

COACH

SPORT

Tento výtisk je samostatně neprodejný

**Náš cíl je jasný:
Přeměnit potenciál
v mistrovství.
Na hřišti
i mimo něj.**

Matt Hale

Manažer fotbalové akademie
Southampton FC

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



baseball
basketbal
florbal
fotbal
hokej
hokejbal
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
volejbal



UŽIJ SI ŽIVÉ PŘENOSY NA FORTUNA TV



Bonus 700 Kč pro nové hráče!
Více na ifortuna.cz.

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 4,
vychází 2. 4. 2019.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Dagmar Šenfeldová, Jaroslav Komolý,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
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.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: EUROPRINT a.s.,
ISSN 2464-6865.

Registrace MK ČR E 22423.
Nevyžádané rukopisy, fotografie
a kresby se nevracejí.
Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů.
Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího
šíření obsahu časopisu COACH
jsou bez písemného souhlasu vydavatele
zakázány.
© CZECH NEWS CENTER a.s.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 26. 3. 2019
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Podřizovat se pouze nejvyšší kvalitě

Když jsem si poprvé přečetl rozhovor Michala Bardy s Mattem Halem, šéfem fotbalové akademie v Southamptonu, hádalo se to ve mně, čím bych vás podnítl k jeho přečtení. Šéf proslulé akademie nám ve svých odpovědích uděluje inspirativní lekci profesionality a je složité vybrat jednu myšlenku jako pozvánku.

Nakonec jsem to našel. „Fotbal se změnil strašně moc, je neuvěřitelně rychlý a intenzivní. Úroveň hry se zvedla po všech stránkách, na hřišti je na všechno strašně málo času a na hráče to klade stále vyšší požadavky. Je to úplně jiný sport. V akademii se vždycky díváme na to, jak vypadá Premier League a jaké na hráče klade nároky. Hledáme, co hráči potřebují, aby na úrovni Premier League a v mezinárodním fotbalu obstáli. Nevychováváme hráče pro druhou nebo třetí ligu, vychováváme je pro evropský fotbal,“ říká v rozhovoru Matt Hale.

No jasně, je to tak jednoduchý recept i pro Česko: kdo chce hrát světový fotbal, kdo chce být konkurenceschopný, musí se podřizovat pouze nejvyšší světové kvalitě v každé minutě tréninkového procesu – nikoli pouze tomu uspět v domácí kotlině. Anebo se potom nedivme, že nám nadělí Anglie „bůra“.

Co vlastně chceme? Odpovězte si sami, a já vás při tom přemítání pozvu na druhý artikel Michala Bardy v aktuálním Coachi. Hlavní téma s názvem „Past na Homo sapiens“ není příliš radostné čtení, možná až trochu kruté, ale pohříchu

pravdivé. Jde o to, zda chce lidstvo spáchat rituální sebevraždu obžerstvím a vygumováním pohybu ze života! Snad si Pánbůh nezničí své dílo!

Reflexe Michala Ježdíka vám snad trochu zvedne náladu, poněvadž představí bohubílou aktivitu ČOV, takzvaný TOP TEAM. Po přečtení snad bude více jasné, že ČOV není cestovkou na OH, ale každým svým projektem pracuje ve prospěch českého sportu. Zároveň vám článek ukáže, jak se sport závažně mění a co dokážou moderní technologie.

Téma psychologie výkonu ve věkových obdobích nás tentokrát zavádí do období mladé dospělosti, kdy se profesionální sport mění v práci. Je to období intimity, které má překvapivě mnoho společného s kolektivními hrami.

Volejbalistka Pavla Šmídová (Vincourová), ano sestra známého českého hokejisty odhaluje z vlastní zkušenosti rozdíl v přístupu českých a zahraničních trenérů.

A teď už popřeju příjemné čtení.

Zdeněk Haník
bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



ACADEMY P

Vychováváme hráče pro evropský fotbal

TEXT: MICHAL BARDA

HILOSOPHY



Když velšský křídelní útočník Gareth Bale přestupoval v roce 2013 do Realu Madrid, nechtěli šéfové Bílého baletu ani za nic prozradit, kolik za něj Tottenhamu vysázeli na stůl. Později se ukázalo, že to v té době byla nejvyšší přestupová suma na planetě – o 20 procent víc, než kolik předtím Real zaplatil za CR7. Bale přitom vyrostl v proslulé akademii Southamptonu, které už šestým rokem šéfuje bývalý fotbalový profesionál **Matt Hale**. Jak to vlastně Southampton dělá?

Matte, jak se fotbal změnil od doby, kdy jste sám hrával jako profesionál?

„Fotbal se změnil strašně moc, je neuvěřitelně rychlý a intenzivní. Úroveň hry se zvedla po všech stránkách, na hřišti je na všechno strašně málo času a na hráče to klade stále vyšší požadavky. Do fotbalu také mnohem víc vstupuje sportovní věda a mnohem víc klubů připravuje své hráče na té nejvyšší profesionální úrovni. Mediální tlak okolo fotbalu je navíc obrovský. Je to úplně jiný sport.“

Co to znamená pro výchovu mladých hráčů?

„Že jejich příprava musí být mnohem komplexnější a profesionálnější. V posledních letech vyrostly fotbalové akademie po celém světě. Konkurence je tak velká, že výpadek v určitém věku může pro hráče znamenat, že proti svým vrstevníkům ztratí a už to nikdy nedožene. O to větší je to závazek pro nás, abychom hráče připravovali správně.“

Co jste tedy udělal jako první, když jste před skoro šesti lety do akademie Southamptonu nastoupil jako její šéf?

„Když jsem do akademie přišel, nejprve jsem se podíval na její produkt – a to bylo vychovávat hráče pro první

FOTO: REUTERS



FOTO: JAN MALÝ/ČOV



Matt Hale byl mezi významnými hosty pražské prosincové konference Mosty, pořádané Českou trenérskou akademií ČOV



Southampton FC byl založen před 133 lety, vyhrál FA Cup v roce 1976 a skončil druhý v ligové sezoně 1983-84. Letos bojuje o záchranu, od prosince pod vedením rakouského trenéra Ralpha Hasenhüttla.

mužstvo. To se dařilo, takže první, co jsem po příchodu udělal, bylo, že jsem neudělal nic. Nepřišel jsem nic měnit, přišel jsem se dívat, naslouchat a pozorovat, co trenéři i hráči každý den dělají. Pokračovali jsme v práci, já jsem sledoval vývoj a hledal, kde bychom se mohli zlepšit. A když to pak jako celek fungovalo a hra se vyvíjela, jen jsme v některých oblastech dělali malé úpravy. Ale nějaké velké změny jsme nedělali žádné, protože Southampton měl historicky skvělý rozvojový program mladých hráčů. Takže jsem vlastně po nástupu nezměnil nic.“

Co to tedy je, co Southampton tolik odlišuje od ostatních?

„Když jsem přišel, viděl jsem, že je to především důvěra vedení, která nám umožňuje nové hráče úspěšně vychovávat. Důvěra vlastníka, důvěra vedení klubu i celého trenérského týmu. Když je hráč dobrý, opravdu vždycky ho nechají hrát, bez ohledu na jeho věk. V jiných klubech často hráči takovou šanci hrát nedostanou. Bez takové podpory vedení můžete někdy hráče vychovávat, ale oni pak třeba nehrají. Tohle je pro nás v akademii naprosto klíčové.“

Když si rodiče nejsou jisti, zda do vaší akademie mají své dítě dát, co jim řeknete?

„Rodiče mnohdy váhají, kam děti poslat, protože mají opravdu na výběr a mohou jít do jiných klubů. V Anglii je celá řada skvělých akademií, a hlavně ty v první kategorii nabízejí mladým hráčům výborné podmínky pro další rozvoj. Někdy se stane, že spolu s jinými akademiemi usilujeme o určitého hráče. Zakládáme si na tom, že rodičům nabízíme skutečně vstřícné a pečující prostředí, ve kterém bude jejich dítě vyrůstat. To je v našich očích důležitější než peníze nebo jiné aspekty.“

Na zdech vaší akademie jsou jména jako Gareth Bale, Theo Walcott či

→

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
 2001 - 2020

„Nové hráče nám umožňuje vychovávat především důvěra. Vlastníka, vedení klubu i celého trenérského týmu. Když je hráč dobrý, vždycky ho nechají hrát, bez ohledu na jeho věk.“



FOTO: REUTERS

Velšský dravec Gareth Bale je nejslavnějším produktem akademie Southamptonu, od léta 2013 válí v Realu Madrid

Calum Chambers. To jsou všechno hráči, kteří u vás vyrůstali?

„Ano, ta jména poukazují na jedinečnou historii produktivity našeho systému. Řada mladých hráčů, kteří prošli naším systémem, dnes hraje v našem prvním týmu nebo odešli do jiných klubů a dosáhli úspěšné kariéry v Premier League nebo v zahraničí. Někteří hrají i v nižších soutěžích, které také nejsou nijak snadné. Máme tedy řadu úspěšných příkladů, na kterých můžeme rodičům či rodinám ukázat, že to, co jejich dětem nabízíme, je velká příležitost.“

Právě Gareth Bale chválil, že o něj v akademii bylo postaráno po všech stránkách, a zmiňoval, že kdyby jí neprošel, asi by se nikdy nedostal tam, kde je.

„Rozpoznat skutečný potenciál mladých hráčů je strašně obtížné. Ale je možné ohlídat, aby byli pro život v prvním

týmu dobře připraveni. Vyznáváme multidisciplinární přístup, který obnáší spoustu práce na hřišti i mimo něj. Nejde přitom jen o trénování. Jsou tu učitelé, kteří hráče vzdělávají, i vědci, kteří sledují a znají fyzické parametry nutné pro to, aby se hráč v Premier League prosadil. Neustále naše hráče analyzují, abychom věděli, na čem musíme pracovat. Máme například i program nazvaný Life Skills – hráči se v něm učí vařit, přišít si knoflík na košili a podobně. Někdo je to musí naučit a i tyhle lidi jako akademie platíme.“

Jak je akademie financována? Platí rodiny hráčů nějaké příspěvky?

„Rodiny žádné příspěvky neplatí, provozní náklady a investice kryjí především peníze od samotného klubu. V Anglii máme u čtyř nejvyšších fotbalových soutěží čtyři úrovně akademií. Systém je nastaven tak, že akademie dostávají

příspěvek i od fotbalové ligy příslušné úrovně, tj. akademie nejvyšší úrovně od Premier League a tak dále. Tyto příspěvky od ligy přicházejí do našeho rozpočtu, a jak je využijeme, záleží jen na nás, na společném rozhodnutí vedení akademie. Takže příspěvky od klubu i od ligy patří do celkového budgetu a podle toho je využíváme.“

Děti mají v Southamptonu i místní hostitelské rodiny, které je podporují a ve kterých žijí, že?

„Nechceme, aby hráči byli po celou dobu dospívání zavření v internátu. Máme v Southamptonu a okolí 46 hostitelských rodin. Hráči od nějakých dvanácti let bydlí u rodin po dvou nebo po třech jednu až dvě noci v týdnu. Starší hráči žijí v hostitelských rodinách až čtyři noci, někdy dokonce celý týden. Máme připravený speciální logistický program, minibusy každý den sváží hráče

z hostitelských rodin do akademie a pak je zase odvezou zpátky. Tam dostanou večeři, přespí a další den zase přijedou.“

Jak rodiny získáváte? A jak vypadá jejich podpora a komunikace s akademií?

„Rodiny získáváme pomocí inzerátů a pečlivě je prověřujeme, abychom si byli jisti, že o naše mladé hráče bude opravdu po všech stránkách postaráno. A také si pravidelně ověřujeme a vyhodnocujeme, že tomu tak je. Rodiny mají pravidelné schůzky s naším spolupracovníkem, který má tuto oblast na starosti. Třikrát nebo čtyřikrát do roka je zveme do klubu, máme pro ně speciální program, kde dostávají školení o výživě, o regeneraci a spánku, o tom, co dávat hráčům večer k jídlu a podobně. Takže s hráči vzděláváme i tyto hostitelské rodiny.“

Řada lidí z fotbalu hovoří o „Southampton Way“, ale většinou mluví jen o hráčích. Jak se tato filozofie týká trenérů a ostatních odborníků, kteří v akademii pracují?

„Trenéři v našem klubu, a především ti, kteří pracují v akademii, se snaží

neustále držet krok s vývojem hry. V akademii se vždycky díváme na to, jak vypadá Premier League a jaké na hráče klade nároky. Hledáme, co hráči potřebují, aby na úrovni Premier League a v mezinárodním fotbalu obstáli. S celým týmem spolupracovníků v akademii stále sledujeme, jak se hra i hráči vyvíjí a jestli ve všech oblastech děláme všechno správně. Abychom měli jistotu, že vychováváme hráče právě pro stále se měnící prostředí a situace na té nejvyšší úrovni. To je pro nás měřítko. Nevychováváme hráče pro druhou nebo třetí ligu, vychováváme je pro evropský fotbal. Chceme si být jisti, že na to budou připraveni.“

Má klub vlastní vzdělávací program pro trenéry, nebo se spoléháte na externí kurzy?

„Máme naše vlastní základy, filozofii a kulturu, které se nemění. Ale přinášíme průběžně inovace do sledování hráčů a práce s daty, do sledování jednotlivých aspektů hry. Sledujeme neustále vývoj sportovní vědy a výzkum, zda se neobjeví něco, co by nám pomohlo dělat něco

75

Tolik milionů liber (2,2 miliardy korun) inkasoval Southampton za rekordní přestup svého hráče. Byl jím před rokem nizozemský stoper Virgil van Dijk, nyní hvězda Liverpoolu. →

INZERCE



**Všechny zápasy
jedině v O₂ TV**

Vsadte si na FORTUNA:LIGU

www.ifortuna.cz

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



FORTUNA

„Máme naše vlastní základy, filozofii a kulturu, které se nemění. Ale přinášíme průběžně inovace do sledování hráčů a práce s daty, do sledování jednotlivých aspektů hry.“

FOTO: JAN MALÝ/ČOV

260

Tolik gólů vstřelil nejlepší střelec historie Premier League a odchovanec Southamptonu, anglický útočník Alan Shearer.

lépe, například ve fyzické přípravě mladých hráčů. Když se něco takového objeví, s našimi experty v akademii se na to podíváme a rozhodujeme se, jak bychom to mohli využít, abychom se posunuli zase o kousek dál. Takže naše základní filozofie a kultura se nemění, ale když najdeme něco, co nám pomůže se zlepšit, využijeme to.“

Mezi odborníky se šuškají úplné zvěsti o vašem „Black Boxu“ – monitorovacím systému pro evropské hráče. Můžete nám říci, co to je a kdy to vzniklo?

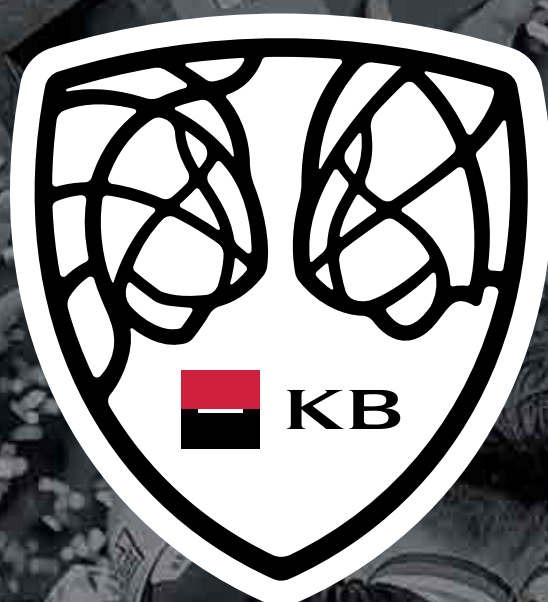
„Black Box vznikl asi před čtyřmi lety, je to místnost s velkoformátovou obrazovkou. Máme spoustu dat z celého světa, která tam můžeme pouštět: videa z utkání, záznamy a sestřihy jednotlivých hráčů a podobně. Používáme ho pro potřeby prvního týmu i pro akademii. Sledujeme tak hráče, o které můžeme mít v budoucnosti zájem a chtěli bychom je k nám přivést. Systém ale využíváme stejně pro hodnocení vlastních hráčů, kteří už u nás hrají.

Můžeme tak analyzovat jejich minulé výkony a odhadnout, jak se budou vyvíjet v budoucnu. Soupeře samozřejmě sledujeme také. Je to nedílná součást našeho průběžného a soustavného sledování a hodnocení hráčů.“

Je něco, nějaké metody nebo odbornost, které vám ještě chybí a které byste v budoucnu chtěli do své práce zavést?

„Co se týká sportovní vědy a výzkumu, hodnocení zralosti hráčů a jejich biologického vývoje, využíváme všechny nám dostupné testy a metody, abychom dělali správná rozhodnutí a odhalili budoucí potenciál mladých hráčů. Používáme vlastní metody sledování a hodnocení a připravujeme pro hráče individuální programy dalšího rozvoje. Využíváme všechny možnosti, které máme, a když se objeví něco nového, podíváme se, jak to můžeme využít a být zase lepší. Chceme měnit potenciál hráčů v mistrovství. Ve všem, co děláme, na hřišti i mimo něj.“

SUPERFINÁLE FLORBALU 2019



OSTRAVA | 14. DUBNA

OSTRAVAR ARÉNA

superfinale.cz





FOTO: MARTIN HROCH

Pavla Šmídová Vincourová má kolem sebe sport od dětství a denně ze všech stran. Bratr Tomáš hraje hokejovou extraligu za Hradec Králové, ale má za sebou i zkušenosti z NHL, KHL a brněnské Komety. Manžel Filip Šmíd je zase kapitánem Ústí nad Labem v nejvyšší soutěži basketbalistů. Ona sama už v šestnácti hrála volejbalovou extraligu, v osmnácti Ligu mistrů a pak strávila čtyři roky v Itálii a Polsku, aby se v této sezoně vrátila domů a oblékla dres pražského Olympu.

Italští trenéři jsou neskutečně důslední

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Volejbalové začátky

„Chtěla jsem hrát nejdřív hokej, ale to mi rodiče nedovolili, tak jsem se tři roky věnovala krasobruslení. Krátce jsem zkusila i tenis a atletiku, ale ani jedno mě nechytilo. S volejbalem jsem začínala ve škole a v klubu DDM Brno, což byl Dům dětí a mládeže, v páté třídě základní školy. Dostala jsem se do krajského výběru a zásadní zlom nastal, když za mnou přišel pan Novák, abych šla hrát do KP Brno. Ale dal si jednu podmínku, že v krajském výběru i v KP změním svou pozici na nahrávačku. Do té doby jsem byla smečující hráčka a nikdy jsem na nahrávce nebyla. Ale řekla jsem si, že to zkusím a do KP Brno, kde nás trénovala paní Kašubová, půjdu. Zůstala jsem tam i v době, kdy jsem chodila na sportovní gymnázium Botanická, dnes Ludvíka Daňka, kde byl rozvrh uzpůsoben tréninkům a našemu sportu, takže jsme třeba tři dny dopoledne trénovali. Na škole byli vedle nás i třeba plavci, atleti, gymnasté nebo basketbalisti. Nehráli jsme jen volejbal, ale měli jsme i plavání, spinning, jógu a různá kompenzační cvičení. Volejbal mě bavil, líbilo se mi být v kolektivu a volejbal zaplňoval veškerý můj čas.“

Áčko KP Brno, trenér Ondřej Marek a extraliga

„V KP Brno jsem se už v šestnácti letech dostala do A-týmu, o čemž rozhodl

pan Novák, a družstvo vedl jako trenér Ondřej Marek. Pan Novák mě netlačil do áčka nijak s předstihem. Sice už bych na to asi měla, ale spíš bych jen sem tam zaskakovala. A on chtěl pro mě velké herní vytížení, takže jsem byla první nahrávačka v juniorkách a hrála jsem vlastně pořád. A stejné to pak bylo, když jsem se posunula do áčka, kde jsem v těch šestnácti naskočila jako první nahrávačka. Trenér se mnou hodně mluvil, všechno se mnou probíral, abych mohla herně růst. On mi stále říkal, co a jak mám hrát. A to i proto, že jsem byla hodně mladá.“

Prostějov, trenér Miroslav Čada a Liga mistrů

„Do Prostějova jsem šla hned po maturitě a byl tam od začátku velký tlak na výsledek. Když se ztratil v lize set, už se hrozilo pohovory. Pan Čada jako trenér měl svou vizi, kterou se snažil do detailu realizovat. Hodně se trénovalo, a kdo to nebyl ochotný přijmout, měl smůlu. Dělal hodně individuální tréninky, takže jsme třeba chodily jen nahrávačky a mohly jsme se zlepšovat. Na tréninky se chodilo dřív a všechno bylo profesionálnější i díky tomu, že se jednalo o velký klub s nejvyššími ambicemi. Tomu odpovídaly i výše kontraktů, ale podle toho vypadala i očekávání. Přišla jsem spolu s Andreou Kossányiovou a brali nás jako mladé →

PAVLA ŠMÍDOVÁ VINCOUROVÁ

Narozena: 12. 11. 1992 v Brně

Profese: volejbalová reprezentantka

Kariéra: VK DDM Brno (2005-07), VK KP Brno (2007-12), VK AGEL Prostějov (2012-14), Savino Del Bene Scandicci (2014-15), Budowlani Lodž (2015-18), PVK Olymp Praha (2018-?)

Největší úspěchy - reprezentace: vítězka

Evropské ligy (2012), bronz na ME juniorek (2010), 3x účastnice ME (2013, 2015, 2017).

Kluby: 2x mistryně ČR (2013, 2014), 2x vítězka Českého poháru (2013, 2014), vítězka Polského poháru (2018)

„V Itálii jsem dělala hodně nahrávačských cvičení, která byla zábavná, ale samozřejmě jsme někdy jeli i dril. Třeba jsem seděla na židli a pracovala s míčem bez použití nohou.“



hráčky, které už musí podat maximální výkon, ale nepočítalo se s tím, že tým vzhledem ke svému mládí potáhneme. Trenér Čada přesně věděl, co od nás chce, a nechal na nás, jak to provedeme. Byl striktní, ale současně otevřený o některých věcech se bavit. V lize mi nechával hodně volnosti a mohla jsem si i spoustu věcí vyzkoušet. Ale v Champions League měl jasný herní plán a bylo dané, co a v jaké chvíli se bude hrát. Bez ohledu na to, co hraje v ten moment soupeř.“

Itálie - Pallavolo Scandicci

„Po dvou letech v Prostějově jsem zamířila do Itálie do týmu Scandicci. Na začátku jsem vůbec neuměla italsky. Uměla jsem až na konci března v závěru sezony. A trenér Massimo Belano zase neuměl anglicky, takže jsme často mluvili přes prostředníka.

Při posledním rozhovoru, kdy už jsem mluvila plyně, mi trenér řekl všechno důležité, co mi nebylo možné sdělit během sezony, hlavně z pohledu taktiky. Byl to skvělý trenér na techniku a tolik individuálních tréninků jsem nikdy neměla. Bylo jich mnohem víc než třeba v Prostějově. Dělala jsem hodně nahrávačských cvičení, která byla zábavná, ale samozřejmě jsme někdy jeli i dril. Ale bylo to pro mě hodně prospěšné. Třeba jsem seděla na židli a pracovala s míčem bez použití nohou. Byla tam spousta dalších zajímavých cvičení. Je to klidný trenér, jenž rád pracuje s hráčkami, které stále může něco naučit.“

Budowlani Lodź – první sezona

„Po roce v Itálii jsem přešla do Polska do týmu, který neměl nijak vysoké ambice. V Lodži jsem zažila tři naprosto

303

**Takový dosah při
smeči má 180 cm
vysoká Pavla Šmídová
Vincourová.**



odlišné sezony. Pod starším a zkušeným trenérem Jackem Pasiňským vládla v týmu i klubu pohodová a poklidná atmosféra. Trenér Pasiňski se staral hlavně o dobré vztahy a pohodu, zajímal se o hráčky, jestli je něco netrápí a je všechno v pořádku. V tom byl jeho obrovský přínos. Volejbalové věci řešil hlavně jeho asistent Blažej Krzysztalowicz. Sezona byla na poměry klubu úspěšná, skončily jsme na 6. místě. A v poháru jsme se dostaly do semifinále, kde jsme podlehly elitnímu evropskému týmu Chemik Police a skončily třetí.“

Lodž – druhá sezona

„Ve druhém roce se Blažej Krzysztalowicz posunul do pozice hlavního kouče a sezona se nám hodně vydařila. Povedlo se dát dohromady tým, který neskutečně ladil nejen volejbalově, ale i lidsky. Kvalitně a dostatečně jsme trénovaly, což přinášelo ve spojení se skvělou atmosférou v týmu úspěchy. Kouč Krzysztalowicz měl v trénincích hlavně zájem na tom, abychom byly co nejlépe sehrané. Souhra celého týmu

Podepsalo se to i na vztazích v týmu, protože se začaly vytvářet skupinky a nepůsobily jsme jako jednotný tým, což nebývá dobré. Je ale zajímavé, že i přes ne zcela ideální atmosféru jsme výsledkově měly výbornou sezonu. Opět jsme vyhrály Superpohár, a navíc i domácí pohár. Hrály jsme Ligu mistrů, byť jsme ve skupině skončily poslední. A uspěly jsme i v polské lize, v níž nám patřilo třetí místo. V Polsku jsem tak poznala, že i když není v týmu ideální atmosféra, ale všichni pracují profesionálně, dá se dosáhnout zajímavých úspěchů.“

Carlo Parisi

„Velice impulzivní trenér. Pod ním se neustále trénovalo pod značným tlakem. V utkání, když se dařilo, byl v klidu. Ale jakmile se nehrálo podle jeho představ, přitlačil. Měl o všem přehled a dbal na každý detail. Jednou jsme si přihrávaly na jedné straně hřiště, on byl s námi, a současně dokázal okamžitě reagovat na dění na druhé straně haly. Myslím, že každá hráčka by si měla projít italským trenérem. Italští trenéři jsou

„Trenér Pasiňski v Lodži se staral hlavně o dobré vztahy a pohodu, zajímal se o hráčky, jestli je něco netrápí a je všechno v pořádku. V tom byl jeho obrovský přínos.“



FOTO: DOMINIK REMEŠ (2)

byla klíčem ke kvalitním výsledkům. V lize jsme obsadily druhé místo, což byl pro klub historický úspěch, a v poháru jsme došly až do finále, kde nás zase porazil Chemik Police. Poprvé jsme si vyzkoušely i Evropský pohár CEV, v němž jsme se dostaly mezi nejlepších šestnáct.“

Lodž – třetí sezona

„V mé poslední sezoně v Lodži zůstal hlavním trenérem Blažej Krzysztalowicz. Všechno ale vypadalo jinak než v předchozích dvou letech. Klub měl po vydařené předchozí sezoně vysoké ambice, což ze strany vedení vneslo do týmu nervózní atmosféru. Při každém menším zaváhání se objevil šéf klubu a říkal nám, co všechno je špatně. Trenér se dal na jeho stranu a už nebyl v takové pohodě jako o rok dříve. Podlehl tlaku shora a dřívější pohoda se vytratila.

nesmírně důslední. Vyžadují absolutní dokonalost, jsou velcí perfekcionista. Každé cvičení se opakovalo až do chvíle, kdy bylo naprosto dokonale provedené. Je to ohromně prospěšné, nikdy bych neměnila. Ale nejsem si jistá, že by to třeba dnes všechny mladé hráčky ustály.“

Alexander Waibel

„Reprezentační období pod německým trenérem Waiblem se úplně nevydařilo. Chápu, že je dobré hodně trénovat, aby tým byl dobře připravený, ale tohle bylo moc. Během dne se trénovalo často ve dvou blocích a každý trval tři hodiny. Bylo to zdoluhavé a nudné, chyběla dynamika. Trenér u týmu dlouho nevydržel a brzy sám skončil. Příchod Zdeňka Pommera, po delší době českého trenéra u reprezentace, pak byl příjemným impulsem.“

1 otázka / 10 odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

**SCOTT DREW**

basketbal, hlavní trenér Baylor University



„Měl jsem k tomu několik důvodů. Především to byly vášně pro basketbal a láska k němu.

Přitahovala mě možnost získat vědomosti o hře a touha být co nejlepším trenérem. A samozřejmě to také bylo přání vzdělávat se a konkurovat tím soupeřům.“

TOMÁŠ KUSÝ

softball, trenér reprezentace mužů



„Trenérem jsem se stal už jako aktivní hráč. Ten hlavní impuls přišel ve dvaceti letech, když měl ženský tým mého

klubu nakročeno z druhé ligy a potřeboval kvalitní a soustavnou trenérskou péči. Začít se věnovat trénování naplno bylo ale jedno z nejtěžších rozhodnutí. Dostal jsem tenkrát pozvánku do seniorské reprezentace, mohl jsem hrát pod Australanem Mikem Stapletonem, špičkovým koučem a trenérem, současným členem světové Síně slávy. Přednost jsem ale dal trénování, a tak se můj trenérský vlak rozjel naplno.“

Proč jste stát



← **VÁCLAV VARAĎA**

hokej, trenér HC Oceláři Třinec a reprezentace do 20 let



„Hokej mě naplňoval jako aktivního hráče a po plynulém přesunu na střídačku do role trenéra mě naplňuje i nadále. Stát se trenérem ve mně „uzrálo“ během posledních let aktivní kariéry. Chtěl bych předávat své nabyté zkušenosti hráčům a současně se s tím neustále zlepšovat, pracovat na detailech, které hokej posouvají dále.“

se rozhodli se trenérem?



Petri Kettunen, finský trenér českých florbaloých reprezentantů



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

ALEŠ NOVÁK

volejbal, trenér bronzových medailistek z ME U19 a několikanásobných mistryň ČR juniorek



„Kolem 17. roku života mi došlo, že na špičkový volejbal to v mém případě

asi nebude a jediná možnost, jak být s lepším volejbalem v kontaktu, je volejbal trénovat. A volejbal se nakonec stal mým koníčkem i obživou. Musím říci, že jsem svého rozhodnutí nikdy nelitoval a na volejbalové lavičce jsem zažil ty nejkrásnější chvíle.“

MAREK VOJTA

florbal, trenér reprezentace U19 a šéftrenér Florbal Ústí



„Na začátku jsem o tom takto nepřemýšlel, ale později jsem si vybral trenérství jako profesi

kvůli smysluplnosti a svému egu. Smysluplnost z důvodu možnosti ovlivňovat a rozvíjet mladé lidi prostřednictvím sportu. Ego, protože miluji vítězství a společné prožitky při překonávání soupeře, kdy mohu vést tým lidí za cílem čestně překonat protivníka. Vzniká u toho společná energie, kterou v běžné profesi člověk nezažije.“

FILIP JÍCHA

házená, nejlepší házenkář světa v roce 2010, asistent trenéra v THW Kiel



„Již poslední roky hráčské kariéry jsem cítil, že mohu ovlivňovat dění a nemusím být přímo na hřišti. Bavilo mě přemýšlet o tvorbě

cvičení tak, abych je byl schopen co nejefektivněji přizpůsobovat vlastnímu dění v utkání. Důležité také bylo, že mě v rozhodnutí podpořila rodina. Když mi manželka řekla, že mne bude doprovázet, bylo o mém dalším kroku jasno. Každý den mám to privilegium pracovat a intenzivně přemýšlet o mém sportu a svou vnitřní cestu implementovat na další hráče. Což je moc naplňující.“

FILIP PROCHÁZKA

baseball, trenér žákovské reprezentace U12



„Studoval jsem FTVS UK v Praze, kde jsem měl možnost si

vybrat trenérskou specializaci baseball a softball. Vždy mě zajímalo dozvědět se něco nového ze sportovního prostředí a informace předávat dál. Hlavně si je vyzkoušet v praxi s mládeží, ať ve škole, nebo odpoledne na hřišti s hráči. Jako malí kluci jsme po škole trávili hodně času venku, hráli různé sporty a mám na to krásné vzpomínky. Jsem vděčný učitelům a trenérům, kteří se nám tenkrát věnovali, a je fajn v této práci pokračovat a předávat své zkušenosti další generaci.“

TOMÁŠ VRŇÁK

stolní tenis, trenér juniorek ČR, Trenér roku 2017, hlavní trenér RCM v Praze



„Rozhodlo mnoho faktorů, tím nejdůležitějším je však asi celoživotní láska ke sportu. Díky tomu jsem s velkou podporou rodičů sportoval již od útlého věku. To mě vedlo ke vzdělání na FTVS, působení v mém sportu desítky let jako aktivní hráč a posléze jako trenér. Měl jsem také štěstí na klub a kolegy v něm, kteří mě podporovali a podporují. Protože jsem nikdy nebyl špičkovým hráčem, rozhodl jsem se přestoupit na trenérskou kolej poměrně brzy. A i přes velkou časovou náročnost této práce toho v žádném případě nelituji.“

ONDŘEJ ALMAŠI

hokejbal, hlavní trenér kempů pro talentované brankáře



„U mě to začalo u brankářů. Začal jsem se sám zajímat, jak se co dělá a proč. Současně s tím jsem už na střední škole vypomáhal s tréninkem brankářů. Chtěl jsem to dělat, jak nejlépe to šlo, a předávat dál to, co mě baví, a pomáhat tím dalším klukům. Stejnou cestou jsem se pak i dostal ke kondiční přípravě. Zvědavost, proč a co a jak funguje.“

PETR RYŠKA

plavání, trenér a předseda ČSPS



„Moje rozhodnutí stát se trenérem je částečně

dílem mojí lásky ke sportu a snahy něco dokázat a částečně dílem dvou náhod. Prvním impulsem bylo, když jsem jako žák uviděl svého trenéra během tréninku svačit a pomyslel jsem si, že se má při tréninku mnohem lépe než já. Druhý přišel v průběhu posledního ročníku studia na VŠ. Byla to pozvánka trenéra, abych mu pomohl na kondičním soustředění. Skupina skvělých mladých sportovců mě nadchla, a tak jsem s nimi chtěl pracovat i dál.“

INZERCE

prague2019.com



WBSC
**Men's Softball
World Championship**



CZECH REPUBLIC
13 – 23 JUNE 2019

HOMERUNY BUDOU! SOFTBALLOVÉ MS POPRVÉ V ČESKU

Na minulém šampionátu letělo za plot 175 homerunů, kolik jich padne tentokrát?

Přijďte se podívat na vlastní oči. Ti nejlepší pákaři na světě si to letos rozdají o titul mistrů světa v Praze a Havlíčkově Brodě.

A Češi jako desetinásobní mistři Evropy samozřejmě nebudou chybět.

Nenechte si ujít mistrovství světa v softballu mužů **13. – 23. června**. Všechny informace a vstupenky získáte na **www.prague2019.com**.

#WBSCMensSoftball

Past na Homo sapiens

TEXT: MICHAL BARDA

Dobře si vzpomínám, jak jsme jako děti hltali knížky Eduarda Štorcha, osvíceného českého učitele, etnografa, novináře a spisovatele z Ostroměře u Hořic. S Kopčemem a jeho tlupou jsme brázdili velkopavlovické vrchy, lezli po stromech, marně se pokoušeli rozdělat oheň třením suchých dřívěk, lovili v lese šavlozubé tygry a budovali pasti jako na mamuty. Byla to krásná doba plná touhy, dobrodružství a nevinnosti. A také nevědomosti. Ještě jsme v té době nevěděli, že Homo sapiens si už dávno staví největší past především sám na sebe.





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Brazilec Ronaldo, dvojnásobný mistr světa a držitel Zlatého míče, mívá sklony k nadváze už během aktivní kariéry. Po jejím ukončení už letěly kilogramy vzhůru. Stejný trend vykazuje i současná civilizace.

Člověk není největší, nejrychlejší ani nejsilnější ze všech zvířat, ale má nejschopnější mozek. Po miliony let se jeho organismus, dovednosti a mozek přizpůsoboval potřebám přežití. Přežít v nepřátelské přírodě bylo vždycky těžké, až v posledních 200 letech je mnohem snazší, než bylo kdy dříve.

Cesta evoluce

Velikost lidského mozku se za posledních sedm milionů let ztrojnásobila. První etapa rychlého růstu je spojována se vztyčováním našich předků na zadní nohy, regulací složitějšího pohybu a rovnováhy a zpracováním více informací – vztyčený pračlověk toho na travnatých pláních viděl víc a snažil se to pochopit. Mozek tedy začal růst.

Zvětšený mozek pak umožňoval mnohem komplexnější činnost: pračlověk začal vyrábět nástroje, žít sociálně a využívat jazyk. S užíváním jazyka a nástrojů se rozšířily možnosti organizovaného lovu a z člověka býložravce a sběrače bobulí se stával všežravec, který před dlouhou zimou nějakým tím zajícem nebo vypaseným mamutem

nepohrdl. A lepší výživa zase podporovala růst a další rozvoj.

Když před necelým milionem let přišlo na Zemi dlouhé období extrémních klimatických výkyvů, pračlověčí mozek už byl připravený. Zatímco řada jiných živočišných druhů vyhynula, pračlověk s připraveným mozkem se dokázal přizpůsobovat změnám klimatu a rozšířil se po celé planetě.

První archeologické nálezy, potvrzující existenci už skutečného Homo sapiens, pocházejí z Afriky a jsou staré přibližně 300 000 let. Vědcům z univerzity v Chicagu se dokonce podařilo určit dva konkrétní geny, které byly v průběhu evoluce za rychlý růst lidského mozku ve srovnání s ostat-

ními savci zodpovědné. Pračlověk prostě mutací dvou genů dostal výhodu.

Evoluce vybavila člověka opravdu mimořádně. Zatímco mozek jiných primátů roste rychle především v době před narozením a po narození už jen mírně, lidský mozek roste nejrychleji po narození a ve třech měsících dosahuje asi poloviny dospělé velikosti.

Ve věku dvou let má dítě přibližně 80% velikosti mozku dospělého, desetileté dítě už má mozek víceméně dospělé velikosti. Lidský mozek představuje asi 2% hmotnosti těla, ale spotřebovává více než 20% přísunu kyslíku, zatímco u jiných primátů je to jen 7-8%.

Co dostupnost energie znamená, uvidíme za chvíli.

Počítačový pračlověk

Počítačovou mluvou současnosti představuje objem lidského mozku vlastně hardware, který je už při narození vybaven základním operačním systémem a po narození dále roste. Aplikační software ve svém mozku si ale každý člověk vyvíjí do značné míry sám během svého života svým vnímáním, pohybem a konáním.

A to je jádro neuvěřitelné plasticity lidského mozku: hardware se „upgraduje“ ještě po narození a člověk si do něj může nahrát vlastní aktuální software – nebo starý smazat a nahrát nový. Říká se tomu učení. Na příkazy z mozku pak čeká lidské tělo s vyladěnou vnitřní fyziologií a všemi výkonnými funkcemi, připravené podávat výkon a umožnit člověku přežít. Zároveň tělo dává mozku neustálou zpětnou vazbu o všem, co se v něm a okolo něj děje, a zpětně tak ovlivňuje jeho přizpůsobení a funkci.

Je to závažné propojení, na kterém evoluce cíleně pracovala po miliony let. Jako by příroda chtěla, aby byl člověk schopen v budoucnu zvládat všechny změny a výzvy, které při jeho narození ještě ani nebyly známy. Mozek ovlivňuje smysly, poznávání i pohyb. A pohyb a poznávání zase ovlivňují mozek. Jedno bez druhého nemůže optimálně fungovat.

Před koncem 18. století se v Anglii objevil první prakticky využitelný Wattův parní stroj. Člověk už nemusel všechno vykonávat vlastní silou. Tím odstartovala průmyslová revoluce, ale to byla jen část příběhu Homo sapiens.

Revoluce růstu a hokejový zákon

Ještě ve 14. století měla planeta Země přibližně 370 milionů obyvatel. Přírodní podmínky, rozšířené nemoci a nedostatek potravy umožňovaly rodu Homo jen mírný setrvalý růst, občas narušený hladomorem či epidemiemi černého moru.

Před koncem 18. století se ale v Anglii objevil první prakticky využitelný Wattův parní stroj, který člověku umožnil spalováním fosilního paliva převádět nastřádanou energii Země na mechanickou práci. Působil tak vlastně jako násobitel dostupné energie – člověk už nemusel všechno vykonávat vlastní silou. Tím odstartovala průmyslová revoluce, ale to byla jen část příběhu Homo sapiens.

Shodou okolností – nebo to snad náhoda nebyla? – ve stejné době přišel anglický lékař Edward Jenner s očkováním proti neštovicím, které do té doby zabíjely okolo deseti procent obyvatelstva; ve městech, kde bylo větší nebezpečí nákazy, dokonce až dvojnásobek. Nedlouho předtím jiný anglický lékař William Harvey detailně popsal

krevní oběh lidského těla a rozvoj konstrukce mikroskopu v té době umožnil další objev – totiž že všechny živé organismy sestávají z jednotlivých buněk. Počátky průmyslové revoluce se tak překrývaly s počátky moderní medicíny.

Co následovalo, už víme. Homo sapiens trvalo přibližně 200 000 let, než jeho populace na planetě Zemi dosáhla jedné miliardy, a dalších pouhých 200 let, než dosáhla sedmi miliard. Když se podíváte na graf vývoje lidské populace, jako byste se dívali na položenou hokejku. Špunt hokejky by byl někde v daleké minulosti, my bychom nyní seděli na samém vrcholu zvednuté čepele. A patka hokejky leží v době někde před dvěma sty lety, od té doby počet lidí na planetě strmě stoupá. Za chvíli si také zkusíme odpovědět, proč tomu tak je...

Nápadné a zvláštní je, že podle tohoto „hokejkového zákona“ se chová nejen velikost lidské populace, ale i množství ve světě vyrobené a spotřebované energie, velikost HDP, technologické kapacity, osobního bohatství i znalostí. Všechny tyto prvky začaly na počátku 19. století strmě

Ještě nikdy se lidstvu nevedlo tak dobře, ještě nikdy nebylo tak bohaté a ještě nikdy nebylo na Zemi tak bezpečno jako teď. Příjem na hlavu stoupl za posledních dvě stě let osmkrát, přestože počet těch hlav na Zemi stoupl za stejnou dobu sedmkrát!



INZERCE



Česká trenérská akademie ČOV pořádá
MEZINÁRODNÍ KONFERENCI PRO TRENÉRY

13. května 2019, Praha

Centrum pohybové medicíny
Pyšelská 4, 149 00 Praha 4 – Chodov
Zahájení v 9:45 hodin

MAURIZIO GHERARDINI
GM FENERBAHCE ISTANBUL, PRVNÍ EVROPAN VE VEDENÍ KLUBU NBA
Jak řídit týmy. Od Euroligy po NBA.

KRIS VAN DER HAEGEN
ŘEDITEL VZDĚLÁVÁNÍ BELGICKÉ FOTBALOVÉ ASOCIACE,
TVŮRCE STRATEGIE BELGICKÉHO FOTBALU
Belgická fotbalová cesta

BARBORA ŠPOTÁKOVÁ, DVOJNÁSOBNÁ OLYMPIJSKÁ VÍTEZKA V HODU OŠTĚPEM
HELENA MÁSLOVÁ, LÉKAŘKA, ZAKLADATELKA CENTRA PSYCHOSOMATICKÉ PÉČE
ZDENĚK HANÍK, MÍSTOPŘEDSEDA ČOV, PŘEDSEDA ČESKÉ TRENÉRSKÉ AKADEMIE
Květy a trny (ženského vrcholového sportu)

DALŠÍ HOSTÉ BUDOU UPŘESNĚNI POZDĚJI.

VŠE SIMULTÁNNĚ TLUMOČENO.

REGISTRACE ZAHÁJENA. Pro přihlášení přejděte na stránky: treneri.olympic.cz
Další informace získáte: David Tománek
mobil: +420 777 882 773, e-mail: treneri@olympic.cz







růst a tento růst je charakteristickým znakem i naší doby.

Nevěřte tedy uplakaným stěžovatelům, jak je dnešní doba těžká. Není! Ještě nikdy se lidstvu nevedlo tak dobře, ještě nikdy nebylo tak bohaté a ještě nikdy nebylo na Zemi tak bezpečno jako teď. Příjem na hlavu stoupl za posledních dvě stě let osmkrát, přestože počet těch hlav na Zemi stoupl za stejnou dobu sedmkrát! Lze dovodit, že tento stav je dán právě schopností lidstva využívat ke svému růstu „cizí“ energii.

Past vlastního těla aneb země podvyživených tlustochů

S tím, jak se nám daří dobře, ale souvisí ještě jeden aspekt, který si málokdo uvědomuje. Lidský organismus i jeho metabolismus byly miliony let dlouhou evolucí nastaveny na určitý příjem a výdej energie.

Ti nejrychlejší a nejsilnější jedinci svého druhu, kteří dokázali sehnat nejvíce potravy a energie, přežívali. A aby to Homo sapiens bylo úplně jasné, bylo dosažení potravy a nasycení ještě odměněno pocitem slasti v mozku.

Ve srovnání s 19. stoletím ale dnešní průměrná fyzická zátěž, potřebná pro přežití, klesla o 75%. Pracujeme spíše s klávesnicí než s perličkem u kovadliny. Jinými slovy, pro přežití nám dnes stačí pouhá čtvrtina původního množství energie.

Potrava a energie jsou ale dostupnější a levnější než kdykoliv dřív, chuť a slast z nasycení nám zůstaly také. Nikdy dřív v historii člověk nemohl svému mozku dopřát tolik slasti z jídla za tak málo vynaložené práce. Takže si dopřáváme, co hrdlo ráčí. Těch posledních 200 let je jen okamžikem ve srovnání s miliony let předchozí evoluce, kdy se tento mechanismus odměny vyvíjel.

Co se asi stane s těmi zbylými třemi čtvrtinami energie, na kterou bylo naše tělo tak dlouho stavěné a kterou dnes nevyužije? Správně – začneme tloustnout! V roce 2017 bylo na zeměkouli poprvé více lidí obézních než lidí s podvýživou, přičemž počet obézních stále stoupá.

Problém se týká především metabolismu glukózy, která je primárním zdrojem energie pro svalovou práci a jejíž transport k tkáním zajišťuje hormon inzulin. Při nedostatku pohybu se přebytek energie ukládá v těle jako rezerva na horší časy – člověk tloustne. V takovém případě ale zpravidla nestačí prostě jen přestat jíst, protože regulace metabolismu při neúměrně nízkém příjmu energie přestane fungovat. Jako



když v autě budete neustále pomalu ubírat plyn. Auto začne zpomalovat a motor začne pracovat nepravidelně, až se nakonec zastaví úplně.

U člověka hladovění vyplaví stresový hormon kortizol, který mobilizuje glukózu, ale zároveň snižuje její vychytávání svaly, aby ji ušetřil pro mozek. Na to odpoví pankreas zvýšenou tvorbou inzulinu, aby glukózu dopravil do těla. Svaly bez práce ale vědí, že žádnou energii nepotřebují, a přestanou si planého poplachu všimát.

Když se to opakuje často, vyvolá to inzulinovou rezistenci. Svaly a tuková tkáň už na příkaz inzulinu nejsou schopny glukózu správně vychytávat, ani když ji opravdu potřebují, zatímco jiné orgány na inzulin reagují dál. Tělo pocituje nedostatek energie a snaží se to napravit mobilizací tuků. Regulace příjmu a výdeje energie v těle se rozvrátí: člověk sice přijímá potravu, ale jeho svaly nemají energii. Člověk hladoví a přitom tloustne. Špatné zpracování potravy, pocit hladu

75

O tolik procent ve srovnání s 19. stoletím klesla dnešní průměrná fyzická zátěž, potřebná pro přežití. Stačí nám tedy pouhá čtvrtina původního množství energie.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Metabolický syndrom je pořádný průšvih, protože nijak nebolí a většina poškozených o něm ani neví. A průšvih spočívá také v tom, že z kolotoče inzulínové rezistence a přejídání sami neslezete bez opravdu razantní změny životního stylu.

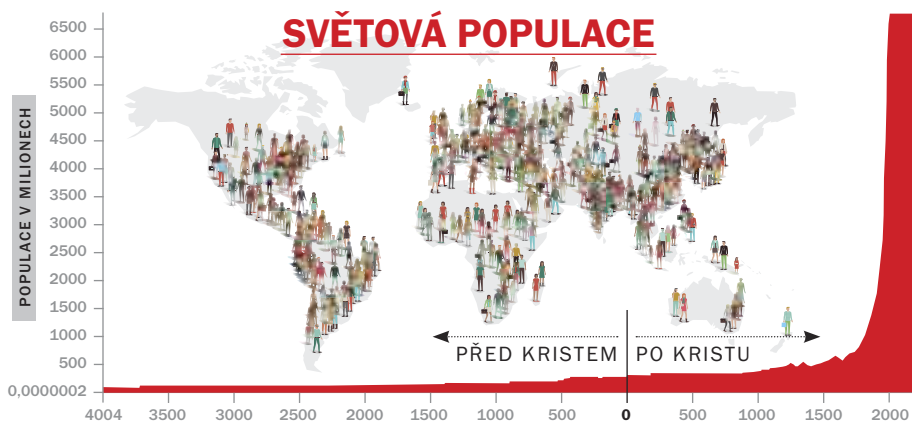
Chce to více pohybu, méně stresu a jiný stravovací režim, ideálně s odbornou pomocí.

Mnoho studií prokázalo pozitivní vliv pohybu a tělesného cvičení na zdraví, kognitivní schopnosti i IQ. Jenže pohyb pro obživu dnes v kanceláři už moc nevyužijeme a podbíjet ručně pražce nebo kácet celé dny stromy v lese nás zase tak moc nebaví. Právě proto je tak důležité do svého životního stylu zahrnout sport v jakémkoliv rozumné a přiměřené formě. Udělejte to raději dřív, než to s vámi praští!

nysem, kdy se za výkon platilo a vášnivě se na něj sázelo.

Paradoxně právě z potřeby zachovávat ve sportu pravidla, když se sázelo o velké sumy peněz, vzniklo hnutí fair play. Do druhé poloviny 19. století v Anglii tak spadá vznik celé řady sportů na nebývale demokratickém základu: je jedno, z jakého jsi rodu a jaký máš či nemáš majetek - pokud budeš ctít naše pravidla, můžeš hrát s námi!

Sportů a sportovních disciplín se ve světě postupně vyvinulo téměř osm tisíc, po znovuoživení tradice olympijských her se jich pár desítek dostalo i na jejich program. Výběr sportů na olympiádu vždycky odrážel vývoj a preference společnosti své doby. Charakter a zaměření sportu se ale v čase výrazně mění. Svět sportu se v po-



a nedostatku energie pak vyvolávají další stres a další přejídání - a už to jede, už se vezete jak na kolotoči.

Inzulínová rezistence a obezita jsou totiž kritickým faktorem vzniku metabolického syndromu - poruch metabolismu, které s sebou nesou další nebezpečí cukrovky, hypertenze, aterosklerózy a dalších život ohrožujících onemocnění.

V severoamerické populaci výskyt metabolického syndromu s věkem tak stoupá, že jím už trpí 40% osob starších 60 let. Ve městech tam celkem běžně uvidíte tak obézní lidi, že se po chodníku pohybují jen na elektrických vozíčkách. V ČR je výskyt metabolického syndromu podobný a jedeme v tom úplně stejně - jen těch vozíků máme u nás méně. Zatím.

Je libo sport? Ano, ale který, prosím?

Sport byl původně ve starověku bojovým výcvikem pro válku, ale protože bylo nepraktické, aby se vojáci pobili již v době míru, vznikala pro výcvik vojsk přesná pravidla. Ve středověku bylo úkolem a ctí šlechty chránit svůj majetek a tedy i své poddané, různé druhy soubojů tak představovaly rituál a demonstraci této cti i moci.

Počátky dnešního sportu se vážou k průmyslové revoluci v Anglii a měly veskrze pokrokový, přímo rovnostářský charakter. Fyzická námaha přestávala být pro širší vrstvy obyvatel spojena s bojem o přežití a hry a souboje se z privilegia šlechty postupně stávaly lidovou zábavou. A také byz-

sledních desetiletích štěpí, specializace a zaměření přinášejí často protichůdné požadavky.

A tak máme sport dětí, sport handicapovaných, sport rekreační i výkonnostní. Máme sport vrcholový, který už je často více mediálním byznysem či modelovanou reality show na sportovním hřišti. Máme sport žen a mužů. A dost možná budeme mít i sport neurčených X pohlaví. Ještě že máme také e-sport, kde na pohlaví nezáleží.

Homo sapiens: člověk moudrý nepoučitelný

Věda bořila hranice a pravidla odedávna. Každé nové poznání nutí lidi měnit zaběhané návyky a to hodně bolí. Někdy →

INZERCE



START
19/06/2019
PO CELÉ ČR

RŮZNÍ BĚŽCI, RŮZNÁ MÍSTA, JEDNA MYŠLENKA.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

až natolik, že nové poznání raději odmítáme, protože jsme si na to staré sotva stáčili zvyknout. Informací je tolik, že se jimi odmítáme řídit. Vědět a chovat se podle toho jsou úplně rozdílné věci. Rozvoj moderní vědy je tak překotný a jednotlivá zákoutí tak svůdná a zajímavá, že často ztrácíme celkový pohled i zdravý selský rozum.

Před mnoha lety se tradovalo, že nějaký nešťastník naletěl na inzerát v novinách, který za sto korun tehdy ještě československých sliboval zaručený recept, jak zhubnout. Dychtivý tloušťák poslal požadovanou sumu a dostal obálku, ve které byl papír s jediným drsným vzkazem: „NEŽER!“.

Vyprávělo se to jako vtip, ale skvěle to vystihuje lidskou náтуру: jednoduché rady prostě neposloucháme. Dnes bychom mohli klidně napsat „NEŽER A HEJBEJ SE!“, ale dopadlo by to stejně. Je to moc jednoduché a nic to nestojí, tak tomu nevěříme. Myslíme si, že jen nákup předražených diet, krabiček, pružin, gumového prádla či tablet z ananasového stvolu lisovaných za letního úplňku nás zachrání.

Nezachrání, protože to není jejich cílem. Jejich cílem je vydělat prachy.

Past hrabivosti

Podle odhadu expertů činí náklady na léčbu jednoho obézního člověka v České republice asi 115 000 korun ročně, ve světě celkem 2 biliony dolarů ročně. A to jen za samotnou obezitu, bez nákladů na léčbu komplikací a chorob, které ji často doprovázejí, jako jsou cukrovka, nemoci srdce, vysoký tlak či deprese.

Podle odhadu expertů činí náklady na léčbu jednoho obézního člověka v České republice asi 115 000 korun ročně, ve světě celkem 2 biliony dolarů ročně. A to bez nákladů na léčbu komplikací a chorob, které ji často doprovázejí.

Posedlost zdravím a krásou udělala z péče o zdraví obrovský byznys. A jako každý byznys je založen na dostatku zákazníků. S dobrým marketingem se dá prodat skoro všechno, jen musí být komu. Proto má naprostá většina zdravotnických organizací současného světa zájem na tom, aby léčila – ale ne, aby vyléčila! Přes všechny přísahy a humanistické proklamace je to tak.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Podle studie renomované John Hopkins University School of Medicine v Baltimore, jejíž nemocnice a zařízení ošetří ročně téměř tři miliony pacientů, jsou dnes lékařské chyby ve Spojených státech třetí nejčastější příčinou smrti hned po nemocích srdce a zhoubných nádorech.

Medicínské technologie jdou dopředu tak rychle, že ufinancovat jejich nasazení pro všechny pacienty není v možnostech žádné země světa. Ale řada společností i politiků se snaží vlády přesvědčit, že by to měly zkusit. Už v roce 2013 uveřejnili vědci z lékařské fakulty Harvardské univerzity článek, ve kterém označují sou-

a nemocí – firmám umožňuje si z koláče globálního bohatství ukrojit pořádný kus.

A tak politici dál hrají se svými voliči betla. Přifouknou rozpočet na zdravotnictví (voliči uznale mručí a zvedají ruku) a postaví levné a vyzkoušené léčebné metody mimo zákon (biomedicínské a farmaceutické firmy jásají a také natahují ruku).

Když si uvědomíte, že farmaceutické firmy běžně pracují s provizemi za prodej a podíváte se touto optikou na legislativní proces i každoroční zdravotnické rozpočty, pochopíte, proč není pacientovi dovoleno se vyléčit. Kdo by měl zájem podříznout slepici, která snáší zlatá vejce?

Divide et impera

Víte, že kognitivní schopnosti a IQ přímo souvisí s aerobní vytrvalostí?

Že pětileté děti s vyvinutou jemnou motorikou mají lepší výsledky ve čtení a matematice než jejich vrstevníci?

Že nácvik dovedností s míčem má pozitivní vliv na poznávání a schopnost řešení problémů?

Že silový trénink zvyšuje metabolismus i pevnost kostí, snižuje krevní tlak i hladinu tuků, zlepšuje fyzické i duševní zdraví a pomáhá předcházet diabetu?

Tohle všechno jsou výsledky vědeckých studií, které prokazují přínos pohybových aktivit pro různé oblasti života společnosti.

„Rozděl a panuj“ je heslo, které prý pochází od Filipa II. Makedonského, otce Alexandra Velikého, ze 4. století před naším



Soutěž oběžných tanečnic jako budoucí olympijská disciplína? Proč ne, když se na OH 2024 v Paříži tlačí breakdance.

letopočtem. Vládcí se jím řídili odedávna a řídí se jím dodnes. Radí, že znesvářenou a vnitřně rozdělenou skupinou lze manipulovat snáze než skupinou semknutou, která by mohla mít společný cíl.

A stejně se chovají vlády, které svým ministerským vezírům nedají společný úkol a cíl, ale postaví je proti sobě. Třeba tím, že jim začnou krátiť rozpočty. Každý ministerský vezír začne usilovně bojovat o to, aby právě jemu všemocný velkovezír ukrojil co nejméně, aby vyhádal pro svůj rezort tři kozy navíc, aby měl o deset věder benzínu či dva poslušné písaře víc než jeho soused. Ale skoro nikdo už se nestačí zabývat tím, pro co byl jeho úřad zřízen.

Je zřejmé, že na zdravé a zdatné populaci by mělo mít zájem především ministerstvo obrany – v případě nouze potřebuje přece zdravé vojáky, kteří by zemi a její prosperitu ubránili. Stejně tak je ale potřebuje i ministerstvo práce a sociálních věcí, které má zájem na zdravé a výkonné pracovní síle, která vytváří blahobyt. A což teprve ministerstvo školství, které touží vzdělávat bystré a živé děti, toužící po poznání? Co ministerstvo zdravotnictví, které by se rádo

zaměřilo na prevenci, aby nemuselo každoročně vynakládat desítky miliard na léčbu zbytečných civilizačních chorob? Kde zůstává ministerstvo místního rozvoje, které má spolu s kraji a obcemi budovat infrastrukturu pro smysluplné a zdravé trávení volného času? A což teprve ministerstvo financí, které to má všechno koordinovat, určit a spočítat, kde na choutky jednotlivých vezírů vzít a z kterých poddaných peníze vydrě, když už teď pracují na svůj stát skoro půl roku zadarmo?

Podle mnoha studií je sport v České republice hluboce podfinancován. Teď jen jestli celá ta diskuze na téma „kolik peněz vydáme na sport“ není už od samého základu chybná. Jsem přesvědčen, že správně by měla znít: „Kolik peněz může každé ministerstvo státnímu rozpočtu ušetřit, když v rámci své agendy bude podporovat zdravý a pohybem naplněný život občanů?“

Hmmm, tak teď nevím, co na tohle asi řekne velkovezír. Mimochodem, den daňové svobody v roce 2019 případně podle výpočtu společnosti Deloitte na 23. června a míra zdanění v ČR dlouhodobě stále stoupá... □

INZERCE



ČESKÁ ASOCIACE
STOLNÍHO TENISU

TT MARKETING

STAG MISTROVSTVÍ EVROPY JUNIORŮ

7-16/7/2019 | OSTRAVA



OSTRAVA!!!

www.eyc2019.ping-pong.cz



Výhry nebo prohry z nikoho nedělají lepšího nebo horšího člověka

Je mu teprve 41 let, ale už dlouhé roky sbírá úspěchy napříč celým českým softballem. Tomáš Kusý jako trenér získal s mužským výběrem čtyři tituly mistrů Evropy v řadě. Má medaile i s ženskou reprezentací a také evropské zlato s juniorkami do 22 let. K tomu domácí tituly na klubové úrovni s ženským týmem Joudrs Praha. Právě Joudrs jsou klubem, který na severním kraji Prahy vydupal ze země, v současnosti čítá jeho základna na 700 členů. V červnu se dočká velké odměny: na jeho hřišti se poprvé v Česku bude hrát MS mužů.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM



Proč jsem se stal trenérem?

„Z donucení. Měl jsem dívku někdy v sedmnácti letech, která byla stejně stará jako já, a u nich odešel od týmu trenér, tak jsem to vzal. Bylo to v klubu Dům dětí a mládeže, z něho pak vznikly Joudrs.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Tah na bránu.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Nejvíc mi dal asi Mike Stapleton, kterému jsem v době jeho působení v České republice hodně naslouchal a dozvěděl se od něj o našem sportu spoustu užitečných a důležitých věcí. Byl to takový světoběžník, s nímž jsem se pak často potkával i na různých turnajích v zahraničí, a dokonce jsem po něm pojmenoval svého syna.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Makej, komunikuj, problémy řeš hned a věř.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nenazval bych to přímo radou, ale spíše myšlenkou, která pro mě bude mít vždycky velký význam. Mike Stapleton mi na mistrovství světa v roce 2015 v Kanadě, na němž vedl Argentinu, řekl:

Výhry nebo prohry z nikoho nedělají lepšího nebo horšího člověka. Sílu této myšlenky umocňuje skutečnost, že Mike následujícího dne zemřel. Když si to pak hráči uvědomí, tak nemusí mít v utkání strach.“

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Nikdy nezapomenu na svou první nominaci na reprezentační úrovni. Uzavíral jsem nominaci na mistrovství Evropy juniorek a musel se rozhodnout mezi dvěma hráčkami. Na jednu z nich jsem měl i osobní vazbu, o to jsem měl rozhodování složitější. Dokonce jsem z té odpovědnosti měl horečku a na týden onemocněl. Nakonec jsem se rozhodl pro tu druhou, kterou jsem osobně tolik neznal. I dnes po tolika letech bych se rozhodl stejně a tehdy se ukázalo, že jsem se rozhodl správně. Jezdilo se na mistrovství světa jednou za čtyři roky a někomu tím berete jeho sny, že pojede na mistrovství světa. S tím jsem se musel naučit žít. Další nominace už jsem pak snášel lépe a lépe.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Asi čtyři tituly mistrů Evropy v řadě. Je to jediná věc, která je poskládaná do hatricku.“



FOTO: JAN BENES



• • •

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas pod vlastní kontrolou?

„Něco takového v softballu snad ani nejde, protože v našem sportu stačí jedna podařená akce, a všechno může být jinak. Maximálně, když víte, že máte převahu v utkání se slabším týmem, tak cítíte, že by to mělo vyjít. Ale v softballu není až do konce nikdy nic jistého.“

Co dělám, když cítím, že za mnou družstvo nestojí?

„Pokud se nám něco podobného stane, sejdeme se a začneme situaci řešit. Věci si vyříkáme, abychom pak šli dál společnou cestou.“

Do jaké míry rozlišuju v přístupu mezi starým a mladým hráčem?

„Zásadní rozdíl nedělám. S mladými hráči jen v době, kdy přijdou do týmu, víc mluvím, abych jim objasnil pravidla, která máme nastavená. Starší hráči pak mají výhodu, že při výběrání si mají přednost.“

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Když taková situace nastane, máme v týmových sportech výhodu, že pracujeme společně jako realizační tým. Sejdeme se, všechno probereme, vyhodnotíme a rozhodneme se, jak dál. Vždycky nějak rozhodneme, ale samozřejmě může být takové rozhodnutí i chybné. Ale je důležité, že něco uděláte.“

Můj trenérský rituál?

„Žádné rituály nemám.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Já bych řekl zkušenost.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Věřím především týmu. Vždycky říkám, buď osud, nebo náhoda. Věřím, že nějaké sportovní štěstí funguje.“

72

Za tolik dní začne MS softbalistů v Praze a Havlíčkově Brodě (13.-23. června). Následuje ME žen v Ostravě (30. června -6. července).

FOTO: LIBOR MATĚJKA





FOTO: GREGA VALANČIČ

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Nejvíc se posouvám komunikací s trenéry a kolegy kolem mě. A při mistrovstvích Evropy a světa mi hodně dává komunikace s trenéry zahraničních týmů. Na těchto šampionátech pak také sleduji zápasy, abych viděl, kam náš sport směřuje.“

• • •

U čeho si nejlíp odpočívám?

„Když potřebuju vypnout hlavu od softballu, tak si zapnu televizi nebo si dám pivo.“

Které činnosti se snažím vzhledem k vývoji softballu v tréninku nejvíc rozvíjet?

„Klíčovými herními činnostmi jsou pro mě nadhazování a odpalování.“

V softballu se musí hráči rychle rozhodovat. Jak v tomto směru s hráči pracuju?

„Důležitá je zkušenost. Proto se v tréninku snažíme co nejvíc přiblížit

zápasovému zatížení. Aby vznikaly situace co nejvíc podobné těm, které nastanou v zápase.“

Jak často jsem v kontaktu s reprezentanty a jak probíhá naše komunikace?

„S klukama se vidíme jednou týdně a někdy i na víkendovém soustředění. Během tréninku spolu komunikujeme a na soustředění míváme týmové porady.“

Jak komunikuju jako reprezentační trenér s klubovými trenéry?

„Jsme ve spojení přes e-maily, telefony a samozřejmě i na hřišti. Zajímá mě názor trenéra na konkrétního hráče a také docházka na klubové akce. Tím, že nejsme profesionálové a nemáme smlouvy, je pro mě důležité vědět, kolik tomu hráč dává. Jaká je jeho tréninková morálka, aby odpovídala zařazení do reprezentačního týmu.“

V čem spatřuju ze sportovního hlediska výhody a nevýhody mistrovství světa na domácí půdě?

„Hrát doma je pro nás všechny jedinečný zážitek na celý život. Je to jednou za život a těžko může být něco víc. Mistrovství světa už někteří hráli, ale poprvé to bude doma, což je určitě plus. Každý bude moci pozvat svou rodinu a známé, aby viděli, čemu věnuje svůj čas a proč softball dělá. Pro mě to bude jakési vyvrcholení trenérské kariéry, protože MS se bude hrát na hřišti, které jsem pomáhal stavět, což je moc hezké spojení. Ale vidím i možné minusy. Kluci se budou chtít před rodinou a známými předvést, což může přinést tlak. Jsme zvyklí hrát doma mistrovství Evropy, kde býváme favoritem. Uvidíme, jak si poradíme teď, kdy na světové scéně k favoritům nepatříme. Ale věřím, že nám pomohl loňský domácí světový turnaj Intercontinental Cup, kde jsme si domácí prostředí při konfrontaci se světovou špičkou už vyzkoušeli.“

□

INZERCE



START YOUR
IMPOSSIBLE

TOYOTA
Worldwide Olympic Partner
Worldwide Paralympic Partner

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

USA: s technologickým fondem na Tokio!

Až tým USA pojedou do Tokia na další olympijské hry, sportovci budou možná vybaveni novými technologiemi, které jim mají pomoci podat lepší výkon proti stále silnější mezinárodní konkurenci.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

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

Stejně jako ostatní olympijské týmy, od australského po britský, které dostávají značnou podporu od svých vlád, Olympijský výbor USA si v roce 2017 uvědomil, že by měl být kreativní, pokud chce zůstat konkurenceschopný - bez ohledu na podobné množství podpory od americké vlády.

A tak se Olympijský výbor Spojených států amerických (USOC) zaměřil na Silicon Valley. Začali se radit a následně spojovat s předními odborníky na rizikový kapitál a využívat jejich intelektuálního a finančního potenciálu. Výsledkem bylo zavedení Technologického a inovačního fondu USOC, podporovaného například vynikajícími experty na rizikový kapitál Markem Stevensonem, spolujednatel Golden State Warriors, a Geoffem Yanem, spoluzakladatelem Redpoint Ventures.

Cílem fondu je pro Tokio 2020, Peking 2022 a paralympijské hry podporovat projekty mající vliv na výkon a výkonnost sportovců a týmů. Vše se děje ve spolupráci se sportovními svazy a dalšími národními řídicími organizacemi. Velmi důležitou součástí fondu je široký agnostický systém, který pomáhá sportovcům a trenérům překonávat skepticismus nemožnosti nalézt pomyslné procento vedoucí ke zlepšení.

„Začínáme od nuly s vědomím, že nedržíme krok s tempem naší konkurence,“ řekl Fin Kirwan, výkonný ředitel USOC. „Po technologické stránce nás ostatní země dohánějí. A je tu určitá ironie: Jiné země nemají takové technologické obry, jaké máme my v Silicon Valley a na ostatních místech. Nyní můžeme využít neuvěřitelného

potenciálu a lidského talentu, které máme.“

Podle Kirwana tyto technologie, které se dosud pohybovaly od videotechniky a nositelné elektroniky po strojové učení, umělou inteligenci, data mining a drony, již začaly přinášet hmatatelné výsledky pro tým lehké atletiky.

USOC experimentuje například s radarovou technologií, jako je ta, která se používá ke sledování golfových míčků v televizi. Aby diskaři a koulaři získali zpětnou vazbu v reálném čase. Ryan Crouser, zlatý olympijský medailista ve vrhu koulí z roku 2016, chválil proměnné jako vzdálenost, rychlost a úhel trajektorie jako mechanismus pro zlepšení.

„Když dostanete takové dodatečné proměnné, obzvláště rychlost, vidíte, kolik síly tam je. Dává vám to ještě jeden prvek, který byste měli hledat a který vám opravdu pomůže diferencovat, co způsobilo, že tento vrh byl lepší než předchozí,“ řekl Crouser.

Zatím velká část zaměření fondu se týká letní přípravy sportovců pro Tokio 2020. USOC usiluje o získání maxima z více než 600 sportovců, kteří mají na Hry namířeno, do svého sportovního monitorovacího programu, analyzujícího záležitosti typu tréninková zátěž, spánek, únava a dopady cestování. Organizace doufá, že z těchto zjištění si odvodí, kolik času budou sportovci potřebovat pro odpočinek po šestnáctihodinovém letu do Tokia, aby se mohli plně aklimatizovat a byli připraveni k výkonu do dne závodu.

„Hlavním hnacím motorem je, abychom byli schopni pozitivně ovlivnit výkon sportovců, pomoci jim uspět a dosáhnout



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Basketbalisté Spojených států pózují pro novináře a fotografy poté, co získali zlatou medaili na OH v Riu v roce 2016

stanovených cílů," řekl Kirwan. „Máme skvělou a nepřebornou studnici talentů. Naším úkolem je primárně zajistit, aby sportovec zůstal zdravý, protože pokud se dostane na startovní čáru nebo hřiště zdravý, je to první předpoklad úspěchu. Týká se to zejména neuvěřitelného počtu talentů v letních sportech.“

Dlouhodobým cílem je zavést sofistikovaný technologický systém zahrnující řadu zařízení a platform třetích stran, které pomohou sportovcům zvládat trénink a únavu. S využitím umělé inteligence a strojového učení (strojové učení je podoblastí umělé inteligence, zabývající se algoritmy a technikami, které umožňují počítačovému systému „učit se“) se systém bude zlepšovat, jak bude shromažďovat a analyzovat historická data.

Nakonec s rozvojem obsáhlé databáze, která dává týmu USA „úplný obraz sportovce“, bude schopen rozpoznat,

jaké vzorce fungují a jaké ne, umožní fyziologům USOC soustředit se na ostatní úkoly, které pomůžou sportovcům ve výkonu.

Zachycení pohybu a jeho analýza budou dvě oblasti, na které se zaměříme, jakmile bude fond dobudován. USOC nechce všem sportovcům nasadit nositelnou elektroniku a senzory, protože by to mohlo ovlivnit jejich výkon. Proto hledá technologie, které budou schopné analyzovat pohyb a data na dálku. Celkovým cílem technologického fondu je pomoci týmu USA dosáhnout na stupně vítězů v Tokiu, Pekingu a na dalších akcích.

„Tokio bude prostředím plné výzev: je tam horko a vlhko. A cestování je něco, čeho si musíme být vědomi,“ řekl Kirwan. „Používáme technologie, abychom nepřieš osudu změnili v příležitost. Pokud budou sportovci zdraví, myslím, že pak můžeme uspět.“ □ →

OLYMPIJSKÝ SERVIS PRO ČESKÉ SPORTOVCE

O úspěchu často rozhodují ty nejmenší detaily. Proto mohou špičkoví čeští sportovci využívat služeb nejlepších odborníků z Česka i zahraničí v oblastech výživy, spánkologie a aklimatizace, fyzioterapie a řady dalších oborů, kteří jsou jim k dispozici v projektu Top Team. Přímo v místě konání olympijských her se pak Český olympijský výbor snaží všem reprezentantům připravit ideální zázemí – včetně matrací na míru pro dobrý spánek nebo čerstvě upečeného domácího chleba.

Lékařská, vědecká a servisní podpora

ANALÝZA ZORNÉHO POLE

Vyšetření očí.



PODOLOGIE

Péče o chodidlo a nohu, výroba vložek na míru dle předchozího měření.

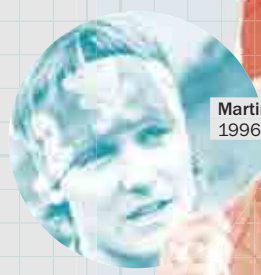


OH ZLATO

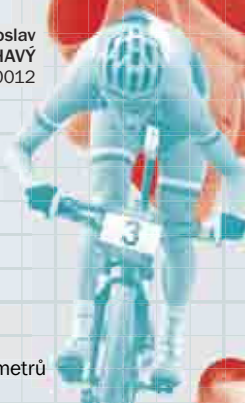
Barbora ŠPOTÁKOVÁ
2008, 2012



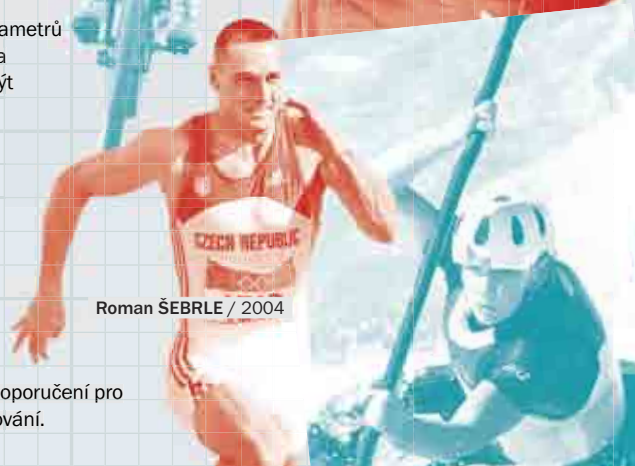
Martin DOKTOR
1996



Jaroslav KULHAVÝ
20012



Lukáš KRPÁLEK / 2016



Roman ŠEBRLE / 2004



MENTÁLNÍ KOUČINK

Motivační procesy a jejich optimalizace, mentální koučink s cílem zvýšit výkon sportovce.



LIVE

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI

Komunikace s médii, vystupování před kamerou, rozhovory pro TV, rozhlas a tištěná média. Práce se sociálními sítěmi.

David KOSTELECKÝ
2008



Štěpánka HILGERTOVÁ / 1996, 2000



ANALÝZA KVALITY SPÁNKU

Na základě dlouhodobého monitoringu doporučení pro individuální úpravy spánkového režimu. Slouží také jako podklad pro tvorbu aklimatizačních modelů.



AKLIMATIZACE

Tvorba aklimatizačních modelů při přechodu mezi časovými pásmy, včetně optimalizace spánkového režimu.



LABORATORNÍ DIAGNOSTIKA

Zaměření na prevenci onemocnění, s cílem eliminovat možné příčiny nebo rizika vzniku onemocnění a úrazu, včetně vyšetření imunitního systému.



ANALÝZA POTU

S cílem optimalizovat pitný režim (individualizovat složení iontových nápojů).



LABORATORNÍ DIAGNOSTIKA PRO HYPOXICKOU PŘÍPRAVU

Lékařské a laboratorní vyšetření v rámci hypoxické přípravy. Zahrnuje opakovaná vyšetření červeného krevního obrazu, parametrů metabolismu železa a krvevorbity (příprava bude probíhat cyklicky a sportovci musí být monitorováni prakticky kontinuálně).



HYPOXICKÁ PŘÍPRAVA

Příprava vysokohorského a jiného hypoxického tréninku. Součástí je vždy laboratorní vyšetření pro hypoxickou přípravu.



EPIDEMIOLOGIE

Vakcinace, prevence exotických chorob, doporučení pro konkrétní místa pobytu a preventivní očkování.



Kateřina
EMMONS
2008



DIAGNOSTIKA FYZIOLOGICKÉ LIMITACE VÝKONU

Identifikace fyziologické limitace výkonu (oběhový, dechový a svalový systém apod.), zejména u výkonově náročných sportů (v laboratoři či v terénu, dle typu sportu).



FUNKČNÍ RESPIRAČNÍ TRÉNINK

Diagnostika a následné tréninkové intervence u sportovců s dechovou limitací. Vyšetření typu limitace, základní tréninkové postupy a následná implementace do plného tréninkového plánu.



DIAGNOSTIKA A TERAPIE HYBNÉHO SYSTÉMU

- PREVENTIVNÍ KOMPLEXNÍ VYŠETŘENÍ

Soubor diagnostik hodnocení aktuálního stavu pohybového aparátu s cílem nalézt možné problémy dřív, než se skutečně projeví, a řešit je ve smyslu prevence.



NÁVLEKY PRO URYCHLENÍ REGENERACE A REHABILITACE INCREDIWEAR

Systém návlék pro zlepšení výkonu, urychlení regenerace a prevenci zranění.



MYSASY

Analýza variability srdeční frekvence pro potřeby optimalizace tréninkového zatížení. Individuální tréninkové profily, včetně reakce na zatížení a regeneraci.



ÚPRAVY POUVRCHŮ VÝSTROJE A VÝZBROJE

(KDE TO UMOŽŇUJÍ PRAVIDLA...)

Úpravy povrchů sportovního vybavení za účelem snížení odporu a tím vyvolané vyšší rychlosti.

David SVOBODA / 2012

Jan ŽELEZNÝ / 1996, 2000

SERVIS V DĚJIŠTI OH

Cílem je vytvořit komfortní prostředí pro sportovce a členy doprovodu, aby se v sídle české mise cítili jako doma.

VYBAVENÍ MISE

- KÁVOVARY
- VELKOPLOŠNÁ TV
- POČÍTAČ S „MY INFO“ A INTERNETEM A TISKÁRNOU K DISPOZICI PRO ČLENY TÝMU
- PINGPONGOVÉ STOLY
- COOLER
- ODŠŤAVOVAČ
- VAŘIČ RÝŽE
- VÝROBNÍK LEDU - POTRAVIN
- MEDICINÁLY
- OZVUČENÍ OFFICU A MEDICALCENTRA
- OBRAZOVKY - INFOSYSTÉM
- FATBOY CZECH TEAM 75X
- METEOSTANICE

MEDICÍNSKÉ VYBAVENÍ

- CHLADÍČÍ BAZÉNKY A VESTY
- VYSOKOVÝKONNÝ LASER
- PŘENOSNÝ DIAGNOSTICKÝ ULTRAZVUK
- LYMFODRENÁŽ
- VÝBĚR ORTÉZ
- OLEJE A MASAŽNÍ MATERIÁL
- LÉKY A ZDRAVOTNÍ MATERIÁL
- ANTIBAKTERIÁLNÍ EMULZE
- EMERGENCY VAK
- PŘENOSNÝ EKG
- PLASTOVÉ SÁDRY
- ZDRAVOTNÍ MÍČE
- ČISTIČE VZDUCHU
- SPECIÁLNÍ TEJPY
- A MNOHÉ DALŠÍ



SPECIÁLNÍ VYBAVENÍ

- SVĚTELNÁ SPRCHA
- ORANŽOVÉ AKLIMATIZAČNÍ BRÝLE
- ROTOPEDY
- SPECIÁLNÍ MATRACE - ČTYŘI TYPY DLE VÁHY A VÝŠKY JEDNOTLIVÝCH SPORTOVČŮ
- DOMÁCÍ CHLĚB ČERSTVĚ UPEČENÝ NA MÍSTĚ - VČETNĚ BEZLEPKOVÝCH VARIANT
- PŘEKVAPENÍ PRO SPORTOVCE

Miroslava KNAPKOVÁ / 2012



Eva SAMKOVÁ / 2014

FOTO: ARCHIV ČOV (3)

PODPORA TÝMOVÝCH SPORTŮ

Sportovní hry mohou těžit zejména ze vzdělávacích programů a inspirace ze zahraničí. Do této podpory patří návštěvy sportovních center, jako jsou francouzský olympijský institut INSEP nebo třeba akademie Red Bull v rakouském Salcburku. Trenéři se mohou vzdělávat i prostřednictvím kurzu sportovního psychologa Kena Wayne s názvem „Mind Game“ nebo díky poznatkům z konference Leaders Week Business Summit a dalších akcí.

Dopis trenérům družstev dospělých

(hráč ve věku 20-30 let)

Vážení trenéři! Knihy o vývojové psychologii obvykle končí v období adolescence. Je to i z důvodu, že biologický vývoj probíhá po 20. roce pomaleji než předtím. Ovšem úkol mladé dospělosti, jak je toto období nazýváno, je nemalý.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



ZDENĚK HANÍK

- zakladatel Unie profesionálních trenérů při ČOV
- bývalý kouč volejbalových reprezentací mužů Česka a Rakouska
- současný místopředseda ČOV

Mladá dospělost

Výsledkem dobře naplněných dvacátých let je podle vývojového psychologa Příhody niterná sebejistota. Teprve nyní je člověk svobodný, nezávislý na pokynech zvenčí, a má dosáhnout samostatnosti v řešení praktických úkolů.

Tam, kde záleží na intelektuální statečnosti a odvaze riskovat, na průbojnosti a přesvědčení o vlastní pravdě, může dvacátník vykonat veliké činy. Ano, vážení trenéři, z toho cítíte, že hráč v tomto období je již vašim skutečně rovnocenným partnerem. Projevu je již neklamné příznaky dospělosti:

- koná produktivní práci v tréninku i zápase, chápe její smysl
- je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů
- jedná vyspěle vůči vám trenérům i vedení klubu
- většinou již samostatně bydlí a hospodaří
- má své realistické plány do budoucna
- je schopen stýkat se s příslušníky druhého pohlaví bez přílišných zábran a plachosti, poskytovat i přijímat lásku a něhu

Díky naplnění všech zmíněných atributů se vytváří správný čas pro definitivní vstřebání principů týmové hry. Jde o dobu velkých nadějí, optimistického budování velkého sportovního příběhu.

Ty nejtěžší a nejbolestnější životní zkušenosti umí mladý dospělý vstřebat jako zdroj inspirace a hlubokého sebepoznání, které vede i k poznání druhých lidí.

Ctností tohoto období je láska či důvěra. Dospělý člověk se přes sounáležitost (vztah) dopracovává k dovršení vlastní identity. Ve vztahu s intimním partnerem leccos pochopí i pro svůj sport. Projevu je schopnost adaptace na nové životní situace. Buduje vlastní společenské postavení. Často se u něho dostavuje ekonomická nezávislost – změna životního stylu. Mezi ctnosti mladé dospělosti patří podle Řičana zejména:

- schopnost být sám
- schopnost umět vnějškově i vnitřně vypnout či vyprostit se z rutinních činností (plodná nečinnost)
- denní snění (odpoutání se od reality)
- schopnost umět objevit možnosti, které se z hlediska obvyklého pohledu zdají absurdní (volnost myšlení)
- zpracování traumatických konfliktů
- bdělý, nezaujatý postřeh (kritická otevřenost)
- disciplína (oddanost sportu a hře, tvrdá práce)

Sport se mění v práci

Tato léta (20-30) jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu, robust-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

David Pastrňák, 22 let, hokejový útočník Boston Bruins

ního zdraví. Přes tyto atributy vrchol hráčství nastává až po 25. roce, protože do 25 let ještě chybí herní moudrost.

Svalová síla vrcholí v pětadvaceti letech. V tomto období už musí hráč vzít své tělo realisticky na vědomí a přizpůsobit se možnostem, které mu nabízí. Hráč je schopen sdílet společný úkol a oprostít soustředění na sebe sama (často teprve v tomto věku). Sportovní činnost dostává charakter práce – to vyžaduje, aby se práce stala vášní, nebo minimálně, aby přinášela hráčům uspokojení. Objevuje se vyšší kontrola či regulace emocí a schopnost využívat je pro svůj výkon. Jinými slovy: rozvíjí se emoční inteligence.

Emoční inteligence rozhoduje o tom, jak dobře či špatně dokáže člověk využít své mentální schopnosti.

Vážení trenéři, jak víte, hráči se v tomto období snaží o prosazení ve vyspělých nebo profesionálních týmech. Jednoznačnou prioritou vrcholového sportu v tomto období je vyhrávání, čas učení je nenávratně pryč. Sport se mění v práci.

Silnou účinnost mají u člověka motivy soutěžní, sebeuplatnění a sociální odezvy.

Výkonnost je stavěna do služeb i nových cílů, a to: osobní – vítězství, rekordy, pocty, sláva, finance, či společenské – reprezentace, kontakty, mediální viditelnost.

Intimita nejen v milostném vztahu

Vážení trenéři, i když se vám to bude zdát trochu vzdálené téma, intimita je prvním velkým tématem období mezi dvacátým a třicátým rokem života a má mnoho společného s vaší trenérskou prací. Protiklad erotiky a sexuality, dvou hlavních složek milostného proudu, byl v pubescenci výrazný a v adolescenci slábnul. V dospělosti se při zdravém vývoji tyto složky harmonicky spojují v jedno prostřednictvím vážného milostného vztahu.

Podle evropské mravně-kulturní tradice se má oduševnělá erotika spojit se sexualitou v monogamní manželské nebo k manželství směřující lásce. Pozorujeme však, že mnoho mladých dospělých prochází kratším či delším polygamním stádiem.

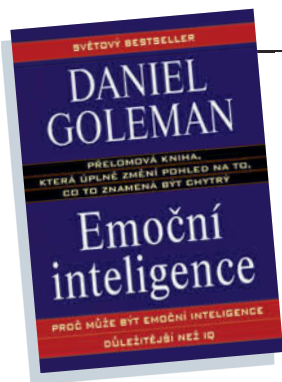


E. H. Erikson navrhl pro hodnotný milostný vztah mezi mužem a ženou pojem intimita (z latinského intimus = nejniternější, nejhlubší, nejtajnější, nejdůvěrnější). Intimita je podle něj jedním ze základních životních témat, které, jak bylo naznačeno, se realizuje – nikoli jen výlučně – právě v milostném vztahu. I když se to na první pohled nezdá, je intimita důležitou hodnotou i pro sport.

Od identity k intimitě

Co tedy znamená intimita v psychologickém smyslu? Tělesnou a duševní něhu, která už není brzděna ani ostychem jako v předcházejících obdobích, ani opatrností a strachem ze závislosti nebo zesměšnění. Intimita znamená také sebeotevření, nechat se poznat ve svých silných i slabých stránkách. Je to důvěra bez výhrad. Vzájemná úcta, respekt.

V tom už můžete, vážení kolegové, zřetelně cítit kvality nezbytné pro plnohodnotný týmový výkon ve sportu. Ve skutečně intimitě je člověk otevřen k tomu, co právě v daném okamžiku cítí, a dokáže si napří→



klad přiznat i to, že se právě nudí nebo zlobí. V tomto období už mladí lidé zpravidla pochopili, že láska není něco, co v sobě mohou v každém okamžiku bezpečně nahmatat!

Je to ale také hravost, tvořivost, smysl pro humor. Ani intimní vztah totiž nemůže být bez přestání smrtelně vážný, snese odlehčení, nadhled.

Milostná intimita je tedy jedním z hlavních témat mladé dospělosti. Její objevení je úkolem tohoto období. Má, možná pro někoho překvapivě, velký význam i pro kolektivní sport, jak si záhy ukážeme.

Aby člověk mohl vstoupit do tak intenzivní, hluboké a rozsáhlé vzájemnosti, jakou zde popisujeme, musí si být jistý sám sebou, musí mít bezpečný pocit a vědomí vlastní identity. Jak víme, probíjování se k vlastní identitě bylo tématem předcházejícího období adolescence. V případě, že adolescent v období do 19 let svou šanci promeškal, hrozí, že zdravá identita bude nahrazena identifikací s partnerem, že se mladý muž nebo žena vzdá své identity, pověsí se na partnera jako břecťan a nebude žít svůj vlastní, nýbrž jeho život.

A tím je zároveň ohrožena také intimita, která spočívá ve vzájemném obohacování. Kde není vzájemnost, není ani vyspělá blízkost. Muž se slabou identitou tedy spíše před intimitou couvne, žena se slabou identitou do ní vstoupí, ale znehodnotí ji závislostí na partnerovi. Protikladem intimity je tedy podle Eriksona izolace. Jestliže dvacátník selže v hledání a budování intimity, čeká ho zpravidla samota.

Od milostného vztahu ke sdílení ve hře

Jak bylo naznačeno, celá pasáž o intimitě v milostném vztahu má překvapivě mnoho společného se vztahovým rámcem v kolektivním sportu. Intimita totiž není výlučně záležitostí milostného vztahu. Mezi spolupracovníky nebo mezi členy sportovního týmu může být blízký, citově intenzivní vztah, někdy označovaný jako přátelství, kamarádství, partnerství.

Období intimity je obdobím vzájemného sdílení, kdy se dají opravdově budovat nadosobní principy a týmová kultura. Společné dílo, záměry a plány, sdílená

Kateřina Siniaková,
22 let, vítězka
tenisového Fed Cupu



FOTO: MICHAL BERÁNEK

budoucnost – to jsou přeci ideové předpoklady tvorby zdravého sportovního týmu. Radost ze závazku sounáležitosti, který není vnější, nýbrž vyplývá z povahy žitého vztahu.

Hráč v tomto období již pociťuje pro něj doposud nevídanou věc: potřebu tohoto herního přátelství – sounáležitosti. Na prvním místě už není on sám, ale tým. Už je vybaven schopností „sdílet“ a navazovat reciproční vztahy, což překonává tendenci soustředit se pouze sám na sebe. Vstřebání nadosobního v protikladu k individuálnímu je hlavním úkolem tohoto období.

Jestliže bychom mapovali velké úspěchy v kolektivních hrách na mistrovstvích Evropy, světa či olympijských hrách, zjistíme, že jsou záležitostí vyspělých týmů s průměrným věkem blížícím se 30 letům, tedy konce tohoto období. Vysvětlení je nasnadě, v týmových hrách musí hráči dospět kromě nejvyšší herní kvality rovněž k nadosobní vzájemnosti – říkáme herní moudrosti.

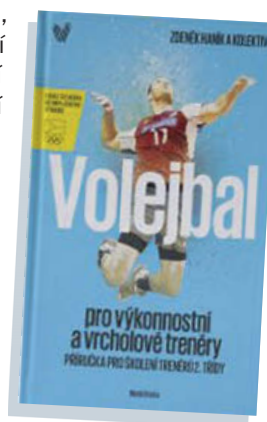
Zabít svého otce a opustit svou matku

Období od 20-30 let jsou senzitivním obdobím pro vytvoření milostné

intimity. Kdo se ovšem v této době ještě citově neodpoutal od rodičů, nenašel odvalu nebo prostě nebyl schopen zralé lásky a zůstal sám, ten to později těžko dohání. Ač se to na první pohled nezdá, platí to v oblasti sportu dvojnásob. Jak?

Dvacetiletý člověk musí do určité míry (hlavně symbolicky) zpretrhat vazby k rodičům proto, aby mohl vytvořit skutečně intimní vazby nové. Především vztah partnerský, který je základem budoucí rodiny. Je to záležitost nesmírně citlivá a náročná pro obě strany. Rodiče cítí, že něco ztrácí, obzvláště matky nesou toto nutné odloučení někdy velmi těžce a jako by nechtěly syna vydat životu. U otců zase nastává jiný problém, a zejména u otců, kteří sami ve sportu něco znamenali.

Tento fenomén jsme rozebrali již ve věku 14-15 let. Připomeňme, že na počátku sportovní kariéry sice může hráčovi „známé jméno otce“ pomoci, aby se dostal takřka do hry. Otcův vzor je do určité doby žádoucí. Potomek zblízka pozoro-





Lektoři:

Mgr. Václav Petráš
sportovní psycholog

- Absolvoval magisterský obor psychologie na FSS MU v Brně.
- Spolupracuje s českými i zahraničními vrcholovými sportovci, včetně několikanásobné grandslamové vítězky či reprezentantů v nejrůznějších sportovních disciplínách (hokej, volejbal, basketbal, lyžování a řada dalších).
 - Je sportovním psychologem hokejové akademie HC Oceláři Třinec.
- Spolupracuje i s HC Vítkovice Ridera, Českým florballem, HCB Karviná a dalšími organizacemi.

MUDr. Marie Skalská
lékařka, fitness instruktorka a lektorka

- Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK a od té doby aktivně publikuje a přednáší po celém světě na téma pohybová aktivita, výživa, redukce hmotnosti a prevence civilizačních onemocnění.
- Ambulantně působí v Institutu sportovní medicíny.
- Členka České kardiologické společnosti, České obezitologické společnosti, Evropské kardiologické společnosti a European College of Sport Science.
- Pro Český hokej je společně s psychologem Petrášem v přednáškovém týmu, který objede v sezóně 2018/2019 všechny kraje.

ROLE RODIČŮ VE VÝCHOVĚ SPORTOVCE

aneb Jak najít hranici mezi podporou a nátlakem?

Český hokej od letošní sezony pravidelně pořádá semináře pro rodiče a trenéry o zdravé výživě a psychologii malého hokejisty v trojúhelníku hráč-trenér-rodič.

04. 04. Chomutov | 11. 04. Litvínov | 02. 05. Vítkovice

Proběhlé semináře: 4. 9. Třinec | 11. 10. Brno | 25. 10. Praha | 15. 11. Litoměřice
29. 11. Karlovy Vary | 6. 12. Zlín | 11. 12. Kladno | 8. 1. Plzeň | 17. 1. Liberec | 21. 2. Jihlava
21. 03. České Budějovice

Bližší informace na

www.ceskyhokej.cz



**ČESKÝ
HOKEJ**

roval otcův sportovní příběh a otec synovi v době zrání navíc předával své cenné zkušenosti. Až potud to znamenalo pro syna bonus.

Ale později? Známe bohužel případy neblahého působení „velkých otců“ na své pokračovatele i jejich okolí. Každý si přeje, aby jeho syn uspěl. Ale někteří otcové v dobré víře, že pomáhají, mohou nevědomky škodit, poněvadž si neuvědomí, že jejich otcovská historická úloha už skončila tím, že „otevřeli synům dveře“. Dále už je to na nich. **Ve věku po dvaceti už tam nemáte co pohledávat, vážení otcové!**

Rodící se osobnost se totiž utváří především v tvrdé konfrontaci s nástrahami života a občas se holt prohřeší proti „řádu světa“, což jí paradoxně může přinést trápením zaplacený, drahocenný posun vpřed. Zopakujme si tedy ještě jednou:

Pokud si klubající se osobnost netroufne ochutnat zapovězené ovoce, může zůstat vězet ve stínu a očekávaný vývoj nebude pokračovat. A všichni synové, kteří se octnou v této situaci, mají jedinou volbu: symbolicky zabít svého otce a opustit svou matku.

A hráčky?

Populární mýtus ženských časopisů o nadané, energické ženě, která všeho stačí, jen když manžel trochu sleví ze svého mužského sobectví, je podle psychologa Řičana falešný. Žena si prostě musí vybrat. Chce-li rodinu, musí někdy rezignovat na vyniknutí v takové řeholi, jako je vrcholový sport, nebo na kariéru mířící rychle k exponovanému společenskému postavení.

Naopak pokud vsadí na kariéru, v některých případech odsunuje své mateřství, což není úplně bez nebezpečí. Ukázalo se, jak je pro vrcholovou hráčku těžké volit mezi ženskou-mateřskou orientací na něhu a lásku a mezi orientací na soupeřivou průbojnost.

Přestože směrovka celosvětového trendu ukazuje jinam, stále platí, že žena je



Ester Ledecká, 23 let, dvojnásobná zimní olympijská vítězka

potencionální matka a věk po 25. roce, kdy na jedné straně vrcholí její výkonnost a tento vrchol může trvat třeba až do 35, a na druhé straně se neúprosný tikot biologických hodin staví tomuto trendu na odpor. Není jednoznačně správné cesty, ale nemoudré je odvracet hlavu a předstírat, že tento konflikt neexistuje.

Hodnoty a postoje

Hráč po dvacátém roce života, a především v celém období od dvaceti do třiceti let, v sobě postupně dotváří systém hodnot a postojů, jichž se v životě drží v dobrých i zlých časech. Toto „v dobrých i zlých časech“ budiž zdůrazněno, poněvadž tendence různých motivačních kouzelníků konstruovat svět pouze na pozitivním přístupu je současným velkým hitem a zároveň krutým omylem.

Pokus vypudit ze života negativní věci a za každou cenu se nutit do pozitivního módu jen proto, že se člověk někde dozvědí, že má myslet pozitivně, je hloupost. Špičkoví sportovci jako 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 svém sportu proto, že ignorovali veškeré hranice svých možností.

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. V období po 20. roce tento kompas už zpravidla našel. Nepotřebuje k tomu uměle vytvořený konstrukt pozitivního myšlení, ale reálné zkušenosti se sebou samým.

Všichni jmenovaní šampioni jsou perfektními znalci sama sebe. Přesně cítí, kde se v nich skrývá zatím nerozvinutý potenciál, ale také vědí, v jakých oblastech už dosáhli na vrchol a dále nemohou. Naproti tomu neúspěšné osoby se příliš intenzivně zabývají „vzdušnými zámkami“. Člověk se sice může i v období po dvacátém roce života měnit, když si to vývoj žádá, ale stojí to extrémní energií, pevnou vůlí, čas a nesmírnou trpělivostí.





Za každý vývojový posun po dvacátém roce života se musí tvrdě zaplatit. Přinést obět, 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.

Treňere! Jedním z hlavních cílů je vytvoření správných POSTOJŮ hráčů k činnosti, to znamená ke hře, k pohybu, sportovnímu režimu.

Za sebevědomí se platí strachem

Období 20+ má vedle intimity ještě jedno velké téma: SEBEVĚDOMÍ. Sebevědomí není darem přírody, ale odměnou, kterou člověk získá tím, jak prochází situacemi, ze kterých má strach.

Skutečná vnitřní síla hráče po dvacátém roce života vzniká na hřišti díky aktivní zkušenosti, když 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 ve věku po dvacátém roce už velmi dobře rozumí úloze silového tréninku a posilovna se již stala nezbytnou součástí jejich přípravy. Vědí dobře, že sval roste jedině tehdy, když je odpovídajícím způsobem zatěžován. A podobné je to s posilováním „svalu sebevědomí“.

Jen prostřednictvím poznání sebe sama v náročných životních situacích roste sval sebejistoty. Jinými slovy onou symbolickou „posilovnou“ sebevědomí jsou životní výzvy, jejich naplňování či kritické situace a jejich zvládání. Ale patří sem i selhání, které je vnitřně přiznané, a tím i součástí uvědomění si vlastních mezí, limitů i strachů. Přítomnost strachu ve sportu je totiž zcela běžná. Důležité je totiž, jak se se strachem nakládá.

Průběžným pocitem úspěšných lidí není sebejistota, ale i nejistota. Sebevědomí je budováno neutuchající touhou jít si za svým, navzdory strachu a pochybám.

Vůle, kostra sebevědomí

Už v období adolescence jsme konstatovali, že vůle je jakýmsi protihráčem a spoluhráčem motivace zároveň. Motivace je přirozené chtění, vůle je naproti tomu vědomé úsilí.

Když člověk překonává překážky a když dělá něco, co od přírody dělat nechce, stojí vůle proti přirozené motivaci. Podobně se dá vyjádřit vztah mezi sebevědomím a vůlí. Jen velmi málo úspěšných osobností mělo od začátku velké sebevědomí a důvěru ve vlastní schopnosti. Ve světě šampionů často naopak dominují pochyby o sobě samém a strach ze selhání.

Někdy se mylně zaměňuje příčina a následek: sebejistota určité osoby není základem úspěchu, ale je jeho následkem. Samozřejmě jen v případě, kdy je dopro-

vážena silnou vůlí, která je kostrou sebevědomí. A s vybudovanou silnou vůlí se u dvacátníků již počítá jako se základním předpokladem úspěšné sportovní činnosti.

Petra Kvitová svého času dostala otázku v rozhlasu: „Když čtu všechny ty superlativy, že jste tenisová hvězda nebo tenisová legenda, a když vám to takhle mydlí dlouho do hlavy, je jednoduché tomu uvěřit?“ A co na to Petra? „Já tomu pořád nevěřím. Naopak se zdravým sebevědomím mám občas problémy a snažím se na tom pracovat, protože jít na kurt a nevěřit si není dobré ...“, odpovídá současná světová tenisová dvojka.

Chápete? Dvojnásobná vítězka Wimbledonu a jedna z nejlepších českých tenistek všech dob má problémy se zdravým sebevědomím, a přesto vyhrává. Skutečná víra v sebe či vnitřní síla vzniká až díky osobní zkušenosti v akci, kdy něco zvládnete i přes strach, který jste z toho měli. K jádru strachu se lze dostat jen zevnitř, nikdy ne zvenčí.

Dominik Hašek neměl sen, že bude nejlepším brankářem na světě. Cítil, že se mu v brance daří a měl touhu uplatnit se výš. V Pardubicích se chtěl dostat z dorostu do ligového áčka, potom z áčka do národního a tak dále...

Sám přiznává, že vždycky dohlédl jen na ten následující stupeň, kam chtěl postoupit, a tam teprve poznal, že má ještě na víc. Jeho příběh je živoucím dokladem toho, jak se sebevědomí posiluje teprve v konfrontaci se životem. Dominik Hašek se jako hvězda nenarodil, ale hvězdou se postupně stal.

Slavný **Steve Jobs** své prezentace připravoval až fanaticky, a proto byl mistrem tohoto oboru. Zkoušel úzkostlivě a nekonečně dlouho. **Bill Gates** o tom říká: „Bylo úžasné sledovat, jak precizně se připravuje. Byl dokonce i nervózní, přece jen to byla velká vystoupení. Ale jakmile vyšel na jeviště, bylo to skutečně úžasné.“

Jobs dokázal, že jeho prezentace vypadaly, jako by to nebyla žádná námaha, jednoduše proto, že do nich vkládal tolik úsilí. Slavný proslov ve Stanfordu z roku 2005, jeden z nejčastěji citovaných v moderní →

INZERCE



Patřík Schick, 23 let, fotbalový útočník AS Řím

historii, Jobs pilně nacvičoval. Několik dní v kuse pochodoval po svém domě a projev si recitoval stále dokola.

„Děti sledovaly svého tátu, jak si to kolem nich mašuruje. Několikrát nám ten proslav četl při rodinné večeři,“ vzpomíná Jobsova manželka Laurene.

Ráno se prý dokonce probudil s motýlky v břiše. „Téměř nikdy jsem ho neviděla tak nervózního,“ dodává jeho žena. Jobs byl nervózní, protože to byl zkrátka pedantický Jobs a chtěl, aby všechno klaplo tak, jak mělo.

A vzpomeňme i na nedávná slova Tomáše Banka, trenéra **Ester Ledecké**: „Její sebevědomí roste s množstvím dobrých umístění. Její pracovitost, to neuvěřitelné množství tréninků, které je schopna vydržet, souvisí s jejím sebevědomím. A jestliže to nemá, tak si nevěří. Když spadla, tak její sebevědomí šlo úplně na nulu, nejniž, jak to může být. Ale kdybychom měli dva dny navíc a byli schopni udělat alespoň 7 jízd, tak by to šlo hodně nahoru. Pro ni je trénink absolutní mantra. Ve chvíli, kdy absolvuje dost jízd, kdy má pocit, že

je připravena, tak si najednou věří“, říká Bank.

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

To vše je také sebevědomí, které je klidné a pokorné, protože už poznalo, jak drazé byl vykoupěn úspěch, za co na sebe člověk může být pyšný a co by raději ze svého života zpětně vygumoval.

Budování sebejistoty je otázkou vlastní zodpovědnosti, kterou nelze delegovat. Je celoživotním a každodenním tématem, ale v období mezi dvacátým a třicátým rokem se především ve sportu nejmarkantněji projeví. Fyzické síly jsou na vrcholu a k tomu má člověk již dostatek životních zkušeností především se sebou samým.

Následující období je z hlediska sportu již obdobím sklizně a z hlediska života začátkem druhé kariéry či pomyslným půlnočním životem.



**Chytáme tvoje
lajky na instagramu
@isportcz**



ŠKODA PLUS

MĚNÍME MINUSY
OJETÝCH VOZŮ
NA PLUSY



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Díky programu ŠKODA Plus se už nemusíte bát pořídit si ojetý vůz.

- + Garance najetých kilometrů a technického stavu
- + Značková záruka 5 let
- + S financováním navíc bonus 10 000 Kč za Váš stávající vůz

skodaplus.cz



[/skodacz](https://www.facebook.com/skodacz)



[/skodacz](https://www.youtube.com/skodacz)



[/skodacz](https://twitter.com/skodacz)



[/skodacr](https://www.instagram.com/skodacr)

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.