

Coach

Tento výtisk je samostatně neprodejný

FILIP JÍCHA

Proč už si bývalý nejlepší házenkář světa nemyslí, že ví o svém sportu všechno

**Tvrdohlavý,
ale hledající**



www.uniqa.cz



UNIQA
Partner trenérů ČOV



24. 4. 2018

COACH. Měsíčník.
Ročník 3., číslo 5,
vychází 2. 5. 2018.

Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.

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

telefon: 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:** Erika

Hettešová (7454), **feditel**

výroba a distribuce: Libor Berka
(7283).

Vydává: CZECH NEWS

CENTER a.s., Komunardů

1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

Generální ředitelka:

PhDr. Libuše Šmuclová.

Rozšiřují společnosti PNS a.s.

Tiskne: EUROPRINT a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace

MK ČR E 22423.

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

Z házenkářského krále trenérem ← **4** ROZHOVOR S FILIPEM JÍCHOU



Basketbalová hvězda ← **14** POHLED HRÁČE: LUBOŠ BARTOŇ

Vztah se silnými osobnostmi ← **18** COACHING

Pohyb vs. nadváha, bída vs. blahobyt ← **22** HLAVNÍ TÉMA

Verner Lička ← **32** DIALOG S MLADŠÍM JÁ

7 myšlenek vítěze Super Bowlu ← **36** REFLEXE

Souhrn úvodních 14 lekcí ← **38** SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

editorial

Trenér a maminka mají vždycky pravdu!

Narodil jsem se do „trenérské“ rodiny, takže tohle povolání, nebo spíše poslání, znám velice dobře a ze všech stran. Prošel jsem vlastně všemi pozicemi – od „asistenta trenéra táty“ pod volantem v motorovém člunu, přes závodníka, trenéra, šéftrenéra reprezentace, vedoucího týmu až k současné pozici, která je asi víc organizační a manažerská, ač o sobě nechci říkat, že jsem funkcionář.

Roli trenéra můžu nejlépe zhodnotit z pozice závodníka. A to i s vědomím, že mě většinu času trénoval vlastní otec. Mnohokrát se mě lidé ptali, jak jsme mohli fungovat? Jak to, že jsme si nelezli na nervy? Do velké míry to bylo díky tomu, že mě začal reálně trénovat, až když mi bylo osmnáct. To už jsem měl v hlavě alespoň trochu srovnání, co chci a proč sport vlastně dělám.

Táta sice měl nad mým tréninkem vždy nějakou kontrolu, připravoval jsem se ale normálně jako všichni ostatní v klubu s trenéry, kteří byli pro danou skupinu přidělení. Mimochodem, i na ty jsem měl obrovské štěstí.

Přirozeně jsme s tátou/trenérem měli mezi sebou občas ostřejší chvílky. Ale oba jsme moc dobře věděli, proč všechno děláme. A tak byla zapomenuta i drsnější výměna názorů kvůli tomu, že mi trenér schválně nahlásil horší čas, aby mě úmyslně naštvál a vyhecovoal. Věřil jsem mu totiž, že trénink naplánoval správně. A když neodjedeme, co je třeba, nebudeme dobří, nevyhrajeme. Záměrně píš „nevyhrajeme“, i když jsem byl v lodi sám. Stejně tak táta nikdy neřikal, že jsem nějaký závod zkažil. Prohráli jsme taky oba.

Nejdůležitější je, aby si trenér a závodník věřili! Trenér dává dohromady plán, následně ho může měnit. Musí odhadnout, co ještě závodník vydrží. Odráží všechny nechtěné vlivy z okolí, které by závodníka mohly rozptylovat. Uklidňuje ho, anebo záměrně naštvá, aby ho zmobilizoval.

A proč mají maminka a trenér vždycky pravdu? Protože to první prostě platí. A to druhé musí platit, když chce sportovec něčeho dosáhnout!

MARTIN DOKTOR,

dvojnásobný olympijský vítěz v rychlostní kanoistice,
nyní sportovní ředitel ČOV

Termín uzávěrky: 24. 4. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



MUSÍM BÝT PŘIPRAVEN ABYCH MOHL VĚST

Jako trenér a hráč jsme se s Filipem Jíchou v jednom týmu nikdy nesešli, propojení jsme hlavně přes reprezentační dres a řadu společných přátel a soupeřů z německé bundesligy. Se zatajeným dechem jsem sledoval jeho vzestup na handbalový Olymp. Před dvěma lety, kdy se Filip chystal na těžkou operaci pánve v Londýně, jsem na mezinárodní konferenci naslouchal diskusi věhlasných lékařských kapacit, že takový zákrok je nejzazším řešením, po kterém málokdo znovu dosáhne na vrchol. Nikdy jsem to Filipovi neřekl a doufal jsem, že se lékaři mylí. Dnešní povídání je o bolesti, pokoře a naplnění v novém životě.

Ý,





FILIP JÍCHA

Narozen: 19. 4. 1982

→ **Profese:** od nadcházející sezony asistent trenéra Alfreda Gislasona v THW Kiel

→ **Hráčská kariéra:** Slavia Plzeň (1995-2000), Dukla Praha (2000-03), Al Ahlí Jeddah (Saúdská Arábie, 2003), Al Ahlí Sport Club (Katar, 2003-04), TSV St. Otmar St. Gallen (Švýc., 2003-05), TBV Lemgo (Něm., 2005-07), THW Kiel (Něm., 2007-15), FC Barcelona (2015-17)

→ **Největší úspěchy:** nejlepší házenkář světa (2010), s THW Kiel vítěz Ligy mistrů (2010, 2012), vítěz MS klubů (2011), mistr Německa (2008, 2009, 2010, 2012, 2013, 2014, 2015), vítěz Německého poháru (2008, 2009, 2010, 2012, 2013), vítěz německého Superpoháru (2007, 2008, 2011, 2014, 2015), vítěz Champions Trophy (2007), s Barcelonou vítěz španělské ligy a Španělského poháru (2016, 2017), s TBV Lemgo vítěz Poháru EHF (2006), s Al Ahlí vítěz Poháru katarského emirátu (2002)

Filipe, otázka na úvod: co dělá tělo nyní již bývalého házenkáře? Pořád ještě bolí?

„Ne, teď už vůbec ne. Moje tělo je teď vděčné mému rozhodnutí skončit jako hráč a momentálně si užívám symbiózu ducha a těla, kdy se cítím opravdu skvěle. Asi to je ze mne cítit i navenek, protože všichni lidé okolo mi říkají, že jsem pořád pozitivně naladěný. A tak to i sám cítím. Rozhodnutí skončit bylo těžké, strašně těžké. Každý sportovec, který se dostal na nějakou úroveň, jednou tímhle procesem a rozhodnutím musí projít. Já už jsem to rozhodnutí udělal a držím se ho. Teď si užívám to pěkné období, rok krásného času, a tělo tomu hodně napomáhá. Tělo je super.“

A co duši a hlavu, tu to taky nebolí? Jak velká byla touha ještě jednou vyhrát Ligu mistrů nebo španělskou ligu?

„Ne, hlavu už to nebolí. Moje hlava byla vždycky realistická, takže v tomhle ohledu to bylo víceméně jasné. Beru všechno tak, jak to bylo a jak to přicházelo. Nemělo by pro mě smysl plýtvat energií na tom, co nemůžu nějakým způsobem ovlivnit. Samozřejmě bych si rád z těch pěti finále, která jsem hrál, odnesl tu nejcennější trofej, ale nestalo se to a já jsem vděčný, že to bylo, jak to bylo. Hlava už mě v tomhle netrápí a cítím jiný druh energie, která mě táhne dopředu. Není to už energie měřit se s ostatními na hřišti jako hráč, ale měřit se jinak.“

Vzpomínám, jak jsi mi po trápení se stýdkou kostí ličil, že ti po operaci trvalo tři minuty, než jsi doma vlezl do vany. A když se ti to konečně povedlo, byl jsi zpacený bolestí. Kdybys před dvaceti lety věděl, jak moc může házená bolet, šel bys do toho znovu?



↗ ANGAŽMÁ V BARCELONĚ UKONČIL KVŮLI ZDRAVOTNÍM POTÍŽÍM LONI PO DVOU LIGOVÝCH TITULECH, PŘESTOŽE MĚL SMLOUVU JEŠTĚ NA DVA ROKY

„Spíš teď, kdybych mohl vrátit čas, tak bych si řekl, že do toho nejdu. Nebál bych se bolesti, ale toho, zda bych všechno dokázal ještě jednou projít tak, jak jsem to prošel. Strach a obava naplnit znovu to nejvyšší očekávání. Fyzická bolest mi nedělala problém. To byla bolest, která se dala překonat z toho důvodu, že mě to celé extrémně naplňovalo. Prostě ruku v ruce s házenou šla fyzická bolest, byly jehly, byli doktoři, kteří byli po většinu mojí kariéry mými velmi dobrými kamarády. Tak bohužel profesionální sport na takovéhle úrovni funguje. Ale tak, jak to všechno odešlo, odešel i pocit vnitřní odhodlanosti proti fyzické bolesti bojovat. Představa, že bych si teď měl nechat jít něco píchnout do stydké kosti nebo do kolena, mi úplně nahání hrůzu. To už ne, ani náhodou. Teď mě něco může bolet, ale rozhodně to takhle řešit nebudu. Cítím na sobě, že v tomhle jsem se změnil, jít do toho kolotoče znova bych už teď nechtěl. Teď si užívám zasloužený sportovní důchod. Po bitvě je každý generál a já jsem teď rád v roli generála; věci, které jsem chtěl zvládnout a nemohl jsem jich dosáhnout, mě netrápí. Dal jsem do toho všechno, co jsem měl. Všude, kde jsem hrál, jsem se snažil ten tým pozvednout k vysněnému cíli, možná i za ten cíl. A tomu jsem vždycky obětoval všechno, takže z tohohle úhlu pohledu – ne.“

Jestli se nepletu, hrál jsi jako profesionál v šesti zemích. Co ti dala jednotlivá angažmá? Dá se říci, že nějaká fáze tvé kariéry ti dala víc než jiná?

„Celá ta cesta mi dala hrozně moc. Ať už to na začátku mé kariéry byla anabáze na Blízkém východě, která mi dala házenkářsky asi málo, ale druhým pohledem mi dala hodně. V ničem, co mě kdy potkalo, jsem nikdy nehledal negativní věci, ale hledal jsem vždy to pozitivní, co by mě dokázalo posunout o trochu dál. A to bylo právě důležité na Kataru a Saúdské Arábii. Zkušenost, kdy se z kluka, byť trochu násilnou metodou, stal přemýšlením muž. Pochopil jsem, že se musím mnohem víc věnovat i mimosportovní stránce, že se musím učit jazyky, že musím přijmout kulturu a obyčej běžného života v cizí zemi za své. O to víc mi to pak usnadní všechno i na hřišti. Tyhle paralely jsem vždycky hledal a dokázal pro sebe najít pozitivní jádro, být někdy ty věci na první dojem pozitivní nebyly. Věci, které se prostě řešit musely. V životních a sportovních paralelách jsem se naučil, že i na hřišti se věci musí řešit, a kdo je nevidí a odsouvá, prohraje. V tom jsem si byl svým

vlastním učitelem jak na hřišti, tak v životě, vždycky jsem viděl spojenou metaforu života ve sportu a naopak. To mi mnohdy ulehčovalo věci, které byly v životě těžší. Když to podstupuješ a řešíš jako hráč, tak se toho nebojíš a máš z toho dobrý pocit. To mne mnohému naučilo.“

Ríkal jsi, že si současnost užíváš. Nemusíme se bavit s nějakou falešnou skromností, dlouhou dobu jsi patřil mezi nejlepší házenkáře planety. Co bylo tím hlavním faktorem, že ses dostal jako hráč až úplně na vrchol?

„Byl to rozhodně hlad a houževnatost, jistá tvrdohlavost a sebevíra v to, že jsem schopen dokázat cokoli, co chci. To je to, co mě k tomu vedlo. Když jsem potom byl na nějaké úrovni, tak jsem se koncentroval na to, aby to nebyla záležitost jen jednoho zápasu. Nechtěl jsem být hráč, který se dostane na nějakou úroveň a pak ji nedokáže udržet. Snažil jsem se výkyvy výkonnosti omezit. To bylo na celé věci nejtěžší – že si člověk nemohl déle vychutnat ten moment dobrého zápasu a odvedeného výkonu, kdy mu to fakt šlo. To ve sportu trvá hrozně krátce. Pochopit mi to pomohla právě moje houževnatost a tvrdohlavost. Když přijedeš domů ve čtyři hodiny v noci s dobrým pocitem, tak se chceš s tím dobrým pocitem taky probudit, protože všechno je prostě super. Tak se probudíš, jdeš na trénink, druhý den máš předzápasový trénink a třetí den máš zase zápas. Nikoho už nikdy nezajímá, co bylo dva dny předtím. To je na sportu tak pěkný a to mě naplňovalo, každé tři dny být na sebe přísný a disciplinovaný a znovu vést ostatní. Na začátku jsem byl jenom hladový, ale později jsem věděl, že musím být připravený, abych mohl vést. Já musím být první, na koho je spolehnout – když nebude a prohrajeme, tak to mně osobně bude hrozně vadit. To bylo pro mne to nejdůležitější a díky tomu jsem se dokázal držet takovou dobu na takové úrovni, byť jsem šest let hrál skoro sto zápasů za sezonu. Ale dokázal jsem to.“

Vzpomínám taky, jak jsem tě jako bývalý gólman před deseti lety na mistrovství světa v Německu přemlouval, že bys měl házet sedmičky brankářům okolo hlavy. Že by ti to u nich zjednálo respekt a dodalo na nevyočitatelnosti. Udělal jsi to někdy?

(se smíchem) „Ne, hráčem, který by střílel sedmičky okolo hlavy, jsem se opravdu nestal!“



↓ INZERCE



T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH

START
20/06/2018
PO CELÉ ČR

RŮZNÍ BĚŽCI, RŮZNÁ MÍSTA, JEDNA MYŠLENKA.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 – 2020

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

rozhovor

2010

JÍCHŮV ŽIVOTNÍ ROK S VIZITKOU:
NEJLEPŠÍ STŘELEC A NEJUŽITEČNĚJŠÍ
HRÁČ ME, NEJLEPŠÍ HRÁČ SVĚTA,
VÍTĚZ LIGY MISTRŮ A BUNDESLIGY.

Co musí mít hráč, aby se prosadil v dnešní házené na takovéhle úrovni?

„Ta kombinace houževnatosti a pokory, o které jsme mluvili, je extrémně důležitá. Dnešní generace mladých sportovců je jiná a kdo by chtěl tenhle proces zastavit a říká, že mladí nesportují nebo nemají takovou vůli, mrhá energií. My jsme byli také nějaká generace a naši mazáci nás měli jako své následovníky. Je to neustálý vývoj celého lidstva a kdo by to chtěl zastavit, jen ztrácí energii, protože to se nikdy nezastaví.“

A to je možná dobře, ne?

„To je na tom to pěkné. Jediné správné je naučit se to akceptovat a vytěžit z té situace maximum. Někteří hráči mají jiné myšlení, ale přesto jsou to špičkoví sportovci. Kdo se chce prosadit a být pět nebo osm let na nejvyšším vrcholu, musí mít v sobě hlavně vůli, houževnatost a pokoru k tomu, že nic netrvá věčně. Musí se k tomu nerovnému boji postavit čelem a pokoušet se vyhrát závod s časem.“

Mluvil jsi o vývoji hráčů, ale i házená se za dobu, kdy jsi byl ve světové špičce, vyvíjela. Líbí se ti, kde je házená dnes?

