u M2C již 2 roky,
současně působí v zásahové jednotce

Václav Procházka - fotbalista, u M2C již 10 let,
současně na pozici velitele objektu

Jaroslav Bartoš - lední hokejista, u M2C již 8 let,
současně působí na pozici garážmistra

Jiří Hrubý - fotbalista, u M2C již 3 roky,
současně působí v zásahové jednotce

VE SPARTĚ PROŽIL
NEJDELŠÍ TRE-
NÉRSKÉ ANGAŽ-
MÁ. SKRÁTKOU
ODBOČKOU
V PRAŽSKÉM LVU
V NÍ PRACOVAL
OD ROKU 2011
DO LETOŠNÍHO
LÉTA.



FOTO SPORT: BARBORA RECHOVA

„To je přesně to, o čem mluvím. Chci slyšet jejich názor. Chci, aby mi podsouvali věci, aby byli takové 'osiny v prdeli', aby na mě pořád tlačili. A někdy to tak nebylo. Spolupracuju s Jirkou Fischerem, je to inteligentní kluk a v Kanadě pracoval se známým koučem Mikem Babcockem. Ten se snaží si k sobě vybírat asistenty, kteří mají ambici být hlavním trenérem. Když už cítí, že stagnují, vymění je za nové, kteří ho můžou něčím obohatit.“

HRÁČSKÁ MINULOST

Nemáte slavnou hráčskou minulost. A to se v Čechách neodpouští. Co k tomu říct?

„Nejsem první ani poslední trenér, který toho moc neodehrál. Jsou trenéři, kteří mají perfektní skvělou hráčskou minulost a v trenérině se nijak neuplatnili, nemají pro to předpoklady. Jsou trenéři, kteří mají obojí. A jsou i trenéři, kteří mají zase tu druhou stránku, a přestože nemají hráčskou minulost, mají uplatnění v trenérské branži. K hráčské minulosti můžu říct pouze to, že si myslím, že jsem byl nadaný na všechno. Neměl jsem možná úplně správné předpoklady pro finální uplatnění, ale sešly se věci, které zkrátka ukončily moji kariéru.“

Trenér potřebuje úplně jiný pohled než hráč, ale vím, že se tady bohužel přeceňuje slavná hráčská minulost.

„Mě to momentálně nijak nezatěžuje. Myslím, že hráč vycítí, jestli tomu trenér rozumí, nebo ne. Hráčský pohled je cenný, zvláště když máte za se-

bou bohatou kariéru. Z toho důvodu jsem si teď s sebou na Světový pohár vzal Vencu Prospala, který nemá jediný odtrénovaný zápas v dospělé kategorii. Je to začínající trenér, ale poznal jsem ho jako hráče a vím, jak to vnímal. Máte hráče, kterému můžete vysvětlovat jakoukoliv taktiku, a stejně to moc nepochopí a odehraje to na ledě tak nějak svým talentem. Na druhé straně jsou hráči, se kterými se můžete bavit naprosto otevřeně o taktice, o různých věcech a obohatí vás, protože jsou vnímaví. Hráč si více méně odtrénuje, udělá si svoji fyzickou práci a má relativně čistou hlavu. Trenér je v záprahu furt. A připravuje se daleko víc.“

VZDĚLÁNÍ A TRENÉRSKÝ RŮST

Kde má podle vás trenér sbírat vědomosti?

„Jsou různé semináře a podobně, literatura a tak... A každý trenér tomu nějaký čas věnuje.“

Ale někdo řekne: V knihách to není.

„To já si nemyslím. Je potřeba si občas něco přečíst. Třeba zrovna životopisy trenérů, kteří něco uhráli, něco dokázali. Alexe Fergusona je určitě dobré si přečíst. Jsou to inspirativní věci, někdy mi to přijde skoro jako sci-fi, kolikrát si to promítám do mého oboru.“

NÁRODÁK A KLUB, ÚSPĚŠNÝ ČI NEÚSPĚŠNÝ

Je těžší práce v klubu, nebo v národáku?

„V národáku je to jiné než v klubu.“

JOSEF JANDAČ

Narozen: 12. 11. 1968

→ **Pozice:** trenér hokejové reprezentace

→ **Hráčská kariéra:** Beroun (1985-93)

→ **Trenérská kariéra:** Beroun (1995-98), Soul/Korea (1995), Kralupy nad Vltavou (1998-99), Soul (1999), dorost Slavia (1999-2000), Beroun (2000-01), Liberec (2001-03), České Budějovice (2004-08), Pardubice (2010-11), Sparta (2011-12), Lev (2012), Sparta (2012-16)

→ **Kariéra v reprezentaci:** asistent (2008-10 a 2015-16)

→ **Největší úspěchy:** zlato MS 2010 (asistent), stříbro v extralize (2016 se Spartou) a 3x bronz (2008 s Českými Budějovicemi, 2011 s Pardubicemi a 2014 se Spartou), 2x postup do extraligy (2002 s Libercem a 2005 s Českými Budějovicemi), 3x Prezidentský pohár pro vítěze základní části (2x se Spartou, jednou s Budějovicemi)

NOVÉ ČÍSLO MAGAZINU FORMEN PRÁVĚ V PRODEJI



DÁREK

antiperspirant
nebo krém
NIVEA dle výběru



„Když mi někdo předhazuje, že jsem nic nevyhrál, mám na to odpověď: Já jsem vyhrál, akorát, že se některé výhry nevidí. A věřím tomu, že výhry, které chtějí fanoušci, mě ještě čekají.“

Pro mě to bylo těžké.

„V národáku si sám vybíráte nejlepší hráče, kteří jsou k dispozici, a znovu opakuji, kteří jsou k dispozici, protože zejména v hokeji se nám úzká špička hodně ztenčila a vzhledem k termínovým kalendářům, hlavně co se týká NHL, je to trochu problém.“

A v klubu?

„Jestliže dneska děláte na pozici trenér-manažer, jste zodpovědní i za skladbu družstva a za osud do dalších let. Někdy musíte udělat nepopulární rozhodnutí, například neprodloužit smlouvu hráči, který už má zenit za sebou a třeba zabírá místo někomu mladému. To všechno já znám ze Sparty. A vy to rozhodnutí musíte udělat přesto, že jste s tím hráčem pracoval tři čtyři roky na parádní úrovni, znáte se a znáte třeba i jeho rodinu. Mnohdy to naruší lidské vztahy. Je to jiné než v národáku, kde pracujete a hráče máte pouze na turnaj. Když jsme vyhráli MS v Německu 2010, tak vím, že všichni ti kluci mezi sebou i s členy realizačního týmu budou na sebe vzpomínat vždycky jenom v dobrým. Sešly se věci, které se musí sejít, abyste měli šanci něco velkého vyhrát.“

Jaká je skutečná moc trenéra? Družstvo hraje v první řadě samo.

„To je těžká otázka. Když jste v organizaci, kde máte první a poslední slovo, děláte trenéra, manažera, máte na starosti jak rozpočet, tak skladbu týmu, přestupy, transfery, to je dobré. Všechno prostě řešíte vy a máte takovou důvěru od vedení, že vás v tomto nechávají svobodně jednat. Nebo máte omezené pravomoci s tím, že jste více méně jenom nastrčená figurka a plníte příkazy nadřízených. Je to jenom o povaze trenéra nebo o pozici, jakou trenér má. Z toho se odvíjí i ta moc, na kterou se ptáte.“

Prostě jako trenér sice velíte, ale vaše moc je omezená.

„Přesně tak, ale to můžu vysvětlovat někomu, jako jste vy, nebo někomu, kdo na té úrovni pracoval, nebo kdo se jako trenér živil dlouhé roky a prošel si těžkými zápasy. V roli trenéra tomu samozřejmě můžete pomoci, ale i ublížit. Když mi někdo předhazuje, že jsem nic nevyhrál, mám na to odpověď: Já jsem vyhrál, akorát, že se některé výhry nevidí. A věřím tomu, že výhry, které chtějí fanoušci, mě ještě čekají. Ale jsou i situace, kdy si vyčítám, že jsem měl něco udělat jinak. To mě trápí daleko víc, než ty, kdy jsem sám před sebou měl zameteno a věděl, že jsem udělal vše, co jsem měl. Dokonce jsem pomohl několika těžkými rozhodnutími, která kdyby nevyšla, byl bych za kreténa. Ale tým, že vyšla, tak jsem družstvu hrozně pomohl.“

Kdo vám něco předhazuje? Média?

„Jsou redaktoři, o kterých vím, že s nimi udělám rozhovor a strávím s nimi příjemný čas a něco se i dozvím. I se tím obohatím, respektuju je. A o některých novinářích vím, že se nějakým způsobem snaží dostat nahoru jakoukoliv cestou. Od těch se snažím držet profesionální odstup, protože bulvarizují, urážejí, degradují práci lidí, kteří na tom makají celé roky.“

TRENÉR A PSYCHIKA

Pomáhá vám při zápase se vymluvit, nebo jste radši uzavřený do sebe?

„Dříve jsem byl víc impulzivní, hodně jsem situace komentoval, ale postupně jsem se měnil nebo měním. Když jsem měl možnost pracovat s jinými trenéry, snažil jsem se koukat na ně. Čím dál tím víc pozoruju. Takže postupem času ubírám z mluvy na střídače, spíš se snažím dávat jenom jednoduché, jasné a adresné pokyny. A samozřejmě střídám hráče. Celkově ubírám, sundávám nohu z plynu.“

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



PŘÍPRAVA NA TORONTO. POKYNŮM NOVÉHO REPREZENTAČNÍHO TRENÉRA NASLOUCHAJÍ ONDŘEJ PALÁT, ZBYNĚK MICHÁLEK, JAKUB NAKLÁDAL A KAPITÁN TOMÁŠ PLEKANEC.





**„Mám mezi hráči
přátele, myslím si,
že trvalé.
A proč ne?“**

Méně mluvíte, nebo i méně tlačíte?

„Myslím si, že jsem dříve více tlačil. Pořád jsem chtěl hráče ždímat, stát nad nimi jak honící pes. Poslední dobou už to mírním. Ale myslím si, že to je daný i tím, že stárnu. Nebo že se nějakým způsobem profiluju a měním nebo se snažím odstranit některé vlastní chyby. Ale tím, že jsem byl dlouho v klubu (pět let ve Spartě) a ty hráče jsem si vybíral v rámci možností, znal jejich přednosti, nedostatky, věděl, na koho přitlačit, koho popíchnout, koho naopak podržet. Naučil jsem se tohle rozlišovat – někdo potřebuje kopačku, aby se probral. A naopak na někoho vůbec netlačím a nechám ho v klidu, protože vím, že bych ho akorát znervóznil.“

Funguje v hokeji psycholog u týmu?

„Spíš externě. Hráči mají jak svoje kondiční trenéry, tak i svoje psychology.“

A u týmu?

„U týmu jsem jich zažil pár. Nějaké motivátory, měl jsem Dragana Vujoviče, bylo to loni dokonce před play off. Snažil jsem se do toho dát něco, co jsem předtím nepoužíval. Nemyslím si, že to byla úplně šťastná volba, přestože on odvedl dobrou práci. Když jsem skončil ve Spartě, šel krátce do Lva a záhy se vrátil, tak družstvo bylo úplně 'zramlovaný', úplně dole. Chodil tam psycholog na pravidelné návštěvy a na sezení s týmem. A to když jsem viděl, tak jsem to okamžitě zrušil. To nemělo vůbec žádný význam.“

TRENÉR A HRÁČI

Může podle vás existovat přátelství mezi trenérem a hráčem?

„Může, jednoznačně.“

Máte takové?

„Mám. Já osobně mám mezi hráči přátele, myslím si, že trvalé. A proč ne?“

Umíte řídit silné osobnosti?

„To je těžká otázka. Podobná, jako když hodnotím sám sebe. Ale myslím si, že ano. Ale to by spíš měl posoudit někdo, koho jsem vedl a kdo je silná osobnost.“

Děláte rád s hráči, kteří mají absolutně vyhraněný názor, jsou třeba výborní, jsou i ve formě, ale je to s nimi složité?

„Je dobře mít někoho takového v týmu, ale nesmíte jich mít moc. Protože vy můžete ukočirovat jako trenér jednoho nebo dva. Spíš je těžší, jak se ukočírují oni mezi sebou, to většinou bývá problém.“

Mají mít všichni hráči v družstvu stejná práva?

„Nevím, jestli na takhle položenou otázku jde úplně jednoznačně odpovědět ano, nebo ne. O mně se říká, že jsem ras, nebo že jsem takový přísný a odměřený a tak... Ale vždycky jsem se snažil být spravedlivý. Měřit všem hráčům stejně ve smyslu: Ty makáš, ty hraješ dobře, tak nastupuješ. Bez ohledu na věk, smlouvu atd. Na druhé straně máte hráče, o kterém víte, že vám to vrátí, když ho trochu podržíte. Je to na trenérovi, jak toho hráče zná. Je to i umění trenéra. Ovšem když máte 25 hráčů, určitá hierarchie v kabině musí být. Musí tam být lídr i hráči, kteří patří do mladší kategorie a nemají stejná práva jako ti, kteří mají už nějakou pozici vybudovanou. Mladší si ty pozice budují a musí si je i zasloužit. Samozřejmě ten čas a prostor na ledě dostane hráč,





BUĎTE PARTÁKEM

PROJEKTY, KTERÉ PODPOŘÍ VÍCE JAK 400 DĚTÍ.

- U.S. KIDS GOLF TOUR CZ 2016
- JUNIOR AND KIDS CUP WINTER TOUR
- KURZY PRVNÍ POMOCI A BEZPEČNOSTI
- PROJEKTY PRO ŠKOLY



PARTNEŘI:



BESTalent s. r. o., Michalská 432/12, Praha 1, 110 00, IČ: 24222488, DIČ: CZ24222488

www.budtepartakem.cz

BESTALENT
GOLFEVENTS

který si to výkonem nejvíc zaslouží. Čili rovnoprávnost ve všem? To asi ne...“

Jaké vlastnosti má podle vás lídr?

„Především: lídr nemusí být nejlepší hráč. Lídr je ten, který dokáže vést mužstvo k vítězství a který obětuje veškeré osobní zájmy na leď ve prospěch týmu. A vyžaduje to striktně i od ostatních.“

Dělá parta dobrou hru, nebo dobrá hra partu?

„Vy máte ty otázky dobře postavený... Trochu s tím bojuju, ale přikloním se k tomu, že tady v Čechách hlavně platilo pravidlo, že kdykoliv se udělal nějaký výsledek, tak to bylo hodně postavený na partě.“

Není to naopak? Když hraje manšaft blbě, tak parta nikdy vzniknout nemůže. Když hraje dobře, parta logicky vznikne.

„To samozřejmě může být. Ale když jsem teď byl s klukama, kteří patří ke zlaté generaci a mají za sebou ty mistry a tituly, tak mnohdy potvrdili moji osobní zkušenost z MS v Německu. A ta je, že když se šlo po hraně, málem jsme jeli domů kanálama, nedařilo se, prostě to nebylo úplně ono, ale pořád ti kluci drželi spolu. A pak se třeba klíčové zápasy zvládly, a otočilo se to na dobrou stranu. Moje zkušenost ve Spartě je, že když se podařilo sezonu dobře rozjet a chytili jsme takový lauf, že jsme potom dominovali, šli do zápasu s nulovou motivací, protože vedete tabulku jako letos třeba Liberec, tak tam začínaly nastupovat osobní priority, které jsou každému známé.“

TECHNOLOGIE ŘÍZENÍ DRUŽSTVA

Kdy v hokeji probíhá předzápasová taktická porada? Jak dlouho před zápasem?

„Je rozdíl, jestli se bavíme o klubu, nebo národáku. V klubu se pracuje dlouhodobě a je

na to čas. V národáku je to jiné, v podstatě se připravujete s mužstvem, kdy postupně jak hráči vypadávají ze soutěží, tak je nabíráte a máte nějaká přípravná utkání. Zkoušíte, dáváte prostor hráčům mladšího věku, zažívají a nasávají atmosféru a třeba si řeknou přímo nebo do budoucna o reprezentační dres.“

A kdy je ta porada?

„Bavíme se stále o národáku. Porady probíhají jednak už v rámci tréninku. Třeba na MS porady probíhají na začátku turnaje, kdy máte ještě čas a zápasy teprve nabíhají. Zpravidla je děláme den předem a ještě navíc dělené. Řešíme přesilovkou situaci, situace na oslabení, nebo jenom obránci, atd. Týmová porada jako taková probíhá v den zápasu většinou ráno. Třeba teď konkrétně na Světový pohár vytváříme určité playbooky pro hráče i trenéry.“

Playbooky?

„Ano, playbook. Limitovaný časem. Je to takový manuál na herní strategie.“

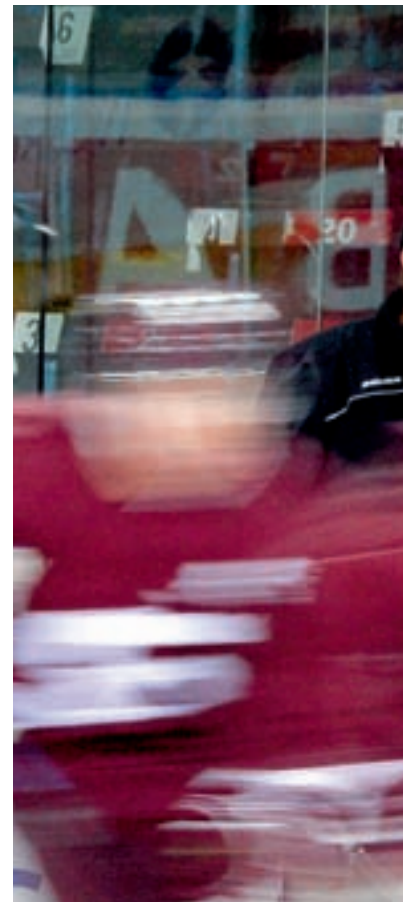
Playbook v jaké formě? Oni dostanou nějaké texty?

„Ano. Obrázky.“

A hráči jsou schopni to číst? Čtou to?

„Jak už jsem říkal. Někteří hráči jsou takticky velmi vyspělí a dokážou se do toho dostat. Ale jsou i takoví, kteří si to třeba jenom projdou, nebo ani to ne. Ale moje povinnost jako trenéra je být na sto procent připravený a hráčům alespoň nějaké základní noty rozdat. Protože potom, když pracujete s týmem a jste s ním dennodenně, tak máte čas mužstvo profilovat. V národáku jsme ale tlačeni časem.“

Má trenér podle vás hlídat životosprávu hráčů?



^ CHCI, ABY NA MĚ ASISTENTI TLAČILI, ŘÍKÁ JOSEF JANDAČ.

„Čím jsem starší, tím se snažím mít v hráče větší důvěru. Vy hráče stejně ani nemůžete pořádně zkontrolovat. Nemůžete dělat policajta. Odpovědnost trenéra je, aby mužstvo bylo disciplinované, aby mu netáhlo někam za písničkou a podobně. Ale držet někoho doma...“



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

„Čím jsem starší, tím se snažím mít v hráče větší důvěru. Myslím si, že i doba tomu nahrává. Vy hráče stejně ani nemůžete pořádně zkontrolovat. Nemůžete dělat policajta. Víím, že je to sere... Tak prostě musíte spoléhat na to, že hráči jsou tam proto, aby něco uhráli. Samozřejmě oni nesou svoji kůži na trh. Odpovědnost trenéra je, aby mužstvo bylo disciplinované, aby mu neotáhlo někde za písničkou a podobně. Ale držet někoho doma... Vy to můžete ovlivnit pouze volbou místa, kde máte soustředění. Takže já jsem zastáncem spíš přístupu moc nedělat kontroly a věřit hráčům. A když se něco stane, tak si to vyřešit mezi sebou v kabině. Pochopitelně je blbý, když se to dostane ven. Mnoho situací se vyřešilo tím, že mužstvo si společně sedlo, vyčistilo si hlavu někde nad skleničkou a veřejnost to mnohdy ani neví. Nastolím jasná pravidla. Měl jsem bohužel i tu možnost, nebo možná bohudík, pár problematických situací řešit, a paradoxně to většinou bylo ku prospěchu věci.“

Naše generace hrávala v autobuse mariáš nebo taroky a hrálo se i na kytaru... Teď nic takového už asi neexistuje?

„Na kytaru vůbec, nebo že by se zpívalo. Ale karty fungují furt. Cesty jsou dlouhé.“

SOUKROMÍ

Máte své přátele většinou v hokeji, nebo mimo?

„Obojí. Jak v hokeji, tak i mimo. Těch nejlepších kamarádů mám několik.“

A ty nejlepší máte kde?

„Nejlepšího přítele mám mimo hokej.“

Myslíte, že můžou být trenéři v první hokejové lize přátelé a kamarádi?

„No jasně, že jo. Vždyť já mám právě velký kamarády odtud. Jirka Kalous, Pavel Hynek... Hráli jsme proti sobě i těžké zápasy, ale stýkáme se pravidelně a jsme velcí kamarádi. Už z dob fakulty tělesné výchovy, to přátelství trvá dodneška.“

Jak relaxujete?

„Dříve to bylo víc u sportu, když jsem chodil hrát aktivně fotbal. Nebo ještě občas hraju, ale to jsou opravdu jenom takové pokusy. A tenis.“

4

ČTYŘI VÝZNAMNÉ AKCE ČEKÁJ
JOSEFA JANDAČE V RÁMCI
DVOULETÉHO REPREZENTAČNÍHO
ÚVAZKU: AKTUÁLNÍ SVĚTOVÝ
POHÁR, PŘÍŠTÍ ROK MISTROVSTVÍ
SVĚTA V NĚMECKU A FRANCII
PLUS V ROCE 2018 OLYMPIJSKÝ
TURNAJ V JIHKOREJSKÉM
PCHJONGČCHANGU A SVĚTOVÝ
ŠAMPIONÁT V DÁNSKU.



REPREZENTAČNÍ KOUČI. >
 SOUČASNÝ HOKEJOVÝ
 JOSEF JANDAČ V ROZHOVORU
 SBÝVALÝM VOLEJBALOVÝM
 ZDEŇKEM HANÍKEM.



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

A jinak?

„S rodinou. Snažím se hlavně s dětma.“

A jak by zněla otázka, kterou byste si rád položil a odpověděl na ni novinářům?

(smích) „Pane Jandači, děkuju vám za rozhovor, můžu se vám ozvat tak zhruba za rok?“ (smích)

TRENÉŘI V ČECHÁCH

Co podle vás schází českým trenérům?

„Možná trošku sebevědomí, možná větší vstřícnost, větší kolegiálnost, respekt jeden k druhému...“

Co jim podle vás schází odborně?

„Po odborné stránce je to práce s počítačem. To i já cítím jako svůj handicap, hlavně co se týká přípravy, i když to dneska už hodně dělají videokouči. My pořád radši pracujeme s tužkou a s papírem. A možná jim schází větší odvaha přijít třeba s něčím novým. Nekopírovat, prostě větší odvaha. Pořád čekáme... Letos mě trochu naštvalo naše vystoupení na fotbalovém EURO. Nechci se vůbec vyjadřovat k pranýřování Vrby nebo týmu celkově, protože se na to dívám z jiného pohledu trenéra a vím, že není vždycky na různých ustláno a že třeba zrovna ti hráči, kteří se tam dostali, dosáhli už tak velkého úspěchu. Ale na samotném EURO se mi to nelíbilo. Že to vyjde Islandu nebo Walesu, to bych řekl, že slepej holt trefil zrno, že zrovna jim se to po-

vedlo a další roky se o nich už neuslyší. My jsme alespoň pravidelnými účastníky turnaje za poslední roky. Ale ta prezentace tam... Třeba mě naštvalo, že když jdeme proti favoritovi, jako je Španělsko, hrajeme tak defenzivně, že je pro nás bod úspěchem. Prostě i v tomhle zápase by se mohlo něco zkusit, i když vím, že to není jednoduché, že hrajeme proti gigantovi. Ale prostě se spokojit s tím, že hrajeme totálně zadrženej fotbal s tím, že to umlátíme 0:0... Mě prostě nebaví se na to dívat. Radši bych ocenil prohru, ale s odvahou. Na druhou stranu vím, že se hodnotí výsledky, ne hra. Třeba my letos na MS... Každý chválí, jak jsme hráli, ale vypadli jsme ve čtvrtfinále. V Německu jsme hráli špatně a pak prostě postoupili na nájezdy s dílem štěstí, a najednou tam byl titul. Že jsme v zápasech mnohdy tahali za kratší konec, to už se nevidí. To už historie nehodnotí. Já si myslím, že nám, trenérům, chybí postavit se lepším nebo zvučnějším soupeřům odvážněji.“

Máte možnost všem českým trenérům něco vzkázat. Co to bude?

„Vzkázal bych jim hlavně, aby dělali trenérské řemeslo do té doby, dokud je baví. V okamžiku, kdy je to přestane naplňovat a nebude je to bavit, je lepší to nedělat. Tohle je tak specifická branže, že pokud to děláte jenom z nutnosti nebo z povinnosti, z nějaké setrvačnosti nebo z důvodů zajištění, tak je to dřív nebo později cesta do pekel.“

„LETOS MĚ NAŠTVALO NA FOTBALOVÉM EURO,
 ŽE KDYŽ JDEME PROTI FAVORITOVÍ, JAKO JE
 ŠPANEĚLSKO, HRAJEME TAK DEFENZIVNĚ. I V TOM-
 HLE ZÁPASE BY SE MOHLO NĚCO ZKUSIT.“



SPRÁVNÝ SPORT PRO VAŠE DÍTĚ



spouští projekt



Zaměření projektu:

týden hokeje | informace pro rodiče | atraktivní multimediální obsah | vzdělávání a výzkumy

TÝDEN HOKEJE | 26. ZÁŘÍ – 2. ŘÍJNA 2016

26. 09. 2016 TACHOV, KLÁŠTEREC NAD OHŘÍ | 27. 09. 2016 SOKOLOV, NEJDEK, KADAŇ, MOST, DĚČÍN
28. 09. 2016 OSTROV NAD OHŘÍ, KARLOVY VARY, ROKYCANY, KLATOVY, SLANÝ ROUDNICE NAD LABEM
29. 09. 2016 CHEB, BENÁTKY NAD JIZEROU, ČERNOŠICE, PRAHA 5 – SMÍCHOV – ZS NIKOLAJKA, RAKOVNÍK,
LITOMĚŘICE, LOUNY | 30. 09. 2016 MARIÁNSKÉ LÁZNĚ | 01. 10. 2016 KRALUPY NAD VLTAVOU
02. 10. 2016 PŘÍBRAM, PRAHA 6 – VOKOVICE – HC HVĚZDA, BÍLINA

Bližší informace naleznete na webu pojdhtratokej.cz v sekci Týden hokeje.

PŘIJĎTE SI VYZKOUŠET LEDNÍ HOKEJ A ZAŽIJTE SPOUSTU ZÁBAVY!

**HOKEJ.
NÁRODNÍ
SPORT**

pojdhtratokej.cz

TÝMOVÉ SPORTY V OLYMPIJSKÉM RIU

1.

Lukáš Krpálek

Judo se stalo 11. srpna v Rio na jeden den týmovým sportem. Soustředění Lukáše Krpálka a jeho pohled vzhůru byly pokorným i toužebným gestem za milovaným kamarádem, který vloni tragicky odešel: Jsem tady, kde jsi chtěl stát i ty - přijď a zvládneme to spolu! „Nikdy v životě jsem na žíněnce necítil takovou sílu; vím, že tam Saša byl se mnou,“ řekl šampion po finále. Celé jeho představení mělo mystický rámeček včetně osvobozujícího nočního tance v olympijské vesnici. Kruh se uzavřel, dluh je splacen, nastal čas živých.



2. Basketbal USA

Žádná hra nezná takovou hegemonii jedné země jako basket v podání USA. Ženy získaly šesté olympijské zlato v řadě a ve 49 utkáních za sebou na OH nepoznaly hořkost porážky; naposledy prohrály semifinále v Barceloně 1992! Mužský Dream Team sice v Rio postrádal mnoho hvězd, ve skupině vyhrál dva duely o jediný koš, ale ve finále přehrál Srby 96:66 až příliš snadno. „Možná by se ostatní týmy měly zlepšit a bojovat,“ nebral si servítky architekt americké reprezentace Jerry Colangelo. „Tahle hra je můj život a přeju si, aby byl basketbal zajímavější na všech úrovních.“



3. Odměna za touhu

Dvanáctkrát Brazilci usilovali o historické olympijské zlato ve fotbale, dočkali se až doma. Kanárci byli pod obrovským tlakem, bezbrankové remízy s JAR a Irákem brnkaly fanouškům na nervy. Ve finále se domácí proti Německu prosadili až po penaltách. Králem večera byl Neymar, jeho trestňák přes zeď na 1:0 byl skvostný, poslední penalta pak přinesla slzy vítězů i diváků. Prokletí posledního mistrovství světa, kde Brazilci stejnému soupeři v semifinále podlehli drtivě 1:7, je zapomenuto.



4. Něco končí, něco začíná

Dvacet tři let trvalo, než nějaký tým dokázal porazit Francouze ve finále velké házenkářské soutěže. Naposledy se to podařilo Rusům na MS 1993 ve Švédsku. Od té doby hrála Francie deset finále ME, MS a OH a desetkrát v nich zvítězila; přemožitele našla až v tom jedenáctém. Vítězní Dánové vyřadili před OH z týmu vysokého Markussaena i skvělá křídla Eggerta a Lindberga, ztratili zraněného Laugeho – a přesto získali v Riu zlato! I jejich zásluhou prodala házená v Riu po fotbalu nejvyšší počet vstupenek ze všech sportů.



6. Volejbal

Semifinále mužského turnaje přineslo nádherný a dramatický volejbal. Spojené státy vedly nad Itálií ve čtvrtém setu již 22:19 a otevíraly brány olympijského finále. Pak ale přišel na italské straně Ivan Zajcev a pěti fantastickými servisy v řadě vývoj utkání otočil. Eso, míč na lajnu a bod přímo z podání – tak vypadaly tři závěrečné míče čtvrtého setu ze Zajcevovy pravačky. Oťřesení Američané se v pátém setu marně snažili utkání zachránit, podlehli 2:3. Zajcev, syn ruských rodičů, si sladce vynahradil MS 2014, kde proti Američanům po zranění kotníku nedohrál.



8. Jednooký král

Může být ve vrcholovém sportu jednooký králem? Kdyby vám to někdo řekl o házené, kde kontakt, rychlost a kontrola míče hrají klíčovou roli, zasmáli byste se. Soupeře ale smích přešel. Vlajkonoš polské výpravy Karol Bielecki se stal králem házenkářských střelců, v osmi zápasech ve Future aréně vsítil 55 branek - o jednu víc než MVP turnaje Mikkel Hansen. O levé oko přišel Bielecki nešťastnou

náhodou v přátelském utkání před šesti lety. Velký příběh odanosti a lásky k házené: když chceš ty sám, nic tě nezastaví!



9. Bronz z písku



Kerri Walshová Jenningsová má již tři zlaté olympijské medaile, nikdy v životě ve volejbalovém písku na olympiádě neprohrála – až v semifinále proti Brazilkám Agatě a Barbaře. Po zápase ukázala brutální poctivost, která ji k jejímu mistrovství přivedla: „Nevymlouvám se na nic - nešel mi příjem, to bylo rozhodující. Nemůžete vyhrát, když si nenahrajete. Je to strašný pocit, prostě nás přehrály ve všem.“ Druhý den Kerri se svou partnerkou April Rossovou z písku Copacabany vyřžovala bronz.

5. Ragby pod palmami

Ostrovní stát vyhrál vlastně již v roce 2009, kdy bylo rozhodnuto o návratu ragby do olympijské rodiny. V Riu dokonalo Fidži i vítězství sportovní a stalo se vítězem v sedmičkách. Ragby v jejich pojetí vypadalo téměř jako házená se šišatým míčem; hráči si dokázali přihrát v každé situaci a hráli prakticky bez rucků.

Útoky do středu hřiště rozvrátily obranu soupeřů, kteří nedokázali držet obranný blok mezi míčem a brankovištěm. Skvělé individuální dovednosti a celotýmová součinnost přinesly Fidži historické zlato a hráčům doma na ostrově i státní vyznamenání.



7. Pozemní hokej

Finále ženského turnaje v pozemním hokeji bylo snad nejlepším utkáním v historii ženského hokeje. Hráčky obou týmů předvedly nadpozemskou kondici a odehrály celý zápas v šíleném tempu; po remíze 3:3 se rozhodovalo až v penaltách. V nich britská brankářka Maddie Hinchová svůj finálový výkon korunovala a nedovolila Nizozemkám ani jednou skórovat! Byla na soupeřky skvěle



takticky připravená, měla je nastudované do detailu. Britky po výsledku 2:0 v nájezdech získaly první pozemkářské zlato z olympijských her.

10. Devatenáct sekund

Nejrychlejší branku olympijské fotbalové historie vstřelila v úvodním střetnutí proti Austrálii 22letá Janine Beckieová z Kanady, potřebovala na to jen 19 sekund. Za tu dobu člověk ani nedejde ze středu hřiště na velké vápno. Země javorových listů prohrála na turnaji jediné utkání v semifinále proti pozdějším vítězkám z Německa. Po vítězství nad Brazílií 2:1 v boji o třetí místo tak nakonec blondatá útočnice dallaských Houston Dash brala olympijský bronz.



JAK SE RODÍ LÍDŘI?

TEXT: MICHAL BARDA

Říkáme běžně v hovorů, že je někdo rodilý Čech, Němec nebo Španěl, a označujeme tím vlastně prostředí, kulturu a jazyk, do kterých se člověk narodil. Také ale říkáme, že je někdo rozený lídr, a myslíme tím, že měl od narození už všechno potřebné dáno. Kdo tedy je rozený lídr? Rodí se lídři již hotoví, nebo teprve dorůstají výchovou a zkušenostmi? Být skutečným lídrem není totiž jen kvalitou sportovní, je kvalitou pro život.



Dvacet tisíc diváků v Quicken Loans Arena v Clevelandu vybuchlo nadšením. Stephen Curry, nejužitečnější hráč dlouhodobé části NBA, zmátl změnou pohybu svého hlídače a vydal se pod koš Clevelandu; v roztažené obraně Cavaliers mu už nikdo nestál v cestě. Zdánlivě osamocení Curry se chystal pod košem v klidu zavěsit, když zezadu náhle vystřelila ruka bránícího LeBrona Jamese a seshora Curryho nemilosrdně zblokovala jako padající bouřkové nebe. Kde se tam ten chlap vzal?

LeBron James pochází – stejně jako Curry – z nedalekého Akronu, basketbal hrál od devíti let. V roce 2010 již jako hvězda opustil Cleveland a ode-

Cavaliers souboj v pohodě dovedli k vítězství a vyntuli si sedmé utkání na půdě Golden State.

V sedmém utkání mohli Warriors za nerozhodného stavu 89:89 dvě minuty před koncem rozhodnout, ale LeBron byl opět proti. Neuvěřitelným skokem zblokoval donášku Andreho Iguodaly v rychlém útoku a Cavs v poslední minutě zvítězili 93:89. Jako první tým v historii NBA dokázali otočit sérii ze stavu 1:3 a vyhrát svůj první titul. LeBron James v pátém a šestém utkání série nastřílel po 41 bodech, v sedmém dosáhl na triple-double a získal třetí Bill Russell Award pro nejužitečnějšího hráče play off v kariéře. S titulem a mnoha individuálními poctami zvedl v hale Warriors mistrovský pohár nad hlavu a oznámil: „Vracíme se domů!“ Fanoušci podceňovaných Cavs šleli, americká média označovala jeho výkon v play off za nadlidský, jeho mise v Clevelandu byla splněna.

Rodilý a rozený

Lidé se odedávna toužili dozvědět, do jaké míry má člověk prostředí, kulturu a schopnosti zakódované přímo „v těle“ - podle současné vědy ve svých genech - a do jaké míry je prostředím, kulturou a výchovou ovlivňován až po narození. Myšlenka „tabula rasa“, tj. člověka jako čisté, nepopsané desky, sahá skoro dva a půl tisíce let nazpět až k Aristotelovi. Tato přitažlivá teorie doputovala postupně přes starořecké stoiky, perského lékaře Avicenu, středověkého Tomáše Akvinského a filozofa Johna Locka až do současnosti.

Přitom se od dob Darwinových považuje za prokázané, že se všechny živé organismy pod vlivem životních podmínek i vnějšího prostředí během svého života vyvíjejí a tento vývoj postupně propisují do genů, které pak rozmnožováním předávají dalším generacím. Evoluční teorie, jak ji definoval Darwin a po něm upravovali a rozvíjeli další, se stala základem řady přírodních i sociálních věd, medicíny i teorie dědičnosti. A stejně jako v průběhu let zajímala rodiče, pedagogy, lékaře a filozofy, zajímá dnes i trenéry a sportovní fanoušky.

Jak se pozná lídr

Když chtějí trenéři znát budoucí tělesnou výšku sportujících dětí, ptají se na vzrůst jejich rodičů. Na odhad výšky pak existují více či méně složité tabulky a výpočty. Jak se ale pozná budoucí lídr? Jak ho odhalit a změřit? Lídr nenosí zvláštní označení na čele, ani nemusí mít C na dresu. Lídra ale určitě poznáte, když se s ním setkáte. Má vlastnosti, kvůli kterým za ním ostatní chtějí jít a chtějí se mu s důvěrou svěřit. A je nápadné, že tyto vlastnosti jsou v mnoha oborech lidské činnosti víceméně stejné.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



LEBRON JAMES A STEPHEN CURRY, DOMINANTNÍ MUŽI POSLEDNÍCH LET NBA. CURRY LETOS OBHÁJIL CENU MVP PRO NEJUŽITEČNĚJŠÍHO HRÁČE SEZONY, ALE Z TÝMOVÉHO TITULU SE RADOVAL JAMES, UŽ POTŘETÍ.

šel do Miami, protože po čtyřech play off v řadě měl pocit, že s tehdy průměrnými Cavs na titul nikdy nedosáhne. V Clevelandu se rázem stal zrádцем a psancem, zdejší fanoušci pálili v ulicích jeho dresy a psali na internet nenávislné tirády. LeBron ale stále opakoval, že se vrátí a Cavs pomůže. Okamžik návratu nastal v roce 2014.

Ted, o dva roky později, se hrála poslední čtvrtina šestého zápasu finále play off a do konce zbývaly čtyři a půl minuty. Golden State Warriors vedli v sérii 3:2 a toužili po obhajobě titulu, protože Cleveland v play off pokořili již o rok dříve. Curry ale nebyl ve své kůži a hlavní příčinou byl právě LeBron James. Po úspěšném bloku navíc ještě frustrovaného Curryho popíchl uštěpačnou poznámkou, ten vzápětí při další akci podle rozhodčích fauloval, rozhodnutí neunesl a vybuchl. Běsnícího Stepha jen stěží dokázali spoluhráči udržet, dostal za své chování technickou chybu a na odchodu do šaten ještě vztekle mrštil chráničem zubů mezi diváky.

Vaše nadšení hýbe
Českem. *Díky!*

MARTIN RAŠKA
učitel tělocviku

NEJVĚTŠÍ SPORTOVNÍ HRDINOVÉ UMÍ NADCHNOUT DĚTI

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



ŠKODA



SKUPINA ČEZ

Nadání je dar, charakter je životní volba – stejně, jako odvést nějakou práci pořádně.

Charakter. Zatímco nadání je dar, charakter je životní volba - stejně, jako odvést nějakou práci pořádně, nebo ji odbýt. Když Zinedine Zidane při svém posledním reprezentačním startu ve finále mistrovství světa 2006 po předchozí provokaci srazil soka Materazziho hlavou k zemi, ukázal lidskou slabost řeckých bohů. Už samotný jediný úder čelem do hrudi protivníka v sobě nesl antickou symboliku. Francie přišla o titul a Zizou o obří mediální projekt, který pro něj po skončení aktivní hráčské kariéry připravoval Adidas ve spojení s UNICEF. Byla to ale opravdu slabost? Přestal proto Zidane být lídrem? Ztrestat na místě podlost mělo pro něj v tom kratinkém okamžiku vyšší prioritu než finále mistrovství světa nebo projekt od Adidasu. Trest má totiž přijít okamžitě po činu, aby byl účinný.

Cíl a vize. Velcí lídři mají jasnou a přitažlivou představu, kam směřují a čeho chtějí dosáhnout. Přitažlivá představa zasáhne emoce okolí, osloví touhu a přitáhne další následovníky. To platí v politice, ve sportu i v průmyslu. Jack Welch, který na přelomu století jako manager General Electric udělal z upadající značky jednu z nejprestižnějších a nejlépe vedených firem světa, k tomu říkal: „Správný lídr vytváří vizi, formuluje vizi, vášnivě obhazuje vizi a také neúnavně pracuje na jejím uskutečnění.“

Média jsou si této přitažlivosti dobře vědoma, a protože se skutečných lídrů nedostává, snaží se alespoň z vyřazených nositelů jakékoliv bizarnosti recyklovat takzvané celebrity. Je to samozřejmě stejný nesmysl, jako nadzvukové letadlo v prášku. Když vystoupil Steve Jobs v opraných džínách a černém roláku na pódiu, hltali ho očima všichni

v sále. Tomáš Satoranský si taky nemusel obarvit hlavu nažluto ani ukázat ňadro, aby mu Washington Wizards nabídli tříletý kontrakt.

Kompetence a vášně. Kompetence je důležitější než slova. Wayne Gretzky příliš hovořit nepotřeboval – jeho hra a statistiky hovořily za něj. Kompetence je lídrova schopnost vidět, plánovat a konat tak, že ostatní uvěří jeho umu – a vnitřně pocítí, že ho chtějí následovat. Lídr proto musí svůj sport ovládat. Nemusí být ve všem úplně nejlepší, ale musí mu rozumět natolik, aby to rozpoznal. A i když není ve všem nejlepší, musí ho milovat nadevše.

Kompetenci musí lídr prokazovat každý den, stejně jako svou vášně stále se učit, zlepšovat a růst. Lídr je schopen ve svém výkonu překonávat očekávání, inspiruje a motivuje tím ostatní. Člen basketbalové Síně slávy John Wooden tuto schopnost komentoval lapidárně: „Záleží na tom, co jste schopni se naučit, když už všechno umíte!“

Oddanost. Oddanost spousta lidí vyškrtla ze svého slovníku, protože je tak nesnadné ji životem naplnit. Je jedno, jak jí budete říkat, zda oddanost, zaměřenost, touha nebo prostě česky zažranost. To, že se obránce položí do rány, i když ví, že mu vystřelený kotouč může přerazit nohu. To, že se hladoví kluci donekonečna snaží z penalty trefit břevno prázdné branky, i když už s přicházejícím šerem na ni není ani vidět.

Bára Špotáková, která po zranění nohy v pětácti letech přivezla z Ria svou třetí olympijskou medaili, odpověděla na otázku, jestli bude ještě závodit: „Je to strašně těžké. Musíte tomu podřídit všechno, celý svůj život, prostě úplně všechno. Pořád na to myslíte a snažíte se to udělat co nejlíp a hodit ten oštěp perfektně, a třeba se vám ten jediný perfektní hod za celý život ani jednou nepovede.“ Na otázku, kolik perfektních hodů se tedy za život povedlo jí, odpověděla dvojnásobná olympijská vítězka, mistryně světa a světová rekordmanka: „Tři!“

Komunikace a empatie. Pokud lídr nedokáže předat svůj vliv dál, jako by žádný ani neměl. Musí sdílet své vize, všechny své znalosti i pokyny s naléhavostí a vášní, která nakazí ostatní. Nezáleží přitom jen na tom, co říká, ale kdy a hlavně jak to říká. Jen malá část komunikace se ve vypjatých okamžicích odehrává ve slovech; někdy stačí úspěšná akce, drobné gesto nebo jediný bleskový pohled. Úspěšný lídr musí týmu nabídnout celou svou osobní pravdu – musí věřit tomu, co říká, a také žít tím, co říká.

Sidney Crosby prohlásil o svém předchůdci v roli kapitána, obránci Scottu Niedermayerovi, který dovedl Team Canada k vítězství na olympiádě ve Van-

ZINEDINE ZIDANE A NEJKONTROVERZNĚJŠÍ MOMENT JEHO FOTBALOVÉ KARIÉRY. V PRODLOUŽENÍ FINÁLE MS 2006 ZAREAGOVAL NA URÁŽKY Z ÚST ITALA MATERAZZIHO ÚDEREM ČELA DO JEHO HRUDNÍKU, BYL VYLOUČEN A FRANCIE BEZ NĚJ PODLEHLA V PENALTOVÉM ROZSTŘELU.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



BARBORA ŠPOTÁKOVÁ,
SVĚTOVÁ REKORDMANKA,
MISTRYŇE SVĚTA, EVROPY
A SE DVĚMA ZLATÝMI
A JEDNOU BRONZOVOU
TROJNÁSOBNÁ OLYMPIJSKÁ
MEDAILISTKA V HODU
OŠTĚPEM.

couveru 2010: „Scotty vede příkladem. To nejlepší, co jsem se od něj naučil, je, že on moc nemluví; jen řekne vždy správnou věc ve správnou chvíli. To, jak se chová, celé jeho vystupování a jeho tichá důvěra jsou něco, co cítíte přes celou místnost.“ Správný lídr totiž musí naslouchat svému týmu více, než mluvit. A hlavně musí své následovníky vést k tomu, aby mu říkali, co potřebuje vědět, ne co by pro něj bylo příjemné slyšet.

Podle německého sportovního psychologa Linze souvisí úloha lídra s dosahem jeho komunikace a pocitem bezpečí v týmu. Proto ve fotbalových a pozemkářských týmech hledá pro tuto roli hráče v centru defenzivy - ideálně středopolaře nebo střední obránce. Brankáři mají sice podle něj vliv na defenzivu, ale v útočné fázi jsou od dění na hřišti příliš vzdáleni. Vliv útočníků zase závisí na úspěchu

v jedné nebo dvou akcích a jejich působení na tým může být proto nestálé.

Odvaha.

Odvaha, srdnatost, kuráž, francouzsky i anglicky courage, pochází z francouzského základu, který znamená srdce (coeur). Lidé jaksi intuitivně cítí, kde odvaha v těle sídlí. Odvahu má málokdo, strach mají všichni. Strach nemají jen blázni nebo lidé, kteří nevědí. Odvaha totiž neznamená, že se odvážní lidé nebojí – právě naopak. „Odvaha je strach, který vyslovil všechny své modlitby,“ míní Karl Barth, švýcarský teolog. Je to to, co zbývá, když už není jiné cesty. Manželka amerického prezidenta Roosevelta Eleonora o odvaze řekla: „Sílu, odvahu a sebedůvěru získáváte každou zkušeností, kdy se opravdu zastavíte a pohlédnete strachu do tváře. Musíte prostě udělat to, co udělat nemůžete.“

Potíž je, že každá z uvedených vlastností je sama o sobě tak vzácná; v osobě lídra se ale musí sejít všechny. Zkuste si udělat malou osobní inventuru svého nitra a naplánujte si sami pro sebe, jak postupně získat vše, co tam nenajdete. Pokud svůj plán opravdu naplníte, máte velkou šanci stát se lídrem.

Zámořské objevy, let do vesmíru i politika

Biologickou podstatou evoluce je soutěž o přežití. Přežití ale vždy záviselo na vizionářích, kteří měli odvahu vydat se tam, kde nikdo před nimi nebyl, a nalézt nové prostory a zdroje k životu.

Když budete někdy ve španělské Andalusii, zajděte se v Palos de la Frontera podívat do přístavu na repliky lodí, s kterými v srpnu 1492 Kryštof Kolumbus vyrazil - jak se tehdy sám domníval - k indickým břehům. A pokud to máte do Andalusie daleko nebo se vám až tam nechce, můžete se zajít podívat do muzea letectví a kosmonautiky v Praze – Kbelích na kabinu vesmírné lodi Sojuz, ve které letěl Vladimír Remek v roce 1978 do vesmíru. Postůjte tam chvíli, dobře si ty kocábky ze všech stran včetně všech technických detailů prohlédněte, a zkuste si pak sami pro sebe po pravdě odpovědět: vlezl bych do toho, zavřel za sebou poklop a vydal se tam, kde nikdo nikdy přede mnou nebyl? Udělal bych to? Opravdu? Fakt? Těch důvodů, proč to neudělat, najdete na tisíc.

„Musíte tomu podřídit všechno, celý svůj život, prostě úplně všechno. Pořád na to myslíte a snažíte se to udělat co nejlíp a hodit ten oštěp perfektně, a třeba se vám ten jediný perfektní hod za celý život ani jednou nepovede.“

„Odvaha je poprávu považována za nejpřednější ze všech ctností, protože všechny ostatní na ní závisí“.

Winston Churchill kdysi řekl: „Odvaha je poprávu považována za nejpřednější ze všech ctností, protože všechny ostatní na ní závisí“. Právě on, zarytý milovník dobré whisky a doutníků Romeo y Julieta, se v květnu 1940 postavil do čela britského válečného kabinetu. V den, kdy jej král Jiří VI. uváděl do úřadu, obešla německá vojska Maginotovu linii, obsadila Belgii, Nizozemsko a Lucembursko a mířila do Francie. Británie byla vystavena výzvě, jakou do té doby nezakusila.

„Nemohu vám nabídnout nic než krev, dřinu, slzy a pot,“ řekl nový premiér o tři dny později ve svém historickém projevu na mimořádné schůzi sněmovny. „Máme před sebou těžkou zkoušku, nejtěžší ze všech. Máme před sebou mnoho, mnoho dlouhých měsíců boje a utrpení. Ptáte se, co je naší politikou? Říkám: vést válku na moři, na zemi i ve vzduchu s veškerou odhodlaností a silou, kterou nám Bůh může dát; vést válku proti obludné tyranii, té nejhorší v nejtemnějším a nejžalostnějších výčtu lidských zločinů. To je naše politika. Ptáte se, co je náš cíl? Odpovím jediným slovem: vítězství, vítězství za každou cenu, vítězství navzdory veškeré hrůze, vítězství, jakkoli dlouhá a těžká cesta k němu povede, protože bez vítězství nepřežijeme.“ A pokračoval jasnou a přímočarou výzvou: „V tento okamžik se cítím oprávněn žádat o pomoc vás všechny a říkám: přijďte a postupujeme společnými silami!“

Později Churchill na tento okamžik ve svých pamětech vzpomínal bez příkras: „Celý můj předchozí život nebyl ničím jiným, než přípravou na tuto hodinu a tuto zkoušku. Myslel jsem si, že o tom hodně vím, a byl jsem si jist, že neselžu. I když jsem netrpklivě očekával ráno, spal jsem zdravě.“

Churchill tedy nebyl překvapen, cítil se na svou úlohu dobře připraven, toužil po ní, hlásil se o ni. Každý lídr vyhledává výzvy, které se k němu svou velikostí hodí. A pokud platí, že sport je jen pravidly upravený boj a sportovní soutěžení jen jinou formou agresivity, musí i tady existovat podobnost.

Mario a ti druzí

Když Mario Lemieux v lednu 2006 ukončil pro zdravotní problémy hráčskou kariéru, Pittsburgh Penguins rok a půl nejmenovali žádného kapitána, protože si neuměli představit, kdo by jím po Mariovi měl být. V květnu 2007 se pak kapitánem stal teprve devatenáctiletý Sidney Crosby.

Bývalý headcoach Michel Therrien tehdejší situaci popisoval: „Věděl jsem po odchodu Maria Lemieux, že tu máme zvláštního kluka, který je moc dobrý a bude u nás hrát dlouho. Necítil se na to být kapitánem a já jsem považoval za dobré znamení, že odmítl. Chtěli jsme, aby se v té roli cítil dobře. Ale po sezoně, ve které vyhrál Art Ross, Lester B.

Pearson a Hart Trophy a dovedl Penguins do prvního play off od roku 2001, už byl ten správný čas.“

Crosby byl vždy vynikající osobností, ke které spoluhráči vzhlíželi bez ohledu na to, jaký dres právě nosil. Jeho přitažlivost byla dána jeho posedlostí hokejem, celou jeho osobnost ovládající snahou být nejlepší za všech okolností a bez ohledu na překážky. Zažil několik výluk NHL, dlouhodobá zranění i zásahy pukem do obličeje – prostě všechno to, co k vrcholovému hokeji v Kanadě patří. Ale vždy ho zajímal jen hokej a to, aby byl součástí týmu.

Crosby nikdy nebyl spokojený se svou hrou, i když v nováčkovské sezoně nasbíral 102 bodů.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Patřil mezi deset nejlepších střelců, ačkoliv soupeři jeho hru pečlivě rozebírali na videu. Přesto nebyl spokojen, chtěl zlepšit svou hru při vřazování. Nikdo mu to nedaroval; dělal sám, až v šestém roce v NHL patřil na buly k nejlepším. Takové dovednosti přijdou jen stovkami hodin cíleného tréninku, kdy neděláte nic jiného a nemyslíte na nic jiného. Právě tato oddanost odlišuje Crosbyho od ostatních a působí, že ho všichni tak ochotně následují, bez ohledu na věk. Když se zápas láme a je potřeba za to vzít, každý se dívá po něm.

„Dělal to jeho přístup ke hře,“ říkal Crosbyho o sedmnáct let starší spoluhráč Bill Guerin. „Je strašně soutěživý a vyvíjí tím obrovský tlak.“ Jak velký tlak? Guerin přiznal, že ve svých posledních sezonách trénoval tak, jako už léta předtím ne. „Prostě jsem musel, abych mu stačil,“ zubil se. „Nedělám si legraci, bylo to prostě tak. Sid trénoval tak

Winston Churchill, premiér Spojeného království v letech 1940-1945 a 1951-1955, se zařadil mezi nejrespektovanější státníky 20. století. Získal také Nobelovu cenu za literaturu (1953), „za mistrovství v historickém a biografickém líčení a za skvělou rétoriku, kterou použil na obranu vysokých lidských hodnot“.



Začala extraliga házené a WHIL



Sledujte nás na **ČT sport, tvcom.cz**
a na našem facebookovém profilu
Czech Handball Team



hummel



SELECT

molten

AUTOVARSA
TŘEFA DO ČERNÉHO

CzechTourism



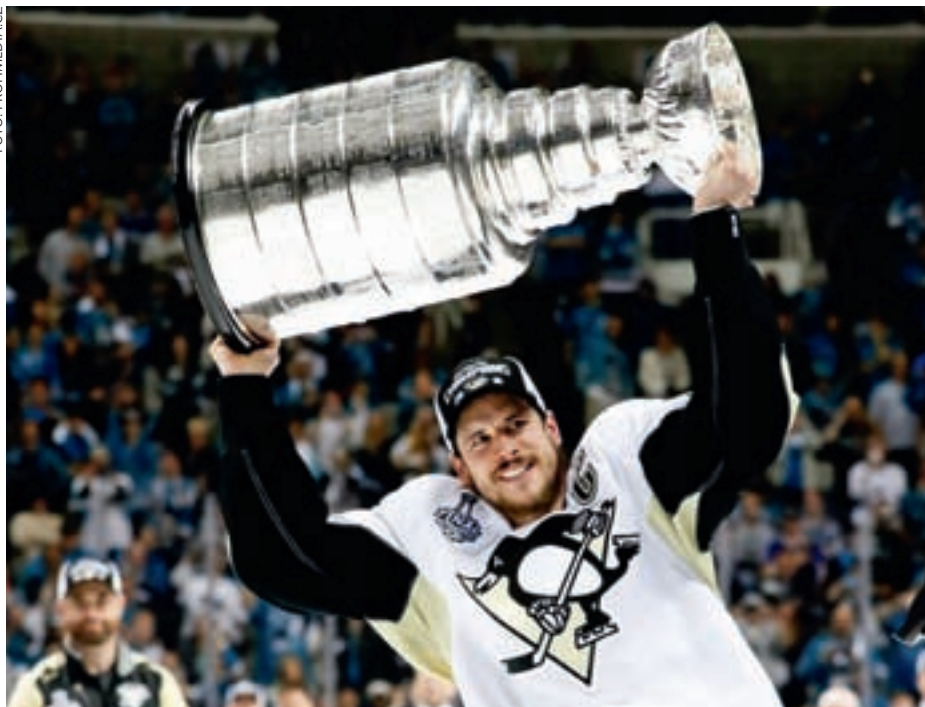
AKTIVANT
PRÁMENITÁ VODA



O.K. TRANS PRAHA



www.chf.cz



^
SIDNEY CROSBY, HOKEJOVÝ LÍDR PITTSBURGHU V NHL A TAKÉ KANADY, KTEROU POVEDE JAKO KAPITÁN NA NADCHÁZEJÍCÍM SVĚTOVÉM POHÁRU.

strašně tvrdě, že to nutilo mne a Chrise Kunitze na druhém křídle, abychom to dělali taky. A byli jsme pak lepší.“

Když došlo k roztržce mezi NHL a hráčskou asociací, Crosby přišel k vyjednávacímu stolu a snažil se sblížit názory obou stran. Nevyhýbal se žádné zodpovědnosti ani úkolu. Neúnavně, čestně a otevřeně hovořil s médii, zatímco Gary Bettman a Donald Fehr nevynechali jedinou příležitost k zákopové válce. Všeobecný respekt šel tak daleko, že Steve Yzerman a parta okolo něj zvolili Crosbyho kapitánem Team Canada pro olympiádu v Soči. Byl považován za hráče, který pokoří silné Rusy přímo v jejich domovině.

„Není nic nemožného, co bys nedokázal, není nikdo, koho bys nedokázal zachránit, není nic, co bys nedokázal udělat, když se včas naučíš být sám sebou – jediné, co k tomu potřebuješ, je láska!“

A když se to povedlo, bylo zřejmé, že Crosby bude zase dál chtít být jedním z řadových hráčů Pittsburgh Penguins jako dřív. Všichni sice věděli, že to možné není, ale on stále dělal vše pro to, aby si toho nikdo nevšiml. A proto také nejspíš nebude pro funkci kapitána nikdo lepší, dokud se on sám nerozhodne sundat brusle z nohou.

Dávat i brát

Úspěch pro lídra znamená ale také pokoru a závazek, je to schopnost dávat i schopnost brát.

LeBron James po odchodu do Miami ve svém rodném Akronu založil nadaci I Promise (Slibuji!), která začala pomáhat znevýhodněným dětem. V létě 2016 oznámil, že plně uhradí čtyřleté stipendium na University of Akron pro 1100 dětí ze sociálně slabých rodin.

LeBron tým odkazuje na své dětství; sám vyrůstal jako jedináček v chudinské čtvrti Akronu, jeho neprovdaná matka ho čas od času musela svěřit do péče náhradní rodiny, aby se protloukli. Jeho talent mu ale vynesl stipendium na soukromé katolické St.Vincent-St.Mary Highschool a nastartoval jeho pozdější hvězdnou kariéru. LeBron nezapomněl. Je sice „jen“ basketbalista, ale jako jiní lídři vytváří inspirující sociální model, který má rozměr mnohem větší: když jsem to z bídy na vrchol mohl dokázat já, můžete vy také!

Vše, co potřebuješ, je láska

Může se to zdát těžké a složité, ale není tomu tak. Ve své písni All you need is love zpívali Beatles v roce 1967: Není nic nemožného, co bys nedokázal, není nikdo, koho bys nedokázal zachránit, není nic, co bys nedokázal udělat, když se včas naučíš být sám sebou – jediné, co k tomu potřebuješ, je láska..., láska je to jediné, co potřebuješ! Je to univerzální poselství, které nezná hranice, které dokáže spojovat rozdílné světy a dotýká se samé podstaty lidství. Svátá Matka Tereza, albánská řeholnice a zakladatelka řádu Misionárek lásky, nositelka britského Řádu Za zásluhy i Nobelovy ceny míru, ta, která zasvětila celý svůj život péči o nemocné v kalkatských slumech, řkala: „Až budeme stát tváří v tvář Bohu, budeme souzeni podle toho, zda jsme dost milovali!“

A právě tam, v otevřeném srdci, z neukojitelné touhy posouvat hranice lidství, kterých jiní mnohdy ani nedohlédnou, ze souznění odvahy a oddanosti jedinému poslání, z lásky k ostatním, kteří k člověku v naději upínají zrak, se rodí lídři. Tak je to snadné.

Když toto víme, zkusme se nyní vrátit úplně na počátek k oné myšlence „tabula rasa“ a člověka jako čisté, nepopsané desky, na kterou teprve výchova, práce a zkušenosti píšou dějiny světa. Z vlastností velkých lídrů je totiž zjevné, že budeme-li chtít, na desku života můžeme napsat mnohé. I když někde uvnitř nejasně tušíme, že každá deska, na kterou začínáme psát, je z trochu jiného materiálu.





UNIQA
Generální partner
českého volejbalu

www.uniqa.cz

→ **1** otázka, **10** odpovědí

JAKOU NEJVĚTŠÍ CHYBU MŮ CTIŽÁDOSTIVÝ LÍ

1.



ALAN ASHLEY
sportovní ředitel Olympijského výboru USA
„Aby nepo[na]slouchal. Pokud uděláte chybu v myšlení, víte všechno a znáte všechny odpovědi. Nejdůležitější věcí, kterou můžete udělat, je naslouchat vašim lidem a vytvořit kulturu a prostředí, v němž se budou cítit svobodně, aby vám mohli poskytnout informaci.“

2.



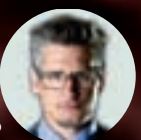
DAN QUINN
hlavní trenér týmu amerického fotbalu Atlanta Falcons
„Častokrát, když jste v pozici hlavního trenéra, můžete vypadat, že jste příliš daleko vpředu - a tím pádem nejste pro lidi kolem vás, včetně hráčů, zcela zapojeni do období, ve kterém se klub v sezoně nachází. Moje rada je: snažte se získat všechny možné informace v době mimo hlavní sezonu. Jakmile sezona začne, veškerou pozornost a soustředění věnujte skutečně vašemu týmu, vašim hráčům, vašemu realizačnímu týmu. Plánujte dopředu a žijte pro váš tým právě teď.“

3.



ALASTAIR CLARKSON
hlavní trenér týmu australského fotbalu Hawthorn FC
„Pravděpodobně být příliš ambiciózní a snaha udělat všechno rychle. Plus přesvědčení, že čím rychleji se stanete hlavním trenérem, tím lépe. Stejnou chybou je, když se stanete hlavním trenérem a získáte přesvědčení, že jste ten správný člověk a že můžete dělat všechno. Byl jsem stejný a poučení z toho bylo velmi tvrdé. Čím dříve se naučíte delegovat a dělit se o zodpovědnosti, tím více budete mít času soustředit se a upřednostnit věci, které jsou nejdůležitější.“

4.



THOMAS DIMITROFF
generální manažer klubu amerického fotbalu Atlanta Falcons
„Nebýt autentický. Potřebujete se dostat do organizace s filozofií, přesvědčením a charakteristikou, které vás do ní přivedly. Nesmíte být pod vlivem minulosti ve svém životě, kdy vám různí lidé naznačovali, jak to udělat určitým způsobem, který vyhovuje primárně jim. Je to o tom být opravdový. Být autentický.“

5.



DEAN LOMBARDI
prezident a generální manažer hokejového klubu Los Angeles Kings
„Pravděpodobně snaha přesunout se do nové pozice příliš rychle. Jedno je jisté, nemáte ponětí, jak to vypadá, dokud na daném místě nesedíte. Měli byste být připraveni ve všech aspektech, které vyžaduje daná pozice.“

6.



KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ
trenérka pozemního hokeje a vedoucí útvaru komunikace HOCHTIEF CZ
„Největší chybou je si myslet, že ať už jde o hráče, kolegy nebo podřízené, všichni mají stejně nastavený hodnotový žebříček, vnitřní cíle a myšlení jako lídr. Akcelerace výkonu může být úspěšná pouze v případě, že lídr ukáže směr, ale nebude přikazovat všem stejnou cestu. Pokud tohle lídr nepochopí, vytváří často na své svěřence neadekvátní tlak, což snižuje šanci na dosažení souladu a tím i dlouhodobě dobrého výsledku.“

Chyby dělá každý, ale poučit se z nich a vytvářet efektivní řešení, aby se neopakovaly, jsou nejjistější způsoby, jak můžeme pozitivně ovlivnit budoucí výkony.

ŽE UDĚLAT DR?



7.



OMAR KOLEILAT
CEO Crestyl

„Neuvědomění si, že různí lidé dělají věci různými způsoby. Chyba je chtít, aby ostatní dělali věci úplně stejným způsobem jako vy, místo toho, abyste spíše lidi vedli a nechali je věci dělat svým vlastním způsobem. V mnoha případech zjistíte, že to mohou udělat ještě lépe.“

8.



JIŘÍ KEJVAL
předseda ČOV

„Komunikace. To je z mého pohledu klíčová kompetence lídra. Bohužel často se stane, že lídr ve své velikosti zapomene sdílet své myšlenky, hodnoty a cíle s týmem, což končí téměř vždy katastrofou. Dobře vím, o čem mluvím, stalo se mi to již několikrát. Snažím se podobným případům předcházet, ale někdy se nechám strhnout situací. Obecně platí, že tým bez ohledu na jeho strukturu musí mít společnou vizi, hodnoty a cíl. Toho se bez neustálé komunikace mezi lídrem a členy týmu nikdy nedosáhne.“

9.



ZDENĚK HANÍK
předseda volejbalového svazu
a Olympijské akademie

„Když jsem se stal trenérem, trvalo mi jistý čas, než jsem pochopil, že v sobě musím „zabít“ hráče. Než se mi to podařilo, prohrál jsem mnoho důležitých zápasů, protože jsem se na hru nedíval pohledem šachového hráče, nýbrž optikou šachové figurky. Když jsem se stal předsedou svazu, zopakoval jsem podobnou chybu tím, že jsem si na začátku neuvědomil, že v sobě musím „zabít“ trenéra. Dobrý manažer musí mít širší úhel pohledu než trenér.“

10.



NATÁLIE HEJKOVÁ
hlavní trenérka basketbalistek USK Praha,
pětinasobná vítězka Euroligy žen

„Chybou je koncentrovat se jen na sebe. Koncentraci jako trenérka a lídr v jedné osobě musím nasměřovat na tým, a tím mu pomoci. Sama se soustředím na výkon týmu a tahám za sebou hráčské lídry, ostatní hráčky a realizační tým. Důležité je dodávat sebedůvěru a klid a nikdy nerozsévat nejistotu a nervozitu.“

EMOCE VLÁDNOU

Lionel Messi v dresu Argentiny neproměnil penaltu ve finále Copa América. „Už jsem hrál čtyři finále, zřejmě mi to není souzeno. Strašně jsem ten titul pro Argentinu chtěl, ale nedokázal jsem to, takže myslím, že je konec.“ prohlásil Messi.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



FOTO: EPA

Ani Messi není z kamene

Co způsobilo psychický nepořádek, který mu nedovolil, aby to nejlepší, co umí, proměnil v zisk titulu pro svou rodnou zemi? Co způsobilo psychickou těžkopádnost, která zabránila úspěšnému provedení penalty? V minulém díle tohoto seriálu jsme spekulovali, jak Jágr, Rosický nebo právě Messi řeší situace ve hře. Došli jsme k závěru, že klíčovým znakem současných her je časový pres. Tentokrát se budeme zabývat dalším významným jevem, který známe pod pojmem **EMOCE**.

Na každou situaci ve hře totiž reaguje hráč nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe. Přirovnal bych to třeba k štípnutí komára. Napřed vnímáte nepříjemný bodavý pocit, až následně si uvědomíte komárův atak. Bolest v kolenu může zlikvidovat plánovaný pohyb hráče, protože nepříjemný bodavý pocit předběhne start zamýšleného pohybu a ochromí ho. Emoce se může vkrádat i v podobě představy či vzpomínky. Když se člo-

věku vybaví nepříjemná zkušenost, může zkreslit racionální hodnocení situace. Například, když se hráč ocitá v situaci, kterou už předtím několikrát nezvládl. Messi ovšem předtím podobnou situaci opakovaně zvládl...

Emoce je rychlejší než rozum

Emoce je škála citových prožitků a doprovodných tělesných reakcí (například zrychlený tep). Je dána vnitřním stavem hráče + hodnocením situace, jež vyvolala libost či nelibost. Zevnitř to může být například nějaká potřeba a zvenku situace, která je pro hráče významná, například podání ve volejbalu za stavu 24:23 nebo právě Messiho penalta ve finále Copa América.

Emoce se nacházejí ve všech podvědomých i vědomých lidských procesech. Emoce se hráči učí během vývoje brát na vědomí, pojmenovávat a vysvětlovat je. Pokud se na emoce podíváme z pohledu ČASU (klíčového prvku ve hrách), jsou pro nás důležité „rychlé emoce“ (prekognitivní), které předbíhají myšlení. Vznikají propojením informace ze hry s tzv. „emocionálním mozkem“ (limbický systém v mozku). Toto propojení je rychlejší než propojení s mozkovou kůrou, tj. sídlem myšlení. Emoce tedy vstupují zásadním způsobem do rozhodovacích procesů, které jsme popsali ve druhém dílu. Emocionální mozek ví, zda je něco dobré nebo špatné dříve, než myšlení přesně pozná, čím toto „něco“ je. **EMOCE JE RYCHLEJŠÍ NEŽ ROZUM**. Informace ze hry přicházejí tedy kratší cestou nejprve do emocionálního mozku a současně delší cestou, tudíž o něco později, do nejvyššího velícího můstku (mozkové kůry). Oba systémy operují až do určité úrovně nevědomě a teprve „výsledek zpracování vyplňuje naší vědomou mysl, a to navíc ne ve všech případech“.

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE

PROFESIONÁLNÍCH TRÉNÉRŮ

PŘI ČOV

→ BÝVALÝ KOUČ

VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ

MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA

→ SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO

VOLEJBALOVÉHO SVAZU



Navoďte v herních cvičeních nedostatek času, aby hráč musel čelit mnoha vjemům či emocionálním stavům a postupně si vytvářel ucelený systém představ a reakcí. Nepomáhejte hráčům z časového a emocionálního nepohodlí. Pomozte jim vytvořit návyky, aby tomuto tlaku odolali.

O dvojchybách Petry Kvitové

Na turnaji v roce 2013 udělala Petra Kvitová v zápase proti Britce Robsonové 18 dvojchyb během jednoho zápasu. Mohlo to kupříkladu probíhat tak, že Kvitové ztuhne ruka při podání a ona neví proč. Cítí jen následek, to jest nepříjemný pocit ochromení pohybu, který má jinak dokonale natrénovaný a stotisíckrát bezchybně provedený.

Naší nejlepší hráčce do hlavy nikdo nevidí, ale obvykle to funguje tak, že místo úvahy „zaservíruji do bekhendu, nebo do forhendu?“ přepadne mysl úvaha „dám, nebo zkažím?“ Tato úvaha je ale zhoubná, protože úspěšný servis za Kvitovou má odehrát její autopilot, tedy pohybový automat.

Přichází nepříjemná obava. Nepřiměřená kontrola pohybu, který místo, aby probíhal automaticky podvědomě, začíná být vědomě kontrolován a dostaví se křeč. A je to... Emocionálně zabarvený pocit hraje zásadní roli v rozhodování, jak vědomém, tak podvědomém. První jsme schopni si uvědomit, druhé nikoliv. Poznáme pouze výsledek jejího působení. Je to něco jako ultrafialové záření, kdy až z následků poznáme jeho účinek. Když působí, tak si ho neuvědomujeme.

Při provádění automatického pohybu může nadbytečná vědomá kontrola narušovat plynulost pohybu. Vedte hráče, aby nechali velet autopilota tam, kde je zvyklý velet, a vědomě koncentrovali mysl na taktický záměr.

Rozumné emoce...

Emoce nejsou slepé, ale jsou rovněž jakýmsi druhem rozumného hodnocení, které ovšem přichází jiným kanálem než myšlení. Koneckonců i strach může být racionálním mechanismem, jelikož třeba těžší z emocionální zkušenosti, která vznikla v konkrétních situacích (v životě například zážitek požáru). Emoce a myšlení hráče, nestojí proti sobě, ale jako dva vzájemně závislé spoluhráči. Emocionální zkušenost, ať vědomá či podvědomá, je jedním z důležitých předpokladů pro moudré herní rozhodování. Významný odborník



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVA

v oblasti neurovědy A. R. Damasio poznamenává, že nejsme myslící bytosti, které mají emoce, ale citové bytosti, které myslí. Emoce rozhodují o tom, co se naučíme, co si zapamatujeme, co učiníme, po čem toužíme. Vystupují mj. jako složky naší motivace, našeho myšlení, našich vzpomínek.



Implicitní a explicitní zkušenost Petra Čecha

Fotbalový brankář Petr Čech nasbíral za svou herní kariéru mnoho emocionálních zkušeností, které využívá. Proto ho již v zápasovém stresu tolik věcí nepřekvapí. Vyhodnocuje herní situaci nejen myšlenkově, ale do hodnocení zapojuje i tuto emocionální zkušenost. Emocionální mozek hodnotí význam přicházející informace a šetří čas, poněvadž jedná okamžitě a často nečeká na pokyn nejvyššího velícího můstku.



V životních situacích může emocionální mozek rozhodnout o životě a smrti. Ve hře nejde o život, ale princip je stejný. Blesková reakce, která předchází myšlení, je ovlivněna jak uvědomovanými (explicitními), tak neuvědomovanými (implicitními) emocionálními vzpomínkami (viz schéma).

Emocionální mozek se vyznačuje rychlými, ale hrubě zpracovanými reakcemi, zatímco velící můstek (mozková kůra) umožňuje jemnější zpracování podnětů i reakcí. A brankář Petr Čech potřebuje při rozhodování stráždat každou milisekundu. Umí si spoustu věcí pro sebe vysvětlit, umí se na určité situace připravit. Využívá vědomé emocionální vzpomínky na konkrétní situace.

Pak jsou tu ale „zákeřné“ emocionální vzpomínky. Petr Čech může cítit respekt k určitému protihráči, proti němuž ale nikdy nehrál. Pravděpodobně by byl těžko schopen vědomě popsat, z čeho ten respekt pochází. Spočívá v těžko vysvětlitelných intuicích, tzv. „pocitech v břiše“. Nebo naopak Petr Čech z nějakých příčin cítí, že penalta půjde doprava a bez jakékoliv racionální úvahy se vrhá očekávaným směrem a likviduje záměr střelce. I v takovém případě by pocit asi těžko vysvětlil, přesto ho neomylně vede. Jde tedy o nevědomě vzniklou emoci. Nepřipomíná vám to něco? Ano,



„autopilot“ podvědomí, pohybový automat, který funguje rovněž bez účasti vědomí, velmi rychle, nestará se o podrobnosti a zaměřuje se na polohu a rychlost pohybu.

Naopak odpověď vědomého systému, tedy myšlení, je pomalejší, zabývá se podrobnostmi a lépe se přizpůsobuje proměnám zevního i vnitřního světa. Konstatovali jsme v minulém dílu, že herní myšlení je KRÁLEM BEZ ŽEZLA. Je sice nejvyšším rozhodovacím procesem, ale v mnoha situacích bohužel nevládne.

Vzpomínáte? Rosický si neuvědomuje, proč ve zlomcích sekund dělá některé věci, jak je dělá. To zajišťuje autopilot, který se u něj utvářel dlouhá léta. Částečně z talentu, ale především v tréninku a v zápasech. No a důležitou součástí autopilota jsou i neuvědomělé (implicitní) emocionální vzpomínky.

Přicházíme tedy k jednomu důležitému závěru! Vedle vědomě prožívaných emocí (strach, euforie ...) víme o vlivu nevědomých emocionálních vzpomínek při rozhodování hráče, které souvisí s **implicitní** (neuvědomovanou) **pamětí**. Klíčovým sdělením je, že do implicitní paměti jsou uloženy nejen nevědomé emocionální zkušenosti, ale také dovednosti a automatické rozhodování.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ INTUICE - NEZBYTNÁ SOUČÁST VÝBAVY PETRA ČECHA

Je to zásadní sdělení pro trénink. Vzpomínáte z minula: do knihovny, z níž dokáže geniální hráč v konkrétní situaci mistrně vytáhnout tu pravou knížku, kterou má tak dokonale „zmáknutou“, že ji nemusí v té chvíli znovu číst a přemýšlet o ní... Do této knihovny patří i emocionální zkušenost. Jde o ony „rychlé emoce“, které předbíhají myšlení a propojují informace ze hry přímo s emocionálním mozkiem. Co to znamená? Správně vedený trénink u začátečníků, spojený s prožitkem, plný dokončováných záměrů i neúspěchů, které slouží jako výzvy pro příště, má větší význam pro psychiku než jalové tlachání o psychologickém působení na hráče.

Budujte v tréninku prožitek dokončení záměru, který je pro emocionální paměť nejsilnějším podnětem a zdrojem sebevědomí. Nechte hráče i chybovat a učeť je přijmout nedokončený záměr jako výzvu.

Když jde hráč z tréninku domů, vrací se v myšlenkách a pocitech k obsahu tréninku. Čili proces učení pokračuje. Proto je nutné, aby emocionální dojmy byly co nejsilnější, prohlubuje se tím ukládání prožitého či naučeného.

Strom roste od kořenů

Generace hráčů doby, v níž jsme vyrůstali, se utvářela jinak než ta současná. Sami jsme se sešli na plácku, určili si pravidla hry, sami si soudcovali, sami pro sebe hru analyzovali, sami o ní mezi sebou diskutovali. Každý z nás přirozeně cítil, jestli je dobrý, nebo špatný hráč. Nepotřeboval k tomu potvrzení trenérem. Že to dnes nejde? Jasně, podmínky se změnilly. Děti se spontánně nescházejí na hřišti či na ulici. Ale princip zůstal stejný jako za našich časů. Hráč se nejlépe učí sám, emocionálním prožitkem v herních a vlastně i životních situacích. Od dětství se vytvářejí vztahy mezi jednotlivými druhy herních situací i změnami, které je doprovázejí uvnitř organismu, emočními stavy a jejich záznamy v dlouhodobé paměti. Záznam emočních stavů zde není vědomý.

Umožněte začátečníkovi, aby se v hojně míře učil sám. To, co je učeno zvenčí, má slabší účinek, než co se hráč učí zevnitř, protože to lépe zapadá do jeho vnitřně utvořené stavebnice a je herně i emocionálně odolnější. Podporujte samoučení a sebezdokonalování hráčů ve spontánních aktivitách, které nejsou řízeny trenérem.

Vnímání herní reality není tedy „čistým racionálním dojmem“, ale směsí herních faktů a stavů i pocitů hráče. Co se děje „tam uvnitř“, co a jak s čím souvisí, nám je utajeno. Nejlepším psychologickým prostředkem je dokončování herních záměrů v mládežnickém tréninku i v zápasu. Hráč při tom zažívá libost z úspěšného zvládnutí, kterou ukládá, či nelibost, kterou přijímá jako výzvu pro zítřek. A zítra se pokouší ji překonat.

Vyvarujte se u začátečníků vytvářet naučené strachy způsobené nepřiměřeným tlakem. **Učení musí probíhat v prostředí zbaveném napětí.** Ve strachu se hráč nemůže učit. Nároky zvyšujte až úměrně věku.

Veďte mladé hráče, aby otevřeli bránu vlastním emocím, a zároveň vytvářejte podmínky tréninku tak, aby nabízely intenzivní prožitek a umožnily projevení emocí.

Jedině tak se rodí skutečné hráčské sebevědomí a povitivé herní řemeslo. A v tom je každý sám za sebe. Z tohoto pohledu není hráči pomoci, pokud tento princip neovládne. Nebude si pak nikdy věřit a začne hledat pomoc tam, kdy ji nelze nalézt. Skutečně vysvětlení je to, že prostě NEUMÍ HRÁT.

Přidávám z osobní zkušenosti:

Dětem je ku prospěchu, když fandí ve sportu svým rodičům nebo vzorům. Je to prenatální období zrodu herní emocionality, druh prožívání hry nanečisto.

Ikdyž je v herním učení přísnost na místě, nebojte se čas od času nechat děti herně „lelkovat“ (těkat, bloumat). Nebojte se, vnímají velmi intenzivně především emocionální obsahy, i když to tak nevypadá. Nemusíte mít jako trenéři úplně všechno pod kontrolou (ani nebudete).



Na co myslím, když běžím...

PENÍZE VS. KARIÉRA

Ticho, prosím, přichází Jeho Veličenstvo Talent. Má pevné tělo, ale není zatím dostatečně silný. Je rychlý, ale ještě neumí využít rychlost ve hře jeden na jednoho s míčem. Je dobrý střelec, ale někdy má špatný výběr střel. Není to přirozený lídr, ale má předpoklady vést tým. Vidí hřiště a dobře čte hru, ale má problém s finální přihrávkou. Má prostor ke zlepšení, ale potřebuje hodně hrát. Jediné co musí v tuto chvíli udělat, je rozhodnout se, zda podepsat lukrativní smlouvu s nejistým počtem odehraných minut, nebo přijmout nabídku za horších podmínek, ale s jistotou rolí lídra a individuálním přístupem. Rozhodne se pro kariéru, nebo pro peníze?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Vítejte v začarovaném kruhu. Zvolíte variantu dobré smlouvy, nebudete téměř hrát, ale možná se v průběhu podzimu zraní klíčový veterán na vaší pozici a vy využijete nabídnutou šanci. Nebo půjdete druhou cestou, budete hodně hrát, mít významnou roli, pracovat na individuálním zlepšení, ale bohužel vše zastaví, v lepším případě pouze přibrzdí, zranění.

Peníze až na druhém místě

Přečetl sis pořádně titulek? Jsem si jistý, že se ptáš: O čem to mluví? Hraju basket (volejbal, házenou, hokej...), abych dostal, co si zasloužím. Dostal zapláceno za vše, na co mám nárok.

Teď se tě zeptám já: Kolik tvých oblíbených sportovců spadlo ze židle, když podepsali maximálně výhodnou smlouvu? Kolik tvých oblíbených hráčů se zlepšilo nebo změnilo přístup, když dostali skvělou smlouvu? Nebyly to spíš vášeň, touha, závazek, ochota tvr-

dě pracovat, zkrátka něco jiného, co je hnalo kupředu?

Všechno začalo jako sen. Když hraješ basket v době dospívání, hraješ ho z lásky ke hře. Přirozeně chceš být nejlepší v týmu, ve městě, kde vyrůstáš, a v zemi, kde žiješ. Hraješ proto, abys mohl studovat na dobré škole, aby ses líbil holkám a možná sis jednou splnil sen stát se profesionálním hráčem a dostával za to dobře zapláceno.

Ale pokora ti dá facku. Jsi dobrý, ale ne dost dobrý. Tvoje první smlouva není tak dobrá, jak sis představoval, takže lačnost trvá, protože chceš každého přesvědčit, že jsi lepší, než tě znají. Ty se znáš přece nejlíp. Zasloužíš si víc peněz. Slycháš příběhy, jak ten či onen vydělává víc. Jiný hostuje ve starší kategorii nebo byl napsán na soupisku družstva dospělých. Snažíš se trénovat víc a hrát co nejlépe, hlavně když hraješ proti „úspěšnějším“ hráčům a velkým týmům. Přece když budeš hrát dobře proti nim, znamená to, že jsi opravdu dobrý hráč a zasloužíš si pořádnou smlouvu.

MICHAL JEŽDÍK

NAROZEN: 4. 8. 1963

→ BÝVALÝ BASKETBALOVÝ
REPREZENTANT, TRENÉR NÁRODNÍHO
MUŽSTVA, SPARTY, PROSTĚJOVA,
NYMBURKA, KDE JE AKTUÁLNĚ
SPORTOVNÍM ŘEDITELEM. BYL
ČLEMEM REALIZAČNÍHO
TÝMU VÍTĚZE NBA
DETROIT PISTONS
V LETNÍCH LIGÁCH.
OPAKOVANĚ
ABSOLVOVAL
EUROLEAGUE
BASKETBALL INSTITUT.
PŮSOBÍ JAKO ODBORNÝ
ASISTENT NA FTVS UK.
JE VEDOUCÍM SPORTOVNĚ
METODICKÉHO ÚSEKU ČBF.



Začínáš přemýšlet o tom, co si koupíš, až ji podepíšeš. Krásný dům, skvělé auto, luxusní dovolenou. Říkáš si: „Musím žít takový život. Zasloužím si to.“ Poradím ti: Investuj do své budoucnosti: Nenech si ujít příležitost učit se od ostatních. Přemýšlej o smyslu trénování a využívej své trenéry. Mluv s nimi, jsou zde pro tebe. Neztrácej čas a investuj do čehokoliv, co ti dá výhodu oproti ostatním - trénink, spánek, regenerace, strava, videozáznamy a jiné. Nezapomeň, že kromě soupeře na hřišti existuje příliš mnoho věcí, které tě rozptylují, například sociální média, počítačové hry a podobně.

Nikdy nepolev ve snaze být lepší

Profesionální sport je tvrdý obchod. Dostaneš odměnu za vyhrané zápasy, poháry, tituly a šampionáty. Málokdo si však pamatuje, co se stalo před dvěma lety. Někdo si nepamatuje ani, co se stalo před dvěma zápasy. Co se ti povedlo naposledy? V předposledním zápase jsi dal 30 bodů a díky tomu jste vyhráli? Super. V dalším zápase jsi dal pouze 2 koše z 10 střel a prohráli jste. Viděl jsi, jak se na tebe všichni z klubu dívají? Jako kdybys zabil maskota týmu a stal se veřejným nepřítelem číslo 1. Je to šílené! Nikdo se s tebou nebaví, nikdo se na tebe ani nepodívá.

Základem je být dobrý a dál se zlepšovat. Tvoje výkony musí být konzistentní celou sezonu a každý rok. Michael Jordan v jednom ze svých interview pronesl: „Není umění dát v NBA 20 bodů, ale dávat je každý zápas!“

Na rozdíl od NBA neexistují v basketbalové Evropě téměř žádné pětileté nebo delší smlouvy (pokud nejsou šestnáctiletý fenomén!). Nemáme žádný draft, platové stropy ani minimální platy pro veterány. Když máš štěstí, dostaneš dvouletou smlouvu. Můžeš se vsadit, že pokud během prvního roku nebudeš dobrý, nebudeš se zlepšovat a ani tým nebude úspěšný, druhý rok nebudeš téměř hrát a klub s tebou bude chtít rozvázat smlouvu. Na rozloučenou uslyšíš něco jako „rádi jsme tě poznali a přejeme ti vše nejlepší v další kariéře“.

Vášeň, touha a závazek

Bohužel mnoho hráčů přichází do profesionálního sportu se zkrácenou představou. Umějí říct, co chtějí, a za jakých podmínek budou či nebudou hrát. Samozřejmě se to netýká všech. Myslíte si ale, že se všichni zaměstnanci McDonalds po jednom roce u firmy stanou manažery?

TOMÁŠ SATORANSKÝ
SE VYPRACOVAL Z USK
PRAHA PŘES SEVILLU
A BARCELONU AŽ DO
NBA, KDE OD PODZIMU
BUDE NASTUPOVAT
ZA WASHINGTON
WIZARDS.

**„Většina chyb,
které jsem udělal
ve své trenérské
kariéře, spočívala
v tom, že jsem se
příliš soustředil
na dobývání
talentu, kterému
chyběla vášeň.“**

Pokud se ti podaří odehrát více sezon v evropském klubu, je pravděpodobnější, že to bylo správné rozhodnutí, a odpovídající odměna se dostaví sama. Jestliže bude tvoje první smlouva menší, než sis představoval, ukaž týmu a soutěži, ve které hraješ, svoji hráčskou kvalitu a hodnotu. Hraj, trénuj a chovej se na hřišti i mimo něj tak, aby sis finančně polepšil další rok.

To samé udělej příští sezonu, dokud nedosáhneš na svůj strop. Cítíš-li se podhodnocen nebo podceňován, můžeš zažít tu samou vášeň, touhu a závazek, kterou jsi měl v době, kdy jsi snil o kariéře. I to tě udržuje pracovat na sobě, dokud nepřesvědčíš pochybovače, že se mýlili. Ty, kteří říkali, že jsi moc malý. Že jsi nezkušený. Že nemůžeš hrát mezinárodní soutěže.

Využij všechny tyto pochybnosti k tomu, aby ses stal lepším hráčem. Dobří hráči se zlepšují každý rok. Takoví si zaslouží být dobře zaplacení. Takové čeká skvělá kariéra. Jsou totiž schopni najít něco, co je motivuje stále se zlepšovat! Mají odhodlání a jsou ochotni opustit komfortní zónu a pracovat na hranici svých možností.

Nikdo nic nedostane zadarmo. Za vše se platí a ty si každou smlouvu musíš zasloužit. Někdy musíš udělat krok zpět, abys získal možnost posunout se kupředu. Avšak s každým úspěchem přichází odměna. Hráčský trh ve sportovních hrách je jiný, než kdy byl, ale některá pravidla platí stále. Nebo možná lépe: měla by platit. Přemýšlel jsem a napsal tento text se vším respektem k profesi sportovce a s plným uvědoměním si možné délky kariéry. ↩

„Základním, společným
pohybovým stereotypem
pro všechny sporty je
stabilizace trupu.“

Pavel Kolář



POSTURÁLNÍ FUNKCE VE SPORTU

Při sportovním tréninku se postupně fixuje posturální zajištění pohybu. Již Magnus napsal „postura doprovází pohyb jako stín“. Co to konkrétně znamená? Jedná se o svalové zajištění držení těla, resp. jeho segmentů (lopatky, páteře, kyčle atd.) během pohybu. Jestliže běžíme, házíme, kopeme do míče, střílíme hokejkou, provádíme tenisový či golfový úder, musí být vždy zajištěno držení těla, resp. jeho jednotlivých segmentů (článků řetězu) – postura.

TEXT: PAVEL KOLÁŘ

Bez koordinované svalové aktivity udržující postavení v kloubech během pohybu by se naše kostra zhroutila. Rozfázujeme-li si tedy jakýkoliv pohyb (zkusme to například rozkouskovaním videového záznamu), dostaneme krátké časové úseky tohoto pohybu, jakési „zmrzlé fáze“, ze kterých je možné odvodit posturu pohybu - držení těla a jeho jednotlivých pohybových segmentů ve vzájemném propojení během pohybu.

Jde o jakési postavení v kloubech při „poloze nepohybu“ během pohybu. Vyvážená posturální funkce svalů (funkce udržující postavení v kloubu) umožňuje, že jakýkoliv kloub má během těchto naučených pohybových aktivit optimální (ideální) biomechanické nastavení kloubu a síly působící na kloub jsou rovnoměrně rozloženy na styčných plochách kloubu. Opačně řečeno, na kloub nepůsobí patologické síly a kloub se při pohybu nepáčí. Hovoříme o centrováném nebo také neutrálním postavení v kloubu. Takové postavení umožňuje zároveň vyvinout maximální sílu.

Porucha posturálních funkcí během chybně naučeného pohybu je jednou z nejfrekventovanějších příčin chronického přetěžování se strukturálními

OBRÁZEK

1.



dopady na svalecth, vazecth, šlachách a kloubech, a to nejen lokálně, ale vždy i systémově, neboť klouby jsou při posturální funkci propojeny stejně jako ozubená kolečka. Spočítejme například, kolik forhendů či servisů dá takový tenista během týdne. Jeden chybně provedený úder nemá zásadní význam, ale jeho dlouhodobé repetitivní opakování se ve svém důsledku mnohonásobně zvýší. Je to stejné, jako když kapka vody bude dlouhodobě padat na jedno místo, tak po určité době způsobí poškození sebepevnějšího materiálu.

Z daných důvodů má způsob vypracování postury u základních pohybových stereotypů zásadní význam pro prevenci pohybových poruch z přetížení. Co to jsou základní pohybové stereotypy? Pohybové funkce, které vytvářejí společný základ pro většinu sportů, a proto musí být správně

ZPEVNĚNÍ TRUPU
REGULACÍ NITROBŘÍŠ-
NÍHO TLAKU. PRO
TUTO FUNKCI MÁ ZÁ-
SADNÍ ROLI BRÁNICE
A PÁNEVNÍ DNO.

Narozen: 5. 2. 1963

→ Profese: fyzioterapeut

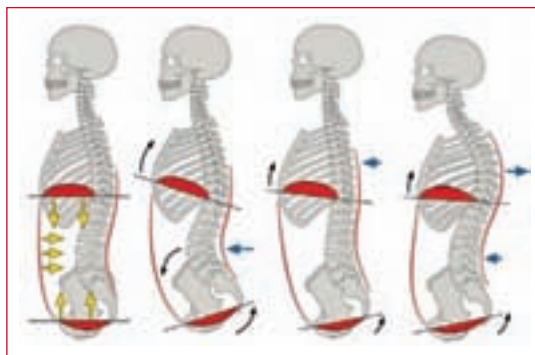
→ Zaměstnání: přednosta Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK, proděkan 2. LF UK, založil na Chodově Centrum pohybové medicíny Pavla Koláře, garant bakalářského a magisterského studijního programu Specializace ve zdravotnictví, obor fyzioterapie, předseda lékařské komise Českého olympijského výboru, působí v několika nadacích, člen lékařského konzilia, který se stará o české prezidenty

→ Působení ve sportu: člen realizačních týmů českých reprezentací (hokej, fotbal, atletika, tenis)

→ Ocenění: v roce 2007 získal od prezidenta Václava Klause státní vyznamenání - medaili Za zásluhy o stát v oblasti výchovy a vědy, autor řady odborných knih

→ Vlastní osud: trpí Bechtěrevovou chorobou, zánětlivým onemocněním především páteřních obratlů, projevuje se velkou bolestí

OBRÁZEK
2.
ABCD



- ◀ **A.** FYZIOLOGICKÉ POSTAVENÍ V PROPOJENÍ BRÁNICE A PÁNVE.
B. PŘEKLOPENÍ PÁNVE SPOJENÉ S INSPIRAČNÍM NASTAVENÍM HRUDNÍKU - VARIANTA ROZEVŘENÝCH NŮŽEK.
C. PŘEDSUNUTÝ HRUDNÍK.
D. PŘESUNUTÁ PÁNEV.

ně založeny již v úvodu sportovní kariéry. V tomto článku poukážeme na jeden z nich.

Takovým základním, společným pohybovým stereotypem pro všechny sporty je stabilizace (zpevnění) trupu. Hrudník, páteř a pánev tvoří společný základ pro všechny pohybové činnosti končetin. Stabilizační funkce trupu se automaticky integruje do všech pohybů. Porucha této funkce je častou příčinou sportovních zranění z přetížení, a to včetně končetin. Dnes se v této souvislosti ne úplně správně hovoří o výcviku vnitřních svalů nebo o tzv. hlubokém stabilizačním systému. Zpevnění trupu je zajištěno souhrou pístové funkce bránice a pánevního dna, spolu s břišními a zádovými svaly. Reguluje se tím nitrobřišní tlak (obr. 1), který stabilizuje trup a je jakýmsi rámem pro pohyb horních a dolních končetin. Chceme-li se odrazit, kopnout do míče, hodit oštěpem, zvednout činku, veslovat apod., vždy musí dojít ke zpevnění trupu prostřednictvím tohoto „hydraulického“ ukotvení trupu, které je pak základem pro všechny sportovní aktivity.

Pro správnou stabilizaci trupu jsou důležité následující podmínky:

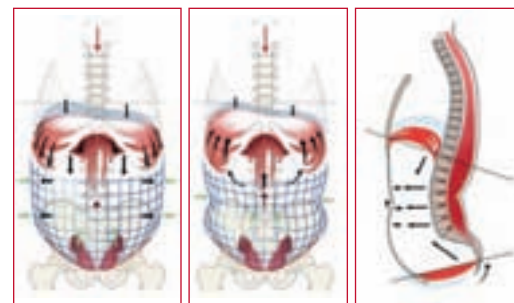
1. Nastavení hrudníku a pánve v jejich vzájemném propojení – musí být nastaveny nad sebou (obr. 2.A). Typickými poruchami jsou nádechové postavení hrudníku, často spojené s větším překlopením pánve (obr. 2.B), předsunuté držení hrudníku před pávní (obr. 2.C) nebo předsunuté držení pánve před hrudníkem (obr. 2.D).

2. Páteř musí být úměrně napříměna. V jiném případě je porušena její rotace a musí být nahrazena pohybem v jiné rovině.

3. Bránice se musí oploštit jako píst. Při jejím oploštění se rozšiřuje nejen hrudník, ale cylindricky i břišní dutina. Funkce je často nahrazována zádovými svaly a zapojením břišních svalů v jejich horní polovině (obr. 3.). Dojde k vtažení břišní dutiny. Porucha funkce bránice je pak spojena s oslabením dolních břišních svalů a to má své důsledky na přetížení dolní bederní páteře.

Za předpokladu, že funguje dobře stabilizace trupu, je možné provádět pohyby dolních i horních končetin nezávisle na trupu. Jejich zapojení vůči trupu se děje ve dvou variantách - v otevřeném a zavřeném kinematickém řetězci. V prvním z nich se pohybují končetiny vůči trupu (např. pohyb horních končetin při veslování, kopnutí do míče), ve druhém z nich se pohybuje trup vůči končetinám (klik, dřep...).

OBRÁZEK
3.
ABC



- ▶ **A.** FYZIOLOGICKÉ ZAPOJENÍ BRÁNICE A TRUPOVÝCH SVALŮ, KTERÉ VEDE K CYLINDRICKÉMU ROZŠÍŘENÍ BŘIŠNÍ DUTINY. **B.** **A.C.** PATOLOGICKÁ STABILIZACE S NÁSLEDNÝM PŘETÍŽOVÁNÍM PÁTEŘE.

Kvalita stabilizace trupu se jednoduše ukáže v některých jednoduchých testech. Uvedeme jeden z nich v zavřeném kinematickém řetězci dolních končetin. Balanci mezi svaly zajišťující stabilizaci trupu dobře ukáže hluboký dřep. Jedinec musí dosáhnout hlubokého dřepu na plných chodidlech bez souhybu pánve (jejího podsazení nebo překlopení), bez souhybu páteře (jejího ohnutí či vyhrbení), bez souhybu hrudníku (nastavením do nádechové polohy). Kolena při dřepu nesmí přesáhnout přes špičky a ramena rovinu kolen. Jen za tohoto předpokladu je například možný fyziologický odraz.

Stabilizace trupu je jedním ze základních posturálních stereotypů, který je společným jmenovatelem pro všechny sporty. Jeho porucha se vždy projevuje přetížením a je jednou z nejfrekventovanějších příčin pohybových obtíží z přetížení.



↑
FYZIOLOGICKÁ STABILIZACE TRUPU V DŘEPU.

ZA BRÜCKNERA JSMIE MĚLI SOUPEŘE SEŽRAT



Poznal fotbal v Německu, Itálii, Španělsku a Turecku a patřil do zlaté generace novodobé historie českého fotbalu po boku Nedvěda, Poborského, Rosického a dalších. Hrál v elitních klubech pod úspěšnými a známými trenéry, vyhrál Evropskou ligu a dobyl Superpohár UEFA. Na muže na lavičce měl Tomáš Ujfaluši i tak trochu štěstí.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Můj první trenér v Rýmařově?

„Táta, který mě ve čtyřech letech ve chvíli, kdy jsem už uměl pořádně chodit, přivedl k fotbalu a vedl mě do mých dvanácti let. S tátou jsem trénoval i individuálně. Táta byl strašně přísný. Sice mi to asi hodně dalo, ale někdy byl přísný až moc a nikdy mě moc nechválil. Když jsem něco pokazil, tak mi dával od lajny pořádnou 'čočku'. Hrával jsem i hokej a jednou jsem mu řekl, že když na mě bude takhle řvát, tak k hokeji přejdu. A od té doby přestal.“

Co mi dal nástup do Sigmu Olomouc?

„Do Olomouce jsem šel v osmé třídě a tam už to byl ve sportovní třídě systematický trénink. Hrál jsem středního záložníka, ale moc jsem nevyrostl. Trénovali nás pan Čech nebo Gusta Chromý, který je v Olomouci dodnes.“

V A-dorostu jsem byl pořád malý a občas jsem hrál a pak zase nehrál... Dokonce jsem říkal tátovi, že bych se vrátil domů. Naštěstí tam byl pan Trnečka, který si mě vytáhl do staršího B-dorostu a byl jedním z těch, kteří mě posunuli výš. Asi ve mně něco viděl. Pak už si nás vzal pan Brückner do áčka. I když v Sigmě bylo našlapané mužstvo s Kotůlkem, Machalou nebo Vaďurou, on se nás nebál poslat na hřiště. Ještě nám nebylo ani dvacet a my už měli třeba 15 startů za áčko a měli možnost se od těch starších učit.“

Jak mě ovlivnil přestup do Hamburku

„Po utkání s Budějovicemi za mnou přišel trenér Pagelsdorf a řekl, že mě chce do středu zálohy místo Nika Kovače. Byla pro mě výhoda, že si mě vybral. Ukazoval mi všechno na tabuli“

„QUIQUE SANCHEZ FLORES V ATLÉTIKU BYL PERFEKTNÍ TRENER. UMĚL SKVĚLE ODDĚLIT ŽIVOT V KABINĚ A MIMO NI. V ŠATNĚ TVRDĚ KRITIZOVAL A PAK ŠEL SVÁMI ZA PŮL HODINY NA KAFE.“



nebo si mě vzal stranou. Na konci mě pak stáhl do obrany, kde jsme hráli na tři stopery. Po velice klidném Kurtu Jarovi přišel Klaus Toppmöller. Dokázal všechno úžasně vysvětlit a byl výborný psycholog. Před EURO 2004 jsem se zranil, hrál jsem hrozně tři zápasy, ale on řekl, že to přijde, a v zápase se Schalke se to zlomilo."

Moje zkušenost s italskými trenéry?

„Ve Fiorentině jsme měli nejdříve jako trenéra Mondonika a pak Busa a silný tým s Chiellinim nebo Nakatou. V závěru první sezony nás vedl Dino Zoff, a ten byl absolutně v klidu. Moc jsme netrénovali, vlastně jsme jen hráli bago nebo na dvě. V posledním kole jsme vyhráli 3:0 nad Bresciou a zachránili se. Díky pozitivnímu Zoffovi jsme ale i v těžkých chvílích byli v pohodě a možným sestupem jsme se nestresovali."

První mimořádný kouč?

„Po Zoffovi nás převzal Cesare Prandelli. A ten vnesl do mé kariéry velkou změnu. Poprvé jsem zažil trenéra, který fungoval doslova na vědecké bázi. Začalo to tím, jak jsme makali na fyzičce. Měli jsme atletického i silového trenéra, při tréninku nám měřili laktát a každý den nás vážili. Myslel jsem si, že jsem trénovaný, ale Prandelli ze mě udělal úplně jiného hráče. Zesílil jsem, přibral. Měl jsem neskutečnou fyzickou a on mě jako první postavil na pravý kraj obrany, čímž zvýšil moji univerzálnost. Chtěl po mně, abych útočil i se vracel. V tréninkovém centru jsme běžně

trávili pět hodin, kdy jsme trénovali, posilovali, měli video, pracovali na taktice. U videa jsme podrobně rozebírali situace, ale zároveň to byla diskuze. Prandelli byl vždy naprosto klidný. Opravdová osobnost a moderní trenér. Navíc byl úžasný psycholog. Přesně věděl, jak má s kým mluvit, takže třeba na Mutua musel být hodně tvrdý. Z týmu udělal rodinu. Žádná závist, chodili jsme každé dva týdny na večeri, dali jsme si víno a někdy přišel i Prandelli."

Co na mě čekalo v Atlétiku Madrid?

„Mexičan Javier Aguirre. Nikdy jsem se tak nenaběhal, jako pod ním. Hráli jsme pořád dopředu. V Mexiku chtějí hrát pořád útočně a chtěl to i po nás. Měli jsme hodně ofenzivní sestavu – Simao, Maxi Rodríguez, Raúl Garcia, Agüero nebo Forlán. Bránili jsme jen dva stoperi – já a Pablo Ibañez, Johnny Heitinga nebo Kolumbijec Luis Perrea. Jinak všichni útočili. Pořád jsem jen hasil maléry. Po Aguirrem přišel Abel Resino. S ním jsme pořád pilovali ofsajd-systém. Bylo to o nervy, aby se někdo nezapomněl. Když jsme porazili Barcelonu 4:3, měli jsme za zápas 40 ofsajdů."

Kdo mě dovedl k trofeji Evropské ligy?

„Quique Sanchez Flores. Velká autorita, precizní v přípravě, taktice, motivátor, perfektní trenér. S nikým se nemazal, dokázal nekompromisně třeba ve 30. minutě vystřídat Forlána, Agüera i další hvězdy. A uměl skvěle oddělit život v kabině a mimo ni. V šatně tvrdě kritizoval a pak šel s vámi za půl hodiny na kafe. Před

^
TOMÁŠ UJFALUŠI A KAREL BRÜCKNER: SPOLEČNĚ ÚSPĚŠNĚ REPREZENTOVALI OD EURO DO 21 LET V ROCE 2000 AŽ PO EURO DOSPĚLÝCH 2008. MEZITÍM STIHLI I MIMOŘÁDNÉ EURO 2004 A MISTROVSTVÍ SVĚTA 2006.



ANGAŽMÁ V LA LIZE ZNAMENALO I ČETNÉ SOUBOJE SE SUPERHVĚZDAMI TYPU CRISTIANA RONALDA

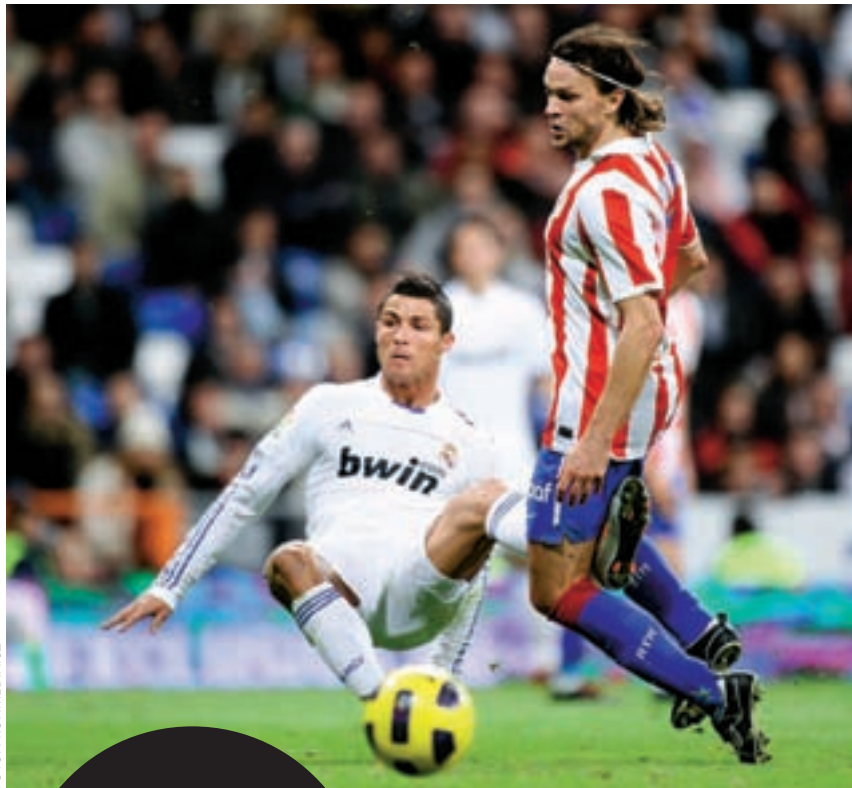


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

V čem byla největší síla Karla Brücknera?

„Za jeho úspěchy určitě stál velký respekt a taky velké znalosti. Soupeře dokonale zmapoval a vždycky něco vymyslel. Byl perfektně připravený, každé video se probíralo do nejmenšího detailu. Když se na něj člověk jen podíval a on něco řekl, tak to hráč prostě automaticky akceptoval. Když se hrálo špatně, dokázal být hodně ostrý. Přišel do kabiny a pořádně zvýšil hlas. Mluvil přímo, adresně, a tak to má být, aby každý konkrétně věděl, co je špatně. Měli jsme i výhodu, že jsme hráli s generací hráčů jako Nedvěd, Poborský, Koller a ti měli v kabině silný hlas. Šli jsme do šatny a oni nám dávali co proto - a pak do toho nastoupil trenér Brückner. Vždycky nás dokonale vybudil. On třeba i chodil večer v hotelu po pokojích, bavil se s námi, dělal legraci a současně nás motivoval. Velkou roli u něho hrály emoce. Do poslední chvíle mluvil k týmu. Vyzdvihoval naše silné stránky. Už jsme šli v podstatě do tunelu a on do nás pořád hučel: Jste

„Za úspěchy Karla Brücknera určitě stál velký respekt a taky velké znalosti. Soupeře dokonale zmapoval a vždycky něco vymyslel. Byl perfektně připravený, každé video se probíralo do nejmenšího detailu.“

TOMÁŠ UJFALUŠI

→ **Narozen:** 24. 3. 1978

→ **Hráčská kariéra:** Olomouc (1996-2000), Hamburk (2000-2004), Fiorentina (2004-2008), Atlético Madrid (2008-2011), Galatasaray Istanbul (2011-2013), Sparta Praha (2013), 78 reprezentačních startů

→ **Největší úspěchy:** vítěz Evropské ligy (2010), Superpoháru UEFA (2010), turecké ligy (2012), semifinále EURO (2004), skupina MS (2006) a EURO (2008), stříbro na EURO do 21 let (2000)

finále Evropské ligy kontaktoval naše manželky a přítelkyně, ty mu naposílaly videa s jejich pozdravy a pozdravy od našich dětí ve smyslu: Tatínku, miluju tě, vyhráj to. V Hamburku pak před finále na konci taktické porady pustil sestříhaný klip složený právě z těchto vzkazů. Bylo to něco úžasného. Najednou jsme poznali nové emoce a neskutečně nás to dostalo a přineslo zase jinou motivaci. A finále jsme pak na Fulhamem vyhráli v prodloužení 2:1.”

Jaký byl Fatih Terim?

„V Turecku je na prvním místě prezident Erdogan a hned za ním Fatih Terim. Příjemný člověk, mluvili jsme spolu italsky. Má charisma jako Karel Brückner a také je výborný motivátor. Tréninky byly dlouhé a hodně náročné. Úplně mi nevyhovovaly, hrál se fotbal na celé hřiště, dva na dva apod. Byla s ním legrace, ale taky se postavil a všechny srovnal do latě. Ovšem neřešil stravu. Já si držel v Itálii a Španělsku svoji váhu a hlídal se. Turci jedli všechno a třeba Arda měl takových šest kilo nadváhu.”

hladoví lvi, nežrali jste týden, jděte tam a sežerte je! Tak jsme je sežrali.”

Co jsem také řešil jako sportovní manažer v Galatasarayi?

„V nové roli mi nahrávalo, že realizační tým byl italský, v čele s Robertem Mancinim, který je výborný trenér a připomíná mi Prandelliho. Jednou jsem ale musel v šatně řešit roztržku mezi Mancinim a útočníkem Burakem Yilmazem. Prohrávali jsme v půli 0:2, Burakovi se nelíbila Manciniho kritika jeho výkonu a chytili se pod krkem. Burak je vysoký a silný, spolu se záložníkem Felipe Melem jsme je museli od sebe pracně odtrhávat.”

Láká mě trenéřina?

„Trénování by asi nebylo pro mě. Je to samozřejmě hodně práce a já bych těžko snášel, kdybychom byli třeba desátí. Dovedu si ale představit, že bych trénoval u mládeže. To by mě bavilo.”

Sport

GÓÓÓ!

PAUL POGBA

SILA NEJDRAŽŠÍHO MUŽE A NOVA MOC MANCHESTERU UNITED

LABORATOR TALENTŮ V DORTMUNDU

NEymar
ZLATÝ KAPITÁN

LUKA MODRIČ
A NEJLEPŠÍ STŘEDOPOLAŘI DNEŠKA

TOP 30
KLUBY, KTERÉ NEJVÍC UTRÁCELY
+ VELKÝ PŘEHLED LETNÍCH
PŘESTUPŮ A ZMĚN

ZLATAN IBRAHIMOVIC:
„V MĚM SVĚTĚ NEHROZÍ, ABYCH
NEJAKOU VÝZVU ODMÍTL“

PUNC JEDINEČNOSTI
KTERÍ HRÁČI JSOU
NENAHRADITELNÍ?

PHILIPPE COUTINHO
KROK OD SUPERÚROVNĚ
• 11 DALŠÍCH ADEPTŮ
FOTBALOVÉ OSLIVOSTI

**Číslo 115. vydání 2016 | 46. Kč
předplatitel 2750 Kč | 10x 270 Kč**



**4 EXKLUZIVNÍ PLAKÁTY V NOVÉM ČÍSLE
ČASOPISU SPORT GÓÓÓ!
ZLATAN, GÖTZE, STONES, BATSHUAYI**



**PRÁVĚ
V PRODEJI!**

FANDI **ČESKÝM** a **SLOVENSKÝM** HVĚZDÁM

V HD kvalitě na

