

COACH

**„Sebevědomí musí
jít pohromadě
s pokorou“**

Pavel Kolář

přednosta rehabilitační kliniky
Fakultní nemocnice
v Praze-Motole

SPORT

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



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

CZC.CZ

PS4

STAŇ SE MISTREM A VYHRAJ 100 000 KČ

Více na czc.cz/fifa

PlayStation 4 Slim

+ hry Horizon Zero Dawn,
The Last of Us a Uncharted 4



8 990 KČ



CZC.CZ

iSport

LIGA

Nabídka je platná od 1. 11. 2019 do 20. 11. 2019 nebo do vyprodání zásob

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 11,
vychází 5. 11. 2019.
Samostatně neprodejně,
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: Pavel Janega (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: 29. 10. 2019
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:

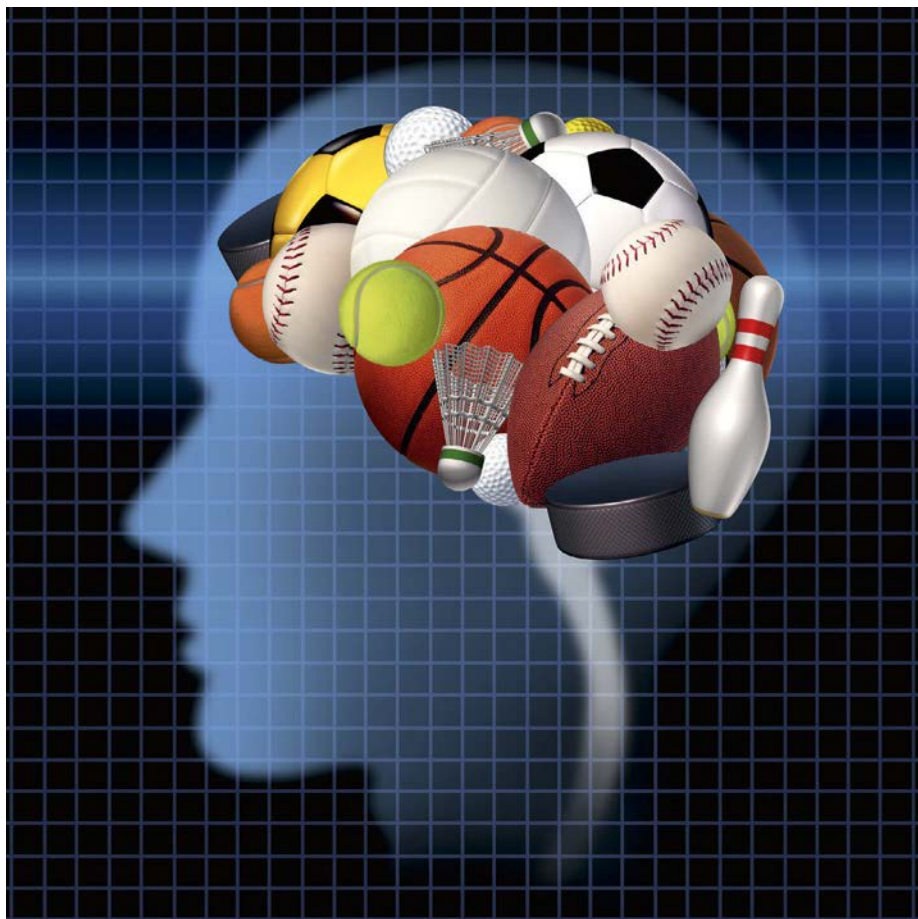


FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

System Kolář

Systemový pohled profesora Pavla Koláře na život zahrnuje i přesah do sociologie, když říká například: „Narušujeme přirozené stereotypy, takže chlapeček si hraje s panenkami a holčička opravuje autíčka, muž už není tatínek a žena ztrácí roli maminky.“

Největší nebezpečí spatřuje Kolář v plíživosti těchto jevů, a dodává: „Vadí mi, že prolamujeme někdejší jistoty a útočíme tím na základní křesťanské hodnoty a biologickou přirozenost.“

Kolářovo pojetí systému jednoty mikrosvěta a makrosvěta, které nelze od sebe odtrhnout, mi dává smysl. Pokud tušíte, že by to mohl být i váš případ, pak jste na správné adrese. Pavel Kolář nemluví v tomto vydání měsíčníku COACH jen jako fyzioterapeut, ale i jako psycholog.

Psycholog, ale bohužel i psychiatr se skrývá rovněž na pozadí článku Michala Bardy Wellbeing není jen wellness. Tento text je vážný a řeší ožehavé téma

odvrácené strany limitního sportovního výkonu. Společnost má tendenci vidět ve špičkovém sportu jen lesk a přehlížet deprese sportovců, které začínají být aktuální hrozbou.

A tak jistě přijde vhod jako kompenzace rozverně téma předzápasových rituálů v rubrice 1+10 a tradiční reflexe Michala Ježdíka. Dialogy jsou tentokrát především o statistických číslech.

Příjemnou četbu.

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



Psycholog i fyzioterapeut musí vidět do metodiky tréninku

Když něco bolí, volá se Kolář. VIP osobnosti sportovního i společenského života u něho hledají často pomoc, někteří politici dokonce podporu, protože by mohli těžit z jeho veřejně projevené přízně. Ano, profesor **PAVEL KOLÁŘ** se těší velkému respektu. Proč? Pro mě fenomén Kolář znamená především „životní systém“ se silným filozofickým fundamentem, který kolem sebe buduje a na němž staví. Jeho celostní pojetí neoddělitelnosti individuálního osudu od řádu světa prozrazuje, že není jen fyzioterapeut, ale moudrý muž, psychoterapeut i „duchovní“.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



Luxusní společnost loni v říjnu při exhibiční rozlučce Radka Štěpánka s kariérou. Tenista předal nadaci profesora Pavla Koláře šek na symbolických 111 111 korun, přihlíželi Jaromír Jágr a Petr Čech.



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

PAVEL KOLÁŘ

Narozen: 5. února 1963 v Praze

Profese: fyzioterapeut

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

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

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

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

Rodina: ženatý, tři děti

Náš rozhovor by měl být o průniku fyzického a duševního. Proto je má první otázka, zda léčíte více duše, nebo těla? Co je vašim hlavním léčebným nástrojem?

„Moje práce je hodně mezioborová. Je zaměřena na poruchy hybného systému, ale tím má průnik do většiny lékařských oborů – ortopedie, neurologie, imunologie, interny, ale i do psychologie a psychiatrie. Všechny tyto obory souvisí s etiologií pohybových poruch. To, že sportovce bolí záda nebo si natáhne sval, není v diagnostice ani léčbě otázkou jednoho oboru, i když se to tak na první pohled jeví. Je potřeba zohlednit více faktorů.“

Co tím myslíte?

„Dám příklad z dnešního dne. Přišla tenistka se stížností na bolest ramene bez jasné úrazové příčiny. Při anamnéze zjistíte, že před dvěma měsíci zahájila hormonální gynekologickou léčbu, a to zásadně mění úhel pohledu na její problém. Mojí snahou je vytvářet integrační meziobo-

rový pohled na pacienta či sportovce. V tomto kontextu pak samozřejmě nezůstávají stranou ani důvody psychologické a psychiatrické. Chodí k nám mnoho lidí, u nichž hlavním etiologickým faktorem je psychosomatická složka nebo ryze psychologický problém. Do procesu léčby proto musí vstupovat i specialista psycholog a často i psychiatr.“

Pan profesor Véle píše v úvodu Kineziologie, že dobrý fyzioterapeut musí být také dobrý psychoterapeut. Když dovolíte, já bych celý tento rozhovor vedl tak, že jste tak trochu psychoterapeut. Psycholog, mág, šaman... Takže co na tento výrok profesora Véleho říkáte? Je to podle vás pravda?

„Určitě. Pacient je laik a potřebuje mít ve vás důvěru. Psychoterapie musí být součástí veškeré lékařské péče. Celá řada obtíží vychází z chybného náhledu na onemocnění, což bývá povětšinou důsledkem nesprávné komunikace. My jsme na naší lékařské fakultě z těchto důvodů zařadili do curricula nový předmět Ko-

munikační dovednosti. Dám zase malý příklad nedávné kazuistiky.“

Prosím.

„Jednalo se o prostou ženu, která moc k lékařům nechodila a s nemocí a medicínou neměla zkušenosti. Někdy v červnu jí vznikly velké bolesti v zádech. Dostala se akutně na neurologii, kde ji vyšetřili a našli malý výhřez ploténky. Pustili ji domů s prášky a s neurčitým vysvětlením původu jejích obtíží. Celé léto měla velké bolesti, až se opět dostala do nemocnice.

DOVOLENÁ PROFESORA KOLÁŘE

Na dovolené potřebuje mít absolutní klid. Nemůže jet relaxovat na týden do Paříže, i když by chtěl. Letos byl na Maledivách a týden v Chorvatsku, ale nejradši má prodloužené víkendy na chalupě, kdy nemá výuku a odpovědek je pro něho dost často pracovní. Třeba šest sedm hodin píše a zbytek dne čte. Jindy na to totiž nemá čas.

„K ČLOVĚKU SE V MEDICÍNĚ PŘÍSTUPUJE JAKO K OBJEKTU. PŘITOM ČLOVĚK JE SUBJEKTEM, KDE JEHO JÁ HRAJE VELKOU ROLI PŘI VZNIKU ONEMOCNĚNÍ I PŘI LÉČBĚ.“

Zde byl neurolog, který jí byl jednak sympatický a také v něj měla důvěru. Vysvětlil jí její somatický problém v kontextu její velké rozmršky se synem, kterou měla krátce před vznikem obtíží, a vysvětlil jí, že se toho nálezu nemusí bát. Od té doby byla bez bolesti. Když by ten problém pokračoval v té nejistotě, pak by se časem mnohem hůř řešil, neboť by se centrálně zchronizoval. Ve fyzioterapii je získání důvěry ještě důležitější, protože není jenom o pasivním přístupu pacienta. Vy ho musíte dostat do aktivní účasti na léčbě - musí cvičit, zhubnout apod. Pacient se spolupodílí na léčbě a vy ho vedete. Dáváte mu klíč. Musíte získat jeho důvěru a být vůči němu určitou autoritou, aby vás respektoval a podřídil se nastavené léčbě. V tom hraje velkou roli schopnost

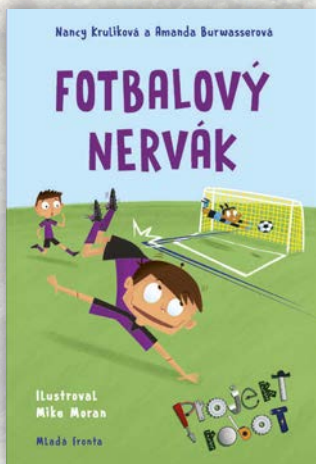
komunikace, ale do určité míry i vnější okolnosti. Například, když přišel někdo za paní Mojžíšovou, která měla v té době věhlas, tak měla již určitou placebo výhodu, vycházející z důvěry a respektu. I toto představuje jistou psychoterapeutickou rovinu.“

Čili komplexita...

„Ano, u pohybových problémů je třeba respektovat etiologickou komplexitu vycházející z různých příčin. Navíc je potřeba počítat s tím, že každé onemocnění či zranění doprovází emocionální prožívání, a to má nezanedbatelnou roli. Problém je, že psychosociální vztahy, resp. emoce se hodně vyřadily z medicíny a k člověku se přistupuje víceméně jako k objektu. Přitom člověk je subjektem, kde jeho já hraje velkou roli, a to jak při vzniku one- →

INZERCE

Tipy na podzimní knižní hity



Žádejte u svého knihkupce nebo se slevou 20 % na www.kniha.cz

kniha.cz

mocnění, tak i při jeho léčbě. Je potřeba si více uvědomit, že na subjektivní stránku spojenou s emocionálními prožitky se napojují vegetativní, imunitní, hormonální, metabolické a další procesy. Proto je třeba subjektivitu s jejími průvodními procesy a tím i důsledky respektovat v jakémkoliv medicínském oboru.“

Tedy subjektivní pocit v sobě nese i kus objektivity?

„Ano, emocionalita spojená třeba s dlouhodobou úzkostí, strachem, obavami implikuje v sobě celou řadu objektivních dějů. Vždyť každý z nás cítíme, že se nám za určitých emočních situací změni prokrvení, více se potíme, jinak dýcháme, potřebujeme častěji na záchod... Vedle toho probíhají i procesy, které nevnímáme – mění se tlak, tepová frekvence, imunitní, hormonální, biochemické procesy. To jsou všechno objektivní děje, které jsou návaznou součástí naší psychiky. Ty mohou působit nárazově při nějaké závažné emoční situaci, ale také mohou působit v podprahové intenzitě dlouhodobě. To potom může být příčinou vzniku onemocnění či zranění. Je to stejné jako u pohybových zranění. Buď si přihodíte jednorázové poranění - distorzi kotníku, natržení svalu, luxaci ramene, nebo dlouhodobě provádíte špatný pohybový stereotyp, změníte raketu, kopačky, což je vše naprosto podprahová síla, ale tím, že působí dlouhodobě, tak se kumulativ-

ně navýší a za pár týdnů se projeví obtížemi. Je to účinek té pomyslné kapky, která kape na jedno místo, až se její síla znásobí natolik, že vykape díru i do betonu. A to samé se děje v psychické rovině. Psychické děje je proto třeba vnímat vždy i v rovině psychosomatické s objektivními dopady do organismu.“

A jak by si s touto problematikou komplexity měl poradit trenér?

„Trenér je koordinátorem. Do výkonu ve sportu vstupuje vedle něho celá řada lidí. Od maséra, kustoda, doktora, fyzioterapeuta, kondičního trenéra až po další externí spolupracovníky. Trenér musí umět rozeznat hranici, od které zvládné problém sám a od které potřebuje specialistu – lékaře, fyzioterapeuta a třeba i psychologa... Role psychologa je spíš v oblasti skutečných poruch. Problém je, že se jedná o oblast, která je zneužitelná, protože není tolik hmatatelná a exaktní jako jiné medicínské obory. Proto do ní vstupuje i celá řada různých parapsychologů.“

Co s tím?