„Akceptuji, jak to je; zdá se mi zbytečné jít proti tomu. Jsem v tomhle trochu vizionář, ale nechci bořit, chci stavět. Vizi, kam posunout házenou, rozhodně mám – hlavně zjednodušení hry pro diváka. Jako hnutí bojujeme o každého diváka, o televizního diváka zvlášť. Potřebujeme pravidla házené zjednodušit a udělat je transparentnější, aby byla snazší i pro rozhodčí. Abychom omezili šedé zóny a negativní emoce, a zůstaly jen kladné emoce z vlastního sportu. Chtěl bych jít cestou co největší transparentnosti sportu a jasně strukturovaných pravidel, aby se rozhodčí mohli soustředit na vlastní hru. Týká se to třeba prorážení, kdy jsou simulováním obránců znevýhodňování střelci, ale třeba i pasivní hry. Vždycky jsem byl proti shot clocku, ale dnes bych to přivítal. Třicet sekund a pak šest přihrávek nebo klepnutí míčem o zem, po kterých by družstvo muselo vystřelit. Bylo by to plynulé a transparentní pro všechny a pomohlo by to házené dostat se na trhy, jako je Čína nebo severní Amerika. A to jako olympijský sport nutně potřebujeme.“

Kde se vlastně vzala tvoje německá přezdívka Pavel?

„To vzniklo náhodou v Lemgu po mém příchodu do Německa. Na prvním tréninku jsme hráli fotbal a já jsem dal dva góly. Tehdejší mazáci Blacky Schwarzer a Volker Zerbe znali z Čechů jen Karla Gotta a Pavla Nedvěda, a tak mi začali říkat Pavel. Je ale pravda, že Blacky mi říká Pavel dodnes.“

Chtěl bych se vrátit k jednomu milníku, který dle mého názoru v posledních letech trochu zapadl a který je přitom zcela mimořádný. V sezóně 2011/12 vyhrál THW Kiel bundesligu bez ztráty jediného bodu, nikdo jiný to nikdy nedokázal. Napovídalo něco tomu, že by ta sezona mohla být tak exkluzivní? V nejlepší soutěži světa mi to připadá úplně mimogalaktické.

„Myslím, že to byla souhra ne náhod, ale sportovního ducha a štěstí. Měli jsme v Kielu tým, který byl opravdu nejlepší na světě. Bylo tam plno hráčů v nejlepších letech, ať už jsem to byl já, Daniel Narcisse nebo Kim Andersson. Bylo nám 28 až 30 let, Titi Omeyer v brance měl 33, což je myslím pro brankáře nejlepší věk. Házenkářské myšlení hráčů na spojkách bylo na takové úrovni, že nás trenér Alfred Gislason sice výborně připravoval, ale do hry nám vlastně nemluvil. Sám viděl tu úžasnou tvořivou herní kapacitu, která na hřišti byla. Říkal O. K., vyhrávejte a dělejte si to, jak chcete. Když nebudeme vyhrávat, budu muset zakročit já. Občas měl sice Alfred období, kdy chtěl něco změnit, ale my jsme ho většinou dokázali přesvědčit, aby nás nechal hrát. Říkali jsme mu: Nech nás hrát, a jestli to nezvládneme, až potom něco změní. Byla to souhra herní geniality hráčů na spojkách a týmového ducha, který jsme měli.“

Zmiňoval jsi špičkové hráče. Přesto se nemůžu ubránit dojmu, že vztah mezi tebou a Alfredem Gislasonem byl výjimečný a plný respektu. Hluboký vztah, který jedno rozhodnutí hráče pokusit se prodloužit svou kariéru někde jinde, nemůže úplně rozbít?

„Náš vztah s Alfredem byl vždycky férový. Pro toho, kdo to nezná: kluk z Čech musí v házené projít jinou cestou než kluk z Francie nebo kluk ze Švédska, zvláště v takovém týmu, jako je Kiel. Prostě to tak je. Kdo nad tím pláče a nechce to akceptovat, může zůstat a plakat doma. Někdy mě to zdravě naštvalo, že mi na začátku neměřili stejným metrem, ale mojí jedinou odpovědí bylo

„ALFRED GISLASON VIDĚL V KIELU ÚŽASNOU TVOŘIVOU HERNÍ KAPACITU, KTERÁ NA HŘIŠTI BYLA. ŘÍKALI JSME MU: NECH NÁS HRÁT, A JESTLI TO NEZVLÁDNEME, AŽ POTOM NĚCO ZMĚNÍ.“



↓ INZERCE

ceps | **CZECH TEAM**
OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2018 – 2020

VEDEME ELEKTRINU
NEJVYŠŠÍHO NAPĚTÍ
www.ceps.cz

ELEKTRINA ZVLÁDNE 10 KM ZA 0,000033 SEKUNDY,
ZA KOLIK DÁTE OLYMPIJSKÝ BĚH VY?

START 20/06/2018 PO CELÉ ČR

T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH

www.olympijskybeh.cz



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

na tréninku ukázat, jaký jsem pracant. To mi, myslím, získalo trenérovu přízeň: že jsem vždycky šel první vpřed, ať už to bovalo jakkoliv. Když se nás ptal, jak se cítíme a jestli budeme ještě běhat, nikdy ode mne nezaznělo žádné negativní „to ses zbláznil“. Nemohl jsem, ale řekl jsem, že jestli chce, abychom běhali ještě jednou, tak budeme běhat. Tím se, myslím, ten vztah budoval a pak jsem se dostal do jeho horního šuplíčku mezi nejdůležitější hráče, do pozice jeho pravé ruky. Alfred je v tomhle takový šuplíčkový typ, asi jako všichni trenéři. Tak, jak jsem si užíval jeho důvěru, jsem ale nechtěl zklamat především sám sebe. To bylo pro mne možná ještě větší lákadlo, nezklamat sám sebe. Nezklamali-li sám sebe, protože mám na sebe ty největší nároky, nezklamou ani ostatní.“

Byla to právě tvá houževnatost, která nakonec Alfredu Gislasonovi tolik imponovala? Islandané mají tuto vlastnost v sobě a jsou známí tím, že je nic nebolí.

„Myslím, že ano. To, co mu ale postupem času asi nejvíce imponovalo, bylo moje know-how a to, jak přemýšlím o hánení. Jak přemýšlím o taktice, jak jsem chtěl věci řešit a jak jsem s ním chtěl diskutovat. Chtěl jsem mu přinášet věci z moderního pojetí hry, protože jako hráč to člověk cítí, a pokud se dokáže vyjádřit, vnímá hru a má pro ni cit, je to přínos. To se, myslím, Alfredovi taky líbilo. Tím, že byl na všechno sám a neměl žádného asistenta, potřeboval často reflexi a ventil. To jsem mu dával, a také jsem mu dokázal dát zpětnou vazbu, když se nám něco nelíbilo na něm. Není jednoduché

říci trenérovi, že si tým myslí, že něco dělá špatně. Ale když chce trenér komunikovat, nebere to jako výtku, ale jako impuls. Myslím, že v tomhle byl Alfred velmi férový a velmi dobrý.“

Co on na to?

„Říkal: Dobrá, můžeme to zkusit – já jsem ale pořád šéf, to musíte akceptovat. Když mi říkáte, že vás nemám střídat po třech špatných střelách, je to O. K. Je to moje filozofie, která nám často přinášela úspěchy, ale pokusím se s tím něco udělat. Dalo se s ním o tomhle hovořit. Náhled trenéra je extrémně důležitý, protože trenéři, stejně jako hráči, mají dobré dny a špatné dny. To je potřeba přiznat sám sobě. Není potřeba to přiznávat veřejně, nejsem ani zastáncem toho přiznávat to celému týmu. Ale jedincům z toho týmu, kteří mají silnou vnitřní pozici, ano. Přiznat, že v tomhle zápase jsem i já jako trenér udělal chybu. Když to hráč pošle dál do týmu správným způsobem, napomáhá to věrohodnosti trenéra i vzájemné soudržnosti. Dopad do týmu je pak mnohem silnější, než kdyby to řekl trenér sám. Některé věci by trenér sám říkat neměl už z toho principu, že někdy musí působit jako vševědoucí.“

Studuješ v současné době trenérskou licenci v Německu. Dozvěděl ses tam o hánení něco nového?

„Dozvídám se o hánení pořád něco nového. Trvalo mi jen asi rok nebo dva, kdy jsem si myslel, že jsem se dostal na vrchol a že už vím všechno. To mě pustilo záhy.“

^
ZA ČESKO! FILIP JÍCHA
DÁVAL NÁRODNÍMU
TÝMU VŽDY MAXIMUM,
VÝŠ NEŽ NA 8. MÍSTO
Z EURO 2010 TO ALE
NESTAČILO.

„NÁHLED TRENÉRA JE EXTRÉMNE
DŮLEŽITÝ. PROTOŽE TRENÉŘI, STEJNĚ
JAKO HRÁČI, MAJÍ DOBRÉ A ŠPATNÉ DNY.
TO JE POTŘEBA PŘIZNÁT SAM SOBĚ. NENÍ
POTŘEBA TO PŘIZNÁVAT VEŘEJNĚ.“





Měsícnáborů

#mujprvniGol

HRAJ SI A POZNEJ FOTBAL

DATUM:

květen 2018 a září 2018

POČET AKCÍ:

60+60 (doposud FAČR podpořila 508 akcí s více než 90.000 dětmi)

PODPORA FAČR:

- 🏆 finanční příspěvek 10 000 Kč
- 🏆 15 ks míčů PUMA (vel. č. 3)
- 🏆 10 ks rozlišovacích trik PUMA
- 🏆 12 ks triček pro patrony akce
- 🏆 nafukovací balónky
- 🏆 gumové náramky
- 🏆 letáky, plakáty
- 🏆 případné další propagační předměty



SOUČÁST NEJLEPŠÍHO UEFA GRASSROOTS PROJEKTU ZA ROK 2015



FAČR
MŮJ
FOTBAL



Informace: <https://mujfotbal.fotbal.cz>



„Co umím nejlíp, je pokusit se svou představu o házené přenést do nějakého špičkového družstva profesionálů. Vést je jako kobylky směrem, kterým chci jít. Celou svoji kariéru jsem byl motor a teď bych chtěl být i pilot.“

Kdy to bylo?

„Když jsem byl jako hráč ten dominující, když jsem měl výhodu svého silného těla a fyzického fondu. Když jsem došel na správnou cestu a viděl jsem, že jsem byl absolutně dominující. Když se objevil nějaký problém, řekl jsem: Dejte mi balon a já to zařídím. Koukejte na mě a na balon, přihraju vám nějakým zázračným způsobem, seberu soupeři míč nebo vymyslím akci – prostě něco udělám. Záhy mě to pustilo, protože lídr musí vždycky najít svou roli v týmu. Teď při studiu potkávám samozřejmě kolegy i přednášející, kteří jako hráči nedosáhli takových úspěchů, ale mají vědomosti, které nemám já. A to se mi líbí. Možná, že třeba v taktice jsem díky své tvrdohlavosti a zkušenostem o něco napřed, ale třeba na metodiku práce s mládeží i jiné věci jsem koukal s otevřenou pusou. Pořád je to házená, můj sport, ale je to úplně jiný svět.“

Proč to vlastně děláš? Když se podívám, jak dlouho jsi jako hráč táhl špičkový tým a pohyboval se v absolutní světové špičce,

neumím si představit, že bys dělal trenérskou licenci kvůli tomu, abys trénoval někde ve třetí bundeslize?

„Proč to dělám, je jednoduché. Uzavřít kariéru jako hráč, tu dlouhou velikánskou knihu, je jedna věc v životě. Opustit sport nebo házenou je druhá. Uzavřít kariéru bylo fajn s tím, že zůstanu u házené. Doma je to domluvené a tím, jak se mi odvalil balvan ze srdce, otevřela se mi další cesta přede mnou. Říkám si, že jsem se narodil, abych byl v tomhle sportu, abych byl mezi házenkáři a mezi sportovci. To je, proč to dělám: protože je to pro mne motor, protože to nedokážu opustit, protože mne to baví a naplňuje. Myslím, že bych se dokázal uplatnit i v jiném oboru, v normálním businessu, ale momentálně je to pro mne nepředstavitelné.“

Být trenérem mládeže, trénovat ve špičkovém klubu nebo trénovat reprezentaci jsou úplně jiné úlohy. Co z toho by tě v budoucnu zajímalo nejlíp?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

◀ OSUDOVÁ ŠTACE. KIEL, PŘÍSTAV NA SEVERU NĚMECKA, VYHRÁL S JÍCHOU V SESTAVĚ SEDM BUNDESLIGOVÝCH TITULŮ, JEDNOU DOKONCE BEZ ZTRÁTY BODU, A DVAKRÁT LIGU MISTRŮ. ČESKÝ LÍDR BYL I KAPITÁNEM, NYNÍ SE VRACÍ JAKO ASISTENT ISLANDSKÉHO TRENÉRA ALFREDA GISLASONA A CHYSTÁ SE NA ROLI HLAVNÍHO KOUČE.

„Jsou dvě oblasti, které mě lákají. Jedna je funkcionářina na úrovni, kde bych mohl házenou ovlivňovat, třeba pravidla a další bytí mého sportu. Kolik jazyků umíš, tolikrát jsi člověkem, a to mi také otevírá mnoho dveří. Mluvím španělsky, anglicky a německy, to jsou nejdůležitější házenkářské jazyky. To je jedna věc. Co ale umím nejvíc, je pokusit se svou představu o házené přenést do nějakého špičkového družstva profesionálů. Vést je jako kobylky směrem, kterým chci já. Celou svoji kariéru jsem byl motor a teď bych chtěl být i pilot. To mě láká; nechtěl bych mít v padesáti letech pocit, že jsem to nezkusil. Třeba to nevyjde, ale rozhodně to znovu bude velmi pozitivní zkušenost, jako pro mne bylo v házené doposud všechno. To mne asi čeká v nejbližší budoucnosti: že se připravím na to, abych se svoji filozofii špičkové házené, ve které jsem se posledních dvanáct let pohyboval, pokoušel řídit.“

Musel jsi nad tím hodně přemýšlet, když jsi v poslední době cítil, že tě na hřišti bolest už asi nepustí na úroveň, kde bys sám chtěl být. Jaký bys chtěl být trenér?

„Vidím před sebou něco a za tím jdu. Od každého si беру nějaký impuls, někdy větší a někdy menší, a zpracuji ho do svého programu, do svého myšlení. Chci být svůj. Chci být trenér, který jde za svým moderním stylem, a na konci se uvidí, jestli to bylo správné, nebo ne. Možná to bude jiné, možná budu v mnoha ohledech inovátor, ale každopádně to zkusím a půjdu cestou, kterou chci jít.“

Takže tvrdohlavý trenér?

„Jasně, budu dál tvrdohlavý, už ale s tím, že nejsem vševědoucí. Tvrdohlavý, ale hledající.“

Ta zpráva ve světovém handbalu už před několika týdny zazněla oficiálně: Filip Jícha bude od nové sezony asistentem Alfreda Gislasona na střídačce THW Kiel. Těšíš se?

„Alfred si už během této sezony přál, abych přišel co nejdříve, ale já jsem to odmítl. Bylo pro mne ještě moc brzo, potřeboval jsem ještě chvíli čas pro sebe. Řekl jsem mu, aby kdykoliv zavolal, když bude potřebovat, ale ideální čas by pro mne byl v létě. Jsem rád, že jsme se s Kielem takto dohodli, budeme tam s Alfredem rok spolu. Tohle je náš plán. A pro mne nová výzva.“

16

16. ČERVNA SE USKUTEČNÍ NA PLZEŇSKÉM ZIMNÍM STADIONU JÍCHOVA ROZLUČKA S KARIÉROU. EXHIBICI ODEHRAJÍ SVĚTOVÉ HVĚZDY, VSTUPENKY KOUPITE NA WEBU SAZKY.



