

Coach

Tento výtisk je samostatně neprodejný

RICK CHO

Rozhovor
s dlouholetým
generálním
manažerem
klubů NBA

**OPRAVDOVÝCH
HVĚZD
JE MÁLO**



ASTON

SLUŽBY V EKOLOGII



Váš partner pro ekologii...



**SERVIS NONSTOP 24h:
+420 730 155 155**

PROVOZOVNY:
Praha / Tábor / Písek / Planá nad Lužnicí
Sezimovo Ústí / Nýrsko



www.aston-eco.cz



Coach

COACH. Měsíčník.
Ročník 3., číslo 7,
vychází 3. 7. 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: popředvolbě
+420 225 97 volte linku 5275,
Redakce - linka 5111.
Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Dagmar Šenfeldová,
Jaroslav Kormolý, **autorka
grafické úpravy:** Pavla Veselá,
redakční rada: Michal Ježdík,
Filip Šuman, Zdeněk Haník,
Michal Barda,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel
inzerce:** David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Erika
Hettešová (7454), **ředitel
výroby a distribuce:** Libor Berka
(7283).
Vydává: CZECH NEWS
CENTER a.s., Komunardů
1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
Generální ředitelka:
PhDr. Libuše Šmuclerová.
Rozšiřující 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

Co obnáší práce
generálního
manažera v NBA ← **4** ROZHOVOR
RICK CHO



David Lafata ← **14** POHLED SPORTOVCE

Zvíře
a jeho tělo ← **18** HLAVNÍ TÉMA

Jak dát sportovci
zpětnou vazbu? ← **28** COACHING

Miroslav Čada ← **32** DIALOG S MLADŠÍM JÁ

Restart
Rockets ← **36** REFLEXE

Souhrn úvodních
lekci III ← **38** SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

editorial

3. 7. 2018

I drobnosti mohou být důležité

Český svaz plaveckých sportů se rozhodl přidat do rodiny sportů, podílejících se na tvorbě časopisu COACH. Jednak chce posílit odborný rozhled plaveckých trenérů, ale také podpořit vše, co zvýší prestiž nebo popularitu trenérského zaměstnání.

V současné době spousta starších úspěšných trenérů končí a mnoho trenérů střední generace odešlo do lépe placených a společensky prestižnějších profesí. A tak je v plaveckých sportech trenérů nedostatek. Je tedy mým úkolem hledat všechny druhy motivace, aby se tato situace zlepšila.

Ve vzpomínkách jsem se vrátil až do 12 let. Tehdy můj trenér nestihl oběd a koupil si deset deka vysočiny, rohlík, při tréninku svačil a já mu strašně záviděl. A i když jsem byl později motivován i touhou po úspěchu, vzpomínka na vůni salámu nad vodou mě provázela až na FTVS.

Současné trenéry již na salám neulovím, ale možná nějaká jiná, zdánlivě nevýznamná událost některého přivede. A tak se kromě materiální motivace snažíme i o posílení postavení trenérů. A vydávání časopisů, jako je COACH, zcela jistě posiluje společenskou prestiž tohoto povolání. Podobný časopis ale také inspiruje. I když se zdá, že různé druhy sportů jsou velmi odlišné, každá nová informace ohledně sportovního tréninku a záležitostí s tím spojených se může někomu hodit.

Jeden můj úspěšný kolega tvrdil, že i ve špatné přednášce si každý může najít alespoň 5% informací, které jsou pro něj užitečné nebo podnětné. A opravdu se dokázal zaujmout i informacemi typu, že velkou motivací pro jednu plavkyni byl slib sponzora, že jí ušije šaty, zatímco jinou motivovaly nejvíce pochvaly kamarádek.

Mnoho věcí jde průsečkem mezi sporty. Touha po vítězství, schopnost koncentrace, pevná vůle, psychická odolnost, schopnost učení technickým dovednostem... Takže to vypadá, že všechna sportovní odvětví si jsou bližší, než by se na první pohled zdálo. A protože považuji COACH za kvalitní produkt, věřím, že procento prospěšných informací pro plavecké trenéry bude výrazně vyšší než zmiňovaných 5%.

PETR RYŠKA

předseda Českého svazu plaveckých sportů a trenér na SG Jihlava

Termín uzávěrky: 26. 6. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



NEJLEPŠÍ





H R Á Č I

mají vnitřní

V Á Š E Ň

TEXT: MICHAL BARDA

S mladistvou usměvavou tváří a pozornýma očima působí v dokonale padnoucím drahém obleku jako symbol vlídné elegance. Když ale začne z hlavy sypat čísla a statistiky hráčů NBA, zůstanete v údivu. Vystudoval stejnou školu jako řada amerických guvernérů, kongresmanů a soudců. Do NBA si jako evropského skauta Charlotte Hornets přivedl Čecha Jakuba Kudláčka. Rick Cho je prvním generálním manažerem asijského původu v historii NBA.



FOTO SPORST: BARBORA REICHOVÁ

^ RICK CHO BYL JEDNÍM Z HOSTŮ PRAŽSKÉ KVĚTNOVÉ KONFERENCE MOSTY, KTEROU TRADIČNĚ POŘÁDAJÍ TRENÉRSKO-METODICKÁ SEKCE A UNIE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ ČOV.

Pane Cho, když se vrátíme zpátky až do roku 1968 – proč USA a ne Rangún, Barma?

„No, moje máma i táta pochází z Barmy, ale do školy chodili ve Spojených státech. Můj dědeček tam pracoval pro barmskou ambasádu, byl šéfem odboru vzdělávání. Takže moji rodiče chodili do školy v Americe a teprve pak šli zpátky do Barmy. Já jsem se narodil v roce 1965 v Rangúnu, ale v roce 1968 jsme se vrátili do Států, protože po nástupu vojenské vlády v Barmě si rodiče mysleli, že nám ve Státech bude líp.“

Takže jste se ocitl zpátky ve Státech, kde jste vyrůstal. Proč jste šel studovat strojařinu a ne něco jiného?

„Byli jsme dost chudí a mí rodiče se museli hodně otáčet, abychom se ve Státech uchytili, ale chtěli, abychom já i mí sourozenci měli vzdělání. Byl jsem dost dobrý v matematice, strašně mě bavila a tak to nějak přišlo, protože si máma myslela, že bych měl být inženýr.“

Protože je to jistá práce s budoucností?

„Ano, protože je to jistá práce a slušně placená. Šel jsem studovat, protože jsem si myslel, že mi škola

pomůže najít zajímavou práci. Chodil jsem tam, ale zase tolik mě to nenadchlo. Chtěl jsem dělat něco okolo sportu, a tak jsem po pěti letech práce šel studovat práva.“

Takže práva jako vstup do světa profesionálního sportu?

„Řada profesionálních týmů z NFL a NBA v té době hledala lidi do managementu – jenže vždycky vyžadovaly právní vzdělání. Tak jsem praštil s prací inženýra u Boeingu a šel jsem na práva s nadějí, že se mi podaří získat job v nějakém týmu NBA nebo NFL. Měl jsem štěstí, že jsem se pak během studií dostal na praxi k Seattle SuperSonics. Takhle to bylo.“

Měl jste opravdu jen štěstí, nebo jste si ho musel taky pořádně zasloužit?

„Poslal jsem žádost a životopis Wallymu Walkerovi, který byl v té době generálním manažerem Seattle SuperSonics. Zavolał mi a řekl, že se mu líbí, co mám za sebou, že jsem pracoval u IBM a Boeingu a teď studuji práva, a že bych jednou mohl být technologicky nejspělejším generálním manažerem v lize. A kdybych chtěl, že by mi ukázal, jak. Sešli jsme se v jednom hotelu v Los Angeles, když tam Sonics přiletěli k utkání. Po tom pohovoru mě při-

„KLADU DŮRAZ NA PROCESY A DETAILY. NESTAČÍ MI ONICH MLUVIT, CHCI JE MÍT I V PÍSEMNĚ FORMĚ.“

RICK CHO

Věk: 52 (10. srpna 1965 v Rangúnu/Barma)

→ **Střední škola:** Decatur (Federal Way, Washington)

→ **Univerzita:** Washington State

→ **Funkcionářská kariéra:** první generální manažer asijského původu v amerických profesionálních ligách (NBA, Portland Trail Blazers 2010-11), asistent GM v Seattle SuperSonics/Oklahoma City Thunder (2000-10, v klubu pracoval už od roku 1995), GM v Charlotte Hornets (2011-18)

jal, začal jsem u nich pracovat v létě hned po prvním ročníku na právech.“

Vystudoval jste tedy inženýrství i práva. Jak vám tyto disciplíny pomáhaly řídit profesionální organizaci v NBA?

„Strojařina hodně pomáhá s čísly, protože spousta pravidel pro organizace v NBA má vazby na platy a jejich výši. Takže v tom cit pro čísla opravdu pomáhá. Právní vzdělání je nesmírně užitečné, protože jednáte se spoustou partnerů, máte na starosti smlouvy, i kolektivní vyjednávání o platech s hráčskou asociací vedou a sepisují právníci. Právní vzdělání samozřejmě pomáhá i při vyjednávání s jednotlivými hráči o jejich smlouvách.“

Ptám se tak do hloubky, protože jsem se taky pohyboval v IT a v procesní organizaci a slyšel jsem o vás, že jste procesy přímo posedlý. Je to vaše přirozenost, nebo jste si to odnesl z praxe v letectví, kde se musí dodržovat přesné standardy, aby vznikl bezpečný a úspěšný produkt?

„Je to asi kombinace mé osobnosti, technického vzdělání a znalosti práva, že kladu takový důraz

na procesy a detaily. Nestačí mi o nich mluvit, chci je mít i v písemné formě. Třeba scouting pro každoroční draft je pevně daný proces: víme, koho budeme sledovat a proč, v jakých utkáních a proti jakým soupeřům. Víme, na co se chceme zaměřit, a podle toho se na utkání díváme. Stejně pevně daná je i struktura zprávy o sledování hráče: víme, jaké poznatky a informace tam chceme mít a proč. Během praxe u Sonics jsme s dvěma programátory Microsoftu pomáhali navrhnout a implementovat jeden z nejmodernějších systémů pro sledování středoškolských i profesionálních hráčů v NBA. Zahrnoval herní statistiky, informace pro scouting i smluvní detaily. Při řešení problémů prostě potřebuji mít pocit, že jsem nic neponechal náhodě.“

Byl jste v NBA přes dvacet let – kde všude?

„Byl jsem v NBA dvaadvacet let. Od roku 1995 jsem byl se Seattle SuperSonics, s kterými jsem v roce 2008 přešel do Oklahomy, přejmenovali jsme se na Oklahoma City Thunder. Sezónu 2010-11 jsem strávil v Portlandu a sedm posledních let jsem byl s Charlotte Hornets.“

Jak se basketbal v NBA za těch dvacet let změnil a proč? Dají se změny nějak předvídat a reagovat na ně?

„Basketbal se za dvacet let změnil strašně moc. Tým dnes střílejí mnohem víc za tři body, stejně jako vysocí hráči. Třeba pivot Brook Lopez z Lakers za prvních osm let v NBA vystřelil 31krát za tři body a proměnil třikrát. Za poslední dvě sezóny ale vystřelil za tři více než 700krát se skoro 35procentní úspěšností! Podobně Marc Gasol, který za svých prvních osm let dal 66 trojek, ale za poslední dva roky vystřelil za tři skoro 600krát s úspěšností 39 procent. Hra se změnila a týmy na to musejí reagovat. Velcí hráči jsou mnohem komplexnější a musí umět i střelbu za tři, protože tam se hra posouvá. Týmy, které střílejí za tři, mohou hrát mnohem rychleji nahoru dolů, protože neztrácejí čas hrou pod košem.“

Změnil se basketbal i technologicky?

„Když jsem začínal, objevila se technologická novinka, které se tehdy říkalo World Wide Web. Během pár měsíců vstoupila i do basketbalu a od té doby změnila svět. Takhle se technologie změnila od doby, kdy jsem přišel do ligy.“



MARC GASOL JE JEDNÍM Z DŮKAZŮ ZMĚNY HRY V NBA. 216 CM VYSOKÝ ŠPANĚL VYSTŘELIL

✓ ZA PRVNÍCH 8 SEZON 66 TROJEK. ZA POSLEDNÍ DVĚ TO ZKUSIL Z DÁLKY PŘESNĚ 588KRÁT.



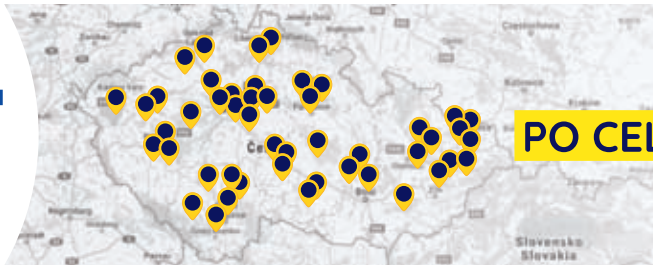
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

↓ INZERCE



CZECH
TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020



Stovky sportovních akcí

PO CELÉ REPUBLICĚ

na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ

Kromě technologie ale do ligy za posledních dvacet let přišly i obrovské peníze, rozpočty týmů vyskočily nahoru. Čím to je? Je to vlivem osobností jako Michael Jordan, zájmem médií nebo čím?

„Příjmy z televizních kontraktů i ostatních aktivit spojených s basketem soutěž samozřejmě změnily, ceny i platy šly nahoru. Před deseti lety měly nejlepší basketbalové kluby hodnotu nějakých 300 milionů dolarů, dnes má každý z klubů NBA hodnotu přes miliardu. To samozřejmě změnilo spoustu věcí. Každý klub hledá, jak být lepší, a tak dnes kolem hráčů i managementu uvidíte i mnohem širší podporné týmy.“

Týmy v NBA se většinou staví právě okolo superhvězd. Je ale možné taky vybudovat tým zesedu, z méně známých hráčů?

„Už mnoho let se potvrzuje, že titul v NBA vám prostě vyhrávají hvězdy. Je jedno, jestli je to Michael Jordan, LeBron James nebo Kobe Bryant – stává se velmi zřídka, že titul vyhraje tým bez hvězd. Je fajn, když máte hvězd víc, třeba tři, ale někdy vyhraje i se dvěma hvězdami. Nejtěžší je sehnat hvězdu – právě proto, že těch opravdových je málo a moc hráčů na to nemá. Další hráče a tým kolem ní už potom postavíte snáz.“

Superhvězdy také samozřejmě berou nejvíce peněz. Co si myslíte, že zene ty nejlepší hráče, aby byli ještě lepší?

„Myslím, že nejlepší hráči v sobě mají něco, co velmi dobří hráči nemají. Některé hráče motivují peníze, některé sláva, některé všechny ty příjemné věci, které s penězi i slávou přicházejí. Ale ti nejlepší mají myslím něco odlišného - mají vnitřní vášeň. Ne proto, že tu hru milují, protože hru miluje spousta hráčů. Ale mají vnitřní touhu dosáhnout víc než ostatní. Před několika lety jsem narazil na zajímavý koncept, nazývá se „212° Fahrenheita: jeden stupeň navíc“. Odkazuje na to, že při 211 stupních Fahrenheita je voda prostě jen hodně horká, při 212 stupních se ale vaří a vzniká pára. Jeden stupeň navíc způsobí, že dojde k rozhodující změně stavu, že můžete pohánět lokomotivu a uvést velké věci do pohybu. Tenhle jeden stupeň navíc věci úplně změní. A velký hráč způsobí ve hře posun právě o tenhle o jeden stupeň – změní, co jiní hráči nedokážou. Je to vnitřní touha uspět a dostat hru na jinou úroveň.“

Takové hráče musíte nejdříve najít. Mají to už v sobě, nebo je to můžete naučit?

„Myslím, že musí mít něco uvnitř, co je nemůžete učit. To, co mají třeba Kobe Bryant, Michael Jor-



dan nebo LeBron James, naučit nemůžete. Samozřejmě musí mít nejdřív talent, pracovitost, touhu a další věci, které naučit můžete. Na scoutingu hráčů v NBA spolupracuje spousta lidí, kteří se snaží poskytovat maximální podporu a informace: jestli je to lídr, jak je pracovitý, jestli kouří nebo chodí na večírky, jaké má rodinné zázemí, co dělá ve volném čase. Pokud chceme nějakého hráče draftovat, chceme o něm vědět úplně všechno, každý jednotlivý detail. Je to opravdu důležité.“

V NBA se pohybuje spousta strašně soutěživých lidí. Je to stejné jako v jiných organizacích? Nenarází člověk moc často na jejich ego?

„Některá ega v tomhle sportu jsou opravdu veliká. Můžou to být hráči, jejich agenti i celé týmy. Ale podobné je to i v dalších mediálních oblastech, v televizi i ve filmu. Většinou platí, že když se musíte s lidmi dohodnout, vyřeší se tyhle věci samy od sebe. Hráči můžou mít velké ego, ale mají taky svoje hodnoty a prošli si spoustou vzestupů a pádů.“

^ **GIANNIS ANTETOKOUNMPO,**
23LETÁ ŘECKÁ HVĚZDA
MILWAUKEE S PARAMETRY
211 CM A 101 KG



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

bou. Je to úplně jiný byznys. Jestliže hlásáte osobní integritu a charakter, musíte za těmito hodnotami stát a nebudete se třeba snažit získat hráče, který měl v minulosti problémy se zákonem. Neodpovídalo by to vašim hodnotám a zaměstnanci i fanoušci by vám mohli přestat věřit.“

Jak by měla vypadat ideální struktura profesionální organizace? Jaké jsou zodpovědnosti prezidenta a generálního manažera a může to dělat jeden člověk, třeba dokonce kouč?

„Kluby v NBA mívají různou strukturu – některé mají jen prezidenta, některé jen generálního manažera, některé mají oba s různě rozdělenou zodpovědností. Typicky mají jednoho až dva asistenty generálního manažera a k tomu celý podpůrný aparát. Záleží na týmu i na vlastníkovi, jak si strukturu nastaví, aby to fungovalo. Kouč jako prezident a generální manažer v jedné osobě byl třeba Gregg Popovich v San Antoniu, odvedl úžasnou práci a fungovalo to, ale není to norma. Běžnější je mít kouče jako samostatnou pozici a pak dělit další zodpovědnosti podle potřeby.“

Jaké jsou tedy kompetence generálního manažera, případně sportovního ředitele?

„Lidé v téhle pozici řídí všechny činnosti související s basketballem. Někdy se tato zodpovědnost dělí mezi víc osob, někdy ne. Máte na starosti složení

24

TOLIK VÍTĚZSTVÍ Z PRŮBĚŽNÝCH 57 ZÁPASŮ POSLEDNÍ SEZONY NBA PŘIMĚLO MICHAELA JORDANA, MAJITELE CHARLOTTE HORNETS, K ODVOLÁNÍ RICKA CHO Z FUNKCE GENERÁLNÍHO MANAŽERA

„Uvidíme ještě větší a silnější hráče s komplexními basketbalovými dovednostmi, jakými jsou dnes třeba Ben Simmons nebo Giannis Antetokounmpo. Takhle velcí hráči budou schopni zahrát akce, které jsme v NBA ještě neviděli.“

Ti nejlepší mají sice velké ego, ale také vnímají, že někdy se může dařit a někdy ne, ať už ve hře týmu nebo v jejich vlastní kariéře.“

Právě jste to zmínil: něco ve hře se mění, něco ne – třeba hodnoty. Jak důležité jsou hodnoty pro život organizace?

„Hodnoty dávají vaší organizaci směr a určují její zásady a chování. Jsou důležité pro všechny organizace a korporace, ale v NBA je to speciální, protože NBA je speciální byznys. Pracoval jsem u IBM i Boeingu a bylo to něco úplně jiného. U IBM nebo Boeingu jdete ráno do práce, ale nálada se tam každý den nemění podle toho, jak se mění cena akcií na burze. V NBA se nálada v kanceláři mění, když vyhráváte, nebo když prohrájete sedmkrát za se-

týmu, draft, volné hráče, výměny, najímáte kouče a trenéry, dohlížíte na veškerý analytický a zdravotní servis – prostě na všechno, co souvisí s basketem.“

Jak vybudovat takovou organizaci? Vlastník koupí tým, najme generálního manažera – a co dál?

„Musíte najít kouče a postavit celý realizační tým. Musíte dát dohromady celý tým scoutů, analytiků i zdravotní zabezpečení, postavit celou strukturu péče o tým, všech činností spojených s basketem. Pak máte taky obchodní oddělení s marketingem, prodejem vstupenek, PR a vztahy k veřejnosti, institucím a partnerům. Je to mnohamiliardový byznys, mnohem větší než před dvaceti lety.“



Jak proces výběru zaměstnanců probíhá a co od svých lidí očekáváte?

„O práci v organizaci NBA je obrovský zájem. Když jsem vloni otevřel jednu pozici, inzerovali jsme ji týden a přihlásilo se nám 1400 uchazečů. O každý post je velký boj, a tak u svých zaměstnanců hledám podobné vlastnosti, jaké vyžadují u hráčů. Aby měli spolehlivou pracovní morálku, byli soutěživí, chtěli vyhrávat a nesnášeli porážky, aby zapadli do naší kultury a dobře pracovali v týmu.“

Kolik zaměstnanců má typická organizace v NBA, třeba taková Charlotte Hornets?

„Na plný úvazek je to okolo 140 lidí.“

A jaký byl Michael Jordan jako boss? Náročný?

„Michael je skvělý člověk – velmi přátelský a pragmatický, ale také velmi soutěživý, chytrý a s úžasným smyslem pro humor. Byl vždycky přístupný, když mu člověk řekl svůj názor. Moc si cením toho, jak se vždycky choval ke mně i k mé rodině.“

Jak nejlépe zvládat vítězství i porážky? Aby lidé po úspěchu neztratili hlad a koncentraci?

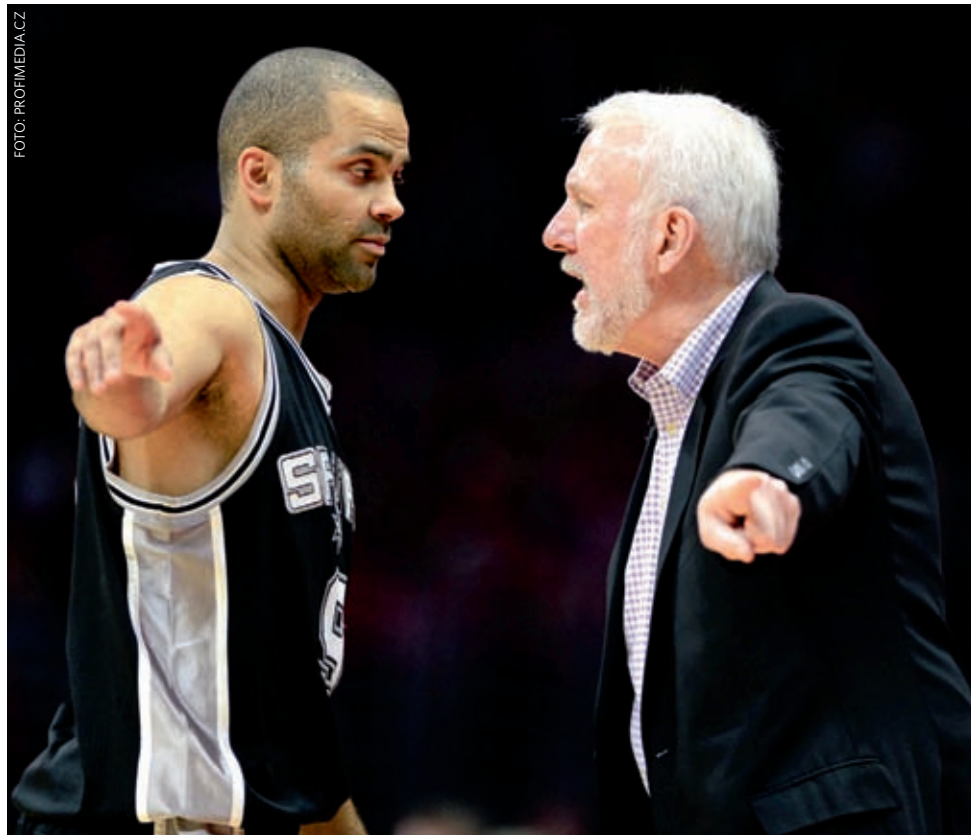
„Součástí práce generálního manažera je, aby byl připraven na všechno, co se může přihodit. Součástí toho procesu je i analyzovat úspěch, snažit se, aby ho organizace dokázala zopakovat. A vidět i nedostatky, které by ho mohly ohrozit. Nemusí to být jen úspěch, co vás ohrožuje – někdy odejde volný hráč, přijdou výměny či zranění, a součástí vaší práce je postarat se, aby organizace fungovala dál. Když přijde zranění, musíte sehnat náhradu. A musíte mít také představu, jak to řešit, kdyby se něco takového stalo.“

Jak důležitá je komunikace a sdílená vize, když chcete vybudovat úspěšnou organizaci?

„Komunikace a vize jsou životně důležité a záleží na nich, jak si tým povede. V organizaci máte vertikální uspořádání od vlastníků přes management, kouče, doktory a další podpůrné profese - a všichni musí mít stejnou představu a vizi.“

Velkým tématem současnosti jsou sociální média. Je jejich vliv spíš pozitivní, nebo negativní?

„Já myslím, že je to obojí. Pozitivní je, že mnoho hráčů získává přímý kontakt s fanoušky, dokážou je zbláznit a budují si jméno. Je ale negativní v tom, že na sociálních sítích se ze strany některých fanoušků objevuje mnoho kritiky a negativních komen-



tářů. Na sociálních sítích může být novinář každý a každý vás může kritizovat. Z tohoto pohledu je to negativní.“

Co pro tým nebo organizaci znamená leadership?

„Leadership se projevuje mnoha způsoby, ať už v týmu nebo v managementu. Měl jsem to štěstí se za ta léta potkat se spoustou skvělých hráčů a každý je trochu jiný: někdo víc mluví, někdo je víc vzorem. V managementu to platí podobně: nejsem tak skvělý řečník jako někteří jiní manažeři, víc mi vyhovuje vést příkladem. Když na této úrovni nebudete tvrdě pracovat, hráči okolo vás to poznají. U hráčů je to stejné. Pokud někdo nepracuje tvrdě, mladší hráči to poznají a přestanou ho respektovat. Vždycky se snažím do svého týmu přinášet nové věci, jako třeba koncept 212 nebo koncept, který jsme v Hornets nazvali „Relentless Pursuit“, neustávající snaha. Všichni máme sny a cíle a „Relentless Pursuit“ je snaha těchto cílů dosáhnout. Jejimi pilíři jsou týmová spolupráce, připravenost, ochota přinášet oběti a osobní odpovědnost. Tohle jsou vlastnosti, které jsme se snažili posilovat u našich zaměstnanců, aby to celé fungovalo.“

^
GREGG POPOVICH (NA SNÍMKU SE RADÍ S TONYM PARKEREM) VLÁDL V KLUBU SAN ANTONIO SPURS JAKO KOUČ, PREZIDENT A GENERÁLNÍ MANAŽER V JEDNÉ OSOBE

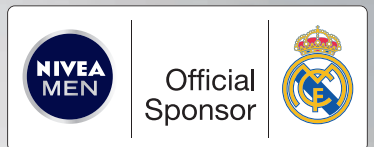
1

PRVNÍ KOLO PLAY OFF NBA BYLO DVAKRÁT VRCHOLEM PRO CHARLOTTE HORNETS V DOBĚ PŮSOBNÍ GENERÁLNÍHO MANAŽERA CHO.



„CHCI VONĚT JAKO RONALDO!“

SE SADOU NIVEA MEN DEEP BUDEŠ



DÁREK
V HODNOTĚ
508 KČ



12x



PŘEDPLATNÉ ČASOPISU SPORT GÓÓÓL TEĎ MŮŽETE MÍT ZA **450 KČ** NA CELÝ ROK
I VČETNĚ SADY PRODUKTŮ NOVÉ KOSMETICKÉ ŘADY NIVEA MEN DEEP V HODNOTĚ **508 KČ**.

OBJEDNÁVEJZA 450 KČ POD KÓDEM KÓD SPG 0718 NA PREDPLATNE.CNC@CPOST.CZ, TEL. ČÍSLE 800 300 302,
NEBO NA PREDPLATNE.IKIOSEK.CZ. NABÍDKA PLATÍ DO 5. 8. 2018

Akce je určena pouze pro nové předplatitele a platí do vyčerpání zásob dárků. V případě vyčerpání zásob si společnost CZECH NEWS CENTER a.s. vyhrazuje právo na zaslání náhradního dárku. Nabídka platí pouze pro objednávky doručované na území České republiky. Dárky jsou zpravidla rozesílány do 6 týdnů od obdržení platby za předplatné. Tuto akci pořádá společnost CZECH NEWS CENTER a.s., IČ 02946826, se sídlem Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7. Podmínky pro dodávku periodického tisku formou předplatného, kterými se řídí práva a povinnosti při poskytování předplatného, a informace o zpracování osobních údajů jsou uveřejněny na internetové stránce www.cncenter.cz/predplatne.



„Když někoho zaměstnám, měl by cítit, že mi záleží na něm i na jeho rodině, na jeho růstu. Přijmout správné lidi je důležité, ale hlavní je si je udržet. Když najdete správné lidi a oni vám odejdou, je to k ničemu.“

Kdybyste měl jmenovat tři klíčové faktory pro stabilní, odolnou a úspěšnou organizaci, které by to byly?

„První by bylo najít ty správné lidi a nechat je dělat práci, která je baví. A aby cítili, že si jejich práce ceníte. Když někoho zaměstnám, měl by cítit, že mi záleží na něm i na jeho rodině, na jeho rozvoji a růstu. Přijmout správné lidi je důležité, ale hlav-

<

ZA CHARLOTTE HORNETS, JIMŽ ŠÉFOVAL RICK CHO OD ROKU 2011 DO LETOŠKA, NASTUPOVAL V 90. LETECH JIŘÍ ZÍDEK, V POSLEDNÍ SEZONĚ JE POTKÁVAL JAKO SOUPEŘE TOMÁŠ SATORANSKÝ Z WASHINGTONU

ni je si je udržet. Když najdete správné lidi a oni vám odejdou, je to k ničemu. Číslo dvě by byla práce v týmu; dávám velký důraz na týmovou spolupráci. Když někoho přijmu, vedle jeho odbornosti mě zajímá, jestli bude respektovat naše týmové hodnoty a jak se shodne s ostatními kolegy. Před několika lety jsem měl to štěstí navštívit Nadaci Billa Gatese a v jedné místnosti tam mají na zdi napsané africké přísloví, které mě oslovilo, a tak jsem si ho zapsal: Když chceš jít rychle, jdi sám. Když chceš dojít daleko, jděte společně!“

A co by bylo jako třetí?

„Na třetím místě by byla inovace. Je strašně důležité mít v týmu lidi, kteří přemýšlejí jinak a neobvykle. Pak můžete dělat věci, které jiné organizace nedělají. Už před lety mě oslovil jeden citát od Waynea Gretzkého, který říká: ‘Zatímco se všichni dívají, kde je puk, já se soustřeďuji na to, kde teprve bude!’ To pro mne symbolizuje lidi, kteří přemýšlejí neotřele a jsou inovativní.“

Kam podle vás půjde basketbal v příštích dvaceti letech?

„I když si to někdo neumí představit, podle mne uvidíme ještě větší a silnější hráče s komplexními basketbalovými dovednostmi, jakými jsou dnes třeba Ben Simmons nebo Giannis Antetokounmpo. Takhle velcí hráči budou schopni zahrát akce, které jsme v NBA ještě neviděli. A bude stoupat vliv moderních informačních technologií – to všechno basketu pomůže v dalším rozvoji.“

Hovoříte o změně hry a roli velkých hráčů. Hraje v tom nějakou roli globalizace, nebo je to jen vnitřní vývoj v USA?

„Mezinárodní vlivy jsou v NBA hodně citelné. V posledních dvaceti letech do ligy přišlo hodně hráčů ze zahraničí – a hrají dobře. Jejich vliv je hodně znát.“

V Hornets jste letos na jaře po reorganizaci skončil. Co pro vás bude další výzva?

„Abych řekl pravdu, ani sám ještě nevím. Nevím teď v NBA o žádných volných místech, takže ještě nevím, do čeho se pustím. Užívám si volný čas s rodinou, s ženou a oběma dcerami. Zajímá mě dobré jídlo, mám o něm na webu vlastní blog a tím se teď bavím. Už se mě pár lidí ptalo, jestli nějak spojmů dobrý sport a dobré jídlo, ale ještě nevím, jestli z toho vznikne nějaký business. Až bude ten správný čas, tak to prostě přijde.“

↘

NOVÉ

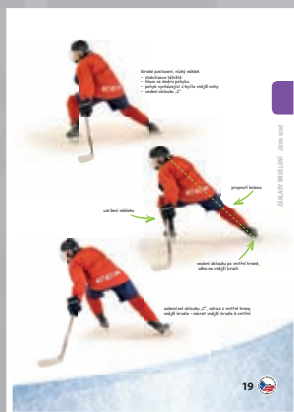
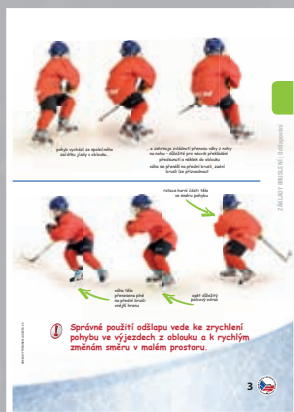
METODICKÉ MATERIÁLY

PRO HOKEJOVÉ TRENÉRY

HOKEJ.
NÁRODNÍ
SPORT

Sportovní oddělení ČSLH připravilo pro hokejové trenéry několik nových příloh a CD k publikacím Hokejový trénink mládeže A-Z 2 a Hokejový trénink mládeže A-Z 3. V sídle Českého svazu ledního hokeje či na webu www.cslh.cz si můžete nové pořídit:

- 1 Příloha Základy bruslení – odšlapování
- 2 Příloha Základy bruslení – jízda vzad
- 3 Příloha Kompenzační cvičení pro hráče ledního hokeje
- 4 DVD Trénink specifické rychlosti a dovednosti
- 5 DVD Kompenzační cvičení pro hráče ledního hokeje



Zakoupit si také můžete publikaci „*Hodina pohybu navíc*“ aneb metodické doporučení pro vedení pohybových aktivit dětí v mateřských školách“.

HRÁČ MÁ HRÁT, TRENÉR TRÉNOVAT

O kanonyrech se říká, že mají čich na góly. Není to ale přece jen trochu jinak? David Lafata nikdy nic nevypustil. Jako starší žák dostal od trenéra klíčové rady, jak se má útočník chovat v pokutovém území. Nevede právě tudy cesta k tak často zmiňovanému čichu na góly? Nejlepší střelec v historii fotbalové ligy uzavřel profesionální kariéru a už se těší na místo v útoku rodného jihočeského Olešníku.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Začátky v Olešníku

„Začal jsem hrát jako kluk u nás doma v Olešníku kousek od Českých Budějovic. Bylo to tak, jak to na vesnici chodí. Před každým zápasem áčka jsme se jako kluci sešli na hřišti a před utkáním a po něm jsme si kopali, dokud nás nevyhnali. Trénoval nás můj táta s panem Pečkarkem, kteří nám dali základy, a těžím z toho dodneška. Když jsme jeli někam na zápas dvánáctsettrojkou, posbírali jsme i kluky z okolních vesnic, aby nás bylo dost. Měli jsme z fotbalu radost a těšili se na každý trénink i zápas.“

Přesun do Českých Budějovic

„Když mi bylo asi deset, máma viděla v novinách inzerát, že je nábor do Dynama. K tomu jsme hráli jednou s Budějovicemi a s nimi tam byl pan Havel, který dřív hrál za Dynamo. Líbil jsem se mu, a tak se ptal taťky, jestli bych nešel do Budějovic. Mamka to rozhodla za nás. K fotbalu ještě patřilo, že se v Budějovicích chodilo ve škole do sportovní třídy. Mně se ani moc nechťelo, protože jsem měl v Olešníku všechny kamarády. Ale mamka se musí poslouchat, tak jsem jezdil do Budějovic za fotbalem i do školy. Mým prvním trenérem v Dynamu byl pan Krieg, který je dneska u do-

rostu na Spartě. Měl jsem dobrý nákop a střelu a hrál jsem vždycky vpředu. Akorát pan Maruška mě ve starších žácích stáhnul trochu dozadu na středního záložníka, ale i tam jsem dával nejvíc gólů. Nejvíc mi dal možná pan Musil, když mi řekl, že střední útočník musí hrát ve skluzu na malém vápně jako Horst Siegl, to bylo někdy v osmé třídě. Vysvětlil mi taky, jak by to mělo z mé strany vypadat a co po mně chce. Na všechny trenéry v mládežnických kategoriích a v dorostu vzpomínám rád a každý mi něco dal.“

Přechod do áčka Českých Budějovic

„Měli jsme výborný tým v dorostu, v dorostenecké lize jsme skončili třetí. Asi pět nebo šest nás patřilo do reprezentace do osmnácti let. Pan Tobiáš si nás asi čtyři vzal do áčka. Moc jsem nehrál, spíš jsem se tam jen plácal. Byl jsem chvíli na hostování v Jihlavě a pak jsem se vrátil do Budějovic, kde byl u týmu zase pan Tobiáš. Tam to nebylo jednoduché, protože v Budějovicích se vždycky hrálo o záchranu nebo o postup, a trenéři mladým tolik šancí nedávali. Ale on nás nechal otkrávat a postupně jsem se čím dál víc dostával do sestavy. Naštěstí i po postupu do první ligy.“

DAVID LAFATA

Narozen: 18. 9. 1981
v Č. Budějovicích

→ **Profese:** bývalý fotbalový útočník

→ **Hráčská kariéra:**
Č. Budějovice (1999-05), Jihlava (2002), Škoda Xanthi (2005), Jablonec (2006-07), Austria Vídeň (2007-08), Jablonec (2008-13), Sparta (2013-18)

→ **Reprezentace:**
41 zápasů, 9 gólů

→ **Největší úspěchy:**
Fotbalista roku ČR (2014), Zlatý míč ČR (2015), vítěz české ligy (2014), 2x českého poháru (2013, 2014), rakouského poháru (2007), 2x účastník EURO (2012, 2016), 6x nejlepší střelec české ligy (2011, 2012, 2013, 2015, 2016, 2017), se 198 góly nejlepší střelec historie české ligy



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Trenér v řeckém Xanthi

„Odcházel jsem z Budějovic, když mi končila smlouva, ale oni mě odstavili s tím, že nechci podepsat novou. V Řecku na mě čekal trenér Ioannis Matzourakis, který se narodil v Rumunsku. Měl řeckého otce a rumunskou matku. S knírkem pod nosem vypadal jako diktátor a hlavně se tak choval. Nejdřív na mě působil trochu směšně a měl jsem tendenci se smát. Ale brankář Petr Pižanowski, který tam se mnou působil, mě varoval, abych se nesmál, protože mi to může dát pěkně sežrat. Pak jsem ho poznal se vším všudy. Pořád řval a měli jsme doslova vojenský režim. Pro mě to bylo, jako bych šel na vojnu, ale na druhou stranu to byla dobrá škola. Když se mu někdo na tréninku znelíbil, brutálně ho pak ničil. Potkalo to i mě. Všichni dělali na tréninku cvičení v běhu, jen já musel sprintovat. A dokonce se mě snažil přeučít na krajního beka. Naštěstí se mu to nepodařilo a za půl roku jsem se vracel zpátky domů.“

Návrat domů, ale do Jablonce

„Ještě když jsem byl v Řecku, volal mi trenér Jablonce Petr Rada. Když někdo někoho chce k sobě do klubu, tak slibuje všechno možné. On mi ale na rovinu řekl, že sice chce, abych hrál za Jablonec, ale že mi nemůže nic zaručit. Všichni pod ním mají stejné podmínky a stejnou šanci, že budou hrát. Hraje ten, kdo maká na tréninku i v zápasech, a daří se mu. Bylo to z jeho strany fér. A tak ho znám po celou dobu. Všem měří stejně a jedná na rovinu. Všichni mi říkali, že trenér Rada je impulzivní. Po řecké zkušenosti můžu ale označit čas pod panem Radou za lázně. Sice platí za tvrdého trenéra, který nic neodpustí, ve srovnání s Matzourakisem to ovšem byla pohádka. Byl jsem skoro až rád, když na mě někdy zařval. Pan Rada mě naučil jednu věc, které jsem se pak držel celou kariéru. Trenér je od toho, aby trénoval, a hráč, aby hrál. O nic jiného se hráč nemá starat. Může si myslet, co chce, nesouhlasit, ale tým vede trenér a jeho rozhodnutí hráč prostě musí přijmout.“

Austrie a Georg Zellhofer

„Pro mě bylo angažmá ve Vídni úžasné, protože z domova na jihu Čech jsem tam byl za chvíli. Měl jsem to blíž než do Jablonce. Musím říct, že mě překvapilo, v jaké pohodě se v Austrii fotbal dělal. Bylo o nás výborně



204

STOLIKA TREFAMI JE LAFATA TŘETÍ
V KLUBU LIGOVÝCH KANONÝRŮ,
ZA JOSEFEM BICANEM (447)
A VLASTIMILEM KOPECKÝM (252).

postaráno. Nechci říct, že neberou fotbal vážně. Ale chtějí se přiblížit Německu, takže je tam disciplína. Když se něco kritizovalo, tak ne hráči. Trenér Georg Zellhofer byl velice klidný člověk. První půlrok jsme vyhráli pohár a dostali se z pátého místa do Poháru UEFA. Další sezona vypadala hodně nadějně, dlouho jsme byli v čele tabulky. Na jaře se nám ale přestalo dařit a odnesl to trenér, nakonec jsme skončili třetí. Když skončil Zellhofer, ve zbytku nás trénoval Didi Constantini, který jeden čas vedl i rakouský národní tým. Byl skvělý motivátor a hodně energický trenér. Pak se situace pro mě změnila, protože se Austrie rozhodla dávat hodně šancí vlastním mladým hráčům z mládežnického a juniorského programu. Vzešel z něho třeba David Alaba, který je dnes velkou hvězdou Bayernu a celého rakouského fotbalu a tehdy s námi už trénoval. Mohl jsem v Austrii zůstat, sedět na lavičce a brát peníze, ale já jsem chtěl hrát, a proto jsem se vrátil do Jablonce."

Jablonec podruhé

„František Komňacký působil asi pro každého navenek klidně, ale taky uměl být ostrý a dokázal zvednout hlas. Pan Kotál žije fotbalem 24 hodin denně. Choval se ke mně vždycky férově, byl velice lidský a taky s ním byla legrace. Měl výborné tréninky, kterými hodně dal taky mladým hráčům."

Titul se Spartou a Lavičkou

„Musím říct, že Vítězslav Lavička je neskuptečně vstřícný a slušný člověk s perfektním vystupováním. Až si říkám, že je úžasné, že se s tímto přístupem dokáže ve fotbale úspěšně pohybovat, protože ve fotbale je hodně vlčáků, kteří se tlačili na jeho místo. Určitě zaslouží můj obdiv. Uměl samozřejmě i zvýšit hlas. Když vezmu zpětně tým, který poskládal, mělo to hlavu a patu a dobře to do sebe zapadalo. Měl i výborné tréninky, které hráče bavily."

Ščasný, Holoubek a Rada

„Zdeněk Ščasný zdědil mužstvo po V. Lavičkově a snažil se maximálně využít jeho potenciál. Byl impulzivnější než Lavička. Viděl, že tým jede, tak do něj příliš nezasahoval. Pak přišel David Holoubek. Možná se na mě někdo bude zlobit, protože David je oblíbený a lidi ho mají rádi, ale pro něj to bylo v danou chvíli asi velké sousto. Do Sparty vždycky chodili trenéři se zkušenostmi a úspěchy. Myslím, že si David potřebuje projít ještě pár kluby, aby dorostl do hlavního trenéra pro Spartu. Určitě bych mu to přál. Petra Rady si vážím nejen jako trenéra, ale i jako člověka. Typický příklad člověka, co na srdci, to na jazyku, i když to někdy bolí. Vím i od jiných lidí, že byl vždycky férový. Ještě dnes, když se potkáme, na spoustu situací vzpomínáme a zasmějeme se jim."

Italský experiment

„Poslední sezona ve Spartě s italským trenérem Stramaccionim se nevydařila. Několikrát jsme spolu hovořili a i u něj jsem respektoval, že se mám věnovat hraní. Když mě nenominoval k utkání v Jablonci, musel jsem to přijmout, i když jsem samozřejmě chtěl hrát. Andrea Stramaccioni měl kolem sebe v realizačním týmu spoustu lidí, ale ne všichni, podle mě, odváděli svou práci na sto procent. Třeba vedoucí mužstva Řek Vokolos. Takové věci se pochopitelně projeví na fungování mužstva."

Karel Brückner v národním týmu

„Za pana Brücknera jsem byl vůbec rád, že jsem se do týmu dostal. Měl jsem oči navrch hlavy, protože kolem mě byli samí skvělí fotbalisté. Pana Brücknera znali už delší dobu a měl u nich, a u mě samozřejmě taky, ohromný respekt. On toho až tolik nenamluvil, ale když něco řekl, perfektně to sedělo. Nikdy nezapomenu, když mě při mém prvním startu posílal v Teplicích na hřiště proti Walesu za stavu 0:0. Řekl mi jen, abych dal gól. Byl jsem úplně





FOTO: PROFIMEDIACZ

^ DAVID LAFATA NA EURO 2016 V UTKÁNÍ PROTI ŠPANĚLSKÝM HVĚZDÁM, V PĚČI HO MĚLI SERGIO RAMOS A GERARD PIQUÉ

„VÍTĚZSLAV LAVIČKA JE NESKUTEČNĚ VSTRÍCNÝ A SLUŠNÝ ČLOVĚK S PERFEKTNÍM VYSTUPOVÁNÍM. MĚL VÝBORNÉ TRÉNINKY, KTERÉ HRÁČE BAVILY.“

v transu a hned za minutu dal gól. Wales vyrovnal vlastním gólem Martina Jiráňka, ale mně se podařilo minutu před koncem dát na 2:1. I u ostatních trenérů v reprezentaci jsem se staral o svou hru a s nikým jsem neměl žádný problém. Když řekli, jdi hrát, šel jsem. Když mě poslali na lavičku, seděl jsem na lavičce.“

Tykání a vykání

„I ve věcech tykání a vykání trenérovi u mě platilo, že hráč má hrát a trenér trénovat. Trenérům jsem vždycky vykal, až na dvě výjimky. Tykal jsem Davidu Holoubkovi, protože jsme si tykali už dřív. A podobně jsem to měl na závěr kariéry ve Spartě s Pavlem Hapalem. Už jsme se znali a při jeho příchodu jsem se ho zeptal, jestli mu mám i nadále tykat. Řekl, že ano, tak jsem dál tykal i jemu.“

Pokyny trenéra při zápase

„Když se hraje třeba před padesáti tisíci diváky, není šance slyšet ani vnímat trenérovu pokyny. Když se hráč dostane do zápasu, vnímá jen hru. Co křičí trenér od postranní čáry, to prostě nejde pojmout. Jako hráč jsem ale potřeboval na hřišti vidět, že trenér je s týmem. Stačilo mi, že stojí u čáry a reaguje na dění na hřišti, gestikuluje a zápas prožívá. Není proto podle mě dobré, když trenér nehnutě sedí na lavičce a neprojevuje emoce.“

Co od trenéra očekávám

„Pro mě vždycky bylo důležité, aby trenér svému týmu věřil. On si většinou svůj tým poskládal a je potřeba, aby mu také věřil. Moje zkušenost je taková, že když hráči i tým cítí trenérovu důvěru, tak mu to na hřišti vrátí.“



ZVÍŘĚ A JEHO TĚLO

MICHAL BARDA

Ve dvou dřívějších číslech COACHE jsme se zabývali lidským mozkiem, jeho zázraky i démony. Zvíře Homo sapiens ale k přežití a pohybu potřebuje i tělo. Tělo, které tohle zvíře dostává při příchodu na svět, mu dokáže přinášet mnoho užitku, slasti i mnoho bolesti. Dokáže probouzet krásu i vášně, spojit se s jiným tělem, plodit potomky, vyhrávat medaile i se ohlásit v pátek večer tepavou bolestí zubů. A stejně jako mozek může lidské zvíře spoluvytvářet i své tělo a mít tak život ve svých rukou. Pokud tedy chce...



0

Pokud bychom se chtěli dívat na tělesné výkony v živočišné říši jako na rockovou scénu, mělo by lidské tělo ke špičce Billboard Hot 100 nejspíš hodně daleko. Spíše by jeho výkony připomínaly „Tři bílé břízy“, neuměle foukané na hřeben v umakartovém nádražním bufetu v půl druhé ráno.

Člověk vůbec není v přírodě nejsilnější, nedokáže utíkat nejrychleji ani skákat nejdál. Jeho výbava spíš připomíná příběh, kdy slon na nudistické pláži udiveně kroutí hlavou a pochybovačně říká urostlému mladíkovi: „No to jsem opravdu zvědav, jak se tímhle tím chceš nakrmit!“

Je vlastně s podivem, že s tak nedokonalým tělem dokázal druh Homo mezi ostatními zvířaty v přírodě tak dlouho přežít. Jenže nemá cenu si nad tím nějak dlouze lámat hlavu: naše tělo stejně zůstane až na pár náhradních dílů jediné, které v životě od přírody dostaneme. Měli bychom tedy alespoň mlhavě tušit, jak funguje.

Tělo a jeho funkce člověku původně sloužily k žití a přežití – k poznávání světa, k pohybu, získávání potravy, obraně a rozmnožování. Získávání potravy, obrana a přežití přitom kdysi neznamenaly lýtý souboj s drátěnými vozíky o poslední balení zlevněných špekáčků v sídlištní samoobsluze. Tak je tomu až v posledních letech, kdy jsou naše těla ve své funkčnosti již tak omezená a nedostatečná, že by řada lidí nejspíš nepřežila, kdyby na dva týdny přestal fungovat mobilní internet.

Ne – člověk potřeboval poznávat svět, aby věděl, kdy má utéct a kdy bojovat.

Okno, do duše okno

Na to, aby člověk vnímal sebe a okolní svět, potřebuje smysly. Smysly jsou informační kanály, kterými do mozku proudí informace o vnitřním i vnějším prostředí. Ve škole nás většinou učili, že člověk má pět smyslů: zrak, sluch, čich, chuť a hmat. To škola tvrdí už skoro dva a půl tisíce let od doby, kdy Aristoteles sepsal svůj slavný spis O duši, kde těchto pět smyslů zmínil. Ale jako tak často nám škola neříká o životě úplně celou pravdu. Lidských smyslů je ve skutečnosti mnohem více, a to dokonce tolik, že se vědci pořád nemohou shodnout, kolik jich vlastně je. Většinou se uvádí 14-20 smyslů; záleží totiž na jejich přesné definici.

Aby smysly mohly něco vnímat, musí mít k dispozici specializovaná čidla, senzory. Světlo například vnímají tyčinky a čípky v oční sítnici, zvuk vnímá sluchový orgán v uchu. Jen v kůži je minimálně pět různých typů nervových zakončení, která rozlišují teplo, chlad, tlak, bolest a svědění.



Další čidla bolesti jsou umístěna v okolí kostí a kloubů i v dalších tělesných orgánech. Smysl pro rovnováhu je uložen ve vestibulárním systému pravého i levého vnitřního ucha. Poskytuje neustále informace o poloze hlavy, jejím otáčením a zrychlením; jeho prostřednictvím pak vnímáme i gravitaci. Je dobré být s tímto smyslem raději zadobře a příliš ho nedráždit na houpačce ani na malé plachetnici o dovolené. Vyprávět by mohla chudák generálmajor letectva Sovětského svazu Valentina Těreškova, která v roce 1962 tři dny kroužila okolo Země na palubě Vostoku 6 a po celou dobu urputně zvracela.

Další smysl, kinestetický, neboli propriorecepce, zásobuje mozek informacemi o pohybu a vzájemné poloze různých částí těla a končetin. Jeho senzory jsou umístěny ve svalech a v okolí kloubů. Smysl pro orientaci v prostoru je zřejmě vytvářen součinností zraku, smyslu pro rovnováhu a právě propriorecepce. Poslední výzkumy přisuzují velký význam genu PIEZO2, jehož poškození vede k poruše vnímání pohybu vlastního těla. Postižení lidé pak mají problém se plynule a koordinovaně pohybovat, pokud nemohou pohyb současně kontrolovat i zrakem.

Jednotlivé smysly si totiž v běžném životě vypořádávají a jejich informace se v mozku teprve skládají do celkového vjemu. Nebo se taky mohou ne-

V kůži je minimálně pět typů nervových zakončení. Rozlišují teplo, chlad, tlak, bolest a svědění.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

příjemně rušit, pokud spolu signály jednotlivých smyslů nesouvisí nebo si dokonce odporují. Nevěříte? Zkuste si třeba zahrát tenis s hlasitě hrajícími sluchátky na uších, je to strašně obtížné.

Další lidské smysly jsou komplexní a fungují bez jednoúčelových senzorů, např. smysl pro vnímání času i denního rytmu, pro rozpoznání podobnosti apod. Některé smysly nemá člověk vyvinuté vůbec, zatímco jiné živočichové ano, např. schopnost echolokace u netopýrů, orientace v elektrickém nebo magnetickém poli u ptáků či vnímání feromonů u hmyzu. Zvířecí říše je zajímavě rozmanitá a vytváří smysly, které ten který druh ke svému životu potřebuje. A když srovnám počínání našeho psa Vydrýska a některých veřejně známých činitelů, bezpečně poznám, kdo z nich má či nemá smysl pro humor.

Pohyb a poznání

Pohyb je klíčovou schopností lidského zvířete a přispívá k jeho rozvoji mnohem více, než jsme si dlouho mysleli. Představa, že pohyb či sport jsou dobré jen proto, že tak brzy nedostanete infarkt, je hodně zjednodušená a dávno překonaná.

Význam pohybu pro vývoj člověka je totiž mnohem hlubší. Pohyb a motorika úzce souvisí nejen se silnými svaly, ale především s možností poznávání



↓ INZERCE

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. Vyskolil 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



informace a registrace na:

www.rehabps.cz



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^ JAKUB VRÁNA, 22LETÝ HOKEJOVÝ ÚTOČNÍK, POMOHL WASHINGTONU GÓLEM V PÁTÉM FINÁLE S VEGAS GOLDEN KNIGHTS K HISTORICKÉMU ZISKU STANLEY CUPU

světa a vývojem mozku, smyslů i celé osobnosti. Pohyb a poznávání vytváří ucelený vývojový systém, který nelze rozpojit, jinak přestane fungovat.

Stejně to funguje i v oblasti sportovního tréninku a mistrovství – poznávání hry a rozvoj správných pohybových dovedností jdou ruku v ruce a nelze je od sebe oddělit. Pohyb totiž dělá celého člověka. Bez pohybu nelze poznat hru a bez znalosti hry nelze trénovat správný pohyb. Viděli jste Ronaldovy nůžky ve čtvrtfinále Ligy mistrů proti Juventusu?

Z těla do mozku a zase zpátky

Centrální nervová soustava (CNS) člověka se trochu zjednodušeně skládá z mozku, míchy a nervů. Senzorické nervy vedou impulsy ze smyslů do mozku a signalizují mu vnější podmínky i polohu kloubů a napětí svalů. Opačným směrem - z mozku zpět do jednotlivých částí těla – zase vedou motorické nervy elektrické impulsy do svalů a řídí jejich pohyb. Takhle je to v člověku propojené a tak mozek

tělo řídí. Jak ale pohyb vůbec vzniká? Moment, ještě chvíli počkejte...

Řízení pohybu v CNS probíhá na několika úrovních, které spolu úzce spolupracují. Vývojově staré struktury CNS zajišťují celou řadu životně důležitých funkcí automaticky, aby na ně člověk nemusel pořád myslet. Takhle je řízeno například dýchání, regulace krevního tlaku i svalového napětí, ale také mimovolní motorika.

Mimovolní motoriku, např. základní postoj, chůzi a běžnou koordinaci pohybů přitom řídí různé podkorové části mozku a člověk jim do toho vědomě nezasahuje. Podněty pro udržování správné polohy těla vycházejí z ústrojí rovnováhy ve vnitřním uchu a ze svalových a šlachových receptorů. Ty poskytují mozku přesné informace o poloze trupu a končetin i napětí a pohybech svalů.

Velký vliv má ale překvapivě také zrak – zkuste udělat piruetu, postavit se pak na jednu nohu a zavřít při tom oči! Informace ze všech smyslů jsou v mozku společně vyhodnocovány a výsledek řídí mimovolní pohyby nutné pro udržení vzpřímené polohy. Tyto funkce koordinuje mozeček, který se tak podílí na udržení rovnováhy v klidu i při pohybu.

Pokud si chcete ověřit, jak je činnost mozečku pro rovnováhu důležitá, oblékněte si helmu a hokejové chrániče a ze studijních důvodů navštivte v letním podvečeru nějaké blízké restaurační zařízení. Brusle ale raději nechte doma. Brzy totiž zjistíte, že koordinační funkce mozečku je velmi citlivá na množství alkoholu v krvi.

Jak vzniká pohyb

Až zase vystřízlivíte, můžeme se začít zabývat cíleným, tedy vůlí řízeným pohybem. Pohyb je plánován ve spolupráci několika částí mozku, mozkové kůry a mozečku. Základem každého pohybu jsou pohybové vzorce uložené v hlubších strukturách mozku, nejvyšším řídicím centrem je ale mozková kůra.

Na základě určitého záměru se v kůře nejdříve vytvoří představa, obraz budoucího pohybu. Prostě musíte chtít a musíte taky vědět, co chcete. A když už víte, co chcete, musí se mozek probrat svou knihovnou pohybových vzorů a najít ten správný. Teprve pak jsou výsledné signály zpracovány v oblasti mozku, ze které vychází hlavní motorické dráhy.

Pozor – pořád ještě jste se nepohnuli, ale už máte v mozku obraz budoucího pohybu! Pro správný pohyb tam prostě potřebujete mít zapsané ty správné pohybové vzorce a musíte vědět, kdy je použít. Bez toho to nejde. Abyste nebyli jako oblíbená Pipi Dlouhá punčocha, když říkala: „Jak



FIGHT

SPECIÁLNÍ MAGAZÍN
DENÍKU SPORT
O ROSTOUCÍM
FENOMÉNU MMA

RYTMUS EXKLUZIVNĚ: MÁM RÁD, KDYŽ MĚ PODCEŇUJÍ!

SPECIAL
Spot

FIGHT

FENOMÉN

MMA a **PENÍZE**

ZPOVĚĎ

**Karlos
Vémola**

+ DÁREK



* Více info na isport.cz

ROZHOVOR

Sandra **MAŠKOVÁ**

TÉMA

10 ZPŮSOBŮ
jak zničit soupeře



Vyvíjeno s Karlosem Vémolou

**PRÁVĚ
V PRODEJI**



"Chci žít jako šampion!"



NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

FIGHT MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: FIGHT Jan Novak Prubezna 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 69 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné).

Provozuje CZECH NEWS CENTER a.s., infolinka 296 363 199 (po-pá 8-16 hod.), www.platmobilem.cz



Tělo funguje trochu jako chemická továrna a tepelná elektrárna v jednom. Základním zdrojem energie pro práci svalů je sloučenina adenosintrifosfát neboli ATP. Při jeho rozkladu dochází k uvolnění značného množství energie.

můžu vědět, jestli to budu umět, když jsem to nikdy nezkusila?“

Musíte to zkoušet tak často, až se to naučíte – říká se tomu trénink. A je to důležité i proto, že to vysvětluje proces pohybového učení: představa pohybu spustí inervaci těch správných svalových vláken a celých svalů, proprioreceptory snímají jejich stav, polohu a napětí a senzorkými drahami hlásí zpět do mozku, jaký pohyb jste provedli. V mozku je pohyb vyhodnocen, a pokud nebyl správný, pohybový vzor se pro příští použití upraví. Takhle se tělo učí pohyb, pořád dokola.

Pohybovým učením je přitom možno i velmi složité pohybové vzorce – například správné řešení herní situace při trestném kopu – automatizovat. Automatizovaný pohyb se opakováním stává rychlejší i přesnějším, jednotlivé části mozku a těla lépe spolupracují a provedení pohybu už není třeba věnovat kapacitu vědomého řízení. Automatizací je tak pohybový vzor vlastně očištěn, vyplán a chráněn před nepřesnými zásahy vědomého řízení. Vědomé řízení pohybu je totiž samo o sobě

zpočátku celkem kostrbaté a pomalé – asi jako když si budete hlasitě předříkávat, jak správně jet na koloběžce.

Plnou, prosím!

Teď už tedy víme, jak se svaly naučí vykonávat pohyb. Svaly ale pro svou práci také potřebují energii, nejlépe plnou nádrž. Dostáváme se tedy k tomu, z čeho pohyb v těle budeme krmit. Všichni samozřejmě víme, že jídlem, ale dva hamburgery na voru z hranolků vám samy o sobě krví do svalů nepřiplatou. Tělo je musí nejdříve zpracovat a energii hned využít, nebo si ji uložit na příště jako tuk.

V těle funguje několik energetických systémů, které se liší způsobem, kapacitou i rychlostí, jak energii ze zásob do svalů dodat. Jednotlivé systémy tělo využívá podle intenzity a délky trvání zátěže. Pokud požadavek na maximální výkon trvá delší dobu, využijí se postupně všechny energetické systémy. Až půjdete se psím spřežením ze Špicberk k severnímu pólu, bude lepší to vědět.



nuty odpočinout, zásoby kreatinfosfátu se obnoví a jede se dál. Nejde to ale donekonečna, při delší zátěži se kreatinfosfát obnovovat nestačí a jeho příspěvek na energetické krytí výkonu klesá.

Dýchej, dýchej!