„Trenér musí být tím, kdo koordinuje svůj realizační tým. Je na něm, jak si jej sestaví, koho do něj pustí a koho si vybere ke konzultacím. Dobrý výběr spolupracovníků patří k předpokladům úspěšného trenéra. On může dobře rozumět technice, herním strategiím apod., ale dnes to nestačí. Na dobrém výsledku se nepodílí

Hvězda mezi hvězdami. Pavel Kolář se podílel na velkolepých triumfech, které generovaly světová i olympijská zla. V úctě ho proto mají vítězky Fed Cupu, Jaromír Jágr, Kateřina Neumannová, Stanislav Frůhauf, Petr Novák, Jarmila Kratochvílová, Tomáš Rosický, Ondřej Pavelec, Vladimír Šmicer nebo Karel Poborský.



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER, PAVEL MAZÁČ, BARBORA REICHOVÁ



pohybu. Jinak mohou být jeho přístupy kontraproduktivní.“

A stejně by to mělo být v oblasti psychiky?

„Jak už jsem říkal, do psychiky vstupuje jak hlavní trenér, tak asistent trenéra, kondiční trenér, fyzioterapeut, lékař týmu atd. A teď si představte, že do této sítě vstupuje ještě psycholog. Tím nemyslím, že by ve sportu neměl někdo takový působit. Ale je to strašně citlivá věc a těžce měřitelná. Vstup psychologa je specifický a měl by být koordinován s trenérem.“

Rozumím, psycholog by měl znát principy a metodiku tréninku.

„K tomu si musíme ještě jednou vyjasnit, co od psychologa vlastně očekáváme. Jaká má být jeho role. Máme od něho chtít, aby se podílel na zvýšení výkonu sportovce či týmu, nebo řešil individuální problém s psychikou sportovce? Ztrátu motivace, závislost na automatech, nadměrnou úzkost atd.? To je zcela zásadní rozdíl. Je to podobné jako v mém oboru. Na jedné straně musím řešit vlastní pohybový problém – natržený sval, bolest zad, distorzi kotníku. K tomu se využívají různé postupy či metody, kterými obor disponuje. Na druhé straně výkon i zranění stejně jako psychické problémy sportovce vychází ze způsobu a metodiky tréninku. Zůstaneme u Honzy Železného. Když ho třeba bolela záda a já měl řešit jejich léčbu, musel jsem pochopit souvislosti s jeho tréninkem. 70 % úrazů, možná i více, vzniká chybným stereotypem. Je to dáno tím, že se sportovec poškozuje tréninkovou metodou anebo způsobem provedení techniky. Proto musím někdy vstupovat i do metodiky tréninku, což je jeden ze základních principů prevence, léčby i zvýšení výkonu. Vstup do metodiky však musí být v koordinaci s trenérem. A pokud tu metodiku tréninku neznám, tak nemohu sportovci plně pomoci. Mohu mu napravit záda, dát injekci, ono se to zlepší, ale ten problém jsem nevyřešil. Obdobné tomu je v oblasti psychiky. Nemohu sportovce ovlivňovat jenom postupy vymezenými psychologickými metodami bez vazby, respektu a návaznosti na jeho specifické prostředí. Jako psycholog mu musím rozumět.“

sám, ale tým, včetně externistů. Trenér musí mít přesah a celou oblast koordinovaně řídit. Dám příklad. Chce rozvíjet rychlostní vytrvalost. Může to dělat naslepo, nebo si nechat naměřit kondiční zdatnost u jednotlivých hráčů a trénink tím cíleně zaměřit. Je na trenérovi, jak tyto informace zintegruje do metodiky tréninku. Trenér si musí uvědomit, že na všechny věci nestačí sám a potřebuje spolupráci, zároveň musí bránit různým extrémistům, kteří se chtějí ve sportu prosadit.“

Jako trenéry nás zajímá výkon, a ten má nějakou psychickou a fyzickou stránku.

Kdo má být podle vás expertem na tu psychickou stránku?

„Rozhodně trenér v koordinaci s ostatními členy realizačního týmu. Někdy si k tomu může přizvat psychologa, který má pak podobnou roli jako tělovýchovný lékař v předchozím příkladu. Je konzultantem. Psycholog, který pracuje se sportovcem, by měl mít zkušenost s vrcholovým sportem. Vstoupí-li do týmu psycholog, který příslušnému sportu nerozumí, tak to není úplně správně. Obdobně je tomu u lékaře či fyzioterapeuta, který pracuje se sportovci. Je totiž velký rozdíl, zda lé-

JAK VIDÍ SEBEVĚDOMÍ

„Sebevědomí musí jít pohromadě s pokorou. Musí za ním být i stud nebo strach. Jakmile tam není, tak je to psychopatie. A my bohužel někdy vychováváme k tomu, aby se člověk nestyděl, aby se nebál, aby neměl strach, aby neměl úzkost, čímž mu vytváříme falešné sebevědomí. Pokud nemáte za sebevědomím ani kapku úzkosti, svědomí nebo pokory či strachu, tak to prostě není správné sebevědomí.“

čím stejný problém u úředníka, nebo u vrcholového sportovce. V léčbě musím vždy zohlednit nejen příčiny obtíží, ale i jejich vazbu k sportovnímu tréninku. Do určité míry je někdy důležité pochopit i specifiku daného odvětví. Různá sportovní odvětví musí mít specifický přístup jak v oblasti psychologické, tak i kondiční přípravy. Přejde-li například kondiční trenér, který dělal celý život atletiku, na kondiční přípravu fotbalistů nebo tenistů, musí se přizpůsobit nejen jiným kondičním potřebám, ale i jiným specifickým formám

INZERCE

CHCETE JEZDIT JAKO TÝM I VY?

PROACE VERSO PROSPORT

Více na www.autoprospport.cz.



□ ROZHOVOR

Nejde jenom o patologii, ale expert na psychiku by měl pomoci lepšímu výkonu.

„To je to, co říkám. Sportovní výkon je u sportovce složen z přístupů různých odborností, které sám trenér dnes neobsáhne a potřebuje určité konzultace, vstupy, různé pohledy, externí či interní spolupráci. Například na techniku provedení pohybu se mohou dívat různou optikou, tedy z jiné roviny, než ji vidí trenér. Ve sportu je mnoho příkladů, kdy technické provádění pohybu nebo jeho nadměrnost je důsledkem kumulativního přetížení a důvodem řady zranění. Jestliže tomu chci preventivně zabránit či tyto problémy léčit, musím korigovat posturální funkci, a tím vstoupit i do metodiky tréninku. Je to třeba dělat v koordinaci s trenérem. Stejně tak je tomu s psychologií. Psycholog může být schopen nahlížet problém jinou optikou a jiným rozměrem zkušeností, než to vidí trenér.“

Ano, ale to by tomu tréninku musel trochu rozumět. Takže se točíme v kruhu a mezitím různí samozvaní mentální koučové matou prostředí různými mýty. Jejich kurzy jsou nabitě, prezentace krásné, ale vůbec nesouvisí s výkonem. Co můžeme proti tomu podniknout?

„Pojem mentální kouč nemám moc rád. Ani nevím, co přesně znamená a čím je vymezen, i když respektuji, že někteří z nich mají určitou empatii, mohou motivovat sportovce a regulovat jeho psychiku trochu jinak, než je schopen zajistit trenér. Mentální koučování však nemá vymezenou metodiku a vychází z nedostatečného vzdělání v oblasti psychologie a medicíny. Je často vázáno na individuální, různě deformovanou interpretaci reality. U mentálních koučů je proto potřeba vědět, z jakých základních hodnot vychází, protože z nich pak vychází způsob mentální korekce. Tím, že se pracuje s emocemi a motivací mladých lidí, je nutná odpovědnost. I šéf nějaké sekty je vlastně jakýsi mentální kouč.“

Já měl ale na mysli ty, kteří nevstupují do procesu. Jenom něco hlásají. A to má vliv...

„Vím, někteří z nich – nechci to generalizovat – mají udělané dvě tři přednášky, které točí dokola. A mají to postavené na takových těch líbivých věcech, nijak nepodložených faktech, bez skutečného vzdělání, exaktní podstaty a nastavené metodiky. To je samozřejmě problém, protože se jich vyskytuje mnoho. Je to dobrý byznys, dobrá úroda. A svým způ-



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

sobem to často dělají pro výtěžek, nikoli pro věc. Já ale nevidím cestu v nějakých regulacích, akreditacích a dalších centrálních opatřeních. Je to trh. A ochranu si musí uhájit trenér či hráč.“

Zatím ale nemáme hranice oboru psychologie sportu.

„Opět jsme u otázky, jak má být psychologie sportu vymezena. Má řešit psychické stavy za hranicí normy, nebo má pomáhat psychologickým, mentálním stavům sportovců při dosahování maximálních výkonů? V tom prvním je celkem exaktně vymezena. V tom druhém je často substituována různými amatérsky vzdělanými laiky, například právě mentálními kouči bez elementárních znalostí psychologie. Je to stejné jako s léčitelstvem. Řada hráčů s nimi individuálně spolupracuje. Často jim mohou pomoci, ale také jim i škodit. Ale tomu je strašně těžké zabránit, protože žijeme ve svobodné zemi. Opakuji: není to nic, co bychom mohli ohraničit regulacemi. Je to prostě svobodná volba a já ji musím respektovat, i když třeba nesouhlasím s postupy nebo s přístupem. Je to věc toho sportovce. A za druhé je to také věc



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



S oštěpařskými legendami. S Janem Železným spolupracoval léta, poté společně podporovali Barboru Špotákovou.

stavených na sobectví, pýše či nepokoře. A přitom ti nejlepší sportovci světa mají v sobě hodně pokory.“

Líbí se mi váš výrok o smrti, tak u toho ještě zůstaňme...

„Je to pro mě určitá korekce a uvědomění si vlastní pozice v tomto životě. Jsem s tím v nemocnici konfrontovaný dnes a denně, a je to i jeden z důvodů, proč v nemocnici zůstávám. Člověk by měl žít, jako by smrt nebo nemoc měla přijít zítra. V současnosti jsme ji dali úplně stranou. Snažíme se být pořád co nejdál a neumíme potom ani stárnout. Snažíme se stáří léčit namísto toho, abychom celou řadu věcí akceptovali. Stáří nejde léčit, to je potřeba si uvědomit. Beru to teď z hlediska nastavení hodnot. Smrt je nějaké vystavení účtu, který by si člověk měl uvědomovat v průběhu života, ne až na jeho konci.“

Věřte v Boha?

„Věřím, hledal jsem nějaký smysl mé práce. Nastavilo mi to smysl mého směřování.“

Měl jste někdy pocit, že vám bylo napovězeno shůry?

trenéra. Koho si tam pustí, nebo nepustí.“

Psychika a duše. Jak to máte s tímto pohledem, který je na hranici metafyziky? Máte to striktně materialisticky?

„To je velmi obtížná, ale vcelku základní otázka. Je to naše psychika, která vede naši motivaci k výkonům. Zajišťuje plní v tréninku, schopnost se překonat, něco obětovat ze svého druhým atd. Je třeba si uvědomit, že nad tím stojí ideová psychologie nebo duchovní život, který nám nastavuje hodnoty, vůči nimž to má, nebo nemá osobní smysl. Ten je vystaven na hierarchii hodnot, na naší životní filozofii. Duchovní život je nejen u sportovců důležité pěstovat, protože jenom psychika bez jejího ukotvení na vyšších nemateriálních hodnotách má poruchu v orientaci. Na jakých hodnotách ukotvují svou motivaci, je určité paradigma, ze kterého je třeba vycházet. Řada mentálních koučů bude říkat, že se máte mít rád, vidět se hezky v zrcadle, že máte být na sebe hrdý, že se musíte starat hlavně sám o sebe, že to chce ostré lokty, musíte rozvíjet jen své silné stránky atd. Tím vás vlastně učí

„ŘADA MENTÁLNÍCH KOUČŮ BUDE ŘÍKAT, ŽE SE MÁTE MÍT RÁD, ŽE MÁTE BÝT NA SEBE HRDÝ, ŽE SE MUSÍTE STARAT HLAVNĚ SÁM O SEBE, ŽE TO CHCE OSTRÉ LOKTY. TÍM VÁS VLASTNĚ UČÍ ODMALA SOBECTVÍ A PÝŠE.“

odmala sobectví, pýše a vlastnostem, které nemají opěrnou funkci do budoucna a psychiku a sociální vztahy spíše deformují. Můj pohled je spíše opačný a vychází z paradigmatu pokory. Je třeba si uvědomit, že náš život je dočasný a jednou bude končit smrtí. V jejím zrcadle se mění uspořádání našich hodnot. My smrt dáváme stranou, nemluvíme o ní, nějakým způsobem ji odsouváme. Je pro nás daleko. Přes existenci smrti je třeba vytvořit určitou korekci ke svému jednání, ke své motivaci. Protože jednou smrt přijde. A smrt je zúčtování života. Z ní vychází a odvíjí se většina bazálních hodnot, a to i bez diskuze, zda existuje život po smrti. V tomto základním prostoru se liší pohled na motivační strukturu na pohled k základním hodnotám. Nemohu vést mladého člověka k hodnotám bazálně po-

„Nevím, zda to bylo shůry, i když jsem v mé práci zažil pár situací, které mají pro mě těžko racionální vysvětlení. Možná bych to ale víc nazval intuicí než externí inspirací.“

To byl třeba případ veslařky Mirky Knapkové a jejího zranění na olympiádě v Londýně?