↓ INZERCE

I při T-MOBILE OLYMPIJSKÉM BĚHU můžete pomáhat pohybem s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020

TRENÉR BY MĚL PŘIZPŮS SVŮJ STYL A SYSTÉM HRÁ

Luboš Bartoň v 18 letech zazářil na EURO ve Francii a otevřel si cestu do basketbalového světa. Přes Děčín, kde hrál v šestnácti ligu, vystoupal na univerzitu v americkém Valparaisu a po italské zkušenosti triumfoval na španělských štacích. S Badalonou slavil ve FIBA EuroCupu a ULEB Cupu. V dresu Barcelony dobyl Euroligu. A s Valencií se radoval z vítězství v Eurocupu. Dnes už jako trenér pracuje v Barceloně u B-týmu a vede českou reprezentační osmnáctku.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Pestré začátky

„Doma v České Lípě jsem začínal se sportem spíš všeobecně. Dělal jsem všechny sporty od fotbalu až po tenis. Pořád jsme něco hráli. Dřív se nehrál minibasket jako v dnešní době, takže jsme se museli vyrovnávat s vysokými koši, což bylo pro malé děti složité. I proto jsem zamířil na basket až někdy kolem jedenácti let. Začal jsem hrát u trenéra Miroslava Pospíšila, který hlavně chtěl, aby nás to bavilo. Chtěl po nás, abychom mu říkali strejdo, takže ani trenéře, ani pane. Všichni jsme mu tykali a byl víc náš kamarád než trenér. I tak měl náš respekt.“

Ve čtrnácti mezi dospělé

„Už v brzkém věku jsem byl vysoký, ne nijak urostlý, ale zůstával jsem si po tréninku střílet na koš a trénoval ve třinácti s dospělými chlapci. Někdy ve čtrnácti už jsem na krajské úrovni nastupoval za áčko, což mě připravilo na krok o další stupínek. Pak šlo o to vyzrát fyzicky. Měřil jsem 197 centimetrů a oni taky nebyli až tak nabušení, že by pořád běhali sem a tam. Jinak mělo všechno postupný přirozený proces. Pomohlo mi to hodně v technice a měl jsem možnost se takzvaně vyhrát. Spíš jsem střílel

z dálky, než že bych najížděl, protože to by mi nejspíš zlomili ruce.“

Děčín a Jan Skokan

„Trenér Skokan po mně v šestnácti letech chtěl, abych v Děčíně zůstal svůj, abych hrál svou hru. Chtěl, abych hrál rychle a svižně a svým příchodem na hřiště oživoval hru. Měl jsem do hry vnést svou střelbu, atletičnost a dravost. Získal jsem si jeho důvěru a on mi dodával sebevědomí. Nebyl jsem žádný jeho protekční hráč, ale myslím, že mi dal víc prostoru, než by mi třeba dali jiní trenéři. Kdybych narazil na trenéra, který mi nevěří, moje sebedůvěra by brzy vprchala, což se naštěstí nestalo. Nebylo to jen osobou trenéra, v Děčíně se sešel dobrý tým kluků jako Petr Janouch, Roman Bašta, Honza Bejček, Láďa Zalužanský nebo Jarda Geršl. Byli i o více než deset let starší než já a vzali mě mezi sebe, což mi taky pomohlo.“

Univerzita Valparaiso a Homer Drew

„Homer Drew byl úplně jiný trenér, než na jaké jsem byl zvyklý. Typicky americký pozitivní, nábožný člověk. Valparaiso udělalo hrozně moc pro to, abych tam šel. Dokonce mi umožnili, abych si vzal s sebou bráchu, což pro mě bylo důležité, že jsem tam nemusel být úplně sám.

LUBOŠ BARTOŇ

Narozen: 7. 4. 1980
v České Lípě

→ **Profese:** basketbalový
trenér, bývalé křídlo/pivot

→ **Hráčská kariéra:** Děčín
(1996-98), Valparaiso (NCAA,
1998-2002), Boloña (2002/03),
Lottomatica Řím (2003-05),
Joventut Badalona (2005-
08), FC Barcelona (2008-
10), Fuenlabrada (2010-12),
Badalona (2012), USK Praha
(2012/13), Braunschweig (2013),
Děčín (2013), Valencia (2013-
14), Nymburk (2014-15), FC
Barcelona B-tým (2015-16)

→ **Největší úspěchy:** vítěz
Euroligy (2010), vítěz EuroCupu
(2006), vítěz ULEB Cupu
(2008), Eurocupu (2014), vítěz
ACB ligy (2009), 4x účastník ME
(1999, 2007, 2013, 2015)

OBIT V ČUM



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

„Strašně jsem na sobě hlavně v prvním roce pracoval. Bylo toho pro mě hodně nového – jazyk, škola, kultura, styl života. Šel jsem tam hlavně na univerzitu a k tomu jsem hrál basket. Měl jsem sice v počátku lehčí předměty, ale během dne jsem zvládal dva tréninky, chodit do školy a večer jsem se od osmi do půlnoci ještě učil v knihovně. Spát jsem chodil úplně zničený. Na tréninku i v zápase se všechno dělalo s obrovským nasazením a agresivitou. Pořád naplno. Překvapilo mě, jak jsou Američani ctížádostiví, ale zároveň pozitivní, a to i mezi sebou. Oni se pořád snaží hledat pozitivní věci a negativa poněkud opomíjet. Homer Drew mi ukázal jiný přístup k basketu i coachingu.“

Fortitudo Bologna a Jasmin Repeša

„Byl jsem překvapen fyzickou i technickou úrovní. Neměl jsem s tím problémy, ale myslel jsem si, že bude jednodušší se prosadit. Musel jsem si ale uvědomit, že jsem přišel do euroligového týmu s ambicemi na Final Four. S Repešou to bylo hodně o tvrdosti, fyzice a síle. Chtěl po nás jednoduché věci, ale s maximální tvrdostí. Třeba jak prorazit clonu, protože někdy je lepší ji prorazit než obejít. Hodně trenérů totiž říká, že když se dostaneš do clony, přibrzdí tě, a proto je lepší ji obejít. Repeša razil směr, že je dobré do clony jít, jít do kontaktu a soupeř musí letět i za cenu obranného faulu, protože neztratíš míč. Jeho mentalita je nebát se kontaktu a být na něj připravený. To pak hráči přinese, že jde do každého souboje bez obav.“

Lottomatica Roma a Pierre Bucchi

„Pod Bucchim jsem první sezonu hrál dost, ale pro druhou se podepsali hráči na moji pozici a hrál jsem málo. I když jsem hrál dobře, dával mi málo příležitostí, což jsem nesl špatně. Týmu se nedařilo a prohrávalo se. Myslím si, že měl svou filozofii, která byla postavená hodně na taktice. Každý kouč, který má tým, co dobře střelí, dělá něco dobře. Jsou to trenéři jako Perasovič nebo Bucchi. Jejich týmy měly kvalitní střelbu za tři body i trestných hodů. A je zajímavé zpětně vidět, jak trenéři s hráči trénovali střelbu, a hlavně, jak reagovali na nepřesnou střelbu, což je strašně důležité pro psychiku hráčů. Protože když je někdo výborný střelec a sebere mu sebevědomí, tak už výborným střelcem není. Bucchi měl pak i v dalších týmech, kde trénoval, vysoké procento střelby z dálky a trestných hodů. A není to jen o hrá-



čích, ale i o systému hry a tréninku. Rád jsem sledoval takové tréninky. Většina hráčů pak má vysoká procenta úspěšnosti a mnozí i nejvyšší v kariéře. Ty systémy jsou postavené tak, že se hráči perfektně načasovanou přihrávkou dostanou do výborných pozic, z nichž se dobře střílí a také proměňuje. A totéž je teď v Barceloně po příchodu Pešiče, kdy hráči dávají za poslední dva měsíce neskutečně vysoké procento trojek. Je to dáno tím, jak se trénuje a jaké sebevědomí ti borci mají."

Joventut Badalona a Aito Reneses

„Klidný profesor. Jestli si z něj mám něco vzít, tak trpělivost. Já už třeba pěnil na spoluhráče, ale on stále trpělivě vysvětloval. Viděl jsem ho tak maximálně třikrát našťvaného. Na trénincích se hodně zaměřoval na individuální techniku. Dokázal rozkouskovat obranu do určitých fází, aby ti hráči uměli používat to, co trénovali. Já dřív hlavně makal fyzicky, než abych u toho přemýšlel. Ale když hráč přemýšlí a ví, co proč dělá, tak roste. Nejen technicky, ale i intelektuálně. Každý máme nějaké limity, ale u Renesesu jsem viděl, že je možné zlepšit inteligenci hráče na hřišti. Vytvořil vždycky úžasnou pohodu. Zaměřoval se hlavně na naši hru a výkon. Samozřejmě si dělal skauting soupeře, ale hlavní pro něj bylo, abychom se my prosadili naší hrou. Hráli jsme uvolněně. Neřešil tolik systémy soupeře, ale jejich jednotlivé hráče a jak se náš hráč má prosadit proti jejich hráči. V tréninku jsme i proto trénovali 80% našich akcí a jen 20% situace jako reakci na jejich hru. Připravoval nás, abychom mohli reagovat v zápase na jakoukoli situaci. To se týkalo i vyhraných finálových zápasů FIBA EuroCupu a ULEB Cupu. Mně se tento styl zamlouvá, ale vždycky záleží, jaké typy hráčů má trenér k dispozici. U Renesesu proto příliš nefungují hráči kolem třicítky a starší, kteří už nejsou schopni tolik se učit nové věci."

Barcelona a Xavi Pascual

„Do Barcelony přišel jen o pár měsíců přede mnou a moje první sezona byla i pro něj první celou sezonou. Bylo vidět, že je nervózní, protože si nebyl jistý svou pozicí. Xavi Pascual je velký stratég, který jde hodně do detailu. Někdy jsem měl pocit, že hrajeme spíš šachy než basket. Měl neskutečně propracovanou obranu s cílem mít na každou herní situaci odpověď. V jeho systému prakticky nebyl prostor pro chy-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

bu. Měl ale také k dispozici hráče, kteří dokázali jeho systém plnit. Kdyby takové hráče neměl, všechno by úplně nefungovalo. U trenéra je důležité přizpůsobit svůj styl a herní systém tomu, jaké má hráče. Před vítězným Final Four Euroligy 2010 jsme byli pod obrovským tlakem. Pořád jsme měli video a zabývali se údaji ze skautingu. Bylo toho strašně moc. Oproti Renesesovu pojetí před finálovými zápasy jsem tady zažíval pravý opak. Byli jsme favorité, ale když je nad vámi takové kladivo, nehraje se dobře. Proto jsme museli být skvěle připravení."

Valencia a Velimir Perasovič

„S Perasovičem se hodně trénovalo a měli jsme také poměrně dost zraněných hráčů, ale i tak jsme za sezonu prohráli jen tři zápasy. U něho bylo zajímavé, že když se vyhrálo, strašně řval, jako bychom prohráli o dvacet bodů. Když jsem

^
LUBOŠ BARTOŇ,
EUROLIGOVÝ ŠAMPION
2010 A DRUHÝ NEJLEPŠÍ
STŘELEC ME 1999

„Xavi Pascual je velký stratég, který jde hodně do detailu. Někdy jsem měl pocit, že hrajeme spíš šachy než basket. V jeho systému prakticky nebyl prostor pro chybu.“

do Valencie přišel, ptal jsem se někdy po čtvrté výhře spoluhráčů, jak to vypadá, když se prohraje. A Perasovič zůstával po porážce absolutně v klidu. Ale tento přístup měl jasný cíl. Po vítězství nechtěl, aby někdo usnul na vavřínech, aby všichni byli pořád koncentrovaní a podvědomě nepovolili. Po porážce chtěl hráče povzbudit a zvednout jim sebevědomí.“

Svetislav Pešič

„Svetislava Pešiče jsem nejdřív poznal jako hráč v Římě a teď vede jako hlavní kouč Barcelonu, kde pracuji u B-týmu. Za těch patnáct let přece jen trochu zpomalil a už není tak vznětlivý. Tehdy byl schopen řvát celý den. Ráno přišel v pohodě a stačila drobnost, která se mu nezdála, a začalo peklo. Jednou dokonce seřval prezidenta klubu a vyhodil ho z tréninku. Teď už ale takové věci nedělá. U týmu dělá po příchodu v průběhu sezony jednodušší věci a dbá na to, aby tým fungoval ve všech aspektech společně. Je pro něho důležité, aby hráči fungovali pro tým, a on jim pak dává důvěru. Všichni hráči potom říkají do médií i třeba mně, jaké pod ním najednou mají sebevědomí, jak si věří. Je to dáno stylem tréninků, maličkostmi v obraně, které tým semknou a pak se přenesou do hry. Co říká, to také dělá a mnohdy je to účinnější než hledání složitých řešení různých situací. Pozice trenéra se také neustále posouvá víc do psychologické roviny. U hráčů hodně dělá sebedůvěra a často je mnohem důležitější správné mentální nastavení než technické věci. Trenér musí řešit u týmu spoustu vztahových věcí, a proto je podstatné, aby byl výborný psycholog.“



↓ INZERCE

ČESKÁ BASKETBALOVÁ FEDERACE POŘÁDÁ

CBF PLAYER DEVELOPMENT WEEK

DJ SACKMANN

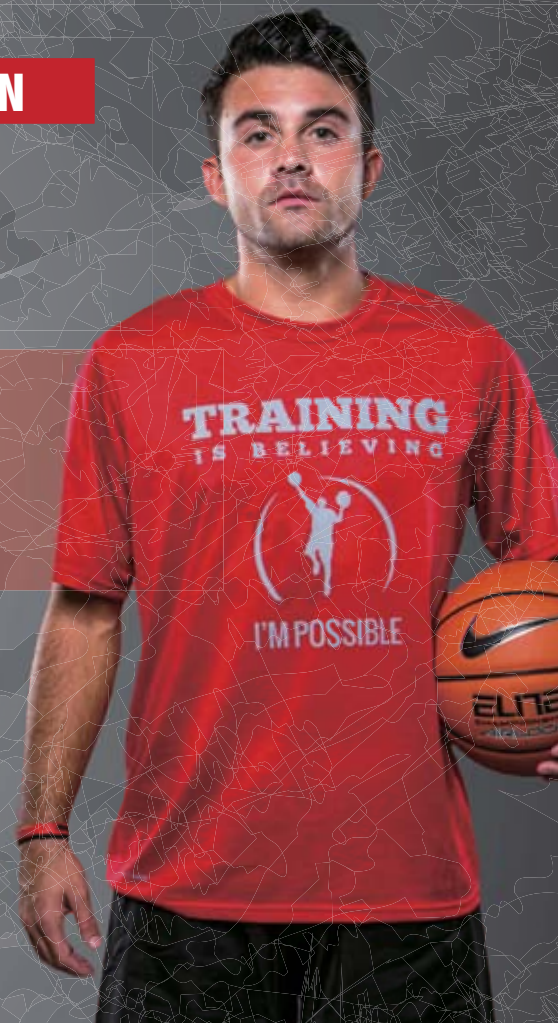
DJ SACKMANN JE SVĚTOVĚ UZNÁVANÝ TRENÉR BASKETBALOVÝCH DOVEDNOSTÍ SE ZKUŠENOSTMI Z NBA A NCAA. JEHO SLUŽBY VYUŽÍVÁ MNOHO PROFESIONÁLNÍCH HRÁČŮ PO CELÉM SVĚTĚ.

20. - 24. 5. 2018

SH FOLIMANKA

VÍCE INFORMACÍ NA

WWW.CBF.CZ



→ 1 otázka. 9 odpovědí



JAK SE SE SILNÝMI



Devět trenérů, učitelů, psychologů a poradců, jedna otázka: Jaký je klíč k jednání se silnými osobnostmi?

Existuje nesčetně příběhů a znaků vykojení družstva v úsilí o dosažení společného cíle, ale ty nejefektivnější týmy najdou způsob, jak využít svoje schopnosti, zkušenosti a dovednosti pro prospěch celku. Zjišťovali jsme u devíti lídrů, jak přeměňují potenciální překážky na příležitosti.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

SEAN DYCHE

fotbal, manažer Burnley FC
v Premier League



„Klíčový je soulad na přímce dobrá komunikace, dobrá otevřená komunikace a rovněž naslou-

chání této komunikaci. Zjistil jsem, že toto je nejdůležitější. Není to jen o mých slovech a proslovech, ale stejně tak je důležité se naučit naslouchat. Naslouchání je stejně důležité jako vaše řeč. Je zřejmé, že pokud obojí nepropojíte dostatečně rychle, existuje pouze jedna cesta – východ z budovy. Hráč odejde.“

VYROVNÁVÁTE OSOBNOSTMI?



MILAN STUDNIČKA

psycholog

„Přemyslím-li nad tím, jak jednat se silnou osobností, pak velmi záleží na tom, jak se projevuje 'síla' dané osobnosti. Jestli se 'síla' projevuje např. v pokoře a tvrdé práci, anebo naopak v silném sebestředném egu. Dále záleží na tom, jestli je svěřenec muž či žena (chlapec či holčička), a také na tom, jaké je pohlaví trenéra... Pokud je trenér muž a zároveň silná osobnost, hráči i hráčky ho uznají. Pokud ale trenér taková osobnost není, bude mít problémy zejména s mužem a je potřeba mu dát najevo uznání a individuálně jej dostat na svou stranu [např. role hrajícího neoficiálního asistenta]. Pokud trénuje žena muže, má to ještě složitější, jelikož jakákoli tendence k direktivnímu vedení povede k odporu, což se projevuje už od přípravek, žáků přes dorostence... Jedinou cestou ženy trenérky vůči mužské osobnosti je projev úcty k muži jako takovému, pak jejich spolupráce může velice dobře fungovat.“



JIŘÍ VORLICKÝ

fotbal, trenér české reprezentace U15, mentální trenér a kouč sportovců, rodičů, trenérů a realizačních týmů

„Se silnou osobností se vypořádám tak, že ji z pozice trenéra, kouče spolutvořím. V procesu naší spolupráce věnuji pozornost a energii převážně tomu, co každá osobnost cítí. Objevují její kvality i nedostatky. Cítili ode mne podporu svých kvalit a porozumění nedostatků, stává se silnější. Kde a jak se rodí silné osobnosti? Chci mít tým silných osobností? Já chci mít ve svých týmech osobnosti, které si uvědomují vlastní i společné hodnoty, motivy a cíle. K těmto základům opakovaně vytvářím růstové prostředí a podmínky.“



SCOTT HANN

sportovní gymnastika, trenér britské mužské reprezentace

„Co je to silná osobnost? Může jí být někdo, kdo chce pokračovat a pokračovat. Mám sportovce, kteří hodinu po tréninku stále ještě trénují a trénují. Z vnějšího pohledu a pro trenéra je to jako: Super, tohle dítě je skvělé, chce trénovat tvrdě! Ale není to často efektivní a někdy to může být nesmírně škodlivé pro ty, kteří se snaží dělat to stejně. Jiné děti mohou mít silnou osobnost a nechťejí vás poslouchat. Pokud je budete kon-

frontovat, někdy může dojít ke střetu, nebo z nich nedostanete to nejlepší. Musíte ovlivňovat situaci tak, abyste je správně vedli, spíše než „tohle děláš špatně“, protože pokud jsou to silné osobnosti, okamžitě budou reagovat „ne, tak je to správně“. Musíte je tedy nechat zkoušet a téměř dělat tyto chyby, dokud je to pro ně bezpečné, aby se mohly učit. Pak k vám přijdou a řeknou, že buď máte pravdu, nebo že jsou teď připraveni se učit, anebo že to bylo úplně špatně. Vy jako trenér možná nic neřeknete a oni si vlastně dojdou k tomuto závěru jen díky tomu, že jste je nechali projít si tímto procesem.“

coaching



IAIN DYER

cyklistika, hlavní trenér britské reprezentace



„Myslím, že v první řadě musíte zůstat soustředěni na to, jaké to je získat medaili, a zda sportovec může svým výkonem přispět k jejímu získání nebo ji sám získat. Pokud to uděláte, naučíte se poměrně rychle tvarovat a ohýbat výzvy, které to představuje. Elitní sport je plný složitých

charakterů. Jejich povahou jste přímo na kraji lidského výkonu a to s sebou přináší celou řadu výzev. Nepracujeme s obyčejnými lidmi, nepracujeme mezi obyčejnými lidmi. Dívám se kolem na kolegy v British Cycling a oni jsou zkrátka vynikající skupina lidí, která je vysoce výkonná, a je to skvělé místo pro práci. Totéž platí o sportovcích. Jsou to úžasní lidé opakovaně podávající výkony na hranici lidských možností. Naše úspěchy nejsou náhodné, je to dáno také tím, že jednáme s širokým spektrem jednotlivců, charakterů a osobností. Je velmi důležité, abychom zůstali soustředěni na to, co se snažíme dělat.“



FOTO: PROFIMEDIA/CZ

SIR MICHAEL BARBER

poradce britských premiérů
a vládních ministrů



„Z mých zkušeností z práce s vládami po celém světě se se silnými osobnostmi setkáváte na každém kroku. Existuje mnoho důležitých aspektů, že jste silnou osobností, které jsou životně důležité pro to, abyste mohli spolupracovat s lidmi, kteří jsou mocní a jen tak se nevzdávají, kteří přijímají výzvy a pokračují v práci, i když je to těžké. Takže mít silnou osobnost je dobrá věc. Samozřejmě takovou silnou osobnost musíte vést, utvářet a rozvíjet. Jedna z nebezpečných věcí ve vládě je, že jste neustále rozptylováni nejnovějšími krizemi. Pokud tedy máte někoho se silnou osobností a ten je vtahován do jedné krize za druhou, nikdy svoji práci neudělá. Zjistil jsem, že při práci s předsedy vlád a vládními ministry je důležité pomoci jim zaměřit se na danou věc, zorganizovat jejich čas a pomáhat jim zůstat u toho, co je opravdu důležité, co chtějí změnit v zemi nebo v systému, ve kterém pracují. A rovněž, což jim pomáhá, nasměrovat sílu osobnosti k dokončení práce, spíše než k řešení poslední krize.“



ANDRÉ PRINS

softball, člen Síně slávy a hlavní kouč české ženské reprezentace 2012-14

„Jako trenér i manažer týmového sportu, v mém případě fast-pitch softballu, jsem se za posledních 50 let naučil dohodnout se a také povzbudit tým. Každý softballový tým potřebuje několik silných osobností a vy se vždy budete snažit využít z nich to nejlepší. Softball je individuální sport, který se hraje v týmu. Musíte najít způsob, jak z každého hráče získat to nejlepší, abyste dosáhli týmového úsilí. Najděte ve vašem týmu silné osobnosti a udělejte je důležitými. Nikdy se nestanou nejlepšími kamarády, ale většinou jsou to vaši nejdůležitější hráči. Chraňte je a dejte jim vědět, že musí stát v přední řadě. Pokud jsou líní, pak máte problém.“

JO COLEOVÁ

Královská hudební akademie v Londýně, vedoucí smyčcových nástrojů



„Silné osobnosti jsou skvělé. Je to jen otázka toho, abychom se ujistili, že takové silné osobnosti nenutí ostatní lidi být slabými osobnostmi. Tichá osobnost může být velmi silná, je to jen otázka vyladění a uvědomění si, jak moc se na věcech podílíte a jaký to má dopad. Pokud dostanete studenta, který hraje příliš pronikavě, vyžaduje to trénink. Musíte s ním cvičit poslech, vlastně to může být jen otázka techniky, nebo třeba drobná změna místa, kde se střetávají struny a smyčec, protože to může způsobovat dráždivý zvuk. Mluvím o tom z pozice silné osobnosti muzikanta a hudby, kterou vytváříte. Pokud jste na zkoušce, na které se někdo projevuje dominantně, existují způsoby, jak se tomu jako profesionál přizpůsobíte, ale někdy je dobré to nechat být a zakomponovat to do představení. Na hudbě je skvělé, že při vystoupeních nikdo nemluví. Jen hudba.“



ZDENĚK HANÍK

volejbalový trenér, místopředseda ČOV pro olympismus a vzdělávání

„Za předpokladu, že se bavíme především o hráčské osobnosti a že pod silnou hráčskou osobností vnímáme totéž – tedy nikoliv egoistické, pouze na sebe zaměřené monstrum, ale třeba potencionálního nebo skutečného lídra, pak jsem s takovými hráči pracoval vždy velmi rád. Za nejdůležitější pokládám nevzít takovým osobnostem pocit výlučnosti, který ke svému životu potřebují. Můžete se s nimi hádat, může to mezi vámi jiskřit, můžete, a dokonce musíte na ně být přísnější a náročnější než na ostatní, ale pocit, že jsou „někdo jiný“ jim prostě nesmíte vzít. Musíte s nimi co nejvíce komunikovat, i když jsem to v trenérské praxi dělal jen s některými. Dnes bych si dal ještě větší pozor, abych nikoho takového nepřehlédl. Potřebují totiž péči, zájem, a dokonce i rádi nesou zodpovědnost. Jsou to právě oni, kdo vám často jako trenérovi dělají největší potíže, ale zároveň ti, kteří nakonec rozhodují zápasy. Tuto zákonitost by měl trenér s pokorou respektovat.“

Máte T

MICHAL BARDA

Již řadu let ohrožuje Čechy blahobyt mnohem víc než bída. Máme z celé Evropské unie nejméně lidí ohrožených chudobou, ale tři čtvrtě mužů a přes polovinu žen s nadváhou. Pětina lidí tady trpí obezitou, přes milion z nich se s ní léčí. Jinde ve světě to není o moc lepší, tsunami obezity zasáhlo jako poslední kontinent už i Afriku. Lékaři se shodují, že důvodem je snadno dostupná strava a nedostatek pohybu. V USA se přitom počet dětí, které do věku 13 let definitivně zanechají sportu, vyšplhal na 70 procent. Většina z nich jako hlavní důvod uvádí, že je to prostě přestalo bavit.

svého YGRA?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Ještě před padesáti lety si málokdo dokázal představit, že by změna životního stylu mohla mít pro lidstvo tak katastrofální důsledky – a to přes veškerý pokrok a stále lepší dostupnost lékařské péče. Jenže medicína neumí pomoci tomu, kdo nechce.

V Praze a Středočeském kraji žije více než sto tisíc obézních, následuje Jihomoravský kraj. Nejvíce obézních dětí je na severní Moravě, Praze a středních Čechách, nejvyšší podíl obézních dětí na tisíc obyvatel má kraj Jihočeský. V České republice je v provozu více než 5,6 milionu automobilů a rodiče vozí děti do školy autem, i když ji mají za rohem.

Tloušťka není vybíravá a bere, vlastně spíš přidává, každému a všude. Za posledních čtyřicet let stoupla obezita třetího stupně v Česku čtrnáctkrát. Náš blahobyt nás zabíjí a vysává z nás sílu s tím něco udělat.

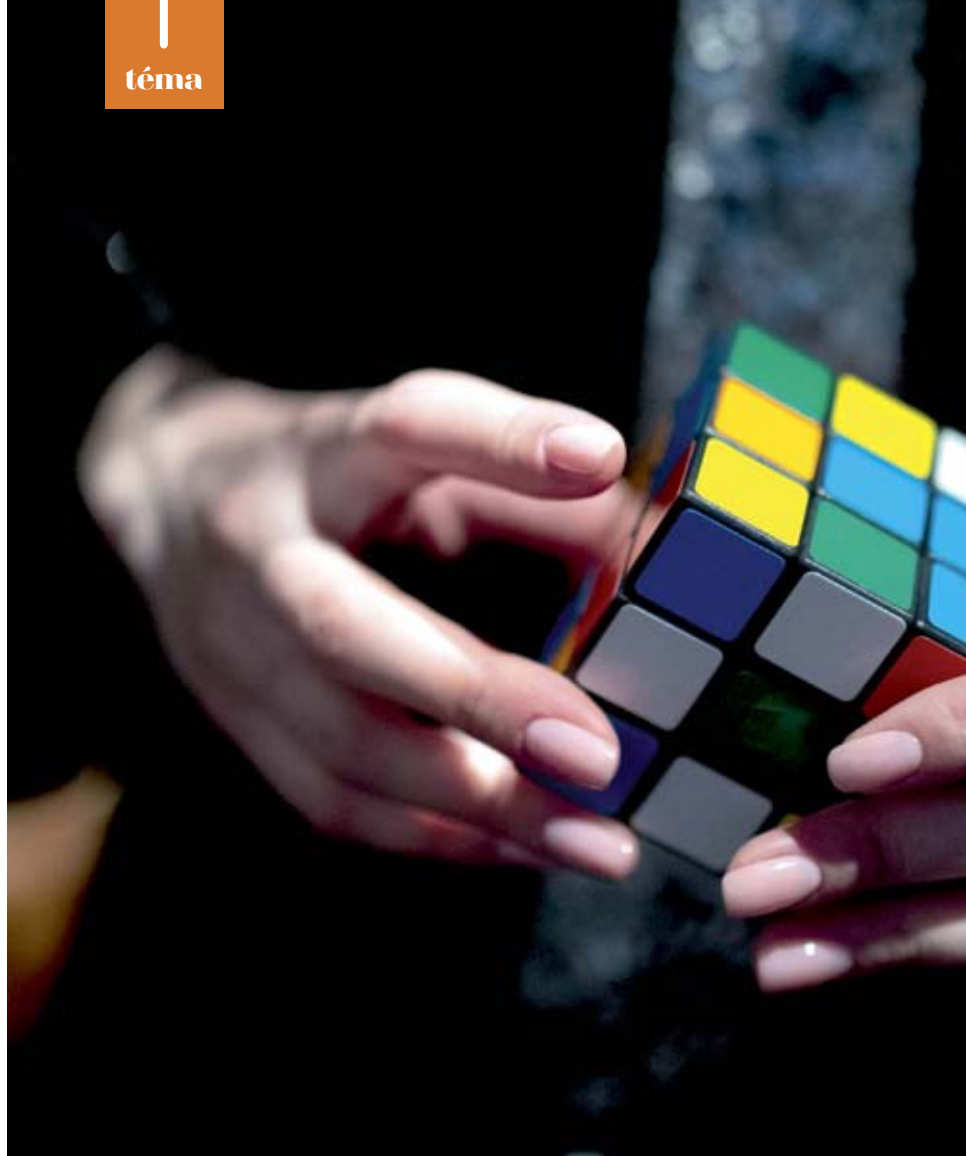
Právě v Severní Americe se začali intenzivně zabývat tím, proč děti s přibývajícím věkem ztrácejí o sport zájem. Aktivita jako videohry či sociální sítě mají jistě svůj dopad, jedním z aspektů jsou i s věkem narůstající povinnosti ve škole. Klíčové se však ukázalo, že děti očekávají od sportu a pohybu především zábavu a společný čas strávený s kamarády, zatímco vyhrávání a soutěžení mají pro ně nižší prioritu.

U rodičů je to ale přesně naopak: současný sport organizovaný dospělými vyžaduje i po dětech výsledek a výkon. Děti sport přestává bavit, protože není zaměřen tak, aby je bavil. Je zaměřen na úspěch a ti méně úspěšní ho opouštějí, protože se bojí nezdaru. Je zaměřen na specializaci, protože ta přináší rychlý, byť krátkodobý úspěch. Za hlavní příčinu poklesu zájmu dětí o sport je tak považována právě raná specializace.

Ze sportu mládeže v Americe se stal v poslední době obrovský byznys, jeho obrat 7 miliard dolarů se od roku 2014 více než zdvojnásobil. To žene rodiče do bláznivých kalkulací: není čas na hraní ani jiné aktivity, platí jen výsledky a tabulky. Od šesti let se platí drahé sportovní akademie i osobní trenéři. Zábava a nezávaznost pohybu mizí a s ní i zájem dětí.

Celý systém se tváří, že je zaměřen na rozvoj mládeže, přitom je jen nástrojem k naplnění ambicí dospělých. Dětem často přináší jen zranění z přetížení, jizvy na těle a duši i syndrom vyhoření.

„Naše dospělé pokřivení sportu se neohlíží na ty, kterým má v první řadě sloužit – totiž na děti,“ říká inovátor Matt Young z Vancouveru, kterého si najal americký Olympijský výbor, aby pro něj vypracoval rozvojový model pro mladé sportovce. „Sport by měl být hlavně výbavou pro život: měl by umožnit zažít vítězství i porážky,



zpětnou vazbu i vnímání společenských rolí. Měl by sloužit mladým sportovcům, jenže už dávno slouží hlavně rodičům a trenérům, kteří se chlubí, kolik s dětmi získali vítězství. O děti už v něm nejde. Šest procent středoškoláků se sportem pokračuje i na vysoké, z nich možná dvě procenta čeká profesionální kariéra. Když se ale zeptáte rodičů, 99 procent z nich je přesvědčeno, že právě jejich dítě bude patřit do těch dvou procent. Výsledek je tragický, prostě těm dětem škodíme tělesně i psychicky!“

Dětská duše

William Saroyan byl skvělý americký spisovatel, básník a dramatik arménského původu, který vyrostl v kalifornském sirotčinci. V dospělosti byl tak trochu gambler a musel hodně psát, aby se uživil. Přes hmotnou nouzi měl velké srdce a dětskou arménskou duši, které Američané tak úplně nerozuměli, Saroyan jí ale zůstal věrný po celý život.

Když dostal v roce 1940 za drama Čas tvého života v Americe tolik ceněnou Pulitzerovu cenu, odmítl ji převzít se zdůvodněním, že ocenění pro

SOFTWAROVÍ INŽENÝŘI
BEN KATZ A JARED DI
CARLO SESTROJILI ROBOTA,
KTERÝ SLOŽIL RUBIKOVU
KOSTKU ZA 0,38 VTEŘINY.
NEJRYCHLEJŠÍ ČLOVĚK,
KOREJEC SEUNGBEOM CHO,
FINIŠOVAL ČASEM
4,59 VTEŘINY.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

něj samotného nemá žádnou hodnotu, protože jeho do té doby neoceněná díla byla stejně dobrá jako jeho nová hra. Žil podle vlastních měřítek, ne podle těch cizích.

Jedna ze Saroyanových nejznámějších novel se jmenuje Tracyho tygr. Je to surrealistický, snový a ne tak docela skutečný příběh o Tomu Tracym, který od dětství chtěl mít svého tygra. Později ho našel v zoo, i když tygr ve skutečnosti nebyl tygr, ale panter. Příběh se odehrává v symbolické a přelétavé rovině v New Yorku a vypráví o Tomově touze, o jeho vlastním světě, snech a hledání.

Tvrdá práce je zmíněna jen v podtextu a jakoby mimochodem, ale knížka s melancholickým úsměvem vypráví hlavně o fantazii, síle vnitřní touhy a ochotě za ní jít. Tygr je v ní symbolem energie, hry a čisté vnitřní radosti – a vlastně všeho, co si čtenář pro sebe dokáže představit.

Současná doba ale novým Saroyanům moc nepřeje, oslavuje výkon. Hra se vytrácí, stejně jako

nezávaznost i čas hledání, který může člověku pomoci najít lásku k tomu, co dělá. Lásku nejsou měsíční výkazy, nevraživé utkáni s týmem z vedlejší vesnice ani výsledky v pondělních novinách. Je to radost vnitřního hledání a nalézání; naplnění toho, pro co se člověk narodil. Hra, která je přípravou na dospělý život a u těch obdarovaných i život sám.

V pasti komerce

V Severní Americe stoupl za posledních patnáct let počet úrazů předních křížových vazů u dívek ve věku 10 až 17 let o čtyři sta (!) procent. Podle lékařů a sociologů to souvisí se vzrůstajícím tlakem rodičů i společnosti, že i děti mají podávat výkon a že ženy jsou stejně výkonné jako muži.

„Moje dcera dělá vrcholový sport a má jediný týden volna o Vánocích a dva týdny v srpnu, to je všechno. Nikdo se nestará o to, aby si taky někdy dopřála pauzu,“ říká jeden z rodičů a zároveň také lékař. „Je fajn vidět, jak ji sport baví a jak se učí, ale často si přeji, aby dělala taky něco jiného. Je dost osamělá, zvlášť když má nějaké zranění, protože její sport je její jediný sociální kontakt. Jsem rád, že mám dvě děti; s tím druhým už to budu dělat jinak!“

Chris Schwarz, kondiční trenér Ottawa Senators, má podle vlastních slov práci snů, je zodpovědný za kondiční přípravu řady hvězd NHL. Současný stav nazývá epidemií a stěžuje si, že fyzická připravenost hokejistů vstupujících do NHL stále klesá. A podle jeho názoru vznikají příčiny hodně brzy: „Zeptejte se svého dítěte, jestli zvládne kotrmelec. Podívejte se, jestli umí chytat i házet oběma rukama. A umí také běhat pozpátku? Vyzkoušejte s nimi tyhle tři věci. Spousta rodičů je často překvapena, když zjistí, že takové samozřejmosti jejich děti neumí!“

14

TOLIKRÁT STOUPLA OBEZITA
TŘETÍHO STUPNĚ V ČESKU
ZA POSLEDNÍCH 40 LET.

**Vynásobit dolar dvacetí umí za mantinelem
českého zimáku skoro každý rodič. Dětská radost
ale začíná objevováním pohybu, lezením, běháním,
padáním a skákáním.**



↓ INZERCE

**„Nadšeně podporujeme spojování kreativního
tvoření a zdravého pohybu prostřednictvím
T-Mobile Olympijského běhu!“**

www.koh-i-noor.cz



DODAVATEL
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2015 - 2018



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ ZA HLAVNÍ PŘÍČINU POKLESU ZÁJMU DĚTÍ O SPORT JE POVAŽOVÁNA RANÁ SPECIALIZACE. VŠEOBECNOU PRŮPRAVU TAKHLE PŘEDVÁDĚL ŠKOLÁKŮM V JABLONCI OLYMPIJSKÝ VÍTĚZ V MODERNÍM PĚTIBOJI DAVID SVOBODA.

Systém soutěží a honby za výsledky vede u nás k tomu, že některé kluby vyhledávají děti už v mateřské školce, aby je získaly pro svůj sport. A vzápětí je podrobí jednostrannému specializovanému tréninku, protože i výše obecních či krajských příspěvků na sport se řídí výsledky těch sedmiletých špuntů. Protože svět dětí určujeme my dospělí, myslíme si dál, že specializace je nutná a že je to tak správné.

Prachy pro dospělé se odvíjejí od sportovních výsledků malých dětí. Ty nemají žádný čas si odpočinout, zřídka mají péči a čas regenerovat. Přitom by velká část jejich pohybové výchovy měla být všeobecná, mimo jejich hlavní sport.

Kouzlo náhody a objevování

Spontaneita objevování má vlastní vnitřní kouzlo a dokáže být neodolatelně přitažlivá. V roce 1974 přemýšlel začínající ambiciózní 30letý učitel designu a architektury v Budapešti, kde najít názornou pomůcku, která by jeho studentům

pomohla rozvíjet představivost a chápání pohybu v třírozměrném prostoru. Něco, co by bylo jednoduché, levné, mobilní a zároveň by to opakovaně přinášelo výzvy k řešení.

Nemyslel na úspěch, čísla ani prodejní obrat: šlo mu jen o učební pomůcku a zaujetí nezvyklou úlohou. A když se mu povedlo takovou pomůcku vyvinout a sestrojil, začal ji sdílet s ostatními, aby si hlavu lámali také. Takhle vznikla Rubikova kouzelná kostka - nejslavnější ze všech známých hlavolamů, kterého bylo dosud ve světě prodáno přes 350 milionů kusů.

Kostka se prodávala nejdříve jako hračka v Maďarsku, ale rychle prorazila do celého světa. Má řadu zvláštních vlastností; je složena z 26 krychlí a zvenku vypadá symetricky, uvnitř má ale důmyslný mechanismus, který umožňuje vzájemný pohyb kostek vůči sobě podle daných pravidel.

Od prvního představení přitahovala vedle dětí a dospělých také matematické teoretiky, kteří zkoumali, jak kostku co nejlépe a nejrychleji skládat. Existuje totiž 43 252 003 274 489 856 000

- ano, přes 43 trilionů! - různých postavení jednotlivých kostiček v prostoru. To je dost na to, abyste si s ní několik odpolední u kafe lámali hlavu.

Matematici hledali i tzv. božské číslo: totiž nejnižší počet kroků, kterými je možno kostku složit. Mezinárodní parta nadšenců v roce 2010 zkoumala tento problém hrubou počítačovou silou. S využitím principu symetrie výzkumníci zmapovali všechny možné kombinace, rozdělili je mezi soustavu počítačů firmy Google a nechali ve volném počítačovém čase všechny kombinace propočítat.

Za několik týdnů měli výsledek: prokázali, že božské číslo pro Rubikovu kostku je právě dvacet. Znamená to, že i nejvíce rozházené vrstvy kostky se dají složit maximálně dvaceti otočeními. Jenže na to, která to jsou, už musíte přijít sami. Na jednom průměrném písíčku by takový výpočet trval asi 35 let.

Sport nespport

Kostka zažila po svém představení obrovský boom i následný ústup ze slávy, ale s nástupem internetu se stala globálním fenoménem. Na internetu si zájemci začali vyměňovat návody i videa, jak kostku skládat. Postupem času vznikla řada spolehlivých strategií a algoritmů pro začátečníky i pokročilé.

Vedle prostého hraní s kostkou se velmi brzy objevil i tzv. speedcubing, tj. skládání kostky na čas. Můžeme se donekonečna ptát o to, zda je speedcubing sport nebo ne; šachy jsou také sport. Speedcubing je dnes oficiální disciplínou, má vlastní světovou asociaci, pravidelné soutěže, žebříčky, rekordy a každé dva roky i vlastní mistrovství světa. Každoročně se pořádá několik stovek soutěží po celém světě, ti nejlepší machři složí kostku za méně než pět vteřin! Není v tom žádný podvod, všechny rekordy jsou na tisíce sekundy elektronicky měřeny a zaznamenány na videu.

Speedcubing jako disciplína nese výraznou českou stopu, protože naprostá většina nejlepších speedcuberů využívá techniky skládání, které už v počátcích kostkománie vyvinula česká matematicka Jessica Fridrichová. Ta vystudovala pražské ČVUT, ale na postgraduální studium už se přestěhovala na americkou státní univerzitu v Binghamtonu ve státě New York.

Český import měl za mořem úspěch, takže z Jesiky je již dávno Američanka, na univerzitě v Binghamtonu je váženou profesorkou a expertkou v oblasti kryptografie a počítačového zpracování obrazu. Má na svém kontě několik patentů a několik stovek vysoce odborných matematických publikací. A jmenuje se po ní klasická metoda skládání kostky.

Pro nás, kteří jsme kostku zkoušeli skládat ještě v předinternetové době bez návodů a instruktážních videí, to byla krutá výzva a bolestná zkušenost. Často

DNS kongres

s mezinárodní účastí

Medicína pohybového systému ve sportu



7. 9. 2018

Hotel Clarion Praha



Prof. PaedDr. Pavel Kolář, Ph.D.

přednosta Kliniky rehabilitace a TVL 2. LF UK a FN Motol, majitel Centra pohybové medicíny, předseda lékařské komise ČOV

Přednášky na kongresu:

Posturální funkce v etiologii poruch pohybového systému u sportovců.

Geometrické parametry kloubu jako příčina obtíží i předpoklad výkonu v jednotlivých sportech.

Včasná registrace 1200,-Kč

v ceně oběd a občerstvení během kongresu

Prof. Kolář je nejuznávanějším českým odborníkem v oboru rehabilitace, se zaměřením na rehabilitaci sportovců a dětí. Originální rehabilitační koncept Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) přednáší víc než dvě dekády v ČR i ve světě. Vyškolil tým téměř 40 instruktorů, kteří vyučují přes 250 kurzů ročně ve více než 40 státech světa. DNS se řadí mezi světově uznávané rehabilitační postupy. Kongres přinese pohled na DNS z nových úhlů. Poukáže na to, že DNS není izolovaná metoda, ale přístup integrující všechny oblasti medicíny i sportu.

Přijďte na jedinečný kongres s mezinárodní účastí!



Richard Ulm, DC

Columbus Chiropractic and Rehabilitation Center
OH, USA

Přednáška na kongresu:

Understanding Stabilization in Strength Training



Brett Winchester, DC

Logan College of Chiropractic, MO, USA
St. Louis Cardinals Team Chiropractor

Přednáška na kongresu:

Important considerations for the throwing athlete



Robert Lardner, PT

Rehabilitation Institute Chicago, IL, USA

Přednáška na kongresu:

Addressing Symmetry and Asymmetry

Kongres doporučují
Trenéři ČOV



REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL

informace a registrace na:

www.rehabps.cz

MODERNÍ NEPŘÍTEL DĚTSKÉHO POHYBU: ELEKTRONICKÝ POŽÍRAČ ČASU. A KDYŽ CHYBÍ ENDORFINY
 ZPOHYBU, MUSÍ SI JE TĚLO OBSTARAT JINAK. NEJSNAŽŠÍ CESTOU JE NADMĚRNÁ SPOTŘEBA CUKRŮ.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)



jsme ji chtěli rozbít či s ní mrsknout do kouta, spolehlivě složit ji uměl málokdo. Ale každý, komu se dostala do ruky, to zkusil.

Mluvíme o tom tak detailně proto, že Rubikova kouzelná kostka může být opravdová věda, ale taky nemusí. Úspěšné a rychlé skládání je důmyslnou kombinací vnímání, analýzy, intuice, matematicky prověřených algoritmů i hbitých prstů.

Pokud snad ještě nejste zkažení tím, „jak se to správně dělá“, zkuste si ji někdy složit opravdu sami, bez návodu na internetu. Stanovte si nějakou pevně určenou dobu, po kterou to budete zkoušet a nevzdáte to. A pak si na Youtube najdete video, kde kostku za sedmdesát sekund skládá dvouleté dítě.

Chvilí přemýšlejte a zkuste domyslet, čeho je schopen tak mladý mozek a dospělý ne, a přestaňte sami sobě namlouvat, že je to jenom hra. Život samotný je hra, a i když se budete snažit sebevíc, nemůžete sami zcela spolehlivě určit její výsledek. O to víc to platí pro děti, které nebaví se na život připravovat - ony už život žijí! A žijí ho tím, jak si hrají.

Jako dospělí bychom to měli respektovat, a pokud už jim ve hře nedokážeme pomoci, neměli bychom jim ani škodit. Pokud jste ješitní a potřebu-

Rodiče, kteří nenajdou čas se s dětmi doma hýbat ani jim připravit svačinu do školy, jim místo ní dají peníze. Jenže peníze, které skončí v automatu na tatranky, nejsou láska ani uznání. Nepřinášejí radost ani sebeúctu, přinášejí tuk.

jete si uchovat malý zbytek své pracně budované dospělé sebeúcty, raději se na to video nedívejte!

Jizvy na těle, jizvy na duši

Skvělý kondiční kouč a fyzioterapeut Marko Yrjövuori, profík protřelý mnoha sezonami v NHL a NBA, na své přednášce vloni v Praze razil heslo „Stability before mobility“ – nejdřív musíš být pevný, pak teprve se můžeš hýbat. A hýbat se znamená hýbat se správně. Správný pohyb je totiž především ekonomický a chrání tělo před zraněním.

Všichni sportovní lékaři i řada koučů vědí, že to není jen otázkou samotného pohybu, ale výslednicí tělesné i psychické zralosti a připravenosti, vnímání konkrétní situace ve hře a vlastního rozhodování.

Pro naprostou většinu sportů jsou nejcennější hráči s všestrannou pohybovou výbavou. Baseballový kouč John Savage z univerzity UCLA v jižní Kalifornii k tomu říká: „Líbí se nám, když v sobě hráči mají zažitou mnohostrannou pohybovou zkušenost. Věnuj se více sportům, jak dlouho to jen jde, a lidi se přijdou podívat, jak to děláš. Dělej

delší dobu jen jeden sport a lidi se přijdou podívat, jaké máš jizvy.“

Jenže mnozí si pořád ještě myslí, že na jiný sport není dost času. Jizvy na těle nejsou ty nejhorší; mnohem horší jsou jizvy emoční, jizvy na duši a ztráta vlastní hodnoty i identity. Dítě má hodnotu jen tehdy, když vyhraje, upřímná snaha se nepočítá.

Není to nic tak úplně nového. Už v roce 2005 pranýřoval Mezinárodní olympijský výbor ranou specializaci právě pro fyzická, duševní i sociální poškození, která způsobuje. Přesto víkend co víkend vyrážejí kolony otrískaných emběček i naleštěných mercedesů s rodiči vybavenými řízky a odhodláním ječet sprostě z hlediště na rozhodčí, trenéry i své děti, pokud jejich tým prohraje o branku. Tohle že má být ta pravá rodičovská láska?

Ambice rodičů, kteří dovezou syna na stadion a doufají, že z něj zítra bude nový Jágr, znají všichni. Vynásobit dolar dvaceti umí za mantinelem českého zimáku skoro každý rodič. Dětská radost ale začíná v raném období objevování pohybu, lezení, běháním, padáním a skákáním.

40

TOLIK PROCENT DOSPĚLÝCH
V ČESKÉ REPUBLICCE SE SPORTU
NEVĚNUJE VŮBEC. DĚTI SE TAK ANI
DOMA NEMAJÍ OD KOHO POHYBU
NAUČIT.



↓ INZERCE

NEJOBLÍBENĚJŠÍ MALÉ SUV NA SVĚTĚ* JIŽ OD 444 000 Kč



HR-V

HONDA
The Power of Dreams

JIŽ OD 3 283 Kč MĚSÍČNĚ VČ. HAVARIJNÍHO POJIŠTĚNÍ NA 1. ROK ZDARMA.**

SPOTŘEBA PALIVA A EMISE CO₂ PRO MODEL HR-V: 4,0–5,7 L/100KM; 104–134 G/KM.

CENA 444 000 Kč PLATÍ PŘI KOUPI MODELU HR-V 1.5 i-VTEC COMFORT S BONOSEM 50 900 Kč.

*ZDROJ: JATO DYNAMICS (PRODEJNÍ OBDOBÍ LEDEN 2013 – PROSINEC 2017) TRHY ZAHRNÚJÍ EU + NORSKO, ISLAND, LICHTENŠTEJNSKO, ŠVÝCARSKO, KANADU, USA, MEXIKO, ČÍNU, JAPONSKO, BRAZÍLIU, RUSKO, INDIU, INDOÉŠII, AUSTRÁLIU, ARGENTINU, JIŽNÍ AFRIKU, JIŽNÍ KOREU, THAJSKO, VIETNAM. **SPLÁTKA VČ. DPH A VČ. POJIŠTĚNÍ S 10% SPOLUÚČASTÍ, V RÁMCI AKCE „FINAUTO SPRÁVNÁ VOLBA PRVNÍ ROK HAV ZDARMA“ PRO MODEL HR-V 1.5 i-VTEC COMFORT 6MT PŘI DĚLCE FINANCOVÁNÍ 48 MĚSÍCŮ A PŘI 30% AKONTACI A VÝŠÍ MINIMÁLNÍ BUDOUCÍ GARANTOVANÉ HODNOTY 213 504 Kč. DRUHÝ A DALŠÍ ROKY SPLÁCENÍ JE MĚSÍČNÍ SPLÁTKA VE VÝŠI OD 3 891 Kč. UVEDENÁ NABÍDKA FINANCOVÁNÍ JE URČENA PRO PLÁTCE DPH, SPLÁTKA MÁ CHARAKTER PŘEDBĚŽNÉ A ORIENTAČNÍ KALKULACE, NEJEDNÁ SE O PŘÍSLIB ANI ZÁVAZNOU NABÍDKU FINANCOVÁNÍ. PRO VÍCE INFORMACÍ A NABÍDKU PLATNOU PRO SPOTŘEBITELE KONTAKTUJTE AUTORIZOVANÉHO DEALERA HONDA. HONDA FINANCIAL SERVICES SI VYHRAŽUJE PRAVO TUTO NABÍDKU KDYKOLIV ZRUŠIT NEBO ZMĚNIT JEJÍ PARAMETRY.



FOTO SPORT: BARBORA RECHOVÁ

^ **FOTBAL HROU V PODÁNÍ PAVLA KADEŘÁBKKA, LADISLAVA KREJČÍHO A TÝMU FOTBALOVÉ REPREZENTACE PŘED EURO 2016, KDYŽ JE NA SOUSTŘEDĚNÍ NAVŠTÍVILY PARTNERKY IS POTOMKY.**

Pak teprve by mělo přijít odbíjení, chytání, házení, základní gymnastika a agilita.

A až na tomto všeobecném základě by se měly budovat specifické sportovní dovednosti.

Provozování více sportů totiž podporuje pohybovou gramotnost, onen klíčový fundament pro život i dovednosti napříč sporty. A hlavně zabráňuje zraněním, která mohou vznikat, když je ještě nezpůsobilé mladé tělo vystaveno často opakovaným jednotlivým a náročným pohybům.

Svět feťáků

Máme spoustu odborníků i dobře míněných projektů a děti i dospělí stále více tloustnou. Točíme se v kruhu. Rodiče si často myslí, že o výchovu a vzdělání jejich dítěte se má postarat škola. Jenže dvě tři čtvrtě hodiny naordinovaného školního pohybu týdně, který je často nezáživný či padne za obět úklidu po malování, děti nezachrání. Ty již obézní jsou často terčem posměchu a pohybu se o to víc vyhýbají.

Čím více obézních, tím méně motivace se hýbat. Čtyřicet procent dospělých v České republice se sportu nevěnuje vůbec, děti se tak ani doma nemají od koho pohybu naučit. Hýbou se málo a mají často přímo žalostné stravovací návyky.

Když chybí endorfiny z pohybu, musí si je tělo obstarat jinak, a nejsnazší cestou je nadměrná spotřeba cukrů. Ty fungují podobně jako kokain – vy-

užívají v mozku dopaminový systém odměny. Čím větší spotřeba, tím větší pocit slasti, tím větší touha chování opakovat bez ohledu na následky.

Rodiče, kteří nenajdou čas se s dětmi doma hýbat ani jim připravit svačinu do školy, jim místo ní dají peníze. Jenže peníze, které skončí v automatu na tatranky, nejsou láska ani uznání. Nepřinášejí radost ani sebeúctu, přinášejí tuk.

Cvičíme systém odměny v mozcích našich dětí podle kritérií dospělých – ne dětí! My dospělí přece víme nejlíp, jak má společnost i zábava našich dětí vypadat. A tak trváme na výkonu za každou cenu, jsme ochotni si ho za každou cenu vynutit a nezávaznou dětskou hru nedopřejeme ani svým dětem. Zabýváme tím budoucí generace, které tak budou ještě tlustší než my a nevydělají ani na své zdraví, natož na naše důchody. Kruh se uzavírá.

Pro samotného vynálezce Ernő Rubika není jeho kostka jen obyčejná hračka – je to filozofický objekt a symbol, že každý problém má řešení, že vždy lze objevit něco nového a že k cíli je možno dojít různými cestami. A že i když se vám dnes něco nepovede, neznamená to, že se úspěch nemůže dostavit zítra. Záleží na vás a to je život.

Už dávno většinu z nás ohrožuje mnohem víc blahobyt než chudoba. Každý z nás může mít svého tygra a nechat se jím vést. Je to hra, není to robot. Není to to, co vám nařizuje někdo jiný, ale co cítíte sami v sobě. A jak v závěru své knížky říká William Saroyan, tygr je láska.

TRVÁNÍM NA VÝKONU Z KAŽDÝCH CENU ZABÍJÍME BUDOUCÍ GENERACE, KTERÉ BUDOU JEŠTĚ TLUSTŠÍ NEŽ MY A NEVYDĚLAJÍ ANI NA SVÉ ZDRAVÍ, NATOŽ NA NAŠE DŮCHODY.

TURNAJE V HOKEJOVÉM VÍCEBOJI

Trenéři ČSLH organizují turnaje ve více sportech, kdy je dominantní hokej doplněn o další sporty jako fotbal, basketbal, plavání, florbal nebo i běžecké a sjezdové lyžování.

Přínos z pohledu hokejových trenérů

- podporujeme všestrannost a herní myšlení
- ovlivňujeme kreativitu hráčů
- odbouráváme jednostrannou fyzickou i psychickou zátěž
- neklademe důraz na výsledky, důležitější je radost ze hry



Verner Lička

V BANÍKU JSEM SE VŽ SRDCEM

Ahoj Vernere,

kariéra fotbalisty se mi ve Francii nachyluje a začínám si uvědomovat, že fotbal nemůžu hrát věčně. Nabízí se možnost jít trénovat.

Jsem v cizí zemi, jak se mám k takové příležitosti postavit?

„Blížil se mi ve Francii konec kariéry, ale já jsem původně nikdy nechtěl trénovat. Každý se mě pořád ptal, co pak budu dělat, až skončím s fotbalem. Na odlehčení jsem odpovídal: Vždyť jsem přece inženýr hasič! V roce 1990 jsme jeli s trenérem Calais autem na soustředění a on mi opět dal tuto otázku. Věděl, že se chci s rodinou dlouhodobě usadit ve Francii. Na konci cesty jsme byli dohodnuti a trenér mě přihlásil na kurz výchovy mládeže do 16 let. Po úspěšném absolvování mě čekalo překvapení. Abych mohl postoupit na další stupeň trenérského vzdělávání, musel jsem projít tříměsíční kurz první pomoci! A tak jsem dvakrát v týdnu v osm večer chodil na kurz a učil se tejpovat, chodit s nosítky, dávat umělé dýchání, zachraňovat lidi atd. Netušil jsem, jaké další překvapení a překážky mě čekají. K získání diplomu B.E.E.S. 1 bylo nutno absolvovat dvě nezávislé větve. První větev, organizovaná Ministerstvem školství, vyžadovala studia všeobecných oborů, fyziologie, anatomie, psychologie a psycho - pedagogie na univerzitě v Lille. Celý rok jsem každý čtvrtek brzo ráno jezdil do 100 km vzdáleného Lille a vracel se domů pozdě večer.“

Jsem ze studia vyčerpaný. Mám pokračovat? Mám to zapotřebí?

„Poslouchat deset hodin přednášky zmiňovaných oborů a na konci dne mít téměř čistý nepopsaný papír bylo deprimující. Moje nejčastější

otázka v lavici Qu'est qui l'a dit? (co říkal?) se stala terčem škádlení mých kamarádů. Po příjezdu na druhou větev studia fotbalu, do střediska F.F.F. v Clairefontaine, mě čekalo další překvapení. Dotazník začínající otázkou: Pro co sis přijel? Pro výslednou známku 10/20? Budeš dobrý bachař, učitel sportu, instruktor. Cílem je 12/20? Pustíme tě na studia Licence Profi mládež. Cílem je 14/20? Máš právo se přihlásit na Licenci Profi UEFA. Kolonku jsem vyplnil číslem 16! Zavolał si mě Aimé Jacquet, tehdy technický ředitel Francouzské fotbalové federace a v roce 1998 trenér francouzských mistrů světa, a zeptal se mě na mou bizarní odpověď. Pracoval jsem v textilní továrně, kde mi majitel fabriky dával velkou důvěru s tím, že bych se postupně stal jeho pravou rukou. Ale musel jsem projít celým procesem výroby. Když jsem potřeboval měsíc volno, abych mohl v Paříži finišovat se studiem licence, šéfovi fabriky se to moc nelíbilo. Ale řekl, že uděláme dohodu. Když udělám zkoušky na 14 bodů, abych dostal licenci, mohu se věnovat fotbalu. Když ne, zůstanu u něho v továrně a už nikdy ode mě o fotbalu neuslyší. Znamka 16 znamenala z mé strany determinaci, že bez 14/20 domů nejedu.“

Jak jsi to nakonec zvládl? V cizí zemi, v cizí řeči?

„Bylo dobré, že jsem se hodně učil a opravdu makal. Protože kdybych neudělal čtrnáct bodů, na profesionální licenci bych musel znovu od začátku. A to bych si nemohl dovolit ani z finančních důvodů. Nechtěl jsem to dopustit. Bylo nás tam 105 a udělali jsme to na profi licenci čtyři. Oni už si dopředu vytipují ty, kteří by se měli stát profesionálními trenéry. Celý systém vzdělávání s propojením mezi ministerstvy školství

DYCKY ŘÍDIL



VERNER LIČKA

Narozen: 15. 9. 1954

→ **Profese:** prezident Unie českých fotbalových trenérů, bývalý útočník a generální manažer Baníku Ostrava

→ **Hráčská kariéra:** Opava (1972-73 a 1975), Tachov (1973-75), Ostrava (1976-86), Grenoble (1986-87), Berchem Sport (1987-89), Ekeren (1989), Calais (1989-91), Grande-Synthe (1991-92)

→ **Reprezentace:** 1980-87, 9 zápasů, 1 gól

→ **Největší úspěchy:** 3x vítěz československé ligy (1976, 1980, 1981), vítěz OH v Moskvě (1980), bronz ME (1980), se 103 góly člen Klubu ligových kanonýrů, 2x nejlepší střelec ligy (1980, 1984)

→ **Trenérská kariéra:** Ostrava (1993-95 a 1997-2000), Zlín (1995-96), Qatar SC (2000-01), Polonia Varšava (2001-02), Górnik Zabrze (2004), Wisła Krakow (2005), Dyskobolia Grodzisk (2005-06), Radomiak Radom (2016-17)

→ **Reprezentace:** asistent u A-týmu (1993-98), tým U-21 (2001-03)

a sportu je velmi zajímavý a inspirující. V klubu francouzské ligy se dá pracovat jako hlavní trenér i s nižší licenci, ale v klubu musí být aspoň jeden trenér s profi licenci. Byl jsem na prvních seminářích na licenci v Liévin. A tam jsem se musel odprezentovat. Báł jsem se, že mě vyzkouší. Ale naštěstí byla brzy praktická cvičení, kdy pracuješ s hráči. Sice jsem neměl skvělou francouzštinu, ale když jsem vedl studijní trénink, najednou mě všichni poslouchali a byli zticha. Mají respekt k druhým. To bylo pro mě hodně poučné a měli bychom se tím nechat inspirovat. Při zkouškách jsem byl třetí a všichni mi zatleskali. Na univerzitě jsem si fyziologii nahrál a poslouchal to. Naučil jsem se to celé z paměti, jinak bych to nezvládl. Po testu tomu nechtěli věřit a musel jsem jim pak některé pasáže přeříkat."

Po studiu se musí naskočit do praxe. Jak se to seběhlo u tebe?

„V roce 1990 jsem se stal v Calais šéfem výchovy mladých hráčů a přidělili mi přípravky. Na nábor přišlo 80 dětí a říkal jsem, že uděláme výběr. Jenže ono to bylo jinak. Vzali jsme všechny děti, které jsme rozdělili na čtvrtiny, a bavili se fotbalem. Často nám tam zůstaly děti i déle, protože maminky se někde zapomněly. Kdo se chce naučit komunikovat, řídit a učit, tak se nejlépe učí u mládeže. Jdi na začátku k mládeži, je to moc užitečné."

Jak se mám vyrovnat s jinou kulturou a místními zvyklostmi, tím spíš u mládeže?

„Na další štaci v klubu Olympique Grande-Synthe jsme měli v týmu UB osmiletého kluka ze složitějších sociálních poměrů. Ten kluk mluvil i na rozhodčího velmi sprostě, jeho chování a vystupování při zápasech bylo doslova skandální. Vystřídal jsem ho. Svolal jsem všechny k debatě a rodičům řekl, ať se seberou a odjedou i s tím klukem z turnaje. Ale rodiče to nepochopili. Ani rodiče hráčů, ani spoluhráči. Byl jsem brán jako zlý. Zastal se mě jen prezident klubu, který mi rozuměl. Později mně nabídl funkci hrajícího trenéra u prvního týmu. Dávej si proto pozor, co je kde, v jaké zemi, běžné, jaké jsou tam zvyklosti, jaká je tam kultura. Jinak můžeš zůstat nepochopen. Ty se musíš integrovat, ty se musíš přizpůsobit."

Vracím se domů a mám trochu obavy, co mě tam čeká...

„Po skončení hráčské kariéry ve Francii jsme se s rodinou do Česka vrátit nechtěli, ale pak se to semlelo tak, že jsem se v roce 1992



do Ostravy strašně těšil na dřívější spoluhráče, kteří byli starší než já, jako Vojáček, Rygel, Knapp, Radimec. Vrátil jsem se do Ostravy po šesti letech ve Francii a myslel si, že u nás se po revoluci všechno změnilo do západního stylu. Jenže jsem se mýlil. Měl jsem ke všem velkou úctu. Trenérem byl Ivan Kopecký a já dělal asistenta číslo dvě za Rosťou Vojáčkem. Na starost jsem dostal útočníky. Klub měl velké ambice, ale nedařilo se je naplňovat. Byli jsme po jedenácti kolech jedenáctí, a tak sáhli k výměně trenéra. Tým jsme dostali na povel s Rosťou a Jardou Janošem, který měl nejvyšší trenérskou licenci. Moji licenci neuznávali, nebo spíše nevěděli, jak se k ní postavit. Proto mě trenérská komise pod vedením Václava Ježka poslala sledovat zápas Faerské ostrovy-Španělsko s cílem důkladné analýzy hry Španělů a následným přezkoušením před odbornou komisí. To bylo považováno za rozdílové zkoušky k udělení diplomu Trenér 1. třídy."

Najednou se objevuje možnost vést milovaný

Baník jako hlavní trenér. Co s tím?

„Rozhodovalo se, kdo bude Baník trénovat od 1. ledna. Klub vyhlásil konkurz a trenéři tam posílali životopisy. Já se nikam nehlásil a šéf klubu Honza Pavliska se mě ptal, kdy podám přihlášku. Řekl jsem mu, že pokud mě chtějí, tak za mnou musí přijít oni. Podle jeho slov mě všichni chtěli. Nic jsem nepodal a na sezení vedení pak padlo moje jméno s tím, že se nechci přihlásit. Ale oni o mně hlasovali a rozhodli, že budu hlavní trenér Baníku. Ve světě je naprosto běžné, že se trenéři nabízejí a mají nachystaný životopis ve čtyřech jazycích, takže se neboj dát o sobě vědět.“

Baníku se začalo dařit. Jak se ti to povedlo?

„Na vzdělávání trenérů všichni očekávají, že se dozvědí, jak to dělat, jaká cvičení. Ale podle mě je to o celkovém přístupu. Je to o věcech vztahových, o mentální odolnosti a vytrvalosti bojovat za svou trenérskou filozofii. Úspěch spočíval v mé odlišnosti. Říkal jsem si, že jsem musel dělat chyby. Ale ta moje odlišnost byla hodně viditelná a vypadal jsem jako zjevení. Jeli jsme třeba na zimní soustředění a všichni se divili, že si bereme míče. Oni byli zvyklí na medicínaly, činky, běžky a neustálé běhání na vytrvalost. Já jsem nikdy nebyl v zimní přípravě na běžkách, protože je to podle mě úplná blbost. A nejlepší bylo, že jsme z jedenáctého místa skončili v posledním federálním ročníku ligy pátí a pak jsme hráli v dalších letech mezi druhým



a pátým místem. Důležitá je přirozenost a já se ve fotbalovém prostředí oprostím od dalších věcí. Byl jsem od přírody stydlivější a už ve škole při zkoušení jsem si musel najít způsob, jak to přežít. Pocity introverta jsem ve fotbale neměl, tam vašeň pro fotbal přehlušila mou přirozenou stydlivost. S hráči jsme hráli různé hry, sázeli jsme se třeba o tatranky. Hráčům jsem nikdy nebral jejich vašeň a jejich hry. Na to jsem jim nesáhl, ale zasadil jsem to do striktně nastaveného systému.“

Změnit všechno v podstatě od základu se asi všem nelíbí...

„Zpočátku to hodně dřelo, bylo to strašné martyrium. Přinesl jsem hodně nového, jako bych tam hodil bombu. Hlavně jsem vsázel na pohodu a pozitivno. Nechával jsem tomu celkem volný průběh. Ale když se pak jednou prohraje, vedení si začne všimnout různých věcí. Třeba, že jsem si tykal s Viliamem Hýravým. Nebo si jim nezdálo, že jsem šel za hráči domů. Ale ve Francii bylo běžné, že mě hráč pozval domů, pojedli jsme, podebatovali. Šel jsem s nimi i na pivo, ale to není dobrá cesta. Všude jsem si nastavil, že chci o všem vědět, o každé akci. A když jsem šel s nimi, tak jedině všichni i s manželkami. Uměl jsem jim v takových chvílích lehce povolit ve smyslu, že trénink nebyl v půl osmé, ale třeba až v deset. Je důležité, aby sis hlídal i výstupy, co se dostává ven.“

„Hráčům jsem nikdy nebral jejich vašeň a jejich hry. Na to jsem jim nesáhl, ale zasadil jsem to do striktně nastaveného systému.“

FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER a ARCHIV



VERNER LIČKA PŘEDNÁŠEJÍCÍ, Z POZICE PREZIDENTA UNIE ČESKÝCH FOTBALOVÝCH TRENÉRŮ, I NASLOUCHAJÍCÍ, JAKO NĚKDEJŠÍ ASISTENT LEGENDÁRNÍCH TRENÉRŮ VÁCLAVA JEŽKA NEBO DUŠANA UHRINA





Ale i přes úspěchy nastal v Baníku předčasný konec. Jak se s tím vyrovnat?

„V roce 1995 se stalo, že novináři obešli hvězdy týmu, pobavili se s nimi a vyšlo jim, že jako trenér jsem fajn, v pohodě a hodný. A najednou se objevil názor, že Lička je moc hodný a nemůže s patřičnou autoritou vést tým. Vyhazoval mě Ruda Řehánek. To bylo ráno a my odpoledne ještě hráli pohár. A Ruda povídal, že tam mám nějakou odměnu, tak jsme se dohodli, že mi vyplatí půlku. Všechno proběhlo v klidu. Vyplatil se mi, že jsem odcházel v dobrém a bez větších

emocí. Pak se můžeš v klidu zase za pár let vrátit. Nemá cenu dělat nějaké vlny a pálit mosty. A podobně klidně jsem pak končil i ve Zlíně nebo při svých angažmá v Polsku.“

Platí ve fotbale, že dvakrát nevstoupíš do jedné řeky?

„Celkem jsem byl v Baníku v různých rolích pětkrát, ale byl to pětkrát jiný klub, protože vždy měl jiného majitele s rozdílným způsobem řízení. Já svou kariéru nekalkuloval hlavou, ale srdcem. A Baník je srdeční záležitost. I proto jsem se do něj vracel i v situaci, kdy se hrálo čtyři kola před koncem o záchranu a zdálo se, že zůstat v lize je skoro nemožné. Pořád jsem vzdoroval, odcházel jsem z domu, že to neberu, ale při rozhovoru s Petrem Lamichem, jedním z majitelů, jsem řekl, že do toho jdu. Projevilo se moje baníkovské srdce a podařilo se nám klub v lize zachránit. V zahraničí jsem měl emoce pod kontrolou pragmatického přemýšlení, v Baníku se mi to nedařilo. Srdce vždy porazilo hlavu.“

Co řekneš svému mladšímu já závěrem?

„Nebylo každé tvé rozhodnutí správné, občas jsi byl nerozhodný a dělal jsi spoustu chyb. Rozhodoval ses vždy srdcem, tvá vášeň a emoce velmi často pohlcovaly racionální myšlení. Máma ti často říkala: Synku, ty jsi jak z divokých vajec! Měl jsi problém zvládat úspěchy, ale s velkou noblesou jsi zvládal neúspěchy. Porážky, zklamání, nedůvěra prostředí tě motivovaly a posouvaly dál. Za to vše ti moc děkuji, bez toho bych tady profesně již nebyl!“



↓ INZERCE



JE MOŽNÉ NAJÍT NĚKOHO, KDO SI NEPŘEJE BÝT NALEZEN?

PRVNÍ PŘÍPAD DAVIDA RAKERA

KAŽDÝ PŘÍBĚH MÁ SVÉ TAJEMSTVÍ | WWW.MYSTERYPRESS.CZ



MYSTERY PRESS

Na co myslím, když běžím...

FLY EAGLES FLY

SEDMERO ZAMYŠLENÍ letošního vítěze Super Bowlu

4. února byli fandové amerického fotbalu po celém světě na nohou. Philadelphia Eagles se poprvé ve své historii stali vítězi Super Bowlu, když porazili New England Patriots. Howie Roseman, výkonný viceprezident fotbalových operací v Eagles, s námi již loni v Leaders Performance Institute hovořil o budování vítězné kultury a rekrutování talentů. Opět se potvrdilo, že za každým úspěchem se skrývá mnoho systematické práce založené na týmové kultuře a respektování nastavených hodnot. Zde je sedm myšlenek, které jsme ze setkání s ním vybrali.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Bud'te na jedné lodi

„Mezi sbíráním talentů a budováním týmu je velký rozdíl. Je důležité, abyste byli s hlavním trenérem v hledání hráčů na každou pozici nalaďeni na stejnou strunu. Pak jste schopni váš požadavek prezentovat skautům tak, aby vám byli schopni najít hráče, který přesně zapadá do vašich společných představ a naplní vaše očekávání.“

Přemýšlejte o rekrutování hráčů na principu trychtýře

„Můžete přemýšlet o vytipování talentů a následném výběru na principu trychtýře. Začněte tento proces s velkým množstvím hráčů na základě jejich charakteristik, ať už na hřišti či mimo něj. Jak se trychtýř zužuje, počet hráčů se zmenšuje. Způsob, jakým o tomto procesu přemýšlím, je, že o málu víte mnoho a o mnohém víte málo, protože existuje velké množství informací a hráčů a vy každý rok děláte jen určitý počet rozhodnutí a ta by měla být správná.“

Přizpůsobení se systému, který produkuje talentované hráče

„Chceme najít lidi, kteří jsou inovativní a dělají věci jinak, protože takové jsou i dnešní evropské mládežnické programy a vysoké školy v Americe a Kanadě. Jejich systémy se změnilly. Například v minulosti proběhla diskuse o nedostatku quarterbacků. Vy se tedy musíte přizpůsobit nabídce mládežnických programů a škol a nečekat na vysněného prince. Musíte se přizpůsobit tomu, kde je talent a jak s ním pracují. Snažit se napasovat hranatý kolík do kulaté díry nedává žádný smysl. My, kteří jsme se rozhodli nabídku mládežnických programů a vysokých škol přizpůsobit, podle toho změním náš herní systém, abychom byli schopni tyto hráče využít.“

Benchmarking a formulování talentu

„Myslím, že jedna z důležitých věcí, když se dostanete do exekutivních funkcí, je netrávit příliš času sledováním a analýzou vaší úspěšné kon-



FOTO: PROFIMEDIA CZ

TRIUMF. PHILADELPHIA EAGLES V ÚNORU POPRVÉ V KLUBOVÉ HISTORII VYHRÁLI SUPER BOWL, NAD NEW ENGLAND PATRIOTS ZVÍTĚZILI 41:33.

MICHAL JEŽDÍK

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



kurence. Pokud to děláme, marníme čas, který bychom mohli věnovat pomoci našemu týmu. Potřebujeme současně poznat a pochopit, co funguje na jiných místech, a najít recept, co funguje a může fungovat u nás. Čím se mají vyznačovat skvělí hráči, kteří uspějí u nás? Jak to můžeme převést do našeho týmu a formulovat to? Pokud pošleme do světa naše skauty bez jakéhokoli plánu či vize, je pro ně velmi těžké být efektivní. Je velmi důležité, že jsme schopni formulovat naši vizi u každém hráči na každé pozici.“

Náročná diskuse vedou k dobrým rozhodnutím

„Samozřejmě je těžké vést náročnou diskuse, ale debata a diskuse v rámci organizace jsou dobrá věc. Je v pořádku mluvit o tom, proč má někdo rád konkrétního hráče a proč ne, jestliže odejdete z kanceláře v souladu, na jedné lodi. Nemůžeme se bát náročných diskusí, protože jedině tak docílíme dobré diskuse. Pokud souhlasíte s tím, co říká každý, pravděpodobně neuděláte správné rozhodnutí.“

Kde se skrývá další příležitost?

„Zaměřil bych se na inovace. Sportovní věda je módní slovní spojení, ale jak pomáhá vašim

hráčům, když jsou mimo hru a vy z nich nemáte žádný užitek? Jak můžete být proaktivní a nereagovat na zranění? Analýza. Kde jsou hranice, kde jsou pozice a příležitosti, které jsou podhodnocené, kde můžete zhodnotit vaše peníze? Zvláště pokud hledáte něco jiného než ostatní týmy. Například když zjistíte, že hledáte konkrétního hráče, který je typicky podhodnocený, třeba menšího vzrůstu, nebo když sledujete hráče bez smlouvy či hráče z malé školy nebo programů v menších městech, to by mohla být skvělá příležitost.“

Upřednostněte rozvoj hráče

„V NFL je jeden velký problém. Většinou získáte hráče, kteří jsou mladí a přicházejí z jiného města, mění systém, poprvé mají svoje vlastní větší peníze a poprvé žijí skutečně sami. Na světě neexistuje žádná jiná profese, ve které někoho mladého získáte (draftujete) na důležitou pozici. Máte na něj velká očekávání, že ihned po svém nástupu bude ten nejlepší. V porovnání s výdaji na jejich platy jsou výdaje investované do jejich rozvoje zanedbatelné. Je tedy nezbytné, abychom nově přichozím mladým hráčům pomohli rozvinout jejich dovednosti a potenciál v tomto přechodném období.“



SOUHRN PSYCHOLOGIE – 1

V seriálu Psychologie po kapkách jsme se po dvou letech dostali k 15. pokračování. Zkusme si ve dvou číslech shrnout to nejpodstatnější z prvních čtrnácti, a to prostřednictvím několika výzev pro trenéry.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Připomeňme si, že jednotící linkou všech dílů bylo téma psychologie výkonu. Trenéři potřebují diskutovat o tomto tématu, seznamovat se s psychologickými souvislostmi, dělat si v nich pořádek, třídit si je, aby zapadly do systému trenérského vědění. Je na čase psychologii výkonu oddémonizovat a ne bát se o ní nahlas mluvit a psát.

Takto přibližně jsem začal tento seriál před dvěma lety – konkrétně v březnu 2016. Od té doby

jsme v této oblasti ušli kus cesty, o psychologii výkonu se začalo mluvit, ale základní apel zůstává.

Herní výkon je jednotou psychického a fyzického. Přeci každá akce ve hře začíná čtením hry a rozhodováním, pohyb je realizován až následně. Proč tedy tuto optiku neuplatňovat v odborných textech o sportovních hráčích. Zbavme se strachu otevřeně mluvit o psychických aspektech výkonu. Vždyť, jak se zdá, právě ony rozhodují. A začněme u osoby trenéra.

1. VÝZVA:

„Jediným psychologem je trenér“

Trenér plní roli laického psychologa a tvůrce pozitivní pracovní atmosféry v týmu! Hráči to od něho očekávají!

K tomu dodáváme, že i přesto, že hovoříme o trenérovi jako laickém psychologovi, měl by mít jisté znalosti z oboru psychologie. A pokud se vám jakýkoli graduovaný psycholog nabízí ke spolupráci s vaším týmem, zeptejte se ho napřed, u kterého družstva předtím pracoval a jaké má zkušenosti z působení u družstva týmové hry.

Je vcelku pochopitelné, že i vzdělaní trenéři pociťují jako troufalost, možná i drzost, vydávat své názory z hřiště za odborné soudy z psychologie výkonu či dokonce vnímat sami sebe jako psychology. Navzdory tomu, abychom jen donekonečna neomílali výrok „je to o hlavě“ a nic víc, je třeba kousnout do kyselého jablka a pustit se do „odminování“ tajemného pole psychologie hry, resp. výkonu.

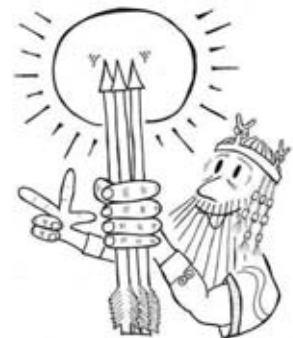
2. VÝZVA:

„Psychiku nelze oddělit od pohybu“

Každá herní činnost je jednotou pohybového a psychického. Upřednostnění jedné složky na úkor druhé je chybou. I tréninkové postupy volte s ohledem na to, kam má mířit tréninkový efekt konkrétního cvičení, a mějte na paměti tuto vzájemnou provázanost.

Za jakoukoliv akci ve hře je možno vidět zvláštní trojjedinost, která je nápadně podobná známé pověsti o třech Svatoplukových prutech, jež jedině dohromady vytvářely nezlomnost a sílu. Totéž můžeme sledovat i ve hře.

- čtení hry
- rozhodování
- řízení pohybu



ZDENĚK HANÍK

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





<
 LIONEL MESSI,
 ARGENTINSKÁ
 SUPERHVĚZDA
 FOTBALOVÉ BARCELONY

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

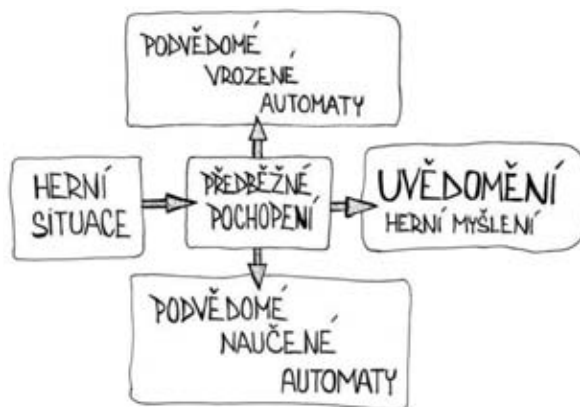
3. VÝZVA:

„Jednání hráče řídí autopilot“

Herní myšlení je podporováno „autopilotem“ podvědomí. Název „autopilot“ používáme pro označení mechanismu, který spouští podvědomé, automaticky řízené akce. Herní myšlení má kvůli nedostatku času ve sportovních hrách menší šanci se prosadit a velení při bleskových rozhodnutích přebírá autopilot, který funguje rychleji.

Herní myšlení je králem bez žezla. V mnoha klíčových situacích přebírá velení autopilot automatických procesů. Trénink mládeže by měl cílit především na rozvoj automatických pohybových a rozhodovacích procesů hráčů, zatímco trénink dospělých je spíše průběžnou reorganizací herního myšlení.

Ve hře lze provádět několik úkonů najednou, ale jedině když jsou jednoduché nebo zautomatizované. Jakmile akce vyžadují vědomou kontrolu, je obtížné nebo nemožné provádět jich několik současně.



4. VÝZVA:

„Podporujte implicitní učení“

Vystavujte hráče situacím, kdy se navodí nedostatek času a kdy musí jednat pomocí automatizovaných paměťových vzorů, které byly původně zvládnuté vědomě a postupně se opakovaným tréninkem změnilly na činnosti automatické, jež řídí autopilot.

V trenérském prostředí je slyšet nářky, že dříve jsme se učili hru jinak – na ulici, na louce. Dnes to již není možné, protože se změnilы společenské poměry. Ale nerezignujme a vraťme prostředí ulice částečně i do organizovaného tréninku:

Podporujte spontánní hraní, přirozenost, nevázanost a improvizaci v neřízených aktivitách. Nechte mladé hráče zkoušet si různá řešení a dozvídat se. To vše **bez trenérského ovlivňování**. Tyto formy rozvíjí proces tzv. **implicitního** (nezáměrného) učení, kdy se do dlouhodobé paměti ukládají důležité informace, aniž by si hráč něco uvědomoval.



>
SIDNEY CROSBY, LÍDR HOKEJOVÝCH
ŠAMPIONŮ PITTSBURGH PENGUINS

5. VÝZVA:

„Mířte do deklarativní paměti hráčů“

Při utváření herních vzorců v paměti hráčů se musí myslet na propojenost pohybových, mentálních a emočních procesů. To znamená, že přednost má zážitek před slovem. Trenérské postupy a jednoduché pokyny směřujte do paměti procedurální, nikoliv slovní.



6. VÝZVA:

„Předvídání není vrozené, rozvíjí se tréninkem“

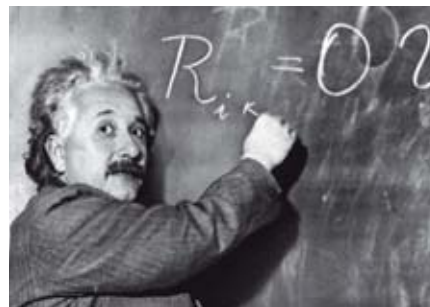
Předvídání [anticipace] je jakési **třetí oko**, které „vidí do budoucna“ a souvisí s periferním viděním. Jestliže hráč dokáže nepromeškat ten až brutálně krátký moment, kdy z přípravného pohybu soupeře odhadne jeho záměr a reaguje v předstihu, pak je to mimo jiné i výsledkem zbytnělosti třetího oka, díky tisícům hodin tréninku a zápasových zkušeností.



7. VÝZVA:

„Obecná inteligence není herní inteligence“

K základní výbavě špičkového hráče patří vysoce rozvinuté procesy herního myšlení. Při řešení nejrůznějších situací uplatňuje herní inteligenci, která se liší od inteligence obecné.



Herní inteligence je **procesem adaptace** na herní situace. Je projevem porozumění logice hry, rozlišení podstatného od nepodstatného. Špičkový hráč tedy operuje jinou inteligencí než tou, jíž dobyl svět Albert Einstein.

V souvislosti s herní inteligencí se často hovoří o **herní kreativitě**, což je zvláštní soubor schopností, které umožňují tvůrčí činnost. Ve sportu hovoříme spíše o **herní variabilitě** a výběru vhodného řešení. Variabilita se dá symbolicky představit jako malířská paleta, z níž příslušnou barvu i odstín lze vybrat dle potřeby. Originální a jedinečná řešení se ve sportovních hrách rodí zpravidla z perfektních znalostí situací a širokého repertoáru zautomatizovaných řešení.

8. VÝZVA:

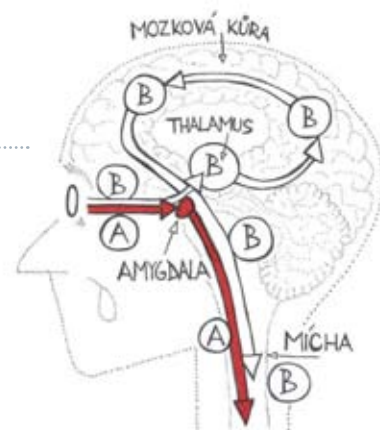
„Cit je rychlejší než rozum“

Informace ze hry přicházejí kratší cestou nejprve do emocionálního mozku a současně delší cestou, tudíž o něco později, do dispečinku mozkové kůry. „Emocionální mozek“ ví, zda je něco dobré nebo špatné, dříve, než myšlení přesně pozná, čím toto něco je. Cit je rychlejší než rozum.

Vše si vynutil vývoj sportovních her, který trestá každé zpomalení hry, a naopak tomu, kdo hru mentálně zrychlí, poskytuje výhodu. Například prudká přihrávka se hůře zpracovává než pomalejší. Volná přihrávka zpomaluje hru, a proto chceme, aby se hráči adaptovali na rychlejší přihrávky. Ovšem zárodek útočné akce začíná už při zpracování míče, protože v momentu převzetí je hráč pod časovým tlakem a musí mít stále v hlavě plán budoucí akce. Hráč totiž myslí, jen když má čas. Většinou ho však nemá.

Na každou situaci hráč reaguje nejprve emocionálně a teprve následně ji chápe. Čili ještě rychlejší než rozhodovací automat je **emoční automat**, který reaguje v řádu milisekund. **„Rychlé emoce“**, [odborně prekognitivní emoce] předbíhají myšlení.

Jsou tu po statisíce let budované emoční automaty člověka, které slouží k zachování života. Například, jestliže se člověk dostá-



vá do nebezpečí ohrožení, moudrá příroda ho pro takový případ vybavila obecnými emočními spouštěči, které bleskově vyvolají reakci, i kdyby člověk tisíckrát nechtěl [obrázek, nervová dráha A – červená barva].

Pro trenéry je ovšem důležité vědět, že kromě těchto univerzálních emočních reakcí jsou tu individuálně specifické emoční reakce, které se budují správným tréninkem. Při akcích pod časovým tlakem totiž dokáže hráč automatizovat pohyby i rozhodovací a emoční automaty. Ty jsou nesmírně důležité a všechno u nich začíná, a to platí pro všechny týmové hry, jak naznačuje trenér české fotbalové reprezentace Karel Jarolím, když tvrdí, že fotbal je o prvním dotyku.

↓ INZERCE



Česká asociace squashe gratuluje juniorským reprezentantům k vynikajícímu úspěchu na ME juniorů do 19 let:
Viktor Byrtus – 2. místo v soutěži jednotlivců
Český team – 3. místo v soutěži družstev



LEBRON JAMES, DOMINANTNÍ IKONA BASKETBALISTŮ CLEVELAND CAVALIERS

9. VÝZVA:

„Emoce nejsou slepé“

Emoce a kognice jsou dvě odlišné funkce, od sebe oddělené, ale navzájem se ovlivňující a spolupůsobící. Mozek hráče ví, zda je něco dobré nebo špatné, dříve, než přesně rozpozná, čím toto něco je.

Navodte v herních cvičeních nedostatek času, aby hráč musel čelit mnoha vjemům či emocionálním stavům. Nepomáhejte hráčům z časového a emocionálního nepohodlí. Pomozte jim vytvořit návyky, aby tomuto tlaku odolali.

Například **hněv** nemusí být nutně negativní, protože je základem **důrazu**. A my přece požadujeme po hráčích důraz, který je jakýmsi „hněvem v otěžích“. A kupříkladu, jestliže jde hokejista do souboje se soupeřem s odhodláním či důrazem, má větší šanci na úspěch než ten, který do něho jde se strachem. **Strach** je v tomto případě negativní emocií. Ale jsou situace, kdy strach může být dobrým rádcem. Třeba když hráč řeší akci, kdy se dokáže se díky strachu a vědomé kontrole pohybu 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 ve svých emocích vyznal. Je důležité, aby **emoce pracovaly ve prospěch hráče**, a ne naopak. Pro trenéry to znamená přivádět hráče do situací, kdy emoce úřadují, a chování hráčů v těchto situacích následně trenérsky interpretovat.

Trenér by se neměl bát pracovat s frustrací hráčů, kteří v tréninku zažívají situační neúspěch v řešení situací pod časovým a prostorovým tlakem.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

10. VÝZVA:

„Hrajte tady a teď“

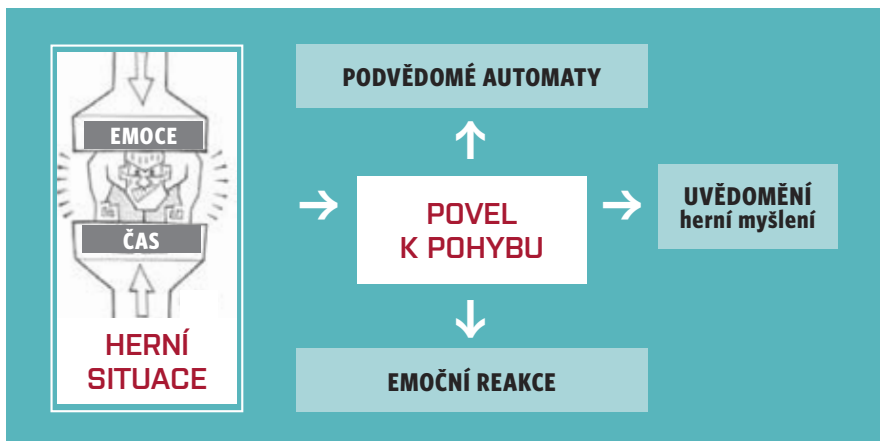
Nebojte se mít osobní prožitky a emoce vnímejte jako výzvy, ne jako hrozby! Na hřišti i v životě buďte v kontaktu se svými prožitky, TADY a TEĎ. Méně se zabývejte minulostí a budoucností!

Využívejte v tréninku i situačně vzniklé negativní emoce. Nevyhýbejte se jim a pracujte s nimi jako s nositeli informací. Negativních či neužitečných pocitů se tak lehko nezbavíte, ale nemusíte jim nutně věřit!

Emoce jsou inteligentní, emoční inteligence pomáhá používat emoce jako informace.

Emoční inteligence rozhoduje o tom, jak dobře či špatně dokážou lidé využít svoje mentální schopnosti.

Budujte v tréninku prožitek realizace akce, který je pro emocionální paměť nejsilnějším podnětem a zdrojem sebevědomí. Nechte hráče i chybovat a učte je přijmout chybnou realizaci jako výzvu.



AMERICKÝ SPORT

CHEVROLET CORVETTE SLAVÍ 65 LET



Speciál Auto Tipu
o veteránech
a youngtimerech



PRÁVĚ V PRODEJI

NAVÍC:

- **MODERNÍ KOPIE KLASICKÝCH VOZŮ ČTYŘKOLOVÍ PODVODNÍCI**
- **CORD 812 LWB BEVERLY PĚTILITROVÝ OSMIVÁLCOVÝ KOČÁR ZE ZÁHROBÍ**

A DALŠÍ NA 132 STRANÁCH

KUPOJTE
I PŘES SMS!

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

ATS1802 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: ATS1802 Jan Novak Prubezna 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 69 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné). Provozuje CN CENTER, a. s., infolinka 296 363 199 ve všední dny 8-16 hod., mobil@cncenter.cz, www.platmobilem.cz.

Aktuální i starší vydání získáte online na www.autotip.auto.cz/special



SPOLEČNÁ CHUŤ VÍTĚZSTVÍ

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