Souběžně ale začne ve svalových buňkách vznikat ATP i z glykogenu. Glykogen je složitý cukr, který si tělo ukládá ve svalech a játrech jako polotovar pro rychlou produkci energie. Na to je ale už potřeba kyslík, hodně kyslíku. Pokud ho tělo nemá dost, vzniká jako jeden z meziproductů této reakce sůl kyseliny mléčné – laktát. Ten se při výkonu ze svalů vyplavuje do krve, mění se v játrech zpět na glukózu, která se krví znovu přenáší zpět do svalů jako zdroj energie.

Při větší zátěži se ale laktát nestačí ze svalů vyplavit a zpracovat, mění kyselost vnitřního prostředí organismu a ztěžuje tím nervosvalový přenos. Při stoupající zátěži a zvýšené koncentraci laktátu se pak nervosvalové řízení zastaví úplně a další pohyb není možný. Dojde k obávanému „zakyselení“, které opravdu bolí: svaly prostě přestanou poslouchat vůli. Není se co divit. Jedná se vlastně o ochrannou reakci před dalším zatěžováním svalu a úplným vyčerpáním energie. Tělo samo o sobě je moudré a jako by říkalo: „Nemáš natrénováno, hraješ si na haura a chceš pořád víc - bude tě to bolet! Přestaň, aby tě nepotkalo ještě něco horšího!“

Celé tohle spalování není pro organismus nijak zvlášť energeticky výhodné, ale co dělat, když je sval vyčerpaný a vy požadujete přísun další rychlé energie? Je to, jako když si v bance chcete mermomocí půjčit na něco, na co nemáte - prostě to bolí!

Vedle toho ale dokáží buňky vyrábět ATP z glykogenu a glukózy mnohem úsporněji za přístupu kyslíku, aerobně. Tahle reakce produkuje hodně energie, pro mírný pohyb může dodávat energii po dlouhou dobu, ale její nástup je pomalý. Jako když šetříte na leteckou dovolenou z jednoho platu.

Nepomůže vám to chytit autobus, ale na celodenní túru po krkonošských hřebetech je to super. Při delší zátěži dochází v buňkách i k využití volných mastných kyselin a štěpení tuků - budete tedy hubnout. Jednotlivé energetické systémy tělo využívá podle intenzity a délky trvání pohybové činnosti. Pokud požadavek na maximální výkon trvá dostatečně dlouho, využijí se postupně všechny energetické systémy.

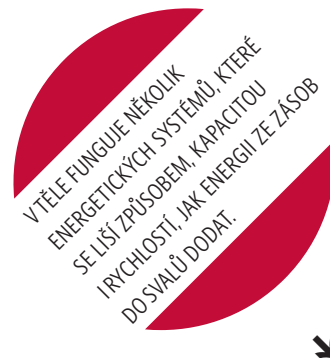
20

Až tolik lidských smyslů se většinou uvádí. Na jejich počtu se vědci pořád nemohou shodnout.

ZÁKLADNÍ (BAZÁLNÍ) METABOLISMUS, TEDY DENNÍ POTŘEBA ENERGIE V ABSOLUTNÍM KLIDU, JE PRO DOSPĚLÉHO PRŮMĚRNÉHO MUŽE 7000 - 8000 KJ. DENNÍ VÝDEJ ENERGIE PŘI BĚŽNÝCH ČINNOSTECH MŮŽE BÝT V PRŮMĚRU 12 000 KJ, PŘI EXTRÉMNÍM SPORTOVNÍM VÝKONU, NAPŘ. PŘI CYKLISTICKÉM ZÁVODĚ TOUR DE FRANCE, MŮŽE ALE NARŮST I PŘES 50 000 KJ.

Tělo funguje trochu jako chemická továrna a teplená elektrárna v jednom. Základním zdrojem energie pro práci svalů je sloučenina adenosintrifosfát neboli ATP. Při jeho rozkladu dochází k uvolnění značného množství energie.

ATP je sice rychlý, ale krátkodobý zdroj energie, vystačí jen na pár sekund rychlého pohybu. Jeho zásoby se při zátěži rychle vyčerpají a je třeba je neustále znovu doplňovat. To probíhá ve svalech za pomoci další sloučeniny kreatinfosfátu, CP, jehož zásoby ale vystačí jen na přibližně 15-20 sekund rychlého pohybu. Pak si sval musí 2-3 mi-



↓ INZERCE

**Pomáhej pohybem s aplikací
EPP od Nadace ČEZ**

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020

Už nikdy nebudete stejní

Pozoruhodnou vlastností všech živých organismů je jejich schopnost učení a adaptace na vnější podmínky. Schopnost přizpůsobit se učení svému okolí se dokonce v biologickém významu označuje jako inteligence. V biologickém smyslu balvan v potoce moc inteligentní není, ale kojot už třeba ano.

Původní coyotl pocházel z aztéckého Mexika, v mytologii mnoha původních amerických národů vystupuje jako potměšilý šibal a šprýmař, který se vetře všude a dokáže se o sebe postarat. Vraní indiáni ho považovali za stvořitele všehomíra, podle Komančů lidem přinesl oheň a naučil je lovit bizony.

Když rančeři na Velkých pláních chránili svá stáda a hromadně trávili vlky strychninem, kojoti se naučili se otrávené návnadě vyhnout a území po vyhynulých vlčích obratem obsadili. Rozšířili se po celé Severní Americe a Kanadě, žijí od Atlantiku po Tichý oceán, dostali se až na Aljašku. Přežijí všechno a přizpůsobí se všemu.

Loví malé hlodavce, ryby i žáby, někdy skolí něco většího, sežerou v přírodě každou mršinu a sbírají lesní plody a bobule. I když jsou plaší, v případě potřeby si najdou lidská obydlí a nakrmí se tam. Žijí v Los Angeles i v New Yorku, naučili se bezpečně přecházet frekventované ulice a chodí v noci žrát do popelnic nebo olizovat vychladlý tuk ze zahradních grilů. A když je málo kojotích samic, divoce se kříží i se psy nebo vlky. Vědci očekávají, že se kojoti v blízké době rozšíří přes Panamský průplav i do Jižní Ameriky.

Člověk nemusí být kojot, ale na nepříznivé podmínky se umí adaptovat také. Třicetitisícové peruánské město La Rinconada leží v řídkém vzduchu ve výšce více než 5000 metrů nad mořem, některé obývané oblasti v Chile, Libyi nebo v Egyptě mají méně než jeden milimetr dešťových srážek ročně. Přesto tam všude žijí lidé.

Každý živý systém se snaží i přes zátěž a změny ve vnějším i vnitřním prostředí přežít, přizpůsobit se a udržet sám sebe v dynamicky stabilizovaném stavu – homeostáze. Rozmezí, citlivost a rychlost adaptace na změnu jsou u každého organismu i subsystému v těle různé. Tenhle obecně platný adaptační princip byl z biologie převzat do mnoha společenských věd i dalších oblastí řízení a kybernetiky. A vlastně ho využívá i každý trenér, když svým svěřencům naloží vyšší tréninkové dávky. Učíte se od přírody.

Přiměřené a plánované změny tréninkového zatížení totiž znamenají pro organismus sportovce impuls, aby se přizpůsobil a naučil se podávat vyšší výkon. Jednotlivé subsystémy v těle se začínou na zvýšenou zátěž připravovat. Zvýší se vitální ka-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

pacita plic, hráč na jeden nádech pojme větší množství vzduchu. Srdce bude schopno ke svalům přecerpávat větší množství okysličené krve a klidová srdeční frekvence se sníží, aby měl krevní oběh větší výkonovou rezervu pro chvíle zvýšené potřeby.

Využití kyslíku ve svalectech se zefektivní, stejně se na buněčné úrovni zlepší i využití živin, jejich přeměna na energii i regenerace svalů. Vedle toho se zlepší i koordinace a řízení pohybu – celý pohybový aparát bude pracovat úsporněji, plynuleji a s vyšší připraveností a rezervou podat vysoký výkon.

Všechny systémy v těle se adaptovaly a dosáhly dynamické rovnováhy na vyšší výkonnostní úrovni. Tělo pak funguje jako osmiválec, který na volnoběh jen tiše přede, ale je připraven na sešlápnutí pedálu okamžitě podat vysoký výkon, s otevřeným oknem a s naplno puštěnou rockovou muzikou. A přesně tam potřebujeme tělo tréninkem dostat.

Že je to snadné? Nenechte si to namluvit – není! Kdyby to bylo snadné, měl by takové tělo každý. Jenže osmiválec Ferrari nemůže mít každý. Budete se trápit, bude to bolet, ale budete se ve svém těle cítit dobře a bude vám zase přinášet mnoho užitku a slasti. Prostě to bude stát za to. A když už budete mít pocit, že to nejde, vzpomeňte si na šibaly kojoty.

▲ MOHAMED EL SHORBAGY Z EGYPTA (VLEVO) JE NEJLEPŠÍM SQUASHISTOU SVĚTA. V ČERVNU OBHÁJIL TRIUMF VE FINÁLE SVĚTOVÉ SÉRIE V DUBAJI.



CHCEME MAXIMÁLNÍ VÝKON?



VYTVÁŘÍME PROSTŘEDÍ A PODMÍNKY?



SRDCE!

lásku ke sportu
a touhu po úspěchu



ENERGII!

dostatek spánku
i kvalitní stravy



ZDRAVÍ!

všesportovní přípravu
a dostatečnou kompenzaci



VÝKON!

se srdcem, zdravím
a energií přichází
koncentrace na výkon

**TEPRVE POTOM JSEM PŘIPRAVEN NA MAXIMÁLNÍ VÝKON
VE FOTBALE... VE ŠKOLE... V ŽIVOTĚ.**

→ 1 otázka, 10 odpovědí

O ČEM PŘ

GARETH SOUTHGATE

fotbal, trenér fotbalové reprezentace Anglie



„Před zápasem, myslím, existuje skutečné nebezpečí, a to v podobě zavalení hráčů

informacemi, takže se vracíme k datům. Jako hlavní trenéři a asistenti trenérů máme k dispozici spoustu informací a dat, avšak jak je modifikovat a předat hráčům, když cítí, že je potřebují, abychom je jimi zároveň nezahltili a hráči věděli, co od nich požadujeme? Snažili bychom se předat jim co nejvíc informací začátkem týdne, protože čím víc se blíží den zápasu, tím víc se zvyšuje jejich stres, a myslíme si, že hráči nejsou schopni tolik vnímat hloubku informací. Před zápasem je pro ně těžké, aby informace vstřebali a zůstali v nich. Cítíme, že efektivní je informace dávkovat v průběhu týdne, a posledních 24 hodin před zápasem jich předávat minimum.“



TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Deset odborníků z celého světa, jedna velká otázka: jakým směrem se ubírají vaše úvahy, než dáte sportovci zpětnou vazbu? Když se vaši svěřenci vrátí po tréninku nebo po zápase do šatny, je povinností trenérů využít tento čas ve prospěch svého týmu. Ale co je tou toužebnou konzistencí v éře sportovců milénia? Čestnost, upřímnost a pozitivní přístup ve zpětné vazbě tvoří její největší část a spolu s trochou hráčské iniciativy namíchají perfektní koktejl.

EMÝŠLÍTE,

NEŽ DÁTE SPORTOVCI

ZPĚTNOU VAZBU?



LEON CAMERON

australský fotbal, hlavní trenér Greater Western Sydney Giants



„Zprv je to otázka toho, jakým způsobem zpětnou vazbu předáte a zda ji předá trenér či sportovní ředitel. Bez diskuse však tato zpětná vazba musí být upřímná a otevřená, ať už je pozitivní, či negativní. Rovněž musíte vzít v úvahu sebevědomí mladého hráče. Takže můžete říct: 'V této části zápasu jsi hrál opravdu dobře, skvěle odvedená práce, je vidět, že jsi na tom zapracoval. V této části hry je prostor pro tvoje zlepšení.' Ale my toto setkání zakončíme tím, že řekneme: 'Podívej, co jsi tady udělal.' Pravděpodobně je to poměr 80% až 85% ve zdůraznění pozitivních věcí, které hráči dělají. A pravděpodobně 15% až 20% zpětné vazby tvoří prostor pro jejich zlepšení ve hře, protože pokud je poměr opačný, mladí sportovci si nemyslí, že dělají pokrok. Jestliže dáváte prostor pouze znepokojivým věcem, můžete hráče velmi rychle 'opřehbit' a v horším případě demotivovat.“

LUBOŠ BARTOŇ

basketbal, trenér mládeže FC Barcelona,
hlavní trenér české reprezentace U18



„Nejdříve musím najít ten správný moment, aby byla zpětná vazba neúčinnější. Maximální pozornost sportovce je naprostý základ toho, aby dobře vnímal pokyny,

kritiku nebo opravy. Jsou momenty, kdy se hráč 'vzpírá' a není schopen 'být koučovatelný'.

Jejich řeč těla mi napoví, jestli jsou schopni poslouchat nebo nikoliv. Tady záleží dost na citu pro situaci, jako tradičně je trpělivost nejlepší lék. Je lepší počkat 10 vteřin, než se potom opakovat v negativním tónu, protože hráč nedával pozor nebo nepochopil pokyny.

Také musím mít jasno, jestli má být poskytovaná zpětná vazba krátkodobá nebo dlouhodobá. Zpětná vazba týkající se aktuálních věcí by měla být frekventovaná, zaměřená na detail. Důležité je mít rovnováhu mezi negativním a pozitivním hodnocením, někteří hráči neradi slyší jenom kritiku. Každý má rád jednou za čas kladný feedback s cílem udržet nebo zlepšit motivaci do konce cvičení nebo tréninku či zápasu. Naopak zpětná vazba s dlouhodobým dopadem musí mít jasnou volbu a ráz. Hráč musí pochopit, kde je nebo kde byl, a kam a hlavně jak a kudy by se měl posouvat směrem nahoru či dopředu.

V této situaci je lépe omezit spoustu detailů, protože hráč, a někdy i sám trenér, se může ztratit mezi spoustou věcí a pak ta hlavní zpráva není tolik viditelná.

Zpětná vazba je jednou z nejdůležitějších pomůcek trenéra a slouží jako jeden z nejlepších komunikačních prostředků mezi trenérem a hráčem."

ADAM KRIKORIAN

vodní pólo, hlavní trenér ženské reprezentace USA



„Musíte přemýšlet o tom, komu zpětnou vazbu dáváte, jelikož co hráč, to jiná osobnost. Musíte přemýšlet o tom, čeho

jí chcete dosáhnout, co je konečný výsledek? Každé prostředí je jiné, takže je správné prostředí a pravá situace pro zpětnou vazbu? Je nesmírně důležité mít na paměti, že v případě vodního póla se jedná o týmový sport. Podle mého názoru kouzlo týmového sportu spočívá v tom, že při poskytování zpětné vazby ji nedáváte jen jedné osobě, jednomu hráči, a nemyslíte jen na něj, ale vždy musíte vzít v úvahu, co je nejlepší pro tým. V některých případech to může vypadat hloupě, ale občas se dokonce můžete zdráhat zpětnou vazbu dát, protože to nemusí být nejlepší pro tým, nebo ji musíte poskytnout jinou formou než přede všemi uprostřed tréninku. Je to něco, co musíte udělat individuálně, v soukromí."

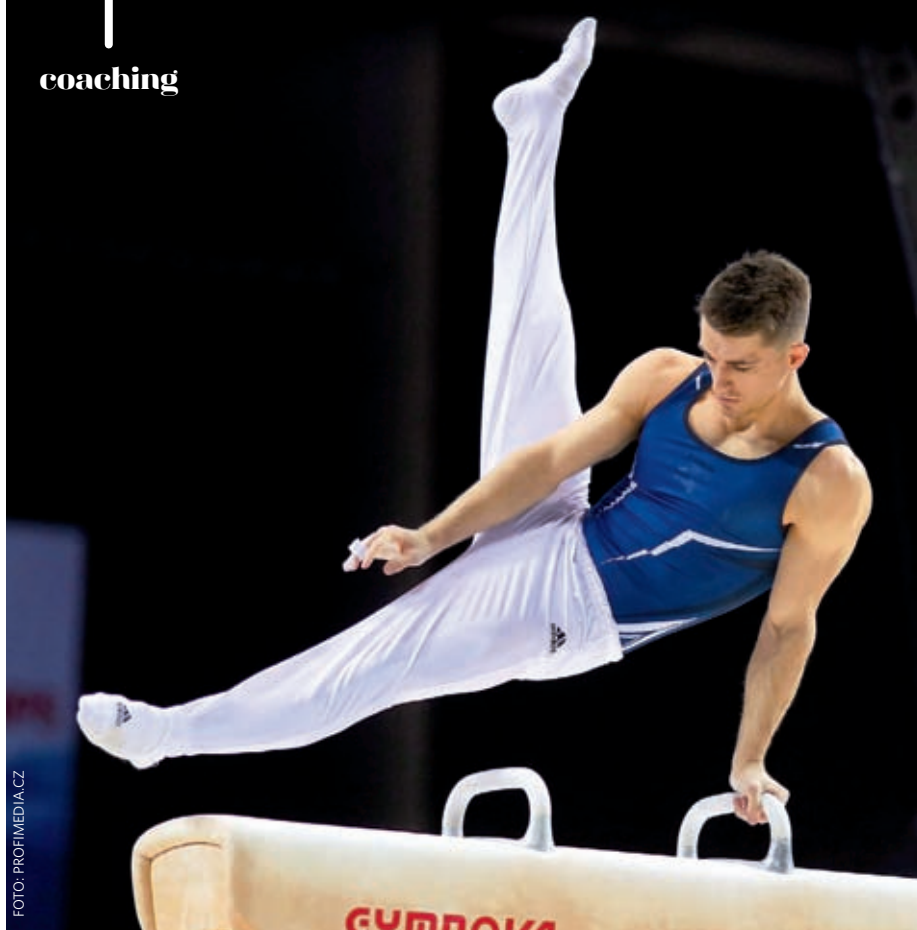


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MILAN MARŠNER

hokejbal, hlavní trenér české reprezentace U20



„Zpětnou vazbu považuji za jeden z nejdůležitějších a zároveň nejcitlivějších nástrojů ve výchově sportovce v mládežnickém věku.

Velmi důležitým aspektem při úvahách, kdy zpětnou vazbu použít je, zdali je pozitivní či negativní, a zda je vhodné ji dávat sportovci osobně nebo před družstvem. Pro mne musí být zpětná vazba konstruktivní, která hráči dodá něco přínosného. A musím být přesvědčen, že minimalizují možnost kontraproduktivního výsledku. V mládežnických kategoriích, kde jsem působil a působím, se přikláním k osobní přímé zpětné vazbě, která by hráče měla posunout vpřed a byla motivující. Pozitivní zpětnou vazbu využívám také před kolektivem, opět se záměrem zvýšit motivaci nejen u jedince, ale celého mužstva."

JUSTIN REITER

snowboarding, trenér Ester Ledecké



„FORMA, jakou dáváte sportovci zpětnou vazbu, je stejně důležitá jako její OBSAH. Vaše energie je nakažlivá a může sportovce

ovlivnit téměř více než to, co skutečně říkáte. Pokud někomu nabízíte svoji radu a vedení, je nesmírně důležité být si vědom úrovně svojí energie a tónu, kterým se vyjadřujete. Je velmi snadné sportovce přemotivovat tím, že do komunikace dáte příliš energie. Opačně to funguje stejně, jelikož můžete potlačit jejich momentum tím, že informace sdělujete negativním nebo skleslým tónem. Myslím, že trenér se musí zeptat sám sebe, proč chce něco říct, a pak nazkoušet FORMU, jakou to sdělí. Vytvořte v sobě takovou energii, jakou chcete, aby sportovec cítil. Ujistěte se, že nevyzařuje nervozitu a strach. Ve vyjadřování buďte rozvážní, jednoznační a povzbudiví. V tónu vaší řeči buďte sebejistí, klidní a s odpovídající úrovní dodávejte energii. Buďte 'duchem přítomní' vždy, když dáváte nějaký podnět. Pak ve sportovci uvidíte přímý odraz vaší energie."

SCOTT HANN

sportovní gymnastika,
hlavní trenér Maxe Whitlocka



„Myslím, že první věc, kterou byste měli udělat, je pozorovat. Podívat se, jaká je situace, a rozhodnout se, zda je nezbytné poskytnout zpětnou vazbu právě teď. Je sportovec našťvaný? Jsou prostě nespokojeni s vlastním výkonem? Pokud ano, můžete lehce zvýšit a umocnit jejich negativní pocity. Musíte počkat na chvíli, kdy jsou otevření takové konverzaci. Docela často to může trvat dva až tři dny a vy musíte jako trenér a lídr udělat krok zpět. Někdy musíte být dost silný a říct, že už to stačilo, že musí být víc pozitivní a nemyslet stále na chybu. Vlastně tak musíte vzít v úvahu něco zcela jiného, než je gymnastika nebo samotná situace.“

JOSEF NALEZENÝ

plavání, trenér ve VSC v Brně,
bývalý trenér reprezentace a olympioniček
Hany Černé a Jany Pechanové



„Plavání je individuální sport. Pracuji vždy se skupinkou závodníků, ať již vlastních svěřenců, které znám velmi dobře, nebo na reprezentačních akcích, kde se poznáváme v průběhu času. Komunikace trenér - závodník je na denním pořádku, při tréninku i závodech. Snažím se na nic si nehrát, být přímý a upřímný. Pokud se daří - chválím, pokud to není ono a vidím nedostatky - řeknu naplno svůj názor. Se závodníky společně hledáme cesty ke zlepšení jak v tréninku, tak směrem k finálnímu výkonu. Musím tedy přemýšlet i o sobě. Vedu je správně? Vyhovuje právě těmto závodníkům můj přístup k tréninku? K závodům? K osobním problémům? Při individuálních diskuzích se svěřenci beru v potaz povahu každého. Někdo potřebuje více vysvětlovat, jinému stačí jen oznámit, někdo potřebuje více chvály či pozitivní motivace, na jiného platí trochu 'houknout'. Respektuji jejich názory, jsem otevřený potřebám [fyzickým i psychickým] každého z nich. Samozřejmě někdy ujedou špatným směrem, ale když se tak stane, nedělá mi žádný problém vlastní chybu přiznat a omluvit se. Kde však nediskutuji, je bazén - tam se prostě plave.“

DANNY KERRY

pozemní hokej,
hlavní trenér ženské
reprezentace Velké Británie



„Myslím, že musíte mít jasnou představu o tom, jak by měla být zpětná vazba zakončena a čeho jí chcete dosáhnout. Předně zpětnou vazbu poskytnete proto, abyste se jako trenér cítil dobře, nebo máte velkou dlouhodobou představu, k níž zpětnou vazbu směřujete. A samozřejmě důležité je její načasování a tón, který zvolíte. Myslím, že docela často v zápalu tréninku či zápasu může být lákavé přemýšlet o zásahu trenéra. O nějaké zpětné vazbě. Ale musíte se zeptat sami sebe, zda tím opravdu dosáhnete požadovaného výsledku, nebo se jen budete cítit lépe? Nebo to vlastně děláte proto, abyste zlepšili výkon týmu?“



JIŘÍ TYPL / florbal, trenér slovenské reprezentace juniorek a metodik Českého florbalu

„Zpětnou vazbu zapojuji jak do koučování zápasů, tak i do běžného tréninkového procesu.

V utkání prvotně hledám jeden z posledních pozitivních okamžiků na hřišti, který mohu hráčce připomenout. Následně předávám hlavní zprávu celé zpětné vazby. Pokud se jedná o zápas emočně vypjatý, tak přidám pozitiva rovnou dvě. Než hráčce dám konkrétní informaci, tak se snažím pochopit

co, kdy, jak a kdo je schopen přijmout. Daleko častěji upozorňuji na konkrétní situace, ale řešení nechávám na hráčkách. Z vlastní zkušenosti vím, že právě dávání konkrétních návodů nefunguje. Zpětnou vazbu v tréninkovém procesu promyslím a sděluji tak, aby byla maximálně motivační a hráčku 'nesrazila'. Naopak v bodech, na kterých potřebujeme pracovat nebo se chceme zlepšovat, hledám s hráčkou společnou cestu.“

↓ INZERCE

nové
**EXKLUZIVNÍ
VÝHRY**

**Setři
a vyhraž**

sazka
LOSY



Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost. 18+

sazka
GROUP

Miroslav Čada

KLÍČEM BYLO PEVNÉ DOMÁCÍ JÁDRO



MIROSLAV ČADA

Narozen: 8. 5. 1953 v Brně

→ **Profese:** bývalý špičkový volejbalista, se Zbrojovkou Brno získal dva tituly mistra Československa. Jako trenér žen dovedl KP Brno k pěti extraligovým triumfům, VK AGEL Prostějov k dalším devíti a prvenství ve Středoevropské lize. Byl i trenérem reprezentačních výběrů Česka a Slovenska.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

Ahoj Mirku,

žiješ sportem každým dnem a nabízí se příležitost jít trénovat volejbal na profesionální úrovni. Jak se rozhodnout?

„Pro mě byl v životě sport číslo jedna. Jako dítě jsem vyzkoušel většinu sportů. Volejbal jsem začal hrát v šestnácti a musel všechno dohnat. Vždycky jsem se zajímal, jak být lepší, jak vyhrávat. Vystudoval jsem na pedagogické fakultě s aprobací tělesná výchova-zeměpis a měl jsem tudíž dobrý základ pro trenérskou práci. Hrál jsem za Zbrojovku, kterou trénoval Karel Láznička, který současně vedl i reprezentaci. Tehdy měl národní tým dlouhé tréninkové a zápasové bloky, dokonce až 5 měsíců za rok. Láznička potřeboval někoho, kdo by s hráči pracoval v klubu po dobu jeho nepřítomnosti a komu bude věřit. Já jsem tehdy hrál a on ze mě udělal hráčského asistenta. Když se pak od reprezentace vrátil do klubu, byl zase jako hlavní trenér a já jako hráč. Nebyla to jednoduchá situace. Byl jsem vždycky hráč, který hrál, nikdy jsem neseděl na střídačce. Asi jsem měl u hráčů i díky tomu respekt, a proto si mě Láznička vybral.“

Brzy ses stal asistentem u reprezentace...

„K národnímu týmu mužů přišel jako hlavní trenér Slovák Rudolf Matejka, který měl na moji práci ve Zbrojovce reference a oslovil mě. Je to hlavně o prvním trenérovi, asistent mu dělá servis. Náročnější bylo, že reprezentační blok pokračuje po skončení ligové soutěže, takže jste pryč celý rok. Ale já jsem byl takhle spokojený a bavilo mě to.“

Z asistenta jsi pak přešel do pozice hlavního trenéra. Jak takový přerod probíhá?

„Je to především o zodpovědnosti. Máte sice kolem sebe tým lidí, ale rozhodujete vy. Jakmile vznikne problém, co se týká hráčů, že třeba

nedostatečně trénují, jiní zase jsou nespokojení, že málo hrají, což se v kolektivním sportu stává, tak se to musí řešit. A tam už hlavnímu trenérovi nikdo nepomůže. Buď si svou práci obhájí, nebo ne.“

Jak přistupovat k hráčům, kteří tolik nehrají, hlavně v reprezentaci, kde je omezený čas na práci?

„Důležité je, do jaké věkové kategorie hráčka nebo hráč patří. Když je to mladá hráčka, tak čeká na svou příležitost a bere přítomnost v národním týmu jako dobrou zkušenost, že ji to posune dál a na hřiště se dostane. Horší je to u starších hráček, které v klubu hrají a mají nějakou pozici. A vám musí taková hráčka věřit, že to děláte spravedlivě a ve prospěch týmu, aby hlavně tým byl úspěšný. Musí cítit, že tam není žádná osobní averze. Když skládáte družstvo, tak to odtáhne hlavní skupina hráček, to silné jádro. Upřímně řečeno, na hřišti to není až tolik o jedenácté nebo dvanácté hráčce. Ale vždycky jsem se snažil rozhodovat v takových chvílích spravedlivě a jestli si ta která hráčka nominaci do týmu zaslouží.“

Bylo pro tebe napínavé přejít od mužů k ženám?

„Vždycky, když přechází trenér od mužů k ženám, je trochu měkčí a hledá mantinely. Musíte vážit každé slovo, nesmíte být sprostý a hráčky také nemají rády, když trenér často řve. V komunikaci s nimi musí kritika sedět. Hráčky často nebývají upřímné, čekají, co bude. Muži se přímo zeptají, proč se trénovalo zrovna tohle a k čemu je to dobré. To ženy neudělají. Když se jim něco dvakrát, třikrát vnitřně nelíbí, tak se nezeptají, ale dávají svou nespokojenost špatným přístupem k tréninku, jsou odtažitě a méně komunikují. Já měl naštěstí výhodu, že jsem poznal, kdy něco takového začínalo. Je

třeba všechno zastavit a zeptat se, co se děje, proč netrénují naplno. Většinou se dozvíte, že jsou unavené nebo nějaký jiný důvod, a tím se to včas vysvětlí. Je dobré to z hráček dostat, dozvědět se, kde je problém. Stává se, že jsou našťavané na trenéra nebo i na sebe vzájemně. Tým nefunguje a hráčky spolu nechtějí hrát. Tomu je třeba zamezit."

V Brně v Králově Poli jsi vytvářel nový tým z mladých hráček. Jak na to?

„Přišel jsem do Králova Pole v roce 1996, kdy družstvo skončilo mimo medailové pozice. Měl jsem štěstí, že byl prezident klubu rozumný a uvědomoval si, v jaké situaci klub je. Věděl jsem, že pokud chci tým posunout dál, musím využít výborné výchovy mladých hráček. Se stávajícími bychom se nahoru neposunuli. A proto jsem se rozhodl vzít do týmu čtyři šestnáctileté holky, které jsem hned nechal hrát v základní sestavě. Postupně se zlepšovaly a získávaly zkušenosti a v roce 2002 jsme vyhráli poprvé ligu. Tým byl mladý, doplněný zkušenými. Měli jsme pak i kvalitní družstvo pro evropské poháry.“

V Prostějově tě čekal pravý opak, vybudovat mezinárodní a multikulturní tým...

„Bylo to hodně složité. Základ týmu jsem vytvořil z českých a slovenských reprezentantek, které jsem dobře znal. Hráčky jako Horká nebo Spalová se vrátily z ciziny a šly do Prostějova. K základu českých a slovenských hráček jsme pak přidali tři top zahraniční hráčky. Nebylo to vždy jednoduché, protože třeba jedna Američanka pocházela z rodiny alkoholiků a ona k tomu také inklinovala. Těch faktorů, které musíte sledovat a musíte se s nimi poprat, je strašně moc. A pak jsem také musel jednat s agenty, protože každá hráčka už má dnes agenta. A ten vám negativní stránky své hráčky neřekne, jen jí vychvaluje, aby jí zajistil co nejlepší podmínky a pro sebe vysokou provizi. Vy si ale musíte zjišťovat o hráčkách i nevolejbalové informace, aby vás pak nic nepřekvapilo. Měli jsme hráčky z celého světa, z USA, Brazílie, Ruska, Itálie, Německa, Belgie, Kuby, Běloruska, Slovinska, Srbska nebo Nizozemska. Museli jste se ptát lidí, kteří je znali už z dřívějšíka, aby to pak v týmu fungovalo. Už jsem znal hodně lidí z volejbalového prostředí, takže jsem měl o hráčkách dobré informace. A bylo důležitější mít hráčky s charakterem než ty, které si odtrénovaly, sbalily peníze a zase zmizely někam jinam. Prostějov byl pro takové hráčky, co si

FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER



MIROSLAV ČADA PATŘÍ K NEJRESPEKTOVANĚJŠÍM A NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM TRENÉRŮM V HISTORII ČESKÝCH ŽENSKÝCH MÍČOVÝCH HER

4

ČTYŘIKRÁT POSTOUPIL TRENÉR ČADA S PROSTĚJOVEM DO PLAY OFF LIGY MISTRYŇ.



„Starší hráčka vám musí věřit, že vše děláte spravedlivě a ve prospěch týmu. Musí cítit, že tam není žádná osobní averze.“

budeme povídat, v podstatě vesnicí. Klíčem bylo pevné domácí jádro.“

V Prostějově jsi musel skloubit trenérskou a manažerskou práci. Jak se ti to podařilo?

„Pro mě bylo velice důležité, že mi vedení klubu dalo důvěru ve skládání týmu a šéfové řekli, jakou mají představu o tom, čeho bychom měli dosáhnout. Dali mi budget a řekli, abych si poskládal tým podle svých představ. Měl jsem právo si vybrat hráčky, ale pokud se objevil problém a chtěly jít za vedením, šéfové řekli: Máte tam trenéra [mě] a manažera [Peter Goga]. Vedení s hráčkami nic neřešilo, nechodilo do šatny, nesnažilo se s nimi kamarádit. Bylo na mně, abych postavil tým, který bude fungovat, ponese za něj plnou odpovědnost a kde bude vše fungovat. Pokud byla nějaká hráčka nespokojená, neměla kam jít. Buď se dohodla se mnou, nebo by musela odejít pryč. Neměl jsem nad sebou žádného manažera, kterému bych vysvětloval, proč některá hráčka nehraje, proč je jiná hráčka zraněná nebo proč jsem střídal tu, a ne jinou hráčku. I proto jsem do Prostějova šel. Věřil jsem si, že to zvládnu, a líbilo se mi, že nebude žádný mezičlánek mezi mnou a majiteli.“

Jak ses vyrovnával s tlakem v Prostějově, kde bylo nezbytné mít úspěchy?

„Měli jsme dobrý první rok a podařilo se mi získat důvěru majitelů. Byli jsme úspěšní, což v českých poměrech nebyl problém. My jsme ale museli něco uhrát i v Lize mistryň, což už bylo těžší. Byly roky, kdy bylo neprůstředné postoupit do play off v Lize mistryň přes silné týmy z Itálie, Ruska nebo Turecka. V naší lize jsme třeba ztratili set, ale i tak jsme pak hladce vyhráli. Když se to v Lize mistryň nepovedlo,

tak se nám to naštěstí podařilo v dalším roce. Pamatuji si jen jeden konflikt. Na utkání byl hlavní sponzor a vyčetl mi, že tým je špatně sestavený, že hráčky nebojují. Ale nakonec to byla naše nejúspěšnější sezona. On se mi pak omluvil a všechno jsme si vyjasnili.“

Před dvěma lety jsi už nebyl hlavní trenér a během sezony ses k týmu vrátil. Jak těžké bylo tým nastartovat?

„Mému předchůdci se úplně nepovedl výběr dvou klíčových hráček, a ještě do hry vstoupila zranění, což je vždycky nepříjemné. Družstvo bylo zdravotně hodně dobité. Přišel jsem k týmu po prohraném finále domácího poháru. Sezónu jsme pak dohráli hlavně díky silné morálce, spíš než volejbalovým umem v podstatě se šesti hráčkami. A i ony samy pak měly o to větší radost, protože se týmu nedařilo a ani lidsky si holky až tolik nerozuměly.“

Když se nabídne možnost čerpat vědomosti a zkušenosti z jiných sportů, je to dobré?

„Rozhodně je potřeba využívat poznatků z jiných sportů. Baví mě všechny týmové sporty. Nezapomínal jsem se jen volejbalem, bavil mě i hokej, fotbal, také házená nebo mě zajímala atletika. A měl jsem ještě výborný zdroj inspirace a informací přímo v rodině, protože můj o rok mladší bratr Rostislav je úspěšný hokejový trenér, kterému se dařilo ve Švýcarsku, na Slovensku, v KHL vedl Omsk a Slovan Bratislava a u nás trénoval například Plzeň, Kometu nebo Liberec. Pořád jsme řešili, jak trénovat, jak řešit konflikty, bavili jsme se o emocích. Bavili jsme se neustále o tom, jak to chodí v hokeji, a on chtěl zase slyšet můj pohled na situaci. To mě obohatilo a také nutilo přemýšlet o věcech, kterými jsem se jinak nezabýval.“



↓ INZERCE

Protože jen týmová práce vede k úspěchu

STRABAG
TEAMS WORK.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020

Na co myslím, když běžím...

Restart Rockets:

KULTURA, PROCES, HODNOCENÍ TALENTU A DATA

„Často říkáme, že basketbalová mysl klade otázky, na které můžou odpovědět pouze analytici. Současně analytici kladou takové otázky, které umí zodpovědět pouze basketbalisté.“ Tento citát, jehož autorem je Gersson Rosas, viceprezident pro basketbalové operace v klubu Houston Rockets, je jen jedním příkladem toho, jak organizace pracovala, aby zlepšila své jednotné uspořádání.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

MICHAL JEŽDÍK

→ VEDOUcí SPOROVNĚ
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.



Před třemi lety tým Houston Rockets prodělal strategické změny v uspořádání, aby se mohl stát opravdovým kandidátem na vítěze NBA. V roce 2016 skončil v Západní konferenci na 4. místě, o rok později poskočil o dvě místa výš a skončil druhý. A v aktuální sezoně obsadil v Západní konferenci 1. místo po základní části a vypadl až v semifinále play off s loňským vítězem Golden State Warriors poměrem 3:4 na zápasy. Zdá se, že Houston již žádný zásadní problém nemá.

S Rosasem jsme se setkali loni na Leaders Sport Performance Summitu v Londýně, abychom se ponořili do nového organizačního uspořádání, zjistili, jak byly do klubové kultury integrovány analýzy, a seznámili se s jeho názorem na proces výběru a začlenění talentovaných hráčů v Rockets.

Resetování procesu

Změna řízení se objevuje v každé organizaci, ale jen několik z nich se dostane až k jejím základům v průběhu přechodového období, což můžeme přirovnat k zemětřesení. „Pohybovali jsme se v jedinečném prostředí, jelikož náš bývalý majitel (Leslie Alexander) vlastnil tým 25 let,“ vysvětluje Rosas. „Měl takovou mentalitu, že nechtěl prohrávat, nechtěl tým často doplňovat novými hráči, aby se nevytratily zvyklosti mezi nimi.“

Co s tím? „Stála před námi velká výzva. Faktem bylo, pokud se na to díváte analyticky, že nejlepším

způsobem je zařadit nové talentované hráče, kteří zapadají do vašeho konceptu hry i konceptu celé organizace. Tento moment vám dává nejlepší příležitost při draftu a následně možnost k přestavbě týmu. Nicméně stále jsme se soustředili na to, abychom zůstali konkurenceschopní a změny probíhaly za chodu. Naším skutečným záměrem bylo vytvoření vítězného prostředí a vítězné kultury. A to vlastně pro nás stanovilo i základní kritéria pro výběr a zařazení nových hráčů, kteří byli bez smluv (free agent = hráč bez smlouvy, který má většinou za sebou několik sezon v NBA), což se zpětně ukázalo jako jedno z nejdůležitějších,“ hodnotí Rosas.

„Před třemi lety jsme prošli zajímavým obrodným obdobím. Ve skutečnosti jsme věděli, že nejsme tak dobří, jak ukazují naše výsledky. Dostali jsme se do bodu, kdy jsme odshora až dolů věděli, že nesdílíme stejnou filozofii. Věděli jsme, že jsme dobří, ale chyběla nám substance, díky níž bychom byli skvělí. A to vedlo k tomu, že jsme celé mimosezonní období věnovali hlubšímu sebepoznání.“

Když jsme se chystali najmout nového hlavního trenéra, rozhodli jsme se jít do toho se vším všudy. Chtěli jsme najít nejlepšího ofenzivního trenéra, jaký kdy existoval, a takového jsme našli v osobě Mika D'Antonih. Všichni jsme byli na stejné lodi, všichni jsme byli oddáni jedinému cíli a chtěli jsme sestavit



↑
 JAMES HARDEN (ČÍSLO 13) VYTÁHL
 TÝM ROCKETS V LETOŠNÍM PLAY
 OFF NBA AŽ DO SEMIFINÁLE, KDE
 VEDL NAD POZDĚJŠÍMI ŠAMPIONY
 Z GOLDEN STATE 3:2 NA ZÁPASY
 A V ŠESTÉM UTKÁNÍ DRŽEL BRZKÝ
 NÁSKOK 17 BODŮ...

tým kolem našeho hvězdného hráče Jamese Harde-
 na. Když se podíváte na naši poslední sezonu, ne-
 byli jsme tak talentovaný tým, ale byli jsme schopni
 překonat očekávání a být úspěšnější, jelikož jsme
 byli odshora až dolů jednotní.

Musíte to zažít. Kultura je něco, co žije a dýchá
 každý den. Není to o tom, kým jste byli v minulos-
 ti, stejně jako to není o tom, kým se snažíte být. Pro
 nás a obzvlášť pro moji roli bylo a je důležité spojit
 všechny body organizace, všechny lidi, od vzetí si
 věcí za své až po trénování, od realizačního týmu až
 po hráče. Museli jsme sjednotit lidi a soustředit se
 na to, co vyznáváme, čeho si ceníme.“

Integrovaní analýz do vaší kultury

Díky guru analýz Darylu Moreyovi, který v po-
 zici generálního ředitele řídí loď Rockets, je tato
 organizace jednou z nejlépe postavených, pokud
 jde o datovou a analytickou revoluci. „Během po-
 sledních pěti až osmi let dostupná data v NBA na-
 byla na bohatosti a významu. Zajímavou výzvou ale
 je, jak je využíváte, když je má k dispozici každý?
 Myslím, že výhodu mají týmy, které vědí, kdo jsou.
 Analýzy nám umožňují vyhodnotit a poskytnout
 odpovědnost tomu, v co věříme. Často říkáme, že
 basketbalová mysl klade otázky, na které mohou
 odpovědět pouze analytici. Současně analytici kla-
 dou také otázky, které umí zodpovědět pouze
 basketbalisté.“

Jednou z největších věcí je integrace. Úspěch,
 kterého jsme dosáhli, spočívá ve spojení analytiků

a basketbalistů a vytvoření jejich společného pou-
 ta. Skutečnost je taková, že obě strany spolu často
 bojují. Naši trenéři, asistenti, všichni další zodpo-
 vědní za rozvoj hráčů a i naši hráči tak mají důvod
 a logický základ, aby tuto myšlenku podpořili.“

Talentová rovnice

Být stálým účastníkem NBA znamená, že máte
 méně šancí získat v draftu další vynikající talenty.
 Tudíž větší důraz musíte klást na kreativní nábor
 a rozvoj talentu v rámci klubu. „Pro nás je zákla-
 dem vyhodnocování. Hledáme cokoli, co můžete
 vyčíst. Ať už se jedná o statistiky, analýzy, histo-
 rii, jakékoli informace, které můžeme zahrnout
 do procesu, a tak udělat fakty zcela podložené
 rozhodnutí. Respektování nastaveného konceptu
 je něco, co bereme v potaz, ale když jde o draft, ne-
 smíme zapomenout, že je to rozhodnutí na tři až
 čtyři roky (hráč draftovaný v prvním kole má ga-
 rantovanou smlouvu na tuto dobu a dopředu dané
 příjmy na každý rok).“

Když se podíváte na rozvoj talentů, soustředili
 jsme se po přestavbě na jeho zjednodušení. Měli
 jsme naše trenéry, naši sílu a kondičního trenéra,
 našeho hlavního trenéra, prostor pro náš perso-
 nál zodpovědný za styk s veřejností a zavedli jsme
 procesy, které byly jednoduché a otevřené komu-
 nikaci. Kolegové zodpovědní za výkonnost byli tím
 motorem, který řídil tento proces. V minulosti jsme
 měli procesy, které byly neefektivní, komunikace
 selhávala a ostatní oddělení v naší organizaci ne-
 byla jednotná.“



„KULTURA JE NĚCO, CO ŽIJE ADÝCHÁ
 KAŽDÝ DEN. NENÍ TO O TOM, KÝM JSTE
 BYLI V MINULOSTI, STEJNĚ JAKO TO NENÍ
 O TOM, KÝM SE SNAŽÍTE BÝT.“



SOUHRN PSYCHOLOGIE – 3

V seriálu Psychologie po kapkách jsme v předcházejících dvou dílech shrnuli 15 nejdůležitějších výzev v oblasti aplikované psychologie sportovního výkonu. Nyní nám zbývá posledních pět, jimiž završíme souhrn prvního cyklu, který je rád shrnován pod okřídlený slogan „je to o hlavě“. Čekají nás nejsložitější výzvy – témata jako motivace, vůle, sebevědomí či hodnotová orientace sportovce.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

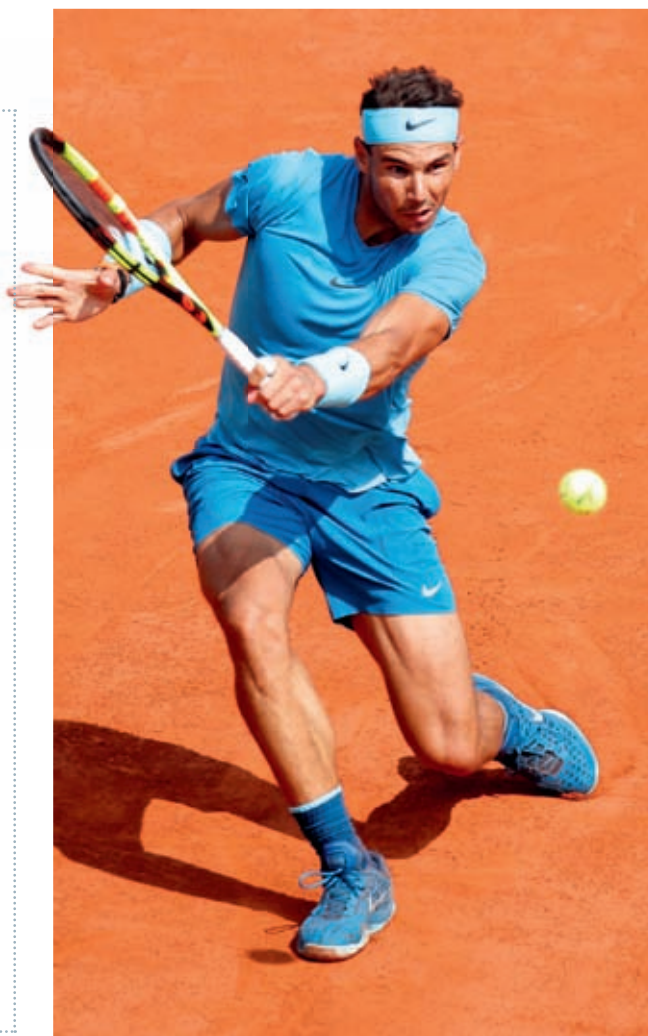
16. VÝZVA:

„Dva pohony: vůle a motivace“

Vůle je jakýmsi protihráčem a spoluhráčem motivace zároveň. Dalo by se to přirovnat ke sčítání a odčítání v matematice. Vůle má stejné znaménko jako motivace, když přeměňuje chtění na výsledky – vůle a motivace se sčítají. Avšak rozdílné znaménko mají, když člověk překonává překážky a když dělá něco, co od přírody dělat nechce – vůle jde v tomto případě proti přirozené motivaci.

Motivace je přirozené chtění, vůle je naproti tomu vědomé úsilí.

Investice energie do překonání odporu je ve sportu vlastně vždy nutná. Jen ten, kdo dokáže překonat sám sebe a občas opustí své komfortní zóny, se dostane v životě také na úroveň, na nichž ještě nikdy předtím nebyl. Omyl je ovšem v tom, že by se člověk musel neustále pohybovat mimo svou komfortní zónu. Špičkové výkony nejsou pouhou otázkou vůle, ale vznikají souhrou s mnohem hlouběji zakořeněnou inspirací a motivací.



◀ **VŮLE A MOTIVACE SE SČÍTÁJÍ. RAFAELU NADALOVÍ NECHYBÍ ANI JEDNO A TAKÉ PROTO JE 17NÁSOBNÝM GRANDSLAMOVÝM ŠAMPIONEM. V PAŘÍŽI TRIUMFOVAL UNIKÁTNĚ JEDENÁCTKRÁT.**

ZDENĚK HANÍK

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



FOTO: REUTERS



ANI BONO, FRONTMAN KAPELY U2, NEPROŠEL CESTU NA OLYMP SVÉHO OBORU BEZ NÁMAHY JEN DÍKY TZV. POZITIVNÍMU MYŠLENÍ. ↗

17. VÝZVA:

„Myslet pozitivně nestačí“

Pokus vypudit ze života negativní věci a za každou cenu se nutit do pozitivního módu jen proto, že se člověk někde dozvěděl, že má myslet pozitivně, je hloupost. Někteří lidé si dokonce myslí, že žádné problémy mít nesmí. Opak je pravdou. Životní i sportovní zkušenosti totiž vznikají také ze špatných rozhodnutí, tedy i z chyb. Nutné chyby můžete dělat jediné tehdy, když hodně věcí vyzkoušíte a nebojíte se jít čas od času do rizika. Ale nic není zadarmo, poněvadž je třeba často potlačit určité vzorce zvyků či rutin a nahradit je novými. Ani LeBron James, Bono, John Travolta, Steve Jobs či Bill Gates a další neprošli cestu na Olymp svého oboru bez námahy jen díky tzv. pozitivnímu myšlení.

Pokud má člověk vybudovaný systém hodnot a postojů, má i účinný vnitřní kompas, aby se orientoval v náročných situacích, znal odpovědi na některé klíčové životní otázky a učinil těžká rozhodnutí. Nepotřebuje k tomu uměle vytvořený konstrukt pozitivního myšlení.

Mnoho motivačních quasi expertů se nás pokouší pomoci dobře znějících frází uvést do motivačního transu, který s reálným životem nemá nic společného. Špičkoví sportovci jako olympijský vítěz v moderním pětiboji David Svoboda, svého času nejlepší házenkář světa Filip Jícha, jeden z nejlepších českých hokejistů všech dob Patrik Eliáš, historicky nejúspěšnější střelec české fotbalové reprezentace Jan Koller či

volejbalista Jiří Novák; ti všichni se nestali mistry ve své disciplíně proto, že ignorovali veškeré hranice svých možností, ale byli perfektními znalci sama sebe.

Naproti tomu neúspěšné osoby se příliš intenzivně zabývají „vzdušnými zámky“. Každý člověk se může kdykoliv změnit, když bude chtít. Ale stojí to sílu, energii, pevnou vůli, čas a také hodně trpělivosti.

Za každý vývojový posun se musí zaplatit. Přinést oběť, investovat energii, zbavit se zlovyků či rutin a nahradit je novými návyky. To chce čas a trpělivost. Nikdo nemůže nasednout do vlaku osobního rozvoje a nezaplatit jízdenku. Kdo vám nabízí zlevněnou jízdenku či dokonce jízdu zadarmo, je podvodník.

18. VÝZVA:

„Za sebevědomí se platí strachem“

Sebevědomí není darem přírody, ale odměnou, kterou člověk získá tím, jak prochází situacemi, ze kterých má strach. Skutečná vnitřní síla vzniká na hřišti díky aktivní zkušenosti, když hráč nebo trenér zvládne určité situace a dokáže udělat něco, navzdory strachu, který z té situace má. Sebevědomí si člověk totiž musí – někdy i za cenu určité bolesti – vybojovat. Sportovci vědí dobře, že sval roste jediné tehdy, když je odpovídajícím způsobem zatěžován. A jak posilovat „sval sebevědomí“? Vnitřní pochyby a nejistota jsou součástí přirozeného životního postoje a příběhu. Přítomnost strachu je zcela běžná. Důležité je totiž, jak se se strachem nakládá.

Průběžným pocitem úspěšných lidí není sebejistota, ale paradoxně také nejistota. A sebevědomí je ve skutečnosti budováno neutuchající touhou jít si za svým, navzdory strachu a pochybám.

Ve světě šampionů často naopak dominují pochyby o sobě samém a strach ze selhání. Zaměňuje se příčina a následek: sebejistota určité osoby není základem úspěchu, ale je jeho následkem. Samozřejmě jen v případě, kdy je doprovázena silnou vůlí, která je kostrou sebevědomí.

Důvěra v sebe sama a ve vlastní schopnosti zpravidla není startovním kapitálem, ale sklizní, kterou člověk získá až tehdy, když má silnou vůli dělat i to, z čeho má strach.

Někteří úspěšní lidé právě na základě vnitřní nespokojenosti a nejistoty pracují mnohem intenzivněji než ostatní. Tlačí na svůj výkon, protože za něj chtějí od ostatních uznání. Tato senzibilita přispívá k tomu, že takoví lidé mohou dobře obstát ve tvrdém světě sportu. Nejistota a chybějící sebevědomí jsou vlastnostmi mnoha šampionů ze všech různých oborů. Ve sportu je zářivým příkladem fotbalista Messi. Jeho sebejistota přišla až s tím, jak svým jedinečným hráčským uměním postupně přerůstal všechny své konkurenty. Nebyla zdaleka jeho výchozím kapitálem.

Jen prostřednictvím poznání sebe sama roste sval sebejistoty. Touhou mnoha lidí je být uznávaný. Ovšem každý, kdo touží po uznání, se zpravidla vyznačuje vysokou senzibilitou, schopností vcítit se do ostatních. Proto je přirozené, že je takový člověk velmi citlivý, když je kritizován. Tento jemnocit

přináší zranitelnost. Podle výzkumů více než 70% profesionálních sportovců má velmi silnou potřebu uznání. A potřeby jsou hybnou silou motivace. Měřítkem sebejistoty je nejen srovnávání se s ostatními, nýbrž porovnávání se sebou samým a následný osobní rozvoj. Bohužel, ale možná i bohudík, zkušenost vlastní efektivity posiluje, ale nikdy člověku neodebere kompletní nejistotu nebo budoucí pochyby. Z toho vyplývá, že budování sebevědomí je celoživotním a každodenním tématem. Každý člověk má volbu dvou možností. První je cesta bolesti z promarněného života, z nenaplnění tužeb, bolesti ze špatného svědomí a rozčarování nad vlastní nedůsledností a pohodlností – tedy BOLEST Z VLASTNÍ SLABOSTI. Druhá je cesta bolesti z výkonu, vyrovnávání se s překážkami, řešení složitých situací, bolesti při zažívání vlastních strachů a pochyb o sobě a jejich překonávání – tedy BOLEST Z VLASTNÍHO RŮSTU.

SEBEJISTOTA LIONELA MESSIHO PŘIŠLA AŽ S TÍM, JAK JEDINEČNÝM HRÁČSKÝM UMĚNÍM POSTUPNĚ PŘERŮSTAL VŠECHNY SVÉ KONKURENTY.



FOTO: REUTERS

KOLEKTIVNÍ HRA POTŘEBUJE SVÉ HVĚZDY, ALE I NEVIDITELNOU ARMÁDU >
JEJICH DĚLNÍKŮ. MICHAEL JORDAN, DENNIS RODMAN A SCOTTIE PIPPEN
VYLADILI CHEMII V TÝMU CHICAGO BULLS NA MAXIMUM.

19. VÝZVA:

„Já obsažené v my“

Kolektivní hra potřebuje své tvůrce, zakončovatele, špilmachry, ale i neviditelnou armádu, která vytváří na první pohled nezřetelnou, ale velmi důležitou chemii hry. V knize jednoho z nejslavnějších basketbalových koučů Phila Jacksona Jedenáct prstenů byste se mohli dočíst, čím byli Scottie Pippen nebo Dennis Rodman a ostatní, dnes už třeba zapomenutí dělníci Chicago Bulls, pro Michaela Jordana, jehož si dodnes naopak pamatuje celý svět. Tohle neviditelné pojivo koneckonců obrousilo samotného Jordana k silnějšímu týmovému myšlení, přestože chtěl být především on sám a za všech okolností vždy nejlepší hráč na světě.

Ten, kdo střílí góly, dává koše či smečuje, je oku diváka milejší než jiný, kdo vymyslí či umožní, aby koncová činnost nastala. Na góly musíte mít čich, jako měl třeba spartánský fotbalista Lafata, pro smečování musíte mít důraz a duši útočníka jako David Konečný, ale všechny týmové sporty mají magické kouzlo v rozmanitosti a složitosti stavby hry. Herní architekti a konstruktéři mají stejnou, ne-li vyšší cenu.

Nabízí se dva úhly pohledu. První bychom mohli nazvat **herní**. Basketbalový driblíng či fotbalový trestný kop jsou výsledkem činnosti psychických procesů, ale přihrávka (nahrávka) je víc. Vyžaduje vyšší podíl herní inteligence, jejíž důležitou složkou je „vidět hřiště“. Součástí herní inteligence jsou: periferní vidění, odhad pohybu hráčů vlastních i soupeřů, vhléd a vcítění do komplexní herní situace, herní představivost či předvídavost a jistě i intuice. Přihrávka je rychlejší než jakákoliv jiná individuální činnost. Pokud tým uvěří tomu, že nejvíce může hru zrychlit přihrávkami, začíná být neporazitelný.

Druhý pohled je **sociálně-psychologický**. Přihrávka je víc než činnost, je to sdílený pocit, styl, druh umění. Přihrávka je stavebním kamenem souhry, která posiluje pocit herní sounáležitosti a může dokonce



přerůst až ve vzájemnou lidskou náklonnost či přátelství i mimo hřiště.

Mluvíme o určitém druhu slasti ze souhry. Vzniká od ochoty existovat vedle sebe na hřišti a jde přes schopnost sladit vzájemně individuální činnosti až po stav, který by se dal nazvat „orgasmus souhry“, kdy je součinnost přirozeně a dobrovolně povýšena na úroveň individuální činnosti a někdy i nad ni.

Jedním z detailů hry, ovšem nezanedbatelným, je anonymní činnost hráčů. Zatím ji moc nezachycují statistiky, ale je nezbytným tmelem hry: nabíhat, nabízet se, ukazovat, vykrývat prostor nebo spoluvytvářet, zajiš-

ťovat spoluhráče, měnit svoje místo na základě strategického postavení spoluhráčů i protihráčů po dobu celého utkání. Vše tak trochu anonymně – skrytě, a hlavně VŠE BEZ POTLESKU. Anonymní pohyb je totiž nejen pojátkem hry, ale také příznakem herní morálky. Správná anonymní práce žádá oddanost hře a týmu, žádá důvěru ve společné dílo – že skrytá práce má význam. Žádá ale také ocenění, nebo minimálně zpětnou vazbu trenéra i spoluhráčů. Všichni hráči týmu musí vědět, že i o jejich skryté práci se ví a je ceněna. Zdá se dokonce, že k takovému hernímu projevu a herní sounáležitosti není potřeba mít jenom hvězdné hráče. Je to otázka herního charakteru hráčů a dlouhodobé práce.

↓ INZERCE



LESYČR

CZECH TEAM

OLYMPIÁDA
DĚTÍ
MLÁDEŽE

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

Pomáháme dětem zdravě růst



JAROMÍR JÁGR



PETR NEDVĚD



MARTIN STRAKA

20. VÝZVA:

„Láska na závěr“

Často jsme si kladli otázku, proč Dominik Hašek, Jaromír Jágr, Petr Nedvěd, Martin Straka hrají nebo hráli do tak relativně vysokého věku. To není jen proto, aby na stará kolena vydělali ještě nějaké peníze. Primární důvod je určitě jiný. Zmínění mušketýři nedovedou herní prostředí opustit, protože ho milují. Poslední – 20. výzva je vyvrcholením tohoto shrnutí, poněvadž nad vším, o čem zde byla řeč, stojí postoje a hodnoty člověka – hráče. Náruživost pro jakoukoliv činnost je nejdůležitější hodnotou, zvláště pak u mladých lidí. Někdy je paradoxně pro vývoj mladého člověka stejně důležitá, jako například jeho studijní výsledky. Není to vyzývání k pardonování studijní nedbalosti a znevažování úlohy vzdělání.

„Chápu, že slova jako láska nepatří do slovníku basketbalového fanouška. Ale po 40 letech v basketbalovém prostředí mě nenapadá přesnější popis pro tu záhadnou alchymii spojující všechny hráče na jejich cestě za něčím téměř nedosažitelným,“ říká Phil Jackson, nejslavnější basketbalový kouč.

Fotbalový kouč Mourinho říká: „Musíte tu hru milovat víc než ostatní, pokud máte čtrnáctiletou kariéru plnou úspěchů.“

Vůle a cílevědomost není všechno. Jde taky o snění, o představy, o euforii po výhrách, o špatné nálady po prohrách, které musí mít sportovec čas prožít, do morku kostí, aby připravoval pro budoucí spor-

ovní bitvy taky své srdce, nejen své tělo a mozek. Náruživí sportovci jsou totiž právě ti, které hledáme a nemáme. A nejen pro úspěch ve sportu, ale i pro tvorbu HODNOT ve společnosti. Jestliže sportovec vytvoří POSTOJ k činnosti v duchu výše zmíněného, začíná budovat svůj hodnotový systém, který díky zmiňované náruživosti objevuje další hodnoty: řád, smysl pro povinnost, sounáležitost, kolegiální či přátelství. Velká fotbalová osobnost Gérard Houllier prohlásil na sympoziu ČOV Mosty: „Nic velkého se nedá dosáhnout bez vášně a nadšení.“

Podporujeme náruživost, zanícenost, posedlost, vášně! A jak na to? Budme sami náruživí a posedlí v tom, co děláme. Je to neuvěřitelně nakažlivé...



DOMINIK HAŠEK



UNIQA
Partner trenérů ČOV

SVEZTE SE A POCHOPÍTE.

Kombinovaná spotřeba paliva 6,4-8,5 l/100 km, emise CO₂ 145-197 g/km

Permanentní pohon všech kol Symmetrical AWD v základu.
Jízda v Subaru je ideální kombinací pohodlí a bezpečnosti.
Nová pevnější platforma vám dovolí ještě ostřejší průjezdy zatáčkami.
Nepřekonatelná jistota bez ohledu na počasí a roční dobu – na okresce i na dálnici.



FORESTER AWD
opravdové SUV



LEVORG AWD
sportovní kombi



IMPREZA AWD
ikona



OUTBACK AWD
crossover s nadhledem



XV AWD
městský univerzál

Navštivte nás na

subaru.cz, zazijsubaru.cz a subaru-butik.cz!



SUBARU

Confidence in Motion