„Na tom příkladu je spíš vidět poloha spolupráce. Ona byla po ranní projížďce rozhodnuta, že finále nepojede. Limitovala ji bolest. Dokonce poslala zástupce, aby ji odhlásil. Sedli jsme si na snídani a celou věc v klidu bez emocí ještě probrali. Bylo strašně důležité jí vysvětlit, že se zdravotně nemůže nic závažného stát, a když to nepůjde, tak to může kdykoliv vzdát. Jistotu, že jde o zranění, které ji nemůže do budoucna ohrozit, jsem potřeboval získat také u sebe. Tím byl můj →



„ZASTÁVÁM BIOLOGICKÝ ROZDÍL MEZI MUŽEM A ŽENOU, A TO V ROVINĚ SOMATICKÉ I PSYCHICKÉ. TEN ROZDÍL PROSTĚ JE A NELZE HO SETŘÍT GENDEROVOU SOCIÁLNÍ KONSTRUKCÍ.“

Sportovcům pomáhá a náruživým sportovcem i je. Býval úspěšným gymnastou, zbožňuje tenis.

postoj autentický. Ona tím ztratila vnitřní obavu, strach, který ji výrazně limitoval v jejím rozhodnutí a který byl i v propojení s případným neúspěchem. Kdyby náš rozhovor byl jen v oblasti psychologické intervence, tak bych jí býval pomoci nemohl. Ona potřebovala získat jistotu, že ji to nebude ohrožovat, protože bolest byla hraniční, v tomto kontextu až nepřekonatelná. Šlo hlavně o psychologické nastavení, ale kdybych byl pouze psycholog specialista a neuplatnil i jiný pohled, řešilo by se to obtížněji.“

Psychika mužů a žen. Vidíte rozdíly?

„Zastávám určitý biologický rozdíl mezi mužem a ženou, a to jak v rovině somatické, tak samozřejmě i v rovině psychické. Ten rozdíl prostě je a nelze ho setřít genderovou sociální konstrukcí. My ho nesmíme stírat, ale respektovat. Ve sportu jsou rozdíly ve výkonech i v koučování ženy a muže. Proto jsou i trenéři, kteří ženy nemohou trénovat, a jsou naopak jiní, kteří ženy trénují, ale u mužů jim to tolik nejde.“

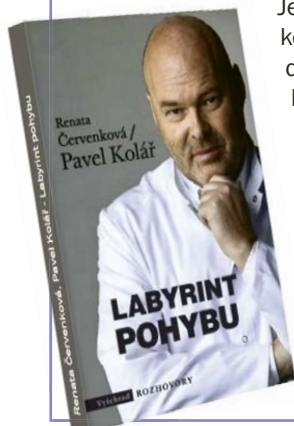
Já vnímám ženu spíše jako vztahového tvora, kdežto muže jako válečníka. Jak to vidíte vy?

„Určitá psychologická poloha se takto dá vymezit, s tím souhlasím. Ovšem neznamená to, že by ženy v řadě případů nemohly dosáhnout lepších výkonů než muži. Vnější prostředí má obrovský vliv. Teď jsem četl velmi dobrou knížku, doporučuji ji přečíst. Jmenuje se Biologie víry, nemá to nic společného s mystikou. Je to určitý pohled na genetiku a genetické transfery a evoluci – ontogenetickou a fylogenetickou. Kniha má v sobě hodně psychologických prvků.“

A motivace.

„Už jsme o tom hodně řekli. Budu se trochu opakovat. Ve sportu potřebujete mít velkou vůli, schopnost umět si odřeknout. Umět překonat své domnělé limity, kdy si už myslíte, že nemůžete, ale vy můžete mnohem dál a víc. Potřebujete umět usměrnit svoje emoce, kontrolovat strach z neúspěchu atd. S tím je spojena řada vnitřních otázek spojených s tím, proč to dělat. Jaký to pro mě má smysl? Co pro mě znamená zlatá medaile, 'úspěch', co je mou vysněnou metou? Motivace vychází z hierarchie hodnot, která je u každého z nás budována a nastavena trochu jinak a mění se i věkem. Motivace je také o životní filozofii. Každého z nás určuje jiný motiv, a proto máme různou energii k daným činnostem. Bohužel, některé motivy jsou falešné a zavádí nás na zcestí.“ □

PROČ SE ŽLUČNÍK MŮŽE OZVAT RAMENEM



Je obtížné v několika otázkách a odpovědích shrnout komplexnost pohledu profesora Koláře, ale docela dobře to dokáže kniha Labyrint pohybu, která před nedávnem vyšla. Můžete se v ní například dovědět, že jakákoli část našeho těla, která podává mozku informace, ať je to jazyk, sval v obličeji, noha, kyčel, je vždycky součástí funkčně vzájemně integrovaného celku. Každou lokální poruchu lze chápat jako poruchu systémovou, a to nám vysvětluje, proč nás po vytržení zubů může začít bolet koleno nebo proč se žlučník může ozvat bolestivým ramenem. Profesor Kolář nezůstává ve svých odhaleních pouze u těla. Svazuje tělesno s duševním. Poukazuje rovněž na to, že medicína léčí za obrovské peníze něco, co by měl řešit životní styl.

Myslete
na sílu
TÝMU.



www.uniqa.cz

Myslete



Pořádněj ranař. Když se někoho kolem baseballu zeptáte na **MATĚJE HEJMU**, jeho odpověď bude znít právě takhle nebo hodně podobně. Oficiálně vnější polař je vyhlášeným pálkařem, který sází homeruny na požádání. Vždyť už také ve svých 25 letech vstoupil do prestižního Klubu homerunářů za padesát nechyatelných odpalů v extralize. Vytáhlý lídr národního týmu během kariéry poznal i baseball v zámoří.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Psychika je 80 procent výkonu

Začátky

„U nás doma se vždycky hodně sportovalo. Dětství jsem strávil hlavně v dnes už neexistujícím sportovním klubu Skyclub na Brumlovce. I proto jsem byl odmala veden rodiči k všestrannosti, takže jsme třeba lyžovali nebo lezli po horolezecké stěně a dělali i různé další sporty. Skákali jsme bungee jumping, jezdili na raftech a máma vždycky doma trnula, jestli se jí všichni vrátíme celí. Ale nejdřív jsem nedělal nic závodně. Až když mi bylo asi osm, shodou okolností se táta podílel na realizaci cyklostezky kolem areálu Eagles v Praze v Krči. Baseball se mu líbil, tak jsme zkusili, jestli mě bude bavit. A bavil.“

První trenéři

„Petr Schenk a Jitka Jonáková s námi hodně hráli všechno možné. Baseballu jsme věnovali tak 20 procent. Hráli jsme na babu, vybíjenou a spoustu dalších

her, abychom získávali všestrannost, která je v baseballu potřeba. Ta hra byla výborná, protože nás to pak všechny bavilo. Hnali nás do všech sportovních aktivit. Jezdili jsme v létě na kole, v zimě na běžky. Myslím, že dnes se už hodně dětí zbytečně specializuje v hodně útlém věku. Mají skoliózy páteře a podobné problémy. V USA dělají děti dlouhou dobu dva až tři sporty a třeba kluci, s nimiž jsem byl v týmu v Americe, byli i výborní hráči amerického fotbalu nebo i jiných sportů.“

Ivan Borecký

„Ivan Borecký mě pak vedl od záčků až do kadetů, kdy šel s námi s celou generací. Se mnou už tam tehdy hrál třeba Petr Zýma a trenér vedl i svou dceru Sabinu. My jsme v těch osmi letech už hráli zápasy, kdy jsme nadhazovali i odpalovali. Ze začátku jsem byl samá ruka, samá noha a neměl jsem kvůli

FOTO: JAN BENEŠ/ČBA



MATĚJ HEJMA

Narozen: 4. 5. 1990

Profese: baseballista, reprezentant

Kariéra: Eagles Praha (1998-2008, 2012-?), Minnesota Twins (2008-12)

Největší úspěchy: účastník ME 2012 (5. místo), 2014 (4. místo), 2016 (5. místo), 2019 (5. místo), účastník MS 2009 (20. místo)



„V MINNESOTĚ MI DALI HODNĚ MECHANICKÝCH VĚCÍ OHLEDNĚ PÁLENÍ, HÁZENÍ I CHYTÁNÍ. JSOU TAM LIDI, KTERÍ SE KOLEM BASEBALLU TOČÍ DESÍTKY LET, HRÁLI I MLB. TO U NÁS NEMŮŽEME NIKDY DOHNAT.“

jak je mužský baseball tvrdší, rychlejší a energičtější.“

Čtyři roky v USA

„Když mi bylo osmnáct, podepsal jsem kontrakt s Minnesotou Twins. Zapojil jsem se do jejich programu a hrál na farmě. Začal jsem úplně dole, přičemž těch stupňů je asi osm, a dostat se až do Major League Baseball (MLB) je nesmírně složité. Pro mě to byl v podstatě nový sport. Nevěděl jsem, že se dá baseball vůbec takhle hrát. Profesionalizace baseballu v Americe je neuvěřitelná. Péče trenérů, lékařů a všech kolem týmu je výborná. Oni potřebují dostat dobré hráče až do hlavního týmu, jsou pro ně investicí, a proto se jim tolik věnují. A hráči, kteří podepsali smlouvu na milion dolarů a více, ti mají vůbec nejlepší péči. Pro nás z evropského prostředí to bylo těžké. Kluci, kteří byli v našich podmínkách talentovaní, byli jen jedním z 250 hráčů v té organizaci. Klíčová je v Americe psychologie. Mají vypěstované zdravé sebevědomí, věří si, že jsou ti nejlepší hráči a mají šanci dostat se do MLB. V určitých ohledech to vidím jako velkou výhodu, ale někdy je to u nich až přehnané. Určitě ale není dobré o sobě pochybovat.“

Trenéři v USA

„Byl jsem v Minnesotě čtyři roky. Dali mi hodně mechanických věcí ohledně pálení, házení i chytání. Jsou tam lidi, kteří se kolem baseballu točí desítky let, hráli i MLB. To u nás nemůžeme nikdy dohnat. Změnil se mi hlavně

výšce tělo úplně pod kontrolou. Byl jsem proto nešikovný a trenéři by ve mně těžko hledali nějaký talent. Takže jsem byl trochu odstrkáván většinou dozadu do vnějšího pole, aby to na mě nelítalo moc rychle. Časem jsem dostával tělo víc a víc pod kontrolu. Pomohlo mi taky, že táta je fyzioterapeut. Pracoval se mnou a má velkou zásluhu, že jsem nevyrostl do pravého úhlu. Včas zasáhl a neměl jsem díky němu zásadní zdravotní komplikace. Bylo to i díky dalším sportům, které jsme doma dělali. Ve věku kolem 23 let se pak ukazuje, jak je tělo připravené, protože se objevují zranění loktů, svalů i jiných částí těla,

což se mi naštěstí právě díky cvičení a prevenci vyhýbalo.“

Extraligové začátky

„Poprvé jsem hrál extraligu v šestnácti v období kadetů, kdy si mě a ještě další spoluhráče vytáhl Richard Kania, trenér áčka Eagles. Byla to ještě ta stará škola, ve spoustě ohledů správná. Viděli mladé kluky, kteří mají potenciál hrát velký baseball, a nechávali nám přičichnout k chlupskému baseballu. Poznávali jsme atmosféru v týmu, při utkáních, a hlavně jsme pořádně sledovali herní situace. Šli jsme do zápasu na dvě, tři směny, při nichž jsme se rozkoukávali a poznávali,

INZERCE



Kupíte na

MALL.CZ





„TRENÉŘI U NÁS NEMAJÍ VZHLEDEM K TOMU, ŽE VEDLE TRÉNOVÁNÍ TAKÉ PRACUJÍ, POŘÁDNĚ ČAS A ŠANCI ZÍSKAT AMERICKÉ KNOW-HOW A ZKUŠENOSTI.“

mentální přístup. MLB je o cca 150 zápasech a psychika je rozhodující faktor. Je důležité podávat konstantně maximální výkon, a to je o mentální připravenosti. Trenéři se snaží narvat do hlav hráčů sebevědomí, že můžete hrát proti každému, což se děje od věku, než se přechází na profesionální úroveň. V profi baseballu už jen korigují hráče tak, aby zůstali v kolejích, které je dovezou do cílové stanice MLB. V každém týmu je 30 hráčů a zpravidla tři trenéři. Trenéři většinou řeší taktiku a mentální nastavení. Mechanicky vás opravují a zlepšují, abyste všechny pohyby dělali správně. Už tam není tak individuální

přístup. Očekávají, že baseball umíte, a oni vás popostrkávají dál a nastavují vám hlavu na vyšší úroveň. Já jsem to hodně odkoukával od spoluhráčů, kteří už to měli v sobě od trenérů z dřívějších let. Obrovské rozdíly dělá psychologie a zkušenosti. Tohle u nás nemůžeme nikdy dohnat, protože tam hraje nebo trénujete v podstatě denně a na hřišti jste osm hodin i více. Od univerzity už je pro hráče baseball aktivita číslo 1 a z některých se pak stanou profesionální hráči. U nás přece jen nemáme tolik odtrenováno ani odehráno, a tudíž jak hráči, tak trenéři nemůžeme mít ani tolik zápasových zkušeností.“

Head coach

„Head coach je v zásadě ředitel celého mechanismu a určuje, jaké by měly být tréninky. V baseballu jsou oddělené herní činnosti, na které se hráči specializují. Obrana, hráči v poli a pálkaři, každá složka týmu trénuje svoje. A trenér konkrétní skupiny hráčů a určité herní činnosti sám určí, co se bude trénovat. Head coach ale rozhodne, kdy se budou určité herní činnosti trénovat společně.“

Přínos amerického angažmá

„Dnes cítím, že velkou část mého výkonu dělá, že jsem za čtyři roky za mořem odehrál daleko víc zápasů než tady za 10 let. Za zásadní považuji psychickou přípravu, která u mě znamená 80 procent výkonu. Zásadní je, jak se psychicky připravím a jak dokážu reagoval na nadhazovače soupeře. Rád před utkáním sleduji nadhazovače protějšího týmu, jaké typy nadhozů používá,

a pak si ze svých poznatků dělám herní a mentální plán. Snažím se připravit na situace, které mohou v utkání nastat, abych na ně dokázal zareagovat. Když jsem v psychické pohodě a cítím jistotu, hraju líp.“

Eagles a reprezentace

„Ve fázi, ve které jsme, že už hrajeme dlouhou dobu v klubu i za reprezentaci, jsou trenéři už spíše organizační manažeři. Vytvářejí v týmu správnou chemii, snaží se vycítit, kdo je ve formě a měl by v daný moment hrát. Trenéři u nás nemají vzhledem k tomu, že vedle trénování také pracují, pořádně čas a šanci získat americké know-how a zkušenosti. V Eagles nás trénuje Vladimír Chlup. Výhodou pro něj je, že má možnost udržovat těsný kontakt s reprezentačním trenérem Mikem Griffinem, který je blízko světovému baseballovému dění.“

Mike Griffin

„V reprezentaci máme výhodu, že narozdíl od evropské špičky hrajeme



bez naturalizovaných cizinců. Známe se všichni, vyrůstali jsme spolu, jsme na sebe navázaní, víme, co od sebe očekávat. Griffin musí každé dva roky na velkou akci, jako je většinou mistrovství Evropy, poskládat hráče, kteří mají nejlepší formu, a namíchat je do každého utkání tak, aby naše hra platila na protivníka. Máme například technického nadhazovače, který pasuje na švihavé a agresivní španělské pálkaře. Asijské týmy si s tím naopak poradí, protože jsou trpělivé a na vhodné nadhozy umějí počkat. Například takové věci musí Mike Griffin vyhodnotit.“

Sám v budoucnu trenérem

„Myslím, že někdy v budoucnu bych trénovat mohl. Ale teď ještě nejsem z různých důvodů připraven. Uvidíme, jestli budu mít ty parametry, které musí mít dobrý trenér. Protože hráč ještě nemusí být automaticky dobrý trenér. Není jednoduché předat informaci tak, aby ji hráč správně pochopil. Uvidíme.“ □

INZERCE

2019 ROK SOFTBALLU!

České reprezentační softbalisty letos čekaly historicky nejvýznamnější výzvy! Fanoušky hodiny špičkového sportu přímo na domácích hřištích a u obrazovek.

Mistrovství světa mužů v Praze a Havlíčkově Brodě, kde naše reprezentace vybojovala 8. místo. Šampionát navštívilo více než 12 000 fanoušků a 8 100 žáků ze škol.

Mistrovství Evropy žen v Ostravě, kde naše softbalistky obsadily 4. místo. Olympijská kvalifikace pro Tokio 2020 v Nizozemí, kde se sen o postupu bohužel nepodařilo naplnit.

Děkujeme všem reprezentantům. Děkujeme příznivcům a fanouškům za podporu! Děkujeme partnerům.

Jedeme dál!

**CZECH
SOFTBALL**

www.softball.cz
@czechsoftball
#czechsoftball

Váš předzápas

JAN MACHÁČEK

ragby, bývalý vicemistr Francie, hráč s největším počtem položených pěték v sezoně v Anglii, 2x ve výběru Barbarians (výběr světa), nyní prezident ragbyového klubu Olymp Praha



„Když jsem byl mladší, potřeboval jsem zejména aktivaci, pořádné nabuzení a podporu od kouče a spoluhráčů. Hodně mi pomohlo, když rozcvičení vyšlo a dostali jsme pocit herní jistoty. Nikdy jsem nepotřeboval společné řvaní, spíše jsem ocenil dobrou motivační řeč kapitána. Později jsem se více soustředil na sebe, okolí jsem se snažil vytěsnit. Psal jsem si hesla na tejpky na ruku. Když mi to ještě běhalo, snažil jsem se po výlezu z kabiny zasprintovat alespoň několik kroků na hřišti. Co se týká večeru před a rána před utkáním, snažil jsem se jít brzy spát a dobře se najíst. Ráno se sám proběhnout.“



HAKA

Pravděpodobně nejznámější týmový rituál a předzápasový zvyk novozélandských reprezentací. První s ním přišli ragbisté All Blacks při turné do Británie v roce 1888. Text složil náčelník kmene Te Rauparaha kolem roku 1820 jako oslavu života nad smrtí poté, co se mu povedlo vyvázat z pronásledování nepřáteli. Tento komplexní tanec je výrazem vášně, síly a identity rasy. Je to skutečný vzkaz duše vyjádřený slovy a tělem. Vedoucí tance pronáší refrény před celou skupinou hráčů, kteří předvádí samotnou Haku. Slova slouží k tomu, aby připomněla tanečnickům, jak se mají při tanci chovat. Měli by křičet divokým a trhaným způsobem, což v nich má vyvolat sílu a odhodlání, aby Haku předvedli s potřebnou silou. Na to navazuje předřikávání vlastní Haky. Zde je český překlad obou textů, které předřikává vedoucí tance.

ový rituál?

*Plácní dlaněmi o stehna
Nafoukni hrud'
Ohni kolena
Nech boky následovat
Dupni chodidly, jak silně
jen můžeš*

*Umírám! Umírám! Žij! Žij!
Umírám! Umírám! Žij! Žij!
Toto je vlasatý muž
Který přinesl slunce
A způsobil, aby opět zářilo
Jeden krok vzhůru!
Další krok vzhůru!
Jeden krok vzhůru, další
krok vzhůru, slunce září!*

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

SIMONA KUBOVÁ (BAUMRTOVÁ)

plavání, nejlepší česká znakařka poslední doby, mistryně Evropy a bronzová na MS



„Dříve jsem si 7 až 10 dní před velkým závodem dávala knedlo vepřo zelo, to se ale už změnilo, teď je to tak 14 dní. Už od mých prvních velkých závodů jsem si s sebou vozila ´závodní batůžek´, ve kterém jsem měla všechny talismany, dárky od kamarádů. Dále jsem měla ´závodní ponožky, závodní Nutellu, plechovky Coca-Coly a závodní polštářek´. K mým současným rituálům ale patří skok do vody těsně před závodem. Tímto způsobem skáču do vody už více než 10 let.“



TOMÁŠ JANEČEK

florbal, trenér superligového týmu Black Angles



„V průběhu sezony vzešel pokřik z kabiny. Takový lehce připomínající Haku novozélandských ragbistů, ale bez pohybového doprovodu.“

Nicméně pokřik vyvolává silné emoce jak u nás, tak u soupeřů, což jsme si ověřili v průběhu vítězného tažení při play off. Kluci ho křičí těsně před nástupem na hřiště, kdy jsou většinou obě mužstva těsně vedle sebe v chodbě haly. Tím je efekt umocněn a musím říct, že jsme tím rozhodli nejednoho soupeře. Dobře zvolený pokřik před utkáním vnímám jako povolený doping.“

MARTIN KRYŠTOF

volejbal, opora Českých Budějovic, bývalý reprezentant, vícenásobný mistr Česka i Německa



„Předzápasový rituál mám, abych se před utkáním dostal do postele dřív než ostatní dny. Před spaním si ještě pouštím sestříhané video se servisem a útočící hráče soupeře. V den zápasu dobrá snídaně, poté protahovací trénink. Po obědě jdu na hodinu spát a pak si ještě jednou prohlédnu servis, kde si představuji naše postavení při příjmu u jednotlivého hráče soupeře. Končím svačinou, malou sladkostí s kávou a jde se na věc.“

video se servisem a útočící hráče soupeře. V den zápasu dobrá snídaně, poté protahovací trénink. Po obědě jdu na hodinu spát a pak si ještě jednou prohlédnu servis, kde si představuji naše postavení při příjmu u jednotlivého hráče soupeře. Končím svačinou, malou sladkostí s kávou a jde se na věc.“

MATYÁŠ NOVÁK

klavírní virtuos, laureát řady národních a mezinárodních soutěží



„Osobně žádný pravidelný rituál před koncertem nemám, ale určitý postup v naší rodině dodržujeme. Rodiče se před mým koncertem pravidelně pohádají. Vyhodnotil jsem to jako určitou formu koučinku, kdy realizační tým odvede pozornost jiným směrem, aby se hráč nestresoval. Vlastní výkon na jevišti je ´o hlavě´. Musíte mít natrénováno, ale konečný výsledek je kombinace soustředěnosti, důvěry ve vlastní schopnosti a touhy podat maximální výkon. To je stejné jako ve sportu. A protože celá hudba je o předávání emocí, musíte je vyjádřit a zároveň udržet ve vhodných mezích, aby vás nepřeválcovaly.“

rodině dodržujeme. Rodiče se před mým koncertem pravidelně pohádají. Vyhodnotil jsem to jako určitou formu koučinku, kdy realizační tým odvede pozornost jiným směrem, aby se hráč nestresoval. Vlastní výkon na jevišti je ´o hlavě´. Musíte mít natrénováno, ale konečný výsledek je kombinace soustředěnosti, důvěry ve vlastní schopnosti a touhy podat maximální výkon. To je stejné jako ve sportu. A protože celá hudba je o předávání emocí, musíte je vyjádřit a zároveň udržet ve vhodných mezích, aby vás nepřeválcovaly.“

HANA MATELOVÁ

stolní tenis, česká reprezentační hráčka číslo 1



„Mám dvě věci, které dělám před každým utkáním. Převážu si tkaničky na tenisáky, dělám to už hodně dlouho a ani sama nevím, jak to vzniklo. Druhá věc je, že si pustím hudbu, na klidném místě, nejlépe, kde můžu být sama, a na dvě minuty zcela vypnu, klidně dýchám, vnitřně se snažím připravit a namotivovat na utkání.“

JAKUB MALÍK

baseball, kapitán české baseballové reprezentace



„K důležitému turnaji přistupuji stejně jako ke každému jinému zápasu. Vždy si dávám ´eye black´ (černý krém pod oči). Je to trochu pověřivé, ale většinou se mi s nimi dařilo. Snažím se více soustředit než třeba v extralize a více se oprostít od ostatních věcí. Mám oblíbená trička a věci, které nosím a cítím se v nich pohodlně. Prostě pár let nosím stejné tričko. Vždy si oblíbím nějaké věci, které nosím na zápasy a snažím se jich držet. Snažím se být uvolněný, říkám si nějaké jednoduché věci na pálce, dodržuji rutinu. Představuji si technické nadhozy od nadhazovače, které mohou přijít, abych na to pak byl v zápase připravený.“

VOJTĚCH ALBRECHT

softball, hlavní trenér české ženské reprezentace

„Na olympijské kvalifikaci si jedna z hráček připravila před každým utkáním motivační video zaměřené na společné týmové zážitky z přípravy před vrcholným turnajem. Ve videích se kromě hráček samotných objevila i přání a povzbuzení od známých sportovců, rodičů, fanoušků, ale i náhodných kolemjdoucích. Z nápadu se stal rituál, který vyžaduje a zároveň navozuje pozitivní přístup a pocit sounáležitosti.“



MARTIN KRÍŽ

basketbal, opora Nymburka, 7x vítěz české ligy, člen 6. týmu na letošním MS



„Několik takových rituálů mám. Většinou hrajeme odpolední zápasy, nejdříve od 16:30, takže jedním mým pravidlem je alespoň hodina spánku po jídle. Než na zápas odjedu, nemělo by chybět espresso. Snubní prstýnek a náramek, který máme celá rodina, jsou vždycky se mnou, i během zápasu. Prstýnek si dám do levé ponožky, náramek do pravé. A poslední rituál: po týmové poradě musím z šatny odcházet vždy jako předposlední.“

GRÉGORY GAULTIER

squash, mistr světa a bývalý světový hráč číslo 1



„Nevím, zda mohu následující popis označit jako rituály, ale určitě jsem si za kariéru vybudoval rutiny, které opakuji před každým utkáním. Je jedno, jestli se jedná o finále mistrovství světa nebo o první kolo menšího turnaje, vždy opakuji stejné postupy. Minimálně hodinu předem přijdu na místo zápasu, abych viděl, jak aréna vypadá. Snažím se vnímat veškeré detaily, rozmístění kamer, intenzitu světla atd. Poté si v klidné místnosti vizualizuji sebe na kurtě, jak provádím perfektně specifický pohyb v aréně, kterou si vybavuji se všemi detaily a kterou jsem viděl předtím v reálu. Při vizualizaci cítím, jak jsem rychlý, silný, technicky perfektní. Následuje klasické rozcvičení. Dalším mým zvykem je, že si před zápasem vytáhnou trička, rakety, ručníky z tašky ven. Nikdy je nenechávám v tašce. Připraveny mám tři lahve s pitím hned vedle tašky na stejném místě. Jakmile mě moderátor vyvolá, jdu na kurt a rázně si řeknu: Zničím soupeře!! Víím, že je to dost agresivní, není v tom nic osobního proti soupeři. Je to moje cesta, která mě dostává do zápasového flow.“

□ TÉMA

Johan Franzén, slavný švédský hokejista, mistr světa a vítěz Stanley Cupu s Detroitem, se ve 39 letech léčí s posttraumatickou stresovou poruchou a depresemi. Následek několika otřesů mozku.



Až obchody budou před Vánoci prodávat mýdlo nebo velké ručníky, určitě k nim někde přilepí slovo „wellness“. To označuje na českém trhu kdeco, od mýdla, tepláků či triček přes saunu a horské sluníčko až po masáže či cachtání v teplém bazénku. Než jsme si stačili ujasnit, co wellness vlastně znamená, začíná anglosaským sportovním světem hýbat nové slovo – wellbeing. Řada lidí si pomyslí, že ti změkčilí frajírci si už zase vymysleli další nesmysl. Jenže úspěch je často vykoupen draž, než se na první pohled může zdát. Wellbeing je totiž víc než jen cachtání v teplém bazénku.

Wellbeing není jen wellness!



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

Robert Enke na snímku německé reprezentace sedm měsíců předtím, než si vzal život. Někteří ze spoluhráčů se stali o pět let později mistry světa.

Slovo „wellness“ se objevilo už ve středověké angličtině jako protějšek slova „illness“, což znamená nemoc. Wellness tedy znamenal opak - stav celkového zdraví, spokojenosti a pohody. Už starověké římské lázně tedy byly wellness. V polovině 20. století se výrazu chopili američtí lékaři, kteří jím začali neformálně označovat holistický, celostní pohled na člověka a jeho zdraví. V jejich pojetí původní „wellness“ znamenalo celkovou pohodu tělesnou, duševní, emocionální i sociální, prostě takové české „medit si“.

Jenže ve stejné době začalo i intenzivní oddělování a vyhraňování všemožných odborností a tsunami-marketing světových farmaