

**SPORT**

# Coch

Z Í N

**REFLEXE**

Co zabíjí  
kreativitu

**ANKETA**

Umění  
komunikace  
s týmem

Rozhovor

**David Holoubek**

## NA VYSOKÉ ŠKOLE VZTAHŮ

**TÉMA**

Ženské trenérky



# SUBARU LEVORG

BEZPEČNOST PŘEDEVŠÍM,  
EMOCE PŘEDEVŠÍM.



Kombinovaná spotřeba paliva 6,9-7,1 l/100 km, emise CO<sub>2</sub> 159-164 g/km

[subaru.cz](http://subaru.cz) | [zazijsubaru.cz](http://zazijsubaru.cz) | [subaru-butik.cz](http://subaru-butik.cz)

Řidičovy druhé oči  
**EyeSight**  
Driver Assist Technology



## LEVORG SE SYSTÉMEM EYESIGHT - VÍCE OČÍ VÍCE VIDÍ.

Rodinné auto bez kompromisů. Bezpečné a zábavné AWD kombi pro práci, zábavu i váš rodinný život. Poznejte, že sportovně laděný podvozek může být pohodlný. Přesvědčte se, že turbo motor boxer (170 koní!) spojený s automatem Lineartronic je rychlý, silný a přitom tichý. A vždy se spolehněte na bezpečnou technologii „druhých očí řidiče“ Subaru EyeSight s dvojití kamer a adaptivním tempomatem a hlídáním jízdních pruhů. Bezpečnost ověřena nejnovějšími testy Euro NCAP 2016!

**Zažijte Subaru Levorg ještě dnes!**

**5 let**  
prodloužená  
záruka

**SUBARU**  
FINANCE



**SUBARU**  
*Confidence in Motion*



# Coach

COACH. Čtvrtletník.  
Ročník 2., číslo 2,  
vychází 20. 6. 2017.  
Samostatně neprodejné, vychází  
jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7,  
Komunardů 1584/42, e-mail:  
magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,  
telefon: po předvolbě  
+420 225 97 volte linku 5275,  
Redakce – linka 5111.  
**Šéfredaktor:** Lukáš Tomek,  
**vedoucí redaktor:** Petr Schimon,  
**grafici:** Dagmar Šenfeldová,  
Jaroslav Komolý, **autorka  
grafické úpravy:** Pavla Veselá,  
**redakční rada:** Michal Ježdík,  
Filip Šuman, Zdeněk Haník,  
Michal Barda,  
**inzerce:** Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz, **Feditel  
inzerce:** David Šaroch (7227),  
**kontakt na inzertní poradce:**  
linka 7512, **marketing:** Dominika  
Lakomá (7489), **feditel 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

Nedávný  
trenér A-týmu  
fotbalové  
Sparty o tom,  
jak ho naučila  
znát slávu  
i pokoru.

← **6** ROZHOVOR S DAVIDEM  
HOLOUBKEM



Špičkový  
floralista nejen  
o angažmá  
ve Švédsku

← **16** POHLED SPORTOVCE:  
MATĚJ JENDRIŠÁK

Trenérské  
rošády

← **20** TOP 10

Mají ženy mít  
ve sportu místo,  
nebo ne?

← **22** HLAVNÍ TÉMA

Jedna otázka,  
devět odpovědí

← **32** COACHING

Kdo, nebo co  
zabíjí kreativitu?

← **36** CO MĚ NAPADÁ,  
KDYŽ BĚHÁM

Emoce  
a rozhodovací  
procesy

← **38** SPORTOVNÍ  
PSYCHOLOGIE

## editorial

20. 6. 2017

# Trenérské myšlení v protikladech!

**K** dobrému tónu trenérské profese by mělo patřit myšlení v protikladech. Některým z nás se do toho nechce, protože myšlení bolí. Udělat si názor a tvrdošijně na něm trvat je jednodušší, než porovnávat někdy i protikladné úhly pohledu a vážit míry. Ovšem základní vlastností chytrého člověka je pochybnost o výrocih ostatních, ale i o výrocih a myšlenkách vlastních.

A co to znamená myslet v protikladech? Například, když prohlásím „nechte děti hrát“, neznamená to vzdát se dozoru nad nimi, neznamená to nedávat jim taktické pokyny, neznamená to ani ex post s nimi nerozebírat chyby, neznamená to ignorovat fakt, že chyby dělají... Znamená to NECHAT JE HRÁT, NECHAT JE HRU PROŽÍVAT, NECHAT JE HROU SE UČIT.

Proč to píšu do úvodníku 6. dílu čtvrtletníku COACH? Čtete rozhovor s trenérem Holoubkem, možná vám z toho leccos vysvitne. Jeho profesní život je v poslední době bohatý na protiklady a paradoxy. Stejně paradoxní se vám může zdát, že na jedné straně pracujeme prostřednictvím tohoto časopisu na osvětě českých trenérů a bojujeme o zlepšení jejich postavení ve společnosti. A na straně druhé já osobně vítám angažování zahraničních trenérů, jako to nedávno udělalo vedení fotbalové Sparty.

Říkám ano, protože jedno nejde proti druhému, jen je třeba se na to dívat z obou stran. České prostředí potřebuje jak osvětlu a zvýšení nároků na vzdělanost trenérů a zároveň podporu i posilování jejich společenské prestiže, tak i nové impulzy do poněkud stojatých vod „české odbornosti“. Trenér, kterého neděsí pracovat s protiklady, má šanci, že se naučí trenérsky myslet.

Trenérina totiž není o kamenných pravdách, ale o nepřetržitě adaptaci na měnící se podmínky. S tímto konstatováním vám, vážení kolegové trenéři, přeju příjemnou letní četbu COACHE.

ZDENĚK HANÍK  
MÍSTOPŘEDSEDA ČOV

Termín uzávěrky: 13. 6. 2017 | TITULNÍ SNÍMEK SPORT: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



# ČESKÝ SPORT V MÉDIÍCH ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU



[www.czechteam.info](http://www.czechteam.info)

[treneri.olympic.cz](http://treneri.olympic.cz)



Youtube: /czecholympic



Facebook: /olympijskytym



Instagram: /olympijskytym



Twitter: /olympijskytym



Snapchat: Olympijskytym



Mobilní aplikace: Czechteam

MÍSTO VŠECH  
ČESKÝCH SPORTOVců  
A JEJICH FANOUŠKŮ



VŠICHNI JSME JEDEN TÝM!  
#czechteam



# SPARTA MĚ NAUČÍ ZNÁT SLÁVU

# I POKORU

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Má za sebou turbulentní sezonu, v níž se vyšvihl od mládeže fotbalové Sparty až do role hlavního trenéra, užil si nadšených ovací zaplněné Letné po vítězných zápasech s favority z Itálie a Anglie, aby záhy tvrdě narazil a opět se vrátil k talentům na Strahov. Nejen za neobyčejnou zkušeností se ohlíží David Holoubek v rozhovoru pro Coach.



# LA





FOTO: SPORT-DOMINIK BAKES

^ CHVÍLE ŠTĚSTÍ. SPARTA PORAZILA V EVROPSKÉ LIZE ANGLICKÝ SOUTHAMPTON A SLAVILA POSTUP DO PLAY OFF

## **M**nohé se v poslední době ve vaší kariéře událo. Co nového jste se dozvěděl o životě?

„Dozvěděl jsem se, že někdy můžete být rychle nahore, potom strašně rychle dole. Dál třeba to, že se potkáte se zajímavými lidmi, kteří vás obohacují, ale i s takovými, kteří vás úplně obohatit nechtějí. Byla to pro mě vysoká škola interpersonálních vztahů. Už jsem si to zpětně analyzoval, bylo to pro mě velké ponaučení a doufám, že chyby, které jsem udělal, už nebudu opakovat.“

## **O žádných chybách nebyla řeč. Jak se teď cítíte?**

„Cítím se dobře. Dělam to, co mě baví, to znamená, že trénuju fotbal. Jsem v dobrém kolektivu a jsem teď šťastný.“

## **Zůstaly vám po zkušenosti s A-mužstvem Sparty nějaké jizvy?**

„Určitě zůstaly... Že jsem tu práci nemohl dodělat. Vysníval jsem si, že by to šlo dotáhnout dál. Měl jsem to připravené na mnohem delší a příjemnější cestu, ale dopadlo to tak, jak to dopadlo.“

## **Teď jste pracovně naplněný?**

„Úplně ne. Baví mě kolektiv trenérů, práce s mládeží. To mě naplňuje. Ale pocitově vím, že tu kategorii, kterou teď dělám, což je kategorie U16... (přemýšlí) Zkrátka kdybych trénoval starší kategorii, tak řeknu, že jsem maximálně spokojený a naplněný. Ale tím nechci snižovat práci s těmi chlapy, jsem s nimi moc rád a baví mě tréninkový proces. Baví mě, jak chtějí pracovat, jak vnímají moje požadavky, ale chybí mi adrenalin v utkáních.“

## **Jak se v posledním půlroce chovalo okolí, jak se chovali kamarádi, jak se chovala rodina?**

„Manželka s dětmi mi samozřejmě byli velkou oporou. To byla alfa a omega. Často jsem utíkal k rodině. Tam jsem se cítil strašně dobře. Byly třeba i takové stavy, kdy jsem nemohl spát, v hlavě se odehrávala spousta myšlenek a často jsem to řešil tak, že jsem šel spát za dětmi do jejich pokoje. Já nevím, jestli to znáte? V těch dětských pokojích je taková strašně příjemná atmosféra. Tam jsem si vždycky odpočinul a usnul jsem. Takže rodina a kamarádi, které jsem měl, my zůstali.“





## „Přišlo setkání s panem majitelem Křetínským. V takové situaci se vám strašně blbě říká: Já na to nemám, já to dělat nechci. Já jsem prostě musel říct: Ano, tak to cítím. A vzal jsem to.“

### **To je pěkné s těmi dětmi. Ale pojďme dál. Muselo to být? Myslím přechod k áčku. Nemohlo to počkat?**

„Ono to začalo tak nějak postupně. Já jsem byl trenér 'devatenáctky' a stal jsem se asistentem u pana trenéra Ščasného. To mi přišlo celkem normální, a i když to bylo časově hodně náročné, ta práce mě bavila. Byl jsem stále hlavní trenér U19, ale zaučoval jsem se, nebo poznával jsem kategorii A mužů Sparty Praha. Pak prostě zničehonic nastala situace, kdy trenér Ščasný skončil, hledaly se nějaké možnosti a vznikla varianta Holoubek na přechodné období, do zimy. Myslím, že prostě nešlo říct 'ne, budu čekat'. Byl jsem osloven, cítil jsem se na to. Cítil jsem, že jsem schopný s tím něco udělat společně s klukama a s realizačním týmem, tak jsem do toho šel. Navíc ten začátek dopadl relativně dobře. No, a přišla zima a samozřejmě zase byly nějaké varianty řešení. Jednalo se se spoustou trenérů a zase jsem z toho vyplul já, protože všichni oslovení to odmítli. A přišlo setkání s panem majitelem Křetínským. V takové situaci se vám strašně blbě říká: 'Já na to nemám, já to dělat nechci'. Já jsem prostě musel říct: 'Ano, tak to cítím.' A vzal jsem to.“

### **Byl jste úspěšný mládežnický trenér. Tak co ti opuštění hráči, kteří vás pravděpodobně uctívali? Já vím, že z hlediska byznysu není o čem hovořit, ale...**

„Samozřejmě jsem o tom také přemýšlel, i proto jsem zůstal v roli asistenta. Pořád jsem devatenáctku nechtěl opustit, protože ty hráče jsem měl rád. Rozjeli jsme společně sezonu, rozehráli jsme mládežnickou Ligu mistrů. Ale najednou áčko Sparty potřebovalo pomoc, tak jsem udělal ten krok nahoru. A upřímně říkám, že v tu chvíli, kdy jsem předstoupil před kabinu áčka, jsem devatenáctku neřešil. Uvědomoval jsem si, že se o mladé hráče moji kolegové dokážou postarat a tým pojede dál. A na druhou stranu jsem věděl, že si některé hráče budu brát nahoru. Takže jsem je využíval v tréninku, vzal je na lavičku, někteří dokonce i hráli.“

**Dozvěděl jsem se, že stříbrné medaile s mládežnickým národním týmem, který na EURO v roce 2011 vedl Jaroslav Hřebík,**

### **bylo dosaženo převážnou většinou vašich hráčů. Je to tak?**

„Byli to ve Spartě svěřenci Petra Janouška a moji. Konkrétně ročník 1992, to jsou dnes známí hráči, jako třeba Krejčí, Skalák, Brabec, Kadeřábek...“

### **Takže vy jste spoluautorem asi největšího mládežnického úspěchu českého fotbalu.**

„Nemyslím si. Určitě jsme ty hráče nějakým způsobem trénovali, asi jsme je dobře připravovali, ale úspěch bych nechal na trenérovi Hřebíkovi.“

### **Vy jste naučení odpovídat politicky?**

„Ne, to ne.“

### **Takže tam hráli hlavní roli vaši hráči.**

„Ano, byli to hráči Sparty a my jsme je dobře připravili. Petr Janoušek a já. My jsme je vedli, což bylo zvláštní, od U16 až do U19, to úplně běžné není.“

### **Vracím se k áčku Sparty. Vy jste tam prosazoval mladé hráče, je to tak?**

„Ono to bylo dané i okolnostmi. Bylo hodně zraněných hráčů a já k těm mladým měl důvěru, protože jsem si ověřil, že na to mají. Jsou schopni plnit roli sparingpartnerů v tréninkovém procesu A-týmu. Najednou jsem zjistil, že když je tam necháte týden, měsíc, tak jsou plnohodnotnými členy týmu a jsou schopni odehrát i utkání. My hráčů ze Strahova chrlíme strašně kvantum, a jestliže bylo hodně zraněných, tak jsme si vypomohli mladšími. A za druhé: od té zimy... Já jsem prostě cítil, že... Jak to říct? Prostě já jsem to tak chtěl.“

### **Můžete být konkrétnější?**

„Chtěl jsem hrát rychlý, dynamický fotbal, a jestliže chci takto hrát, musím k tomu najít vhodné typy hráčů. A my takové v mládežnické Spartě máme, umíme je vychovat, hledáme je. Proto jsme i tímhle způsobem přemýšleli. A možná to je to, co mi pak ve finále zlomilo vaz. Ale já jsem přesvědčen o tom, že kdyby to trvalo déle, kdo ví... I když v áčku Sparty nemáte čas to zrealizovat.“

**Já jsem se lidí znalých prostředí ve Spartě tehdy ptal: Je Holoubek dobré řešení? A dostával jsem odpovědi: „Ano, je to dobré řešení v případě, že vymění celý realizační**

# 3

TŘI PORÁŽKY SPARTY NA PŘELOMU ÚNORA A BŘEZNA ZNAMENALY HOLOUBKŮV KONEC U A-TÝMU: 0:4 V ROSTOVĚ, 1:3 V JABLONCI A 0:1 V MLADÉ BOLESLAVI.



FOTO SPORT: BARBORA REIČHOVÁ

## DAVID HOLOUBEK

**Narozen:** 8. 6. 1980

→ **Pozice:** mládežnický trenér ve Spartě Praha

→ **Trenérská kariéra:** FK Humpolec (do 2004), AC Sparta Praha (2004-?, z toho 2004-16 u mládeže, 2016-17 asistent a později hlavní trenér A-týmu, od 2017 opět u mládeže)

→ **Úspěchy:** 1. místo v základní skupině Evropské ligy 2016-17 (výhry nad Interem Milán 3:1 a Southamptonem 1:0), se Spartou vítěz 1. ligy staršího dorostu (2016)

### tým.“ Bylo to skutečně téma? Pokládali jste to tehdy za nutné, nebo ne?

„No... Realizační tým... Ono to celé má takovou dějovou linii ze zimy. Jak se začalo dařit a dělali jsme dobré výsledky, tak všichni, celý realizační tým stál za mnou. Já to tak alespoň cítil. Když pak přišlo oznámení, že to mám od zimy převzít, tak jsem o sestavení realizačního týmu přemýšlel. Bylo tam strašně moc proměnných. Jednak jsem neměl licenci, zodpovědnost tedy byla rozmělněna mezi mnou a Tomášem Požárem, který tam musel být de jure napsaný. Já jsem vlivem těchto okolností neměl takovou rozhodovací moc směrem k realizačnímu týmu. Uvědomoval jsem si, že bych tam chtěl něco změnit, že by to bylo bývalo správné, ale neměl jsem tu moc. Jediné, co jsem si byl schopen prosadit, byli asistent Petr Havlíček a fyzioterapeut Lukáš Marešovsky. Neměl jsem tedy úplně možnost změnit všechno podle svých představ.“

### Byla to chyba, že jste to nemohl... Měl jste ho změnit?

„Mělo se to udít, protože si myslím, že by to okysličilo realizační tým i celý klub a pomohlo by to všem. Jak mně, tak Spartě.“

**Jako trenér národáku jsem svého času byl ochoten se o realizační tým hádat a klidně tu práci nakonec odříct. I mě vedení svazu nutilo k něčemu a já jsem tehdy řekl: Jestli mě nenecháte sestavit realizační tým podle mého, odcházím. Nakonec mě nechali a vyplatilo se mi to.**

„Vy máte tuhle zkušenost, ale já jsem to podcenil, a jak už jsem řekl, neměl jsem k tomu úplně ty pravomoci.“

### Chápu...

„Ale až příště někam půjdu, udělám si to tak, jak chci já, a to tak, jak jste to asi udělal vy. Jednoznačně. To taky bylo debat typu: 'My někoho vyhodíme, koho tady budeš mít místo něho?' Já jsem navíc neměl zkušenosti, co se týká masérů, kustodů, fyzioterapeutů, kondičních trenérů...“

### Neměl jste osoby, které byste tam najemnoval.

„Neměl...“

### Co jste se naučil za tu dobu?

„Určitě mě to obohatilo v tom, že mám zkušenosti s největším týmem a s nejlepšími hráči v Česku. Měl jsem tu možnost je trénovat a vést. Naučilo mě to znát slávu i pokoru. Ono to bylo tak strašně rychlé, že vlastně... Když o tom ještě teď přemýšlím, říkám si, vždyť to bylo vlastně před třemi, čtyřmi měsíci, že je to hodně blízká minulost.“

### Co je podle vás nejdůležitější pro mládežnického trenéra a co pro trenéra profesionálního dospělého družstva?

„U mládeže řešíte hlavně kvalitní tréninkový proces. V profesionálním fotbale musíte řešit mnohem víc.“

### Co víc?

„Tam tréninkový proces není úplně rozhodující. Už to tady bylo řečeno. Prostě musíte mít vedle sebe kvalitní odborníky a musíte zvládat kabinu. Ta za vámi musí jít. U mládeže to tak nějak vyplyne úplně automaticky...“

### Čím jste? Trenérem mládežnického, nebo profesionálního mužstva?

„Jsem dobrý trenér mládeže, který má na to, aby trénoval dospělé.“

### Jak to víte?

„Protože jsem tam byl a vím, že kdybych změnil určité věci, tak by to bývalo fungovalo. Zpětně jsem si to takhle vyhodnotil a vím, že jsem schopný trénovat dospělé družstvo. Nebo lépe: jsem o tom přesvědčený.“

### Promiňte, ale pravda je projevená skutečnost, ale zatím se to neprojevílo...

„Správně...“

### Takže si věříte?

„Věřím.“

**Představte si, že jste porazili Inter Milán a dostáváte nabídku vést Spartu. Co byste dneska udělal jinak?**







**FIBA 3x3**  
WORLD TOUR

**FASTER**

**FASTER · FASTER**



**FIBA 3x3**  
**WORLD TOUR**  
**PRAGUE MASTERS 2017**  
Wenceslas Square  
5-6 August

FOUNDING PARTNER

GLOBAL SPONSOR



**Wilson**

[FIBA.COM/3x3WORLDTOUR](http://FIBA.COM/3x3WORLDTOUR)

#3x3WT



„Chtěl bych mít maximální kompetence směrem do celého klubu. Chtěl bych jednat jenom s majitelem. Vybral bych si tým lidí, maximálně bych propojil Strahov a Letnou, jak to jen jde, a rozjel bych tady s těmi lidmi Spartu.“

### A co třeba uvnitř týmu? Stále se bavíme o situaci, že už tu kompetenci máte.

„Uvnitř týmu? Tam je to o analýze hráčů, jejich výkonů, aby to bylo dobře věkově poskládané, protože ono se do toho úplně jednoduše vstupovat nedá. Například vyházet tři, čtyři hráče a přivést nové, to bohužel takhle nejde. Přestavba týmu je dlouhodobější proces. Zařadil bych tam mladší hráče, určitě z naší akademie. Založil bych B-tým. Okamžitě. Taky bych chtěl mít dlouhodobější perspektivu, to znamená dlouhodobější smlouvu, aby se to mělo šanci prokázat. Aby to nebylo tak, že prohrajou tři zápasy a Holoubek odchází se svými kompetencemi a realizačním týmem.“

### Jenomže ve vrcholovém sportu to tak nejde, protože i majitel se dostane pod tlak médií, ultras a podobně. Čili dlouhodobá smlouva je výborná, ale realita je jiná, ne?

„Možná to ani nejde, ale tady se pořád točíme v bludném kruhu. Zkoušíme trenéry a Sparta není úspěšná. Dlouhodobě není úspěšná, tak člověk

přemýšlí: čím to je? To není otázka na mě, ale něco se změnit musí...“

### Ale to už je věc Sparty, že? Rád bych se zeptal na problém staří, mladí. Nevylámali jste si zuby na starých?

„Něco se psalo, ale tak, jak to uváděla média, jsem to úplně nevnímal. Vycházel jsem z tréninku, z přípravných zápasů a snažil se dávat do zápasu ty, kteří měli nejlepší aktuální formu, i ty, kteří jsou svým způsobem perspektivnější pro Spartu do budoucna. Takhle jsem to cítil. Možná jsem otázku staří - mladí i svým způsobem podcenil...“

### Ale v určité chvíli se zdálo, že někteří staří se kvám obraceli zády. Bylo to tak?

„Uvnitř jsem to takto necítil, ale samozřejmě jsem si uvědomoval, když se pak kluci vyjadřovali do médií, bylo to cítit. Ale vůči mně konkrétně... Já jsem nic takového nepocítoval. Se všemi hráči jsem komunikoval úplně normálně. Na druhé straně zase chápu je, že mohli být uražení, naštvaní, že třeba nedostávají tolik prostoru. Ale já jsem to dělal s úplně čistým svědomím. Dělal jsem to nejlepší pro klub. Takhle jsem to prostě cítil, že to je správně. Že se to pak nějak otočilo proti mně? Necítím to tak.“

### S kým konzultujete svoje pochyby?

„Moje pochyby? Samozřejmě si to vyhodnocuju sám. A hodně využívám trenéra, ptám se ho na spoustu věcí.“

### Kterého trenéra?

„Hřebíka.“

### Ještě vám má co dát?

„Vždycky! Každý den. On teďka je trochu ve fázi, kdy mi malinko nakládá.“

### Protože ho to mrzí, on na vás v áčku sázel.

„To vím, já si to dokážu vyhodnotit. Má mě zpátky a teď dostávám. Ale peru se s tím statečně, beru to sportovně. I když mu samozřejmě nedávám najevo, že mě to těší.“

### Při jakých příležitostech lžete?

„Já moc nelžu. Skoro vůbec. Takové ty lži v kabině, ty trenérské, že třeba prohráváte 0:5 a řeknete: 'Kluci, teďka to otočíme', a sám víte, že to neotočíte, to jsou lži emoční... Ale to se v té Spartě moc nestává.“

### A sám sobě nikdy nelžete?

„Trošku jo. Jako že si řeknu: 'Tohle dáš, tohle zvládneš' nebo: 'Jdi do toho', a vnitřně víš, že

PODPORA MLADÝCH. ZDE UDÍLEL  
POKYNY DANIELU HOLZERovi,  
REPREZENTANTOVI DO 21 LET



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER



FOTO SPORT: DOMINIK BAKES

# 17

TOLIK LET MU BYLO, KDYŽ  
DOMA V HUMPOLCI HRÁVAL  
DOROSTENECKOU LIGU  
VE FOTBALE A BASKETBALU.





si malinko zalžeš. Myslím, že to děláme všichni, hlavně my, chlapi.“

#### **Co se vám v životě skutečně povedlo?**

„Povedly se mi krásné dvě děti. Moje práce je něco, co neskutečně miluju, a to si myslím, že je pro mě dar, který třeba vy máte asi taky. Je to skvělé, úžasné. Ráno vstanete a jdete někam, kde vás to baví, naplňuje.“

#### **Vaše děti? To je věc genetiky, za to moc nemůžete...**

„Povedlo se mi trénovat devatenáctku Sparty, povedlo se mi s ní vyhrát tituly, obrovské turnaje, podařilo se mi dostat se do mládežnické Champions League, povedlo se mi trénovat A-tým Sparty a porazili jsme třeba i Southampton, Inter Milán. Tohle se mi povedlo, ale já tohle o sobě strašně nerad říkám.“

#### **Máte nějaký hnací motor?**

„Sám sebe.“

#### **Co je vaším hnacím motorem?**

„Ukázat všem, že jsem nejlepší v trénování.“

#### **Čili ctízádnost?**

„Určitě je to ctízádnost, asi jo.“

#### **A z čeho se ta vaše bere? Přemýšlel jste o tom někdy?**

„Nevím.“

#### **Někdo si sedne nebo lehne a pustí si televizi. A jiný vstane a začne pracovat nebo začne nějakou aktivitou.**

„Jo, takhle to mám.“

#### **Ale jak se rodí vaše ctízádnost?**

„Já možná navážu na to, co jste řekl. Třeba se dívám na fotbal, zahraniční ligy, Ligu mistrů a něco v tom hledám. Představuju si, že bych to taky chtěl všechno zažít, trénovat. A možná i třeba tady na Spartě, když vidíte ty zaplněné tribuny. Chci být u toho. Chci to za-

**„Z lidí, kteří mě dostanou do varu, je to určitě trenér Hřebík.“**





žít. Tohle jsou možná ty motory, o kterých jsme mluvili.“

**Uvědomujete si, kdo vás nasměroval v životě nejvíc?**

„Otec mě trénoval do nějakých čtrnácti, patnácti let. Bylo to takové to trénování, co bych už dneska úplně nechtěl. Táta mě nutil... Když jsme hráli špatně, tak se se mnou dva dny nebavil, byl na mě strašně přísný, až moc. Klima sportu se přenášelo i do rodiny. To mě úplně nebavilo. Naopak, když jsem začal v sedmnácti nebo osmnácti trénovat přípravku v Humpolci, bavilo mě to strašně. Mám z té doby tréninkové deníky, už jsem zapomněl, že jsem to tehdy takhle dělal. Šlo to ze mě automaticky. Ale nejen tréninkové deníky, docházky, takový sešit, co jsem všechno dělal. Takže jsem hrál a do toho trénoval. A pak se to překlátilo a najednou jsem byl trenérem a hráčství už mě ani tolik nebavilo.“

**Vzpomenete na někoho, kdo si zaslouží být jmenován?**

„Myslím si, že to byl můj táta. Pak tady na Spartě Karel Lasík, vlastně můj první trenér, ke kterému jsem přišel. To byl tehdy mládežnický žákovský tým U12 nebo U14, on dělal hlavního trenéra a od něj jsem sbíral inspiraci. Rozkoukával jsem se, jak to funguje. A pak ti šéfové, pod nimiž jsem prošel, ať už to byl třeba Luděk Procházka nebo pan Bokša. A samozřejmě teď ta pětiletka pod panem Hřebíkem, to mi dalo nejvíc.“

**Kdo vás inspiruje nyní?**

„Zase by mělo zaznít nějaké jméno?“

**To není nutné, spíš třeba, co vás inspiruje.**

„Co se týče fotbalu, tak mě inspirují zahraniční zápasy, Liga mistrů. Zahraniční fotbal mládeže.“

**Co nejvíc? Nějaký fenomén?**

**„Zkoušíme trenéry a Sparta není úspěšná. Dlouhodobě. Tak člověk přemýšlí: čím to je?“**



„CHTĚL JSEM HRÁT RYCHLÝ, DYNAMICKÝ  
FOTBAL, A JESTLIŽE CHCI TAKTO HRÁT, MUSÍM  
K TOMU NAJÍT VHDODNÉ TYPY HRÁČŮ. A MY  
UMÍME JE VYCHOVAT, HLEDÁME JE.“

„V tuhle chvíli asi výborný manažer Conte, který vyhrál s Chelsea anglický titul a měl to obrovsky těžké. Tam je i zajímavá paralela realizačního týmu, on si vlastně přivedl dvanáct nebo třináct svých lidí z Itálie. Tým, který mě v tuhle chvíli baví, je Juventus. A z lidí, kteří mě dostanou do varu, je to určitě trenér Hřebík.“

### Máte disciplínu a vůli?

„Na to by spíš měl odpovědět někdo, kdo mě zná.“

### Zase politika? Já bych odpověděl: Mám. Ne-potřeboval bych, aby to někdo říkal za mě.

„Tak mám.“

### Ovládáte se?

„Hodně.“

### Jste racionální, nebo emocionální typ trenéra?

„U mě se to míchá. Pracuju s oběma přístupy. Tu emoci miluju, to je základ. V kabině, na hřišti, při koučování. To mám strašně rád. Ale musí tam být i racionalita.“

### Jaké jsou vaše nejbližší plány?

„V tuhle chvíli zase začít dobře kvalitně pracovat na Strahově u mládežnických týmů.“

### Jakou roli hrají sociální sítě ve vašem životě?

„Ovlivňují mě. Samozřejmě, co se týká třeba twitteru nebo instagramu, využívám je. Dost často, vlastně každý den.“

### Co uděláte dneska večer na twitteru?

„Přečtu si ho. Odebírám tam spoustu zajímavých lidí z celého světa, ať už novináře, nebo trenéry.“

### Co to znamená odebírám? Já jsem v tomto směru neználek, poučte mě, prosím.

„Každý tam může dát svůj příspěvek, může tam vložit odkaz na něco. Většinou to bývají zajímavé věci. A já si v tom listuju a čtu si to.“

### A komentujete to třeba?

„Ne, ne, tohle já nedělám. Nebo málokdy. Občas, když je nějaká událost, která mě zaujme a dává mi smysl, něco tam napíšu.“

### Kde se vidíte za deset let?

„Na lavičce prvoligového týmu.“

### Přijde jednou ještě taková výzva, jako byla ta spartánská?

„Na sto procent.“

### Co říkáte fotbalovému dotačnímu průsvihu? Jestli se k tomu nechcete vyjadřovat, nemusíte.

„Vrhá to špatný stín na nás všechny, kteří u toho jsme a kteří s tím produktem pracují. Jen doufám, že se to co nejrychleji vyřeší, že se to vezme za jiný konec a fotbal bude směřovat správným směrem. Že se to dostane do dobrých rukou. Fotbal je krásná a skvělá hra. A diváci, ať už jsou na okresech, v prvních třídách, v desátých třídách, v lize, si prostě zaslouží, aby byl fotbal veden správně.“

### Miroslav Pelta – znáte ho?

„Já bohužel ne.“

### Je to člověk, který opravdu dělal pro fotbal maximum. Samozřejmě se namočil do nepěkných věcí, ale opravdu pro fotbal dýchal. Víte to?

„Tohle vím a přesně to, co mi říkáte vy, mi říká nejmeně dvacet lidí z fotbalu, kteří s ním měli bližší zkušenost. Já bohužel pana Peltu neznám, ale udělal se průser, že...?“

### Zatím to tak vypadá. A poslední otázka: Co vzkázete trenérům mládežnickým a profesionálním?

„Mládežnickým bych vzkázal, ať dobře a kvalitně vychovávají svoje svěřence, ať se směřují do fotbalu, který se hraje v zahraničí, a ať vždycky hrají fair play. Profesionálním trenérům bych vzkázal, ať se obklopí správnými spolupracovníky a ať se snaží pozvednout český fotbal jak po stránce herní, tak po stránce kultury. Protože fotbal by si to zasloužil. Je to totiž nejhezčí sport na světě.“

MOJE PRÁCE JE NĚCO, CO  
NESKUTEČNĚ MILUJU, A JE  
TO PRO MĚ DAR, KTERÝ  
TŘEBA VY MÁTE ASI TAKY,  
ŘÍKAL DAVID HOLOUBEK  
U JEDNOHO STOLU  
ZDENĀKU HANÍKOVI



# PRVNÍM TRENÉREM BYL AŽ TEN TŘETÍ

**Florbal je sport, o kterém se před třiceti lety u nás nevědělo téměř nic. Hrál se hlavně ve Skandinávii, ale v Česku se podařilo nastartovat boom sportu s plastovými holemi a míčkem. Národní tým patří k absolutní světově elitě a ve špičkových zahraničních klubech hrají i čeští florbalisté. Matěj Jendrišák, ten momentálně nejlepší, nastupuje za švédský Linköping.**

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Moje první tréninky

„Až do svých jedenácti let jsem nedělal žádný sport. Tenkrát jsem poznal florbal, se kterým jsem začal, a už jsem u něho zůstal. První tréninky si už moc nepamatuji. Myslím, že hlavní náplní bylo hraní a trochu technika, ale nic převratného. Trenér byl klučina, co taky hrál a měl rád florbal.“

## Co mi nejvíc dal první trenér

„Myslím si, že skoro nic, co se trenérských věcí týče. Hlavně jsme měli radost ze sportu a bavilo nás trénovat a hrát zápasy. Já za svého prvního oficiálního trenéra považuji až v podstatě třetího v pořadí, Ivoše Jochmana. Ten mě naučil veškerým základům taktiky, fyziky a dalších věcí. Ale dělal to tak nenásilným způsobem, že nás tréninky pokaždé hrozně moc bavily. Tenkrát mi bylo 13 let, ale dodnes jsem mu za spoustu věcí a návyků vděčný.“

## Jak mě ovlivňovala osobnost trenéra

„Nejsem si jistý, že byla až tak moc důležitá. Myslím, že nejdůležitější věk v rozhodování je kolem osmnácti. Já jsem se rozhodl, že chci

i po střední škole dělat florbal naplno, ale nebylo to kvůli trenérům. Rozhodně ale můžu říci, že jsem nebyl v opačné situaci. Nikdy jsem nechtěl kvůli nějakému trenérovi skončit.“

## Jak jsem si zvykal na nová prostředí a trenéry

„Do nového prostředí jsem se pokaždé těšil, takže mi to určitě pomohlo v adaptaci. V podstatě až na Tatran Střešovice si mě všude vyhlédli trenéři a tím pádem jsem věděl, že je o mě zájem, a když budu dělat všechno, co mám a umím, šanci dostanu. Jen v Tatranu to bylo složitější. Trenéři se dokonce vyměnili a já jsem cítil, že nepatřím do okruhu hráčů, na kterých chtěl trenér stavět.“

## V čem se liší trenéři v Česku a Švédsku

„V taktických věcech a detailech. Jinak rozdíl nejsou tak velké, ale jsou to ty drobnosti, které dávají švédským trenérům náskok.“

## Čím si u mě trenéři získávají respekt

„ŠVÉDSKÝM TRENÉRŮM DÁVAJÍ NÁSKOK  
DROBNOSTI. OD ČESKÝCH SE LIŠÍ  
V TAKTICKÝCH VĚCÍCH A DETAILECH.“





**MATĚJ JENDRIŠÁK**

**Pozice:** florbalový útočník

**Narozen:** 3. dubna 1989 v Havířově

→ **Hráčská kariéra:** Havířov (2005-08), Tatran Střešovice (2008-09), Chodov (2009-14), Linköping (Švéd. 2016-?)

→ **Úspěchy:** 2x bronz na MS (2010 a 2014), stříbro na juniorském MS (2007), 2x stříbro v extralize (2007 s Havířovem, 2009 s Tatránem)



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

➤ MATĚJ JENDRIŠÁK, DLOUHOLETÁ REPREZENTAČNÍ OPORA A ÚTOČNÍK ŠVÉDSKÉHO LINKÖPINGU, PODLE ODBORNÍKŮ JEDEN Z PĚTI NEJLEPŠÍCH FLORBALISTŮ SVĚTA

„Základem je, že vědí, co chtějí. Jakým stylem hrát, jaké hráče vybrat a jak namíchat ten správný mix, aby mužstvo fungovalo.“

**Jaký typ trenérů mi vyhovuje**

„Mám rád komunikativní trenéry, co ale umí i rázně zakročit. Od trenéra hlavně očekávám, že udrží na uzdě mužstvo a nevzniknou nějaké třecí plochy.“

**Který z trenérů mě nejvíc posunul a jak toho docílil**

„Složitější otázka. Nejvíc určitě ten třetí v pořadí Ivoš Jochman, to byl největší skok. V pozdějším věku určitě ten ve Švédsku. U nás jsem už poslední roky nedělal moc velké výkonnostní skoky, ale s příchodem do Linköpingu jsem se zase o pár procent posunul. A jak? Základ byl určitě v taktické stránce, řeší se detaily a věci, které u nás moc nerozebíráme.“

**Jak se mnou trenéři komunikují**

„Měl jsem štěstí na komunikativní typy, kteří se snažili s hráči mluvit. Ať už před sezonou, v jejím průběhu nebo až po skončení. Témata jsou taková klasika. Před sezonou, co se ode mě očekává, v čem bych se měl zlepšit, co dělám dobře a podobně. Během sezony hodně o pocitech, jestli člověk není dole. A pokud ano, jak mu pomoci získat sebevědomí, jak funguji v týmu. A po sezoně pak kompletní zhodnocení.“

**Tykám trenérům?**

„Je to hodně podle věku, ale tím, že většina trenérů je mladších ročníků, tak si tykáme. Je to u nás i ve Švédsku dost podobné.“

**Jsou trenéři ve florbalu autoritativní?**

„Názory si vyslechnou často, ale jen, aby si vyslechli, co si myslí hráči o hře, soupeři a podobně. Diskuze se tolik nepřipouští. Přece jenom je to osoba trenéra, která je zodpovědná za obraz hry a výsledky.“

**Kolikrát jsem váčil s trenérem**

„Vyhrocený vztah jsem s trenérem neměl. Jen jednou se trochu vyostřila situace na Chodově, ale bylo to s větším počtem hráčů. Jinak si myslím, že zatím jsem v tomhle směru měl štěstí.“

**Největší bouřlivák**

„Z těch, kteří mě vedli, asi ten poslední, Johan Astbrant z Linköpingu. Není to ale nic hrozného. Nejčastěji komunikuje s rozhodčími. Je schopen udělat velký vítr v šatně, ale že by třeba rozkopával koše nebo dveře, tak to ne.“

**Mé trenérské ambice**

„Trenérské ambice nemám. Nevidím se po kariéře jako trenér na vysoké úrovni. Ale trénování mě docela bavilo a baví, tak se budu třeba věnovat nějakým dětem.“



„Mám rád komunikativní trenéry, co ale umí i rázně zakročit.“







O<sub>2</sub> arena

**Mistrovství světa  
ve florbale 2018**

1. – 9. prosinec / Praha

**MISTROVSTVÍ SVĚTA  
VE FLORBALE 2018**

**1. – 9. 12.**

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

# TRENÉRSKÉ VÝMIĚNY

TEXT: MICHAL BARDA

## 2. Petri Kettunen – florbal

Od 29. března 2017 se nová éra českého florbalu počítá podle nového kalendáře – finského! Toho dne se totiž hlavním trenérem české reprezentace oficiálně stal Petri Kettunen. Bývalý hráč Suomi má šest let trenérských zkušeností u finské reprezentace, od prosince 2016 je úřadujícím mistrem světa. Florbal zbrojí na příští šampionát za dva roky v Praze a všem vzkazuje: jen to nejlepší je pro nás dost dobré! Nevíme, jestli tahle mise vyjde, ale zaslouží si bravo za odvahu! Nechodte ke kovářčkoví, když můžete jít ke kováři!



## 4. ePojisteni.cz – fotbalová liga

Fotbalovou ligu hraje šestnáct týmů, v průběhu sezony 2016/17 došlo na postu hlavního trenéra k patnácti výměnám. Sparta sice na titul nedosáhla, ale na jiný primát už ano: před měsícem ohlásila příchod pátého hlavního trenéra během jediného roku. Čeká Andreu Stramaccioniho (na snímku) taky letenský katapult? Plzeň na tom není o moc líp. Odborníci někdy tvrdí, že chod špičkového fotbalového klubu je organizovaný jako fabrika. Opravdu? Co kdyby své hlavní konstruktéry takhle střídal třeba Boeing - letěli byste s ním v létě na dovolenou?



## 3. David Blatt – basketbal

Svou trenérskou dráhu v NBA začal u Cleveland Cavaliers a hned je dovedl do finále. Druhá sezona byla ještě lepší než první a tým kraloval Východní konferenci. Blatt měl nejlepší statistiky ze všech koučů v celé dlouhé historii NBA - než ho Cavs v lednu 2016 odvolali! „Potřebujeme kolektivního ducha, sílu a vůli. Elitní týmy tohle prostě mají. Pokud chceme patřit k elitě, musíme zavést systém hodnot a principy, kterým budeme věřit, které se stanou naší identitou,“ zdůvodnil změnu manažer Griffin. Cavs loni NBA vyhráli, letos jsou ve finále znovu.

## 5. Dagur Sigurdsson – házená

Islandan převzal tápající německou reprezentaci v létě 2014 a během dvou let ji dovedl k titulu mistrů Evropy a olympijskému bronzu. Pod jeho vedením tým vyhrál více než 75% utkání. Když měl místopředseda německého svazu jmenovat pět klíčových faktorů úspěchu národního týmu v Riu, řekl: „Dagur, Dagur, Dagur, Dagur, Dagur!“ O půl roku později ale ceněný trenér ukázal Němcům záda a přijal novou nabídku – od házenkářského trpaslíka z Japonska. Překvapení? Vy nevíte, že olympiáda 2020 bude v Tokiu?



# 1. Sir Alex Ferguson – fotbal

Mnoho odborníků ho považuje za jednoho z největších fotbalových trenérů, stratégů a vizionářů všech dob. 6. listopadu 1986 převzal od Rona Atkinsona tým Manchesteru United na 21. místě ligové tabulky. Jeho lavičku opustil až v květnu 2013, po 26 letech, 1500 zápasech a 13 ligových titulech. V té době už to byl dávno Sir Alex a před stadionem Old Trafford stála na podstavci jeho bronzová socha. Celkově Ferguson získal 49 titulů, čestný doktorát Manchester Metropolitan University, přednáší na Harvardu.





FOTO: PROFIMEDIA/CZ (8)

## 7. Lindy Ruff – hokej

Žádný salonní floutek - jako hráč zažil s Buffalo Sabres dobré i špatné časy, jako kouč je dovedl dvakrát do finále Stanley Cupu a vždycky stál za svým týmem. Když v únoru 2007 Chris Neil z Ottawy ostrým hitem zranil kapitána Chrise Druryho, neváhal Ruff poslat na led tři bitkaře, aby soupeře ztrestali. Fanoušci Sabres se sice chtěli na pokutu za hromadnou bitku složit, Ruff ale 10 tisíc dolarů zaplatil sám. Nejdéle sloužící kouč NHL skončil na lavičce Sabres po 15 letech v únoru 2013.



## 8. Eddie Stanky – baseball

Major League hrál přes 10 let, jeho trenér o něm jednou prohlásil: „Neumí odpalovat, běhat, ani hrát v poli. Není to nijak dobrý hráč. Jediný, co ten malej zmetek umí, je vyhrávat.“ Po dlouhé kariéře kouče v MLB pracoval na univerzitě v Alabamě, když ho v červnu 1977 uprostřed rozehrané sezony znovu oslovili ligoví Texas Rangers. Stanky na nabídku kývl, ale po jediném vyhraném utkání a 18 hodinách ve funkci řekl: „Na tohle kašlu. Nenávídím tuhle práci!“ A vrátil se koučovat své studenty do Alabamy.



## 9. Rick Majerus – basketbal

V prosinci 2004 podepsal smlouvu jako budoucí kouč basketbalistů USC Trojans a na tiskovce ohlásil: „Doufám, že tady umřu. Doufám, že tu budu trénovat po zbytek života.“ Ve středu se představil týmu, večer šel na večeři s prozatímním koučem a vyptával se ho na spoustu detailů ohledně spolupracovníků i hráčů. Ve čtvrtek zrušil ranní schůzku s jedním asistentem i večeři s druhým. V pátek odvolal plánované setkání s týmem, odjel na Vánoce domů do Milwaukee a požádal o zrušení kontraktu. Game over!



## 6. Eddie Jones – ragby

Stuart Lancaster sice za čtyři roky práce reprezentaci Anglie velmi omladil a změnil její kulturu i hru po vzoru jižní hemisféry, ale na MS 2015 nepostoupil ze skupiny a musel si balit. Na stejném turnaji Eddie Jones převrátil ragbyový svět na hlavu, když s Japonci porazil Jižní Afriku. Australský trenér s japonskými kořeny pak odešel trénovat do Kapského Města, ale Angličané ho týden po podpisu smlouvy z kontraktu vykoupili a přivedli do Evropy. Albion pod Eddiem poprvé od roku 2003 vyhrál Grand Slam a celkově osmnáct utkání v řadě.



## 10. HC Dynamo Pardubice – hokej

Hokej jako náš druhý nejpobulárnější sport nechce za fotbalem zůstat pozadu. Přehled hlavních trenérů Pardubic za poslední dvě sezony je dlouhý jak páska na hokejku: Miloš Říha mladší, Richard Král, Peter Draisaitl, Pavel Rohlík, Miloš Holaň. Člověka hned napadá: je možné, že by všichni ti trenéři byli špatní? Že by vedení klubu pokaždé vybralo nesprávného chlapa? A zvládli perníkáři úspěšně baráž díky, anebo spíš navzdory své personální politice? Není to jen neúcta k odbornosti, kterou tak prokazují shodně obě strany?



TEXT: MICHAL BARDA

**Sportovní fanoušci mají ten obrázek z února 2006 stále ještě před očima. Na zemi za cílem turínského olympijského závodu lyžařek na 30 km leží vyčerpaná a šťastná Kateřina Neumannová a k ní sněhem cupitá malý dětský sněhuláček – její dcera Lucie. Matka s dcerou si v cíli olympijského závodu padnou kolem krku. V tom okamžiku všichni cítíme, že se splnil jeden celoživotní sen a že je to tak správně. Jsme přece Češi!**



# ŽENY V OFSAJDU. OPRAVDU?







„KLOUZÁNÍ NA ŽELÍZKÁCH PONECHÁME  
TOLIKO MLADÝM, JEJICHŽ HNÁTY NEJSOU  
JEŠTĚ TAK KŘEHKÉ JAKO U STARÝCH.“  
LÉKAŘSKÁ DOPORUČENÍ  
V ĚŘE NÁRODNÍHO OBROZENÍ

**D**set let uplyne jako voda, rychlý střih ze sněhu na zelený trávník. Z nejsledovanější domácí profesionální soutěže zazní do českých i zahraničních médií podivuhodná věta: „Můj názor je takový, že ženy by měly zůstat u plotny, a ne rozhodovat mužský fotbal.“ Spouštěčem té nehoráznosti se stala jediná chyba asistentky rozhodčího, autorem hráč profesionálního týmu, který podobných kiksů udělá za sezonu možná desítku. Je to pořád stejné Česko?

Samozřejmě, že je. Takoví totiž jsme. Rádi skočíme do vítězného trika někoho jiného, ale jsme také zcela nesmiřitelní v porážce – za tu totiž může někdo jiný. Jen málokdy si připustíme, že podobná slova vypoovídají mnohem víc o nás a kultuře naší společnosti, než o jednom neodpískaném ofsajdu. Mají tedy mít ženy ve sportu místo, nebo ne? A jak je tomu jinde?

## Volební právo a kalhoty

Podobnou otázku si samozřejmě kladou jen muži. Na velké části této planety si ji ale dnes už nepoloží ani muži; sport žen se tam považuje za něco zcela přirozeného. Svět se mění strašně rychle, před sto lety neměly ženy běžně ani volební právo. Jako první na světě získaly právo volit ženy na Novém Zélandu – v září 1893. Ve Velké Británii bylo volební právo pro

ženy zavedeno o 25 let později, v USA byl 19. dodatek Ústavy ratifikován v roce 1920. V demokraticky vyspělém Švýcarsku bylo volební právo žen zavedeno až v roce 1971, na kantonální úrovni v kantonu Appenzell Innerrhoden dokonce až v roce 1990. Přitom už o celé století dříve švýcarský právník a historik Johann Jakob Bachofen spekuloval o výsadním postavení žen v prehistorických společnostech. Vycházel totiž ze známé zásady římského práva, které říká, že „matka je vždy jistá (zatímco otec je vždy nejistý)“.

*Už za Rakouska-Uherska nebyly ženy z voleb úplně vyloučeny. Zemský sněm byl totiž postaven na principu zájmové reprezentace a členství se odvozovalo od velikosti majetku či funkce. Právo volit či být voleny prostřednictvím vybraných zástupců měly od roku 1861 v první velkostatkářské kurii ženy, které odváděly nejvyšší daně. O tuto možnost ženy paradoxně přišly v roce 1907, kdy nový volební zákon kuriový systém zrušil. Oprávnění volit byli pak pouze muži starší 24 let. Plné volební právo pak ženy získaly až po vzniku Československa v roce 1919.*

Sportování žen jako společenská kratochvíle se v Evropě místy objevovalo již v renesanci, která oslavovala kult těla. Dámy šlechtického původu se věnovaly jízdě na koni, házení míčem i lukostřelbě, ženy z lidu na to neměly čas. V Anglii se na konci 18. sto-



letí objevovaly závody žen v běhu jako součást lidových veselí; na vítězství se údajně sázelo. Na kontinentu s osvícenskou pedagogikou a rozmachem měšťanstva nastal i důraz na pohybovou výchovu, byť nejdřív především u chlapců. S národním obrozením se v Čechách objevilo i heslo „Paže tuž, vlasti služ!“ a zdatnost hochů se považovala za společensky přínosnou a vlasteneckou.

Byly ale i výjimky, které se s výsadním postavením mužů v tělocvičných aktivitách nehodlaly smířit. Matka Elišky Krásnohorské nechala svým dětem v bytě postavit hrazdu a Božena Němcová s dcerou Theodorou chodila plavat do Labe u Nymburka – což samozřejmě budilo živý zájem mužské části Polabanů. Za sport společensky vhodný pro ženy se považovalo klouzání a později i bruslení, byť mnozí lékaři nabádali k opatrnosti slovy: „Klouzání na železích ponecháme toliko mladým, jejichž hnáty nejsou ještě tak křehké jako u starých.“

Vlastenecký tělocvičný spolek Sokol byl záhy zpřístupněn i slečnám a v roce 1869 se z něj oddělil Tělocvičný spolek paní a dívek pražských, jehož první starostkou byla zvolena Žofie Podlipská. Ač spolek rozvíjel svoji činnost, šlo to v Čechách dosti ztuha a ještě v letech první světové války psal Karel Balík, že „nejlepším tělocvikem je práce doma. Dívky, které chodí cvičit do tělocvičny a doma práci zanedbávají, jednají nerozumně. Umýti podlahu, vyprati, vyžehliti, přinést vody a dříví je nejpřirozenější, nejzdravější a také nejužitečnější tělocvik.“

Zároveň se ale rozvíjela i turistika a cyklistika, která způsobila převrat v ženské módě. Ještě v roce 1892 totiž upozorňoval francouzský ministr vnitra všechny prefektury, že „nošení mužského oblečení ženami je dovoleno jen v případě jízdy na velocipedu“. Jak to často bývá, přišla politika s křížkem po funuse. Výstřelek, kterým mnoho let předtím šokovala Paříž francouzská spisovatelka George Sandová, se už rozšířil všude: ženy začaly nosit kalhoty a chtěly být jako muži. A zanedlouho se objevily feministické utopie a gender.

## Jméno: Marit

Norské házenkářky o sobě daly hlasitě vědět všem sportovním fanouškům, když ve finále pekingské olympiády v roce 2008 vyprovodily Rusky 34:27. Bylo to poprvé, kdy pod olympijskými kruhy dosáhly až na úplný vrchol; od roku 1988 ale byly v semifinále olympiády již počtvrté. Jejich do té doby nejlepším výsledkem byla dvě stříbra z let 1988 a 1992. Hlavní architektkou historického úspěchu byla Marit Breiviková, jediná ženská koučka v olympijském házenkářském turnaji.

Pod jejím vedením se Norky staly jedním z nejúspěšnějších ženských reprezentačních týmů historie. Během patnácti sezon v letech 1994-2009 získaly třináct medailí z velkých soutěží, z toho šest zlatých. Vyhrály olympiádu, mistrovství světa i čtyřikrát mistrovství Evropy. Marit sama získala čtyřikrát titul Trenéra roku a také rytířský řád sv. Olafa za přínos norskému sportu.

Když se novináři Marit ptali na rozdíl mezi ženami a muži v jejím sportu, zahrála otázku do autu: „Nemyslím si, že je to důležité, handbal není jen mužská hra. Naše hráčky jsou prostě celé holky, i když umějí běhat pořádně rychle.“ Za klíčové pro vítězství svého týmu ale považovala celkový rozvoj házené doma v Norsku: „Máme spoustu hráček i výborných trenérů. Dívky v Norsku začínají hrát házenou ve věku pěti nebo šesti let a hrají ji i ve škole. A mnoho hráček má po konci kariéry šanci pracovat jako trenérky mládežnických týmů.“ S výsledky a postavením ženského házenkářského týmu se v té době identifikovalo celé Norsko.

Přesně to byla i cesta Marit Breivikové. Třikrát byla jako hráčka se svým klubem Skogn IL mistryní

MARIT BREIVIKOVÁ, NORSKÁ  
TRENÉRSKÁ IKONA SVĚTOVÉ  
HÁZENÉ





↑  
THORIR HERGEIRSSON, SYMBOL  
VIKINGSKÉ TVRDOSTI A DŮSLED-  
NOSTI, ALE I MIMOŘÁDNÉHO CITU  
PRO VNITŘNÍ SVĚT, KULTURU  
AVZTAHY V TÝMU

Norska, za národní tým odehrála více než sto reprezentačních utkání. Po trenérských postech v řadě klubů převzala v roce 1994 jako hlavní trenérka norskou reprezentaci.

„O vítězství nebo porážce často rozhoduje to, co se odehrává v hlavách hráček. Mou nejdůležitější úlohou bylo přispět k tomu, aby hráčky samy sobě porozuměly, aby postupně převzaly zodpovědnost za tým jako svůj společný úkol,“ říká Marit. Zaměřovala se proto na týmového ducha, rozvoj individuálního potenciálu každé hráčky a vysokou zodpovědnost. K tomu bylo ale třeba nejdříve nastavit prostředí, které podporovalo růst a touhu dosahovat v jednotlivých činnostech nejvyššího mistrovství. „Jako kouč se souborů na hřišti nezúčastníte, tam musí mít hráčky důvěru ve své vlastní síly. Já jsem jim pomáhala, aby při tom měly co největší pocit jistoty. Neříkala jsem jim, kolik je hodin – učila jsem je hodinářské řemeslo.“

Kultura norského týmu byla postavena na zodpovědnosti, mistrovství a pozitivitě. Hráčky měly dost prostoru, aby mohly ovlivňovat náplň i kvalitu tréninku. Jedna skupina třeba sama pilovala obranu, druhá samostatně řešila, jak organizovat útok. Když přišla do týmu nová hráčka, musela předložit seznam svých silných stránek a přínosů pro tým. Jenom silných stránek – žádný seznam slabín neexistoval. „Rozhodli jsme se zaměřit na silné stránky každé hráčky. Mistrovství v jednotlivých úkolech a dovednostech znamená, že mozek a jeho spojení jsou pro

vrcholný výkon nastaveny správně. Opakováním úspěšných akcí se tato spojení posilují, vede to k sebedůvěře a pozitivním prožitkům. Než kouč může od týmu něco vyžadovat, musí posílit sebevědomí každého hráče. Byli jsme v tomhle velmi konkrétní a chtěli jsme, aby hráčky samy sebe a svou úlohu v týmu pochopily.“

Cesta norských házenkářek dlouhodobě ukázala, že házená opravdu není jen mužská hra, na hřišti i mimo ně. Norští muži se svým ženským kolegyním přiblížili až o řadu let později - stříbrnou medailí na letošním mistrovství světa ve Francii.

## Jméno: Dušan

Norskou cestu detailně zná Dušan Poloz, český házenkářský expert a trenér, který před čtyřmi lety přivedl hráčky Baníku Most k vítězství v evropském Challenge Cupu. Již patnáct let žije a trénuje střídavě v Norsku a v Česku, v současnosti vede i reprezentaci Slovenska: „V Norsku nemají ženský basket ani volejbal, každá holka tam hraje nebo někdy hrála házenou!“

Podle Poloze jsou ženy v tréninku vnímavější, muži zase potřebují mít pocit, že jsou tvrdáci a všechno zvládnou. Ženy jsou také závislejší na pohodě i mimo hřiště. Pokud se ženy v družstvu cítí dobře, je velká šance, že se pohoda přenesení i do výkonu na hřišti. Hlavně ale existuje široká a málo probádaná oblast mentální rovnováhy a vztahové



alchymie v týmu. Poloz k tomu říká: „Když se člověk neporovná s jednou ženskou doma, jak má asi zvládnout dvacet ženských v týmu? Samozřejmě jsou velké rozdíly mezi koučováním mužů a žen. Největší rozdíl je asi v tom, že muži bývají v herních situacích kreativnější, ženám bývá nutno řešení nalajnovat až do konce.“

Ve stopách Marit Breivikové v Norsku pokračuje i Islandan Thorir Hergeirsson, který po ní reprezentační házenkářky převzal a kterého Dušan dobře zná. Thorir byl členem norského trenérského týmu už od roku 2001, o osm let později se ho ujal. I to vypovídá o důsledné kontinuitě práce s týmem. Thorir je jedním z mnoha Vikingů, severských koučů z Islandu, Dánska nebo Norska, kteří se v poslední dekádě ve světové házené tak výrazně prosazují.

Jeich koncept je vždy velmi podobný: jsou tvrdí a důslední, ale s mimořádným citem pro vnitřní svět, kulturu a vztahy v týmu. A hlavně - vedou své svěřence s respektem a tím, že se ptají, ne, že něco nařizují. Dušan Poloz ke vzájemnému vztahu kouče a hráčů říká: „Jednou jsem na semináři trenérů slyšel Thorira pronést skvělou větu: Křikem se výkon hráčky nikdy nezlepší. Neexistuje jediná studie, která by prokazovala, že to pomáhá. Proč bych tedy měl na hráčky křičet?“

Tato kultura koučování se stále šíří a opatrně se prosazuje i v Česku. Vyžaduje ale odraz v kultuře celé společnosti. Dušan zmiňuje svou vlastní zkušenost u reprezentace: „Když z hráček potřebujete dostat to nejlepší, musíte koučovat v duchu toho, na co jsou zvyklé. Norsko a střední Evropa jsou v tomhle ohledu pořád úplně jiné společnosti. Jednou jsem po mizerném výkonu na kvalifikačním turnaji potřeboval tým před dalším zápasem probudit; šlo nám o postup. Přemýšlel jsem, jak na to, a nakonec jsem si hráčky svolal a byl jsem na ně fakt hnusnej. Seřval jsem je tak strašně, že některé brečely, ale druhý den utkáni vyhrály o dvanáct branek. V Norsku jsem něco takového neudělal nikdy a asi bych to taky nikdy neudělal – a to tam bydlím patnáct let. V Norsku jsem jako trenér za tvrdáka, tady jsem prý extrémně hodný. Přitom se tady i tam chovám stejně!“ A se smíchem dodává: „Ono je ale těch rozdílů v komunikaci ještě víc. Jednou jsem v Norsku při timeoutu potřeboval něco důležitého říct a jednu hráčku jsem při tom vzal kolem ramen. Dívali se na mne, jako bych byl nějaký úchyl!“

## Jak spolu?

Postavení mužů a žen ve společnosti se často odvozuje od historické potřeby bránit své území a výdobytky daného společenství. K tomu byli zpravidla povoláni fyzicky silnější muži, kteří pak ve společ-



„Muži bývají kreativnější, ženám bývá nutno herní řešení nalajnovat až do konce.“

nosti přebírali rozhodovací funkci a zastávali vyšší postavení. Nemusí tomu ale tak být vždy, mytologie i historie zná Amazonky i řeckou kulturu, kde to tak úplně neplatilo.

Velkým zastáncem patriarchálního uspořádání je samozřejmě řada různých církví. Nikdo ale zatím neprokázal, že by rozdílné postavení žen a mužů mělo nějaké opodstatnění – kromě boje o moc. Což neznamená, že jsou obě pohlaví stejná a měla by vše dělat stejně. Měřítkem je zde opět právě vzájemný respekt.

*Za jeden z posledních funkčních matriarchátů na světě je považována komunita Mosuů v podhůří Himálaje v sousedství Tibetu. Mosuové politicky patří k Číně, tvrdou perzekuci v letech „kulturní revoluce“ jich přečkalo asi 40 tisíc. V malebném údolí velehor je krásně, ale nehostinno; léto je krátké a zimy mrazivé. Hlavní obživou Mosuů je chov a prodej koní, rukodělná výroba, lov zvěře a prodej kožešin. Muži tradičně žili jako nomádi, kteří cestovali za obchodem do vzdálených oblastí Tibetu a domů se vraceli jen na krátko. Cesta do Lhasy a zpět trvala čtyři až pět měsíců a v té době se ženy musely o hospodářství a obživu postarat samy. Na muže po návratu většinou čekal jen další náklad a cesta za obchodem. Tady pramení počátek způsobu života, kterému se říká „navštěvující manželství“. Matky moc doma nejsou – někdo se o pole a hospodářství postarat musí a úroda nepočká. Děti tak vyrůstají ve volné komunitě sourozenců, babiček, strýců i sousedů. Manželské svazky tu neexistují a majetkové také ne. Úřady se snaží „navštěvující manželství“ oficiálně zakazovat, ale zároveň je propagují jako jednu z hlavních turistických atrakcí oblasti.*

## Jméno: Natália

Za trenérkami absolutní extratřídy ale nemusíme cestovat až do Norska, máme je i doma. Natália Hejková je eso světového formátu. Jako jediná trenérka



v historii basketbalu vyhrála pětkrát Euroligu, dvanáctkrát byla ve Final Four, jednou ve Final Eight. Má nepočítaně klubových mistrovských titulů z několika zemí, medaile všech kovů a barev z olympiády a mistrovství Evropy od řady reprezentací. Vystudovaná právnička, kterou na celý život uhranul basket, opakovaně koučovala i Výběr světa FIBA.

Na otázku, čím se mužský a ženský sport liší, zkušená slovenská trenérka odpovídá: „Za tu dobu se basket strašně posunul. V podstatě je to ale stejná motivace - každý chce vyhrát, proto ten sport dělá. Ale existují fyzické limity, a proto je ve výsledku mužský a ženský sport úplně jiný. Ženský basketbal se hraje na zemi a mužský ve vzduchu. Ale motivy, proč někdo hraje basketbal, jsou úplně stejné.“

Její slova potvrzuje i kolega Lubor Blažek, kouč vicemistryň světa, který má s trénováním mužů i žen bohaté zkušenosti: „Ze začátku jsem se s přechodem k ženskému týmu těžko srovnával, ale zjistil jsem, že ženy mají úplně stejné cíle, stejnou motivaci sportovat. Nesportují kvůli tomu, aby měly hezkou postavu; chtějí vyhrávat a chtějí být v tom nejlepší kolektivu. Když jsem pochopil, že žena vyskočí o kousek míň a má nějaké fyzické limity, zjistil jsem, jak je ženský sport krásný. A kdybych si dnes měl vybrat mužský nebo ženský basketbal, vybral bych si ten ženský.“

Žen trenérek je ale na nejvyšší úrovni poskrovnu. Čím to je? Málolčetá žena je ochotná dlouhodobě vyměnit rodinu a roli starostlivé mámy za prchavou vizi sportovního vítězství. Natália Hejková hovoří z vlastní zkušenosti: „Podmínky pro práci trenérky jsou velmi složité, rozhodujícím faktorem je zázemí. Žena nemá obvyklý servis, který má většinou muž, když přijde domů – od praní a vaření až nevím kam... Neumím si vůbec představit, že by mohla na mé úrovni pracovat jako trenérka žena, která by měla rodinu. Protože je to velmi těžké řemeslo. Vyžaduje, aby člověk 24 hodin denně stále myslel na práci a na sport. Když jsem začínala, byla jsem v nejvyšší soutěži a v Evropě úplná rarita, v Evropské lize ženské trenérky neexistovaly. Ty podmínky jsou pro ženu prostě těžké.“

Obtížnost trenérského řemesla pro ženy potvrzuje i Šárka Strachová, elegantní dáma a přemýšlivá mistryně světa a olympijská medailistka ve sjezdovém lyžování, která nedávno ukončila závodní kariéru a těší se na život „po závodění“.

„Na světové úrovni trenérky v lyžování téměř nejsou,“ říká. „Trenérky jsou u dětských a žákovských kategorií. Neuvědomuji si, že bych se s nějakou trenérkou setkala u mužů a vím o jediné u ženského týmu. Myslím si, že je to právě z důvodu nesmírné vyčerpání trenérů. U týmu, který jezdí téměř všechny disciplíny, jste osm až deset měsíců v roce



na cestách, a to si žádá žena, která má i jiné životní role než tu trenérskou, nemůže dovolit. A druhá zásadní věc v našem sportu je, že trenérské zaměstnání je nesmírně fyzicky náročné. Trenéři tahají tyče, stavějí tratě a ne každá žena by to zvládla po fyzické stránce. Já jsem jezdila patnáct let a letos poprvé se mi stalo, že jedno kolo stavěla žena. Byla to trenérka ze Spojených států, vzbudilo to opravdu velkou pozornost a všichni ji bedlivě sledovali, jakou postaví trať... A stejně tak z vlastní zkušenosti vím, že pro muže doma je to strašně složité. Jsem ráda, že můj muž respektoval, že jeho žena je takovou dobu mimo domov, že s mužským týmem a s cizími lidmi tráví víc času než s ním. Myslím, že je běžnější, když je doma žena a cestuje muž, než naopak.“

## Zlaté jablko věčné touhy

To jsou hlasy těch nejlepších z oboru, kteří vědí, o čem mluví. Je obdivuhodné, co ženy nejen ve sportu dokážou. Proč by neměly mít stejná práva jako

# 5

TOLIKRÁT VYHRÁLA NATÁLIA HEJKOVÁ BASKETBALOVOU EUROLIGU, JAKO JEDINÁ TRENÉRKA V HISTORII





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

◀  
NATÁLIA HEJKOVÁ, IKONA  
SVĚTOVÉHO ŽENSKÉHO  
BASKETBALU, MOMENTÁLNĚ  
V ZVVZ USK PRAHA

## „Existují fyzické limity, proto je ve výsledku mužský a ženský sport úplně jiný. Ženský basketbal se hraje na zemi a mužský ve vzduchu. Ale motivy, proč někdo hraje basketbal, jsou úplně stejné.“

muži? Sport a zábava nejsou jen o centimetrech a setinách, jsou především o emocích. Pokud ženy samy chtějí, měly by hrát hokej, provozovat kickbox i vzpírat činky, na které se většina chlapů bojí být jen podívat. Proč ne?

Ale také je pravdou, že ženy jsou přírodou předurčeny k tomu, aby rodily potomky, aby byly pokračovatelkami druhu a rodu. To je jejich nezastupitelná biologická role, kde jim chlapi prostě nestačí a kolem které se točí vlastní podstata lidského života. Ten fakt by měla respektovat i společenská nadstavba.

Na rozdíl od mužů, život žen přirozeně probíhá v pravidelných cyklech, které jsou přípravou na početí a mateřství. Měsíc co měsíc je ženské tělo připraveno dát nový život. V době ovulace se ženy nápadněji líčí, vyzývavěji tančí a dávají přednost

sociálně průbojnějším mužům – prostě hledají geneticky kompatibilního partnera. A také mužům v této době úplně jinak a přitažlivěji voní. A proto si ženy zaslouží ochranu daleko větší než muži – záleží na nich totiž naše přežití.

Muži by zase měli mít právo ženám beztretně pomoci do kabátu, otevřít dveře v restauraci, přinést květinu či být k nim jinak galantní. Ta prastará a půvabná hra přírody, díky které jako druh homo sapiens sapiens na této planetě stále ještě přežíváme, musí být věčná. Hra pohledů a náznaků, pábení, svádění a dobývání, hra, kterou Kundera ve svých Směšných láskách s jistou slavnostností nazývá zlatým jablkem věčné touhy, by měla vždy stát nad všemi sportovními počiny, výsledky i medailemi. A mělo by to tak zůstat.





# ADIPURE 0% MÝDLOVÝCH SLOŽEK -

RESPEKTUJE VAŠI POKOŽKU DÍKY HYDRATAČNÍMU CO





**0% BARVIV**  
COTTON TECH™ KOMPLEXU



© 2017 Coty Inc, adidas Licensee  
adidas, the Badge of Sport and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.

→ **1** otázka, **9** odpovědí

# UMIĚNÍ KOMUNIKACE S TÝMEM

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Osm trenérů plus kapitán vítězného Ryder Cupu, jedna otázka: Jak naložíte s proslovem k týmu v poločase? Co řekl Karel Brückner hráčům před finále EURO do 21 let, aby je zbavil zbytečného respektu ze jmen v italské sestavě? Jak často Sir Alex Ferguson zapínal fén? A proč Phil Jackson neřekl hráčům v oddechovém čase v utkání NBA ani slovo? Někteří říkají, že pronést perfektní řeč k týmu je umění, ať už se jedná o tón sdělení, nebo množství předávaných informací. Zde jsou názory devíti lídrů ze světa sportu na to, co si představují pod pojmem efektivní řeč k týmu.

**DAN QUINN**  
americký fotbal  
hlavní trenér  
Atlanta Falcons




„Když slyším hráče říkat to samé, jsem si jistý, že jsme na stejné vlně a že týmový proslov splnil svůj účel. Jestliže hráči opakují, co trenéři říkají, pak vzkaz pochopili. To jsou chvíle, kdy jsem nejúspěšnější, obzvlášť v případech drobné zprávy, se kterou každý souzní. To jsou ty, které na mě mají dopad.“



**DANNY KERRY**  
pozemní hokej  
hlavní trenér žen Velké Británie



 „Existuje mnoho řečí, které si pamatuji a ovlivnily mě. Jedna z těch, jež mě zasáhla, byla pravděpodobně z Her Commonwealthu v roce 2006. Hráli jsme tehdy s týmem Trinidadu a byli jsme favority. Měli jsme dát mnoho gólů a v poločase jsme vedli pouze 2:0, všichni od nás očekávali, že je rozdrtíme. A myslím, že tenkrát hráčky měly trochu obavu o to, jak bude vypadat druhý poločas. Pamatuji si, jak

jsem vstoupil do šatny, posadil se a řekl: 'O. K., všichni se opravdu nadechněme, odpočijte si, to zvládneme. Ale důvod, proč se nám

to dosud nepodařilo, je, že jste se nenadechly.' Šlo o to, že to byla správná zpráva předaná ve správný čas a měla žádaný efekt. Vaše schopnost pochopit, kde si jako trenér stojíte, a pak s tím nakládat tak, abyste dosáhli požadovaného účinku na sportovce, je klíčová. Dojem z dobré týmové řeči v poločase bych přirovnal k pocitu, jako kdybych se oženil s věděním, kde potřebuji být hráčky a kde potřebuji být já.“





FOTO: PROFIMEDIA.CZ (8)

## PAUL MCGINLEY

golf

Ryder Cup 2014, kapitán týmu Evropy



## SIR ALEX FERGUSON

fotbal

bývalý manažer Manchesteru United



Kapitán Ryder Cupu angažoval moudrost a zkušenosti Sira Alexe Fergusona pro závěrečnou týmovou řeč před turnajem v roce 2014:

„Je velmi důležité, že existuje kontinuita ve zprávě, kterou slyší. Jednu věc, kterou jsem se naučil od Sira Alexe, je mluvit velmi jasně a zachovat kontinuitu v předávání zpráv, což je pro hráče velmi důležité. Mluvili jsme o zřetelnosti a zachování jejich tunelového vidění. Chtěl jsem je v tom udržet a nechtěl jsem jim dát příliš mnoho informací. Dohodli

jsme se, že s nimi budeme mluvit o jejich odlišných rolích v týmu. Přejde čas a místo, kdy se někteří hráči posunou vpřed. Bylo to o vítězství s 12 hráči v týmu a o různých rolích každého v určitých fázích týdne. Sir Alex řekl příběh o huse, a to rezonovalo s mnoha hráči. Kanadské husy létají ve tvaru písmene V, a jak káňají, husa vpředu se unaví a přesune se dozadu. A to je čas a prostor pro jinou, která se přesune dopředu.“



## BEN RYAN

ragby

bývalý hlavní trenér Fidži



„Moje poločasy jsou velmi jednoduché. Není tam

nic jiného než dva či tři ukazatele a spoléhám se na svůj instinkt, protože jsem to dělal tak dlouhou dobu. Nesnažím se analyzovat velké množství konkrétních situací. Pokusím se vnímat, jak se cítím a jak se cítí hráči, a poté k nim spatra promluví. Pravděpodobně zdůrazním dva, maximálně tři technické body. Nikdy jsem s nimi nemluvil o bodech, které by zahrnovaly současně techniku, taktiku, fyzickou stránku či psychickou.“



## GARRY MONK

fotbal

hlavní trenér Leeds United



„Týmová řeč v poločase může být velmi důrazná, když vejдете do šatny v emocionálním stavu. Riskujete tak, že nepředáte správnou informaci. Zpráva musí být předána správným tónem, obzvláště když se zvyšuje počet hráčů, kteří neovládají tvrdá slova či křik. Hráči vědí dost dobře, jak pochopit tón, kterým mluvíte, a jak seriózní jste. Nemusí to být ani slovo, zcela stačit může gesto ruky nebo vědomý pohled. Důležité je předat správnou informaci. Může dojít i na vaši řeč těla. Snažím se tvrdě pracovat na tom, abych zřetelně v krátkém čase předal jasné informace. Můžou to být dva nebo tři body. Snažím se tyto body podat ofenzivně a defenzivně a v každé poloze zachovat maximálně tři. A pak dát hráčům finální shrnutí toho, co je třeba udělat. Následuje pokřik, a pak vzhůru do toho.“



## KEN WAY

britský sportovní psycholog  
nedávno mj. u fotbalistů Leicesteru City



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Člen každého týmu musí znát celkovou strategii, podpůrné taktiky stejně jako plně porozumět vlastním rolím a odpovědnostem a roli jeho spoluhráčů. Takové porozumění umožňuje přesnější predikci toho, jaký, kde a kdy mohou spoluhráči udělat krok.

Většina taktických postupů bude (doufejme) řešena na tréninku ve dnech před utkáním. Nepusťte hráče do utkání s hlavou plnou špatných rad. Především potřebují jasnost – nejlepší zprávy jsou jednoduché a přímočaré – aby mohli svobodně hrát vlastní hru, ale vždy se znalostí a pochopením celkového taktického plánu trenéra.

Vedle tohoto celkového plánu by měl trenér usilovat o zvýšení sebevědomí každého hráče. Toho může být dosaženo mnoha různými způsoby, především na individuální bázi jeden na jednoho. Určitě se ale naskytnou situace, kdy dává smysl chválit určité jednotlivce před spoluhráči k podnícení požadovaného efektu. Samozřejmě nemůžete používat stejnou metodu každý týden.

I když je zcela pravda, že v mnoha týmových sportech jde o ‚hru na výsledek‘, je důležité, aby se hráči soustředili na proces [co potřebují udělat na hřišti, pokud jde o pohyb, přihrávání, komunikaci, apod.], NE na konečný výsledek.

Nakonec je důležité, aby tým opouštěl šatnu soustředěný na vlastní hru, na roli, kterou hraje v celkové taktičnosti týmu, na vlastní dovednosti. Je špatnou praxí předat poslední zprávu o silných stránkách soupeře – ale bohužel jsem slyšel tuto chybu několikrát v průběhu posledních let.“

## KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

trenérka pozemního hokeje  
a vedoucí útvaru komunikace  
HOCHTIEF CZ



„Aby byl team talk efektivní, musejí všichni hráči rozumět, co říkám a hlavně proč to říkám. Před zápasem mám víc času, mohu se věnovat taktice, opakování standardních situací i motivaci a zpravidla je čas i na otázky a zapojení samotných hráčů. V poločase předtím, než cokoliv vyslovím, přemýšlím, zda to, co řeknu, může opravdu způsobit nějakou změnu. Ať už v herním pojetí, nebo v náladě týmu. Během zápasu pracuji se slabinami soupeře. Z jejich silných stránek se můžeme učit až po utkání.“

## DAN HUGHES

basketbal  
13 let hlavní trenér v WNBA,  
naposledy San Antonio Stars



„Snažím se dodržovat následující:  
Trenér oslovující tým by měl být vynalézavý.“

Přítomnost trenéra a jeho proslov jsou hráči hodnoceny. Oční kontakt a nonverbální výrazy [řeč těla] určují začátek. Očekávám, že tři rozhodující body budou zdůrazněny a hráči s nimi odejdou na hřiště.

Humor a ticho jsou efektivní nástroje komunikace.

Mluvit jako jedna funkční jednotka a definovat, co nás čeká. Výsledkem řeči k týmu by mělo být zasáhnout srdce hráče s odezvou směrem k týmovým prioritám.“





ČESKÉ  
RAGBY  
WWW.RUGBYUNION.CZ



ČESKÁ RUGBYOVÁ  
UNIE



# RAGBY

MISTROVSTVÍ  
EVROPY DO 20 LET

ČESKÁ REPUBLIKA  
LUCSEMBURSKO, UKRAJINA,  
MOLDAVSKO, POLSKO,  
LOTYŠSKO

TURNAJ PRAHA  
26.8.-3. 9. 2017

FINÁLE SE ODEHRÁJE  
NA STADIONU MARKÉTA  
2. 9. 2017 OD 17:00

Generální Partner ČSRU



Partneři



OSTRAVA!!!



Na co myslím, když běžím...

# KDO, NEBO CO ZABÍJÍ KREATIVITU?

**V rozhovoru pro deník MF Dnes 15. května kouč hokejové reprezentace Josef Jandač řekl: „Hrávali jsme hokej, který byl postaven na chytrosti. Zlatá generace to uměla. Mladší kluci, co dorůstají, už jsou jednostranně zaměřeni. Už neumí hrát dobře i tenis, basketbal, fotbal. Mám pocit, že hravost, chytrost z jiných sportů se přenáší do hokejového projevu. Teď jsou děti čistě zaměřené na hokej.“**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

**P**odle Susan Linn (autorka knihy *Consuming Kids*) se děti nyní učí, že to, co jim udělá radost, je to, co velké firmy produkují. Malé děti nemají zájem vyřezat si z proutku vlastní čarovnou hůlku, jakou měl Harry Potter. Vyžadují chytrou značkovou plastovou hůlku, kterou viděly v televizní reklamě. Susan Linn je přesvědčena, že nyní se děti učí o světě podle toho, co je nejlepší pro korporace, a ne podle toho, co je nejlepší pro ně. Dramaticky se změnil dětský svět i z pohledu hry a hraní si. Dříve si děti tvořily svůj vlastní svět, naplňovaly tím Platonova slova: „**Nezbytnost je matka vynálezu**“. Dnes se staly součástí světa vymyšleného dospělými, s často neosobními motivy, ve kterém děti už nemusejí nic vytvářet.

**Prostředí zbavené napětí.** Hřiště, tělocvičny, parky a pískoviště přestávají být sklením kreativity, otevřeným prostředím pro průzkum a volné experimentování. Svobodná, neřízená hra vytváří mentální stav, ve kterém se dítě může cítit bezpečně a tím pádem může prozkoumat své myšlenky bez vnějších omezení. V tomto prostředí zbaveném napětí se děti dobře učí a rychleji si ukládají nové dovednosti. Díky nepřítomnosti dospělého nemají ani strach z chybování. Dnes se svobodná hra mění v kontrolovanou. My v roli rodičů a trenérů se na této změně podílíme

velkou měrou tak, že dětem určujeme, kdy si mají hrát, kde, s čím a jak. Průzkumy jasně ukazují, že jedinci, kteří měli jako děti méně času na hraní, jsou méně kreativní v dospělosti. Když byl podrobně studován život masového vraha Charlese Whitmana, známého jako „Texas Tower odstřelovač“, bylo zjištěno, že jako dítě si hrát nesměl. Odborníci to považují za významný faktor, který pro něj nebyl brzdou pro spáchané zločiny.

**Vytvářejte příležitosti a dávejte výzvy.** Toho, že kreativita se vytrácí, si jsou vědomi nejen odborníci ze sportovního prostředí, ale i velké korporace. Proto se snaží pro zaměstnance vytvářet podmínky a příležitosti, kde mají prostor a čas ke svobodnému myšlení – dostat se mimo „komfortní“ prostředí. Podívat se na určitou věc z jiné perspektivy je jedna z možností. Přestávka v práci stravená v prostoru, který kreativní myšlení ještě podpoří. Novým společenským trendem je, že dospělí jsou závislí na chování a postojích tradičně spojených s mládím jako mechanismem přežití. Tato myšlenka o nutné „nezralosti“ umožňuje dospělým dnes myslet a reagovat na změnu současných požadavků. Dříve oceňované kvality jako zralost, zkušenosti a moudrost se hodily pro „stále“ předvídatelné prostředí. Zdá se, že otevřený, mladistvý způsob myšlení je lepší strategie

pro zvládnutí rychle se měnícího prostředí. „To, co se v nové ekonomice vyžaduje, je dětská vnímavost a kognitivní flexibilita,“ píše ve svých textech věnovaných kreativě v korporátním světě Jennifer Viegas. Jinými slovy, mladistvost a hravost se snaže adaptuje na nové prostředí a neustálé změny. Jako příklady můžeme uvést inovátory se zdánlivě dospívajícím chováním Richarda Bransona (britský podnikatel a miliardář, známý jako majitel značky Virgin, která zahrnuje více než 400 společností) a Steva Wozniaka (počítačový inženýr a filantrop, v letech 1973–1976 pracoval v Hewlett-Packard, kde navrhoval kalkulátory, v roce 1976 založil se Stevem Jobsem firmu Apple Computer).

**Robotizace.** Akceptování bezduchého mnohonásobného opakování může vést k pocitu, že trénink vypadá dobře, všichni něco dělají, jsou krásně srovnáni a umí například přihrát trčením od pasu. Nikdo už ale neřeší, že ve hře je přítomen soupeř, že se přihrávající nebo chytající, často i oba, pohybují, nemluvě o herních situacích, načasování nebo rozmístění spoluhráčů na hřišti. Velmi často se tímto tréninkem učíme i to, co nechceme, nebo vytváříme špatné návyky, které se dlouho odstraňují. Robotizace zabíjí kreativitu, protože hráč přestává přemýšlet sám o sobě, přestává používat zdravý rozum a nemusí se





snažit hledat řešení. Robotizace vede k určitému ohraničení mysli, ve kterém kvantita (počet opakování) poráží kvalitu (excelenci) a rozhodovací procesy.

**Nic se nezměnilo!** Tvrdíme, že připravujeme studenty, hráče a trenéry pro budoucnost. A kde pro to máme díky? Připravujeme je pro budoucnost, nebo pro minulost? Svět pokročil kupředu a my teď i v budoucnu potřebujeme hráče a trenéry, kteří myslí kreativně, inovativně, kriticky, nezávislé a schopné se spojovat. Jakýkoli vědec vám řekne, že není možné najít dva stejné mozky. A každý rodič se dvěma a více dětmi vám toto tvrzení potvrdí. Jaká je tedy odpověď na otázku, proč s hráči, žáky, studenty a trenéry zacházíme jako s formičkami na těsto nebo kšiltovkami s nápisem „jedna velikost pro všechny“? Je to stejné, jako kdyby lékař předepisoval stejnou léčbu všem svým pacientům. Výsledky by byly tragické! Ve sportovních hrách se přesně toto děje. Je to nekompetentnost v trénování a ve vzdělávání. Trénování - jeden trenér stojí před dvaceti dětmi, každé z nich má jiné silné

stránky, jiné potřeby, jiný talent, jiné sny a my je vedeme všechny stejným způsobem.

**Je to ostuda.** Mám na mysli trenéry mládeže a učitelské povolání, jedny z nejdůležitějších profesí, a přitom jsou nedostatečně ohodnoceny. Budme upřímní! Učitelé a trenéři mládeže by měli vydělávat mnohem více. Proč? Například i proto, že doktor může udělat operaci srdce a může tak zachránit život dítěte. Ale vynikající učitel a trenér může získat srdce tohoto dítěte a umožnit mu opravdu žít. Trenéři a učitelé jsou skuteční hrdinové, kteří jsou vždy obviňováni, ale problém nemusí být v nich. Pracují v systému, aniž by měli na výběr nebo nějaká práva. Systém vzdělávání na vysokých školách, včetně pedagogů, až na výjimky nereaguje na současné požadavky praxe a jak se ke studentům chovat. Stav nadřazenosti učitelů převládá nad partnerstvím se studenty a odrazuje i ty zapálené. Kritériem úspěchu se nejen na vysokých školách zaměřených na sport a tělesnou výchovu stává počet získaných grantů a chloubou uplatnění absolventů mimo škol-

## MICHAL JEŽDÍK

NAROZEN: 4. 8. 1963

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



ní a sportovní prostředí, například v bankovním sektoru, místo toho, aby se školy chlubil počet zapálených nových učitelů tělesné výchovy a trenérů. Na obranu škol je dobré ale zmínit, že i ony jsou součástí nějakého systému, kterému se musí více nebo méně přizpůsobit, jestliže chtějí přežít.

**Pokud budeme pokračovat** v tomto duchu, důsledky mohou být fatální. Porážka fotbalistů od Faerských ostrovů, nepostup volejbalistů přes Finsko na MS, vyřazení hokejistů ve čtvrtfinále MS, čekání basketbalistů, zda před každým šampionátem a kvalifikací budou v týmu Satoranský a Veselý, nás přestanou překvapovat a začneme je vnímat jako samozřejmost. Vytratí se zbytky důvěry v současný systém vzdělávání trenérů. Neměla by se ale ztratit důvěra v lidi. Pokud můžeme přizpůsobovat zdravotní péči, auta, Facebook a další, pak je naše zodpovědnost udělat to samé pro vzdělání trenérů i učitelů, abychom ho vylepšili, změnili. Zbavit se ducha „školy“ a příkazového stylu, protože jsou zbytečné. Co by mělo být nyní naším cílem? Oslovme každé srdce, v každém týmu, v každém klubu, v každé třídě. Jistě, matematika, čeština, angličtina jsou důležité, ale ne více než tělesná výchova, sport, umění nebo tanec. Dejme každému talentu různé šance. Protože zatímco **žáci a studenti jsou možná 20% naší populace, jsou jistě 100% naší budoucnosti!** Země jako Finsko, Island, částečně i Velká Británie a Německo se o to pokoušejí. Výsledkem těchto změn jsou účasti reprezentativních výběrů prvních dvou jmenovaných zemí na vrcholných evropských turnajích, nebo zájem o jejich hráče a trenéry v evropských klubech.



# CIT JE RYCHLEJŠÍ NEŽ ROZUM ANEB EMOCE A ROZHODOVACÍ PROCESY

TEXT: ZDENĚK HANÍK

## První dotyk

Zahajujeme u nejrozšířenější hry na světě. Vývojem ve fotbalu nastala jedna ze zásadních změn ve hře: dříve se míč zpracovával, dnes se přebírá. Slovíčkaření? Omyl, „zpracovat“ míč znamená herní situaci (míč) zklidnit, případně zastavit, kdežto „přebírat“ vystihuje lépe požadovaný stav, kdy první dotyk s míčem je už zárodkem nové akce.

Proč to tak musí být? Vynutil si to vývoj fotbalu, který trestá zpomalení hry, a naopak ten, kdo mentálně zrychlí hru, získává výhodu. Například prudká přihrávka se sice hůř zpracovává, jenomže je rychlejší, a z toho důvodu je v dnešním fotbalu žádoucí. Volná přihrávka zpomaluje hru, a proto chceme, aby se hráči adaptovali na zpracování prudších přihrávek. Ovšem zárodek nové akce začíná ještě před převzetím míče, protože v momentě převzetí je hráč pod časovým tlakem a musí mít již v hlavě plán budoucí akce. Samozřejmě, že musí ovládat dovednost zpracování míče, ale s tím se automaticky počítá.

Volejbalista, který se chystá k útočnému úderu, musí sledovat nahrávku, ale i blokaře soupeře a vše zakomponovat do bleskového uvažování. V momentu úderu už „nemyslí“, ale jedná. Podobně fotbalista, který přebírá prudkou přihrávku a proměňuje ji okamžitě buď v další přihrávku (z nohy na nohu jako svého času Barcelona), nebo volí jinou akci, třeba střelu či bleskový sólový průnik.

Čas prvního dotyku je minimální a tudíž téměř neumožňuje myslet. „Hokej je z hlediska hrozně jednoduchý, ale na ledě je to asi deset-

krát rychlejší, vidíš to úplně jinak, úhly jsou jiné,“ tvrdí hokejista Patrik Eliáš. Ano, hráč totiž myslí, jen když má čas. Většinou ho však nemá. Znamená to, že vůbec nemyslí? Nikoliv, ale při prvním dotyku řídí jeho jednání již dříve zmiňovaný autopilot, který byl vybudován, jak je zde často opakováno, usilovnou prací, zkušenostmi a tím, že hráč mnohokrát podobnou situaci zažil.

A nyní se dostáváme k důležitému sdělení. Když fotbalista nebo hokejista přebírá míč (puk), je téměř vždy nablízku hráč soupeře, jemuž rovněž naplno pracují podvědomé automatické procesy a má také podobnou situaci mnohokrát „zmáknutou“. Oba hráči využívají dvou automatických systémů: pohybového a rozhodovacího, který bleskurychle vyřazuje, co není pro první kontakt s míčem (z hlediska vnímání a rozhodování) důležité, a dává automaticky pokyn k pohybu, aniž by si to hráč uvědomil. Ale to není vše. Na každou situaci reaguje hráč nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe. Čili ještě rychlejší než rozhodovací automat je **emoční automat**, který reaguje v řádu milisekund. „Rychlé emoce“ předbíhají myšlení.

*Informace ze hry přicházejí  
kratší cestou nejprve  
do emocionálního mozku  
(amygdaly) a současně delší  
cestou, tudíž o něco později,  
do dispečinku mozkové kůry.*

ZDENĚK HANÍK

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



**Cože, znovu emoce? Ano, správně, budeme o nich opětovně hovořit, poněvadž sehrávají ve sportovních hrách klíčovou roli. Dvakrát jsme v seriálu Psychologie po kapkách hovořili o úloze emocí ve sportu, přičemž v předcházejícím díle jsme rozebírali tzv. emoční inteligenci. Dnes navážeme tím, jakou roli hrají emoce v rychlosti herního rozhodování.**

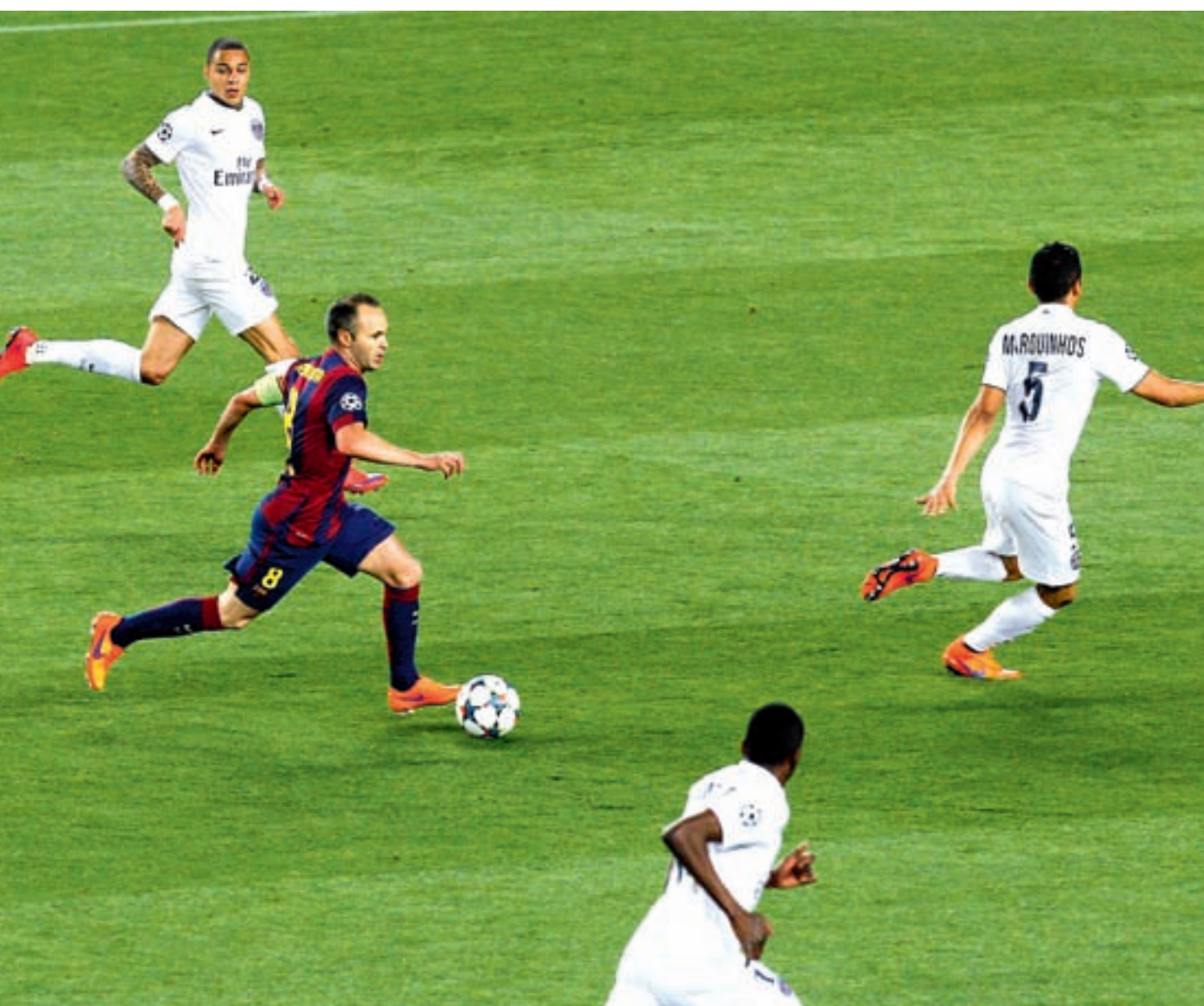
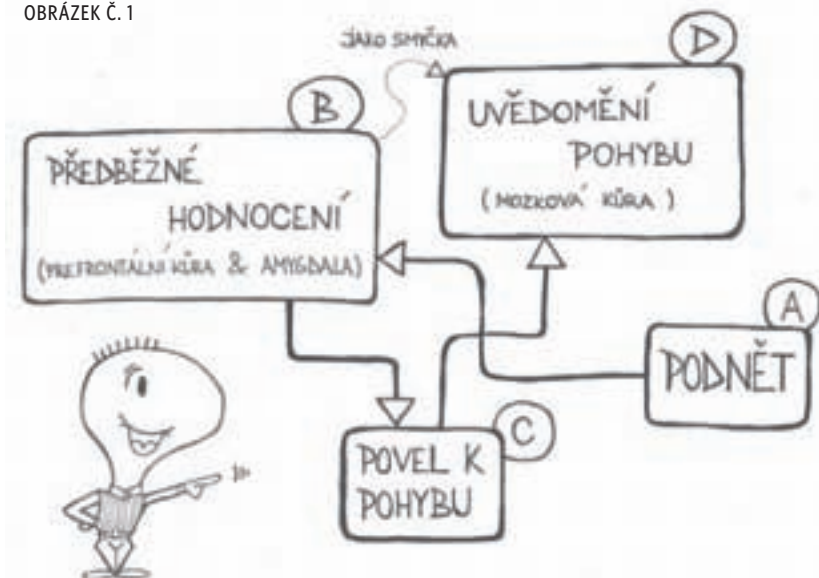


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ ANDRÉS INIESTA, IKONA PŘIHRÁVKOVÉHO STYLU FOTBALOVÉ BARCELONY

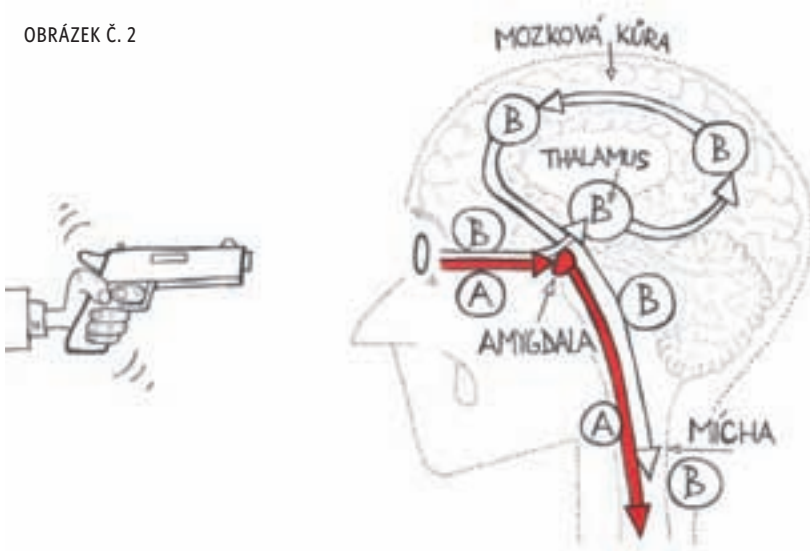


OBRÁZEK Č. 1



Podobně jako se hráč učí chápat řízení vlastního pohybu, vnímání nebo rozhodování, postupem času se orientuje i ve svých emocích. Samozřejmě, že jsou tu po statisíce let budované emoční automaty člověka, které slouží k zachování života. Například jestliže se člověk dostává do nebezpečí ohrožení, moudrá příroda ho pro takový případ vybavila obecnými emočními spouštěči, které bleskově vyvolají reakci, i kdyby člověk tisíckrát nechtěl (na obrázku 2 – nervová dráha A). Emocím člověk prostě neporučí. Podobně neporučí pohybu ruky, která ucukne, když se dotkne vařící konvice na čaj, a hlavně podstatně rychleji, než si člověk stačí cokoli uvědomit.

OBRÁZEK Č. 2



Pro trenéry je důležité, že kromě těchto univerzálních reakcí jsou tu individuálně specifické emoční reakce, které se budují správným tréninkem. Ve zmíněných situacích **prvního dotyku** míče totiž dokáže hráč nejen automatizovat pohyby, ale i rozhodování a emoční reakce. Ty jsou nesmírně důležité a všechno u nich začíná, jak naznačuje trenér české fotbalové reprezentace Karel Jarolím, když tvrdí, že fotbal je o prvním dotyku.

## Emoční automaty

Ve třetím díle Psychologie po kapkách jsme konstatovali, že na každou situaci ve hře reaguje hráč nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe, a přirovnávali jsme to ke štípnutí komára, kdy napřed vnímáme nepříjemný bodavý pocit, až následně si uvědomíme, co to je. Emoce se může vkrádat i v podobě představy či nepříjemné vzpomínky, která může zkreslit racionální hodnocení situace.

Z pohledu časového tlaku jsou pro nás důležité **„rychlé emoce“** (prekognitivní), které, jak bylo výše řečeno, předbíhají myšlení. Informace ze hry se propojují nejprve s tzv. „emocionálním mozkiem“ (viz obr. 1) a teprve následně přicházejí do mozkové kůry, tj. sídla myšlení. Emoce tedy vstupují zásadním způsobem do rozhodovacích procesů.

Představme si situaci, kdy hokejista dostihuje puk v rohu kluziště při přesilové hře, musí vyřešit blížící se střet s protihráčem a zároveň se pokusit vytvořit šanci ke vstřelení gólu. Času je minimum, poněvadž jakmile dá útočník obránci šanci, může zvítězit destruktivní snaha obránce a vyhození puku ze třetiny. A v tomto momentě začínají úřadovat zmiňované automaty. **Pohybový automat** zná každý, třeba z řízení automobilu (lze řídit a přitom se bavit se spolujezdcem), a **rozhodovací automat**, který bleskurychle dělí podstatné od nepodstatného a dává pokyn k automatickému pohybu, aniž by si to hráč uvědomil.

Ale ještě rychlejší je **emoční automat**, který reaguje v řádu milisekund. Ten bleskově rozlišuje, co je v dané situaci pro člověka (hráče) dobré a co je špatné, a dává pokyn k akci. Teprve následně si hráč vše uvědomuje (obr. 3).

## A jaké emoce?

Jestliže emoce rozliší, co je v dané situaci dobré a co je špatné, pak je nutné říci, o jaké emoce jde. Především **překvapení**, strach, hněv, radost.

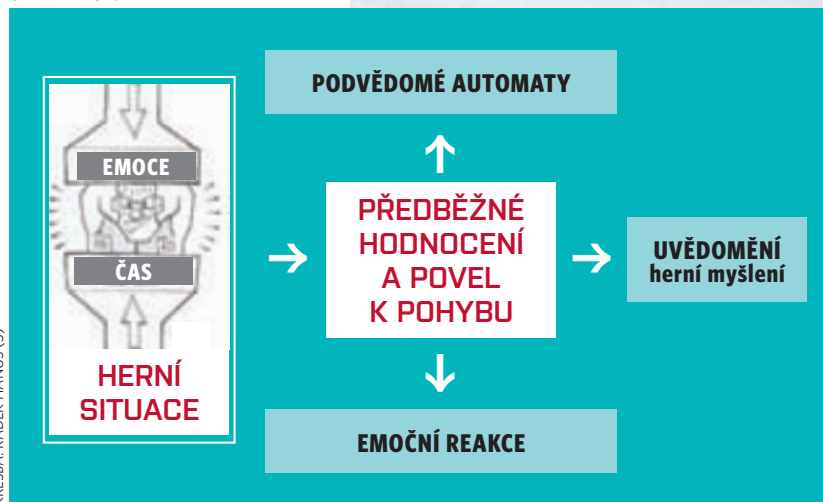


>  
HOKEJ JE NA LEDĚ ASI DESETKRÁT  
RYCHLEJŠÍ NEŽ Z HLEDIŠTĚ,  
PROHLÁSIL ČESKÝ VELIKÁN  
PATRIK ELIÁŠ, KTERÝ V NHL  
ODEHRÁL 1240 ZÁPASŮ.

FOTO SPORT: BARBORA RECHOVÁ



OBRÁZEK Č. 3



KRESBA: RADEK HANUŠ (3)

*„Emocionální mozek“ ví, zda je něco dobré nebo špatné  
dřív, než myšlení přesně pozná, čím toto něco je.*

**CIT JE RYCHLEJŠÍ NEŽ ROZUM**

Tak například překvapení. Když hráč není dostatečně emočně zběhlý v herních situacích, je častěji překvapen než jiný – emočně či herně zkušenější. Překvapení znamená ztrátu času. Hráč by měl být překvapován co nejméně, ale logicky překvapován je, pokud příslušné situace nikdy „live“ emočně neprožil. Že zkušenosti přináší především věk a množství zápasů? Ovšem, ale nejenom to. Časový a prostorový diskomfort při tréninku přináší totiž podobný učební efekt. Trenér se tedy nesmí bát pracovat s frustrací hráčů, kteří v tréninku zažívají neúspěch v řešení situací pod časovým a prostorovým tlakem.

Další emoci je **hněv**, který nemusí být nutně negativní, protože je základem **důrazu**. A my přece požadujeme po hráčích důraz, a ten je vlastně „hněvem v otěžích“. A proto, jestliže jde hokejista ve výše zmíněné situaci do souboje s odhodláním či důrazem, má větší šanci na úspěch než ten, který do něho jde se strachem.





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ RADOST NEMUSÍ BÝT VŽDY NEJVHODNĚJŠÍM EMOČNÍM STAVEM. ČESKOBUDĚJOVICKÝM VOLEJBALISTŮM OVŠEM V LETOŠNÍM PLAY OFF NEPŘEKÁŽELA, ZÍSKALI EXTRALIGOVÝ TITUL.

A máme tu další emoci – **strach**, který je v tomto případě negativní emoci. Ale jsou případy, kdy strach může být dobrým rádcem. Třeba, když se hráč dokáže vyhnout situaci, která by mohla způsobit zranění.

Každopádně emoce startují ve hře i v životě rychleji než rozum, a tudíž je nutné, aby se hráč v emočních automatech vyznal. Je důležité, aby emoce pracovaly ve prospěch hráče a ne naopak. Ony si totiž emoce moc nedají poroučet, jsou velmi paličaté a často trvají na svém i proti naší vůli. Krotit emoce, ale i využít je ve svůj prospěch, vyžaduje něco o nich vědět a pracovat s nimi. Pro trenéry to znamená přivádět hráče do situací, kdy emoce úřadují, a chování hráčů následně trenérsky interpretovat.

Ve výčtu nesmíme zapomenout na veskrze pozitivně vnímanou emoci – **radost**. Ovšem ani ta nemusí být vždy tím nevhodnějším emočním stavem. Každý trenér má samozřejmě rád, když je jeho družstvo radostné a v pohodě. Ovšem radost sytí euforii, která není požadovaným stavem. Tím je koncentrace či akční vzrušení. A známe i případy, kdy euforie přivedla hráče k předčasnému optimismu a následnému selhání.

Zkrátka jde o to nejen mít v emocích pořádek, ale být s nimi v souladu. A jak toho dosáhnout? No, přeci tréninkem. Zdá se vám nesmyslné, že emoce se dají trénovat? Nesmyslné to není. Trenér vlastně musí být přísný, jelikož přísná je hra. Její vývoj si vynutil, že hráč je nucen v tréninku snést víc tlaku na sebe a trenér musí víc vyžadovat, a být tudíž přísnější.

Proto se nuťte, vážení kolegové trenéři, hlavně mládeže, navozovat v tréninku situace, kdy hráči mají nedostatek času, aby byli nuceni čelit mnoha vjemům či emocionálním stavům. Tím se postupně vytváří ucelený systém představ a reakcí, aby hráči nebyli ve hře překvapeni či zaskočeni a následně frustrováni. Raději iniciujte tyto situace na tréninku a nechte jimi hráče procházet a uvědomovat si důvody vlastního chování. Je to vítaná šance s případnými problémy včas pracovat.

Vysvětlujte a pomozte hráčům úlohu emoci chápat a obracet jejich vliv ve svůj prospěch. Dále podporujte vedle řízeného tréninku, který je pod vaší kontrolou, i spontánní hraní mimo řízený tréninkový proces, které podporuje jiným způsobem emocionální či sociální (empatické) učení.







m2c

BEZPEČNOST | ÚDRŽBA | ÚKLID

# Staň se i ty hrdinou!

Po celé ČR hledáme kolegy  
na pozici: **údržbář**

Až **30 000 Kč/ měsíčně**

Volejte zdarma 800 111 112

[www.m2c.eu](http://www.m2c.eu)

# TŘÍDA SAMA PRO SEBE




**ŠKODA**  
SIMPLY CLEVER



## NOVÁ ŠKODA OCTAVIA / S ADAPTIVNÍM PODVOZKEM DCC

Ať už se díváte na její design inspirovaný českým křišťálem, nebo ji řídíte, nová OCTAVIA je vždy výjimečná. Adaptivní podvozek DCC vám umožní skvěle si užívat jízdu po dálnici i cestě plné zatáček. Řada nových asistenčních systémů, mimo jiné Front Assist s prediktivní ochranou chodců a Blind Spot Detect, vám přinese maximální bezpečí a komfort na vašich cestách. Ale jsou tu i další důvody, proč vůz vystupuje z řady. Objednejte se na testovací jízdu a dozvíte se více.

[skoda-octavia.cz](http://skoda-octavia.cz)

 /skodacz

 /skodacz

 /skodacz

 /skodacr

Kombinovaná spotřeba a emise CO<sub>2</sub> vozu  
OCTAVIA: 3,9–6,6 l/100 km, 98–153 g/km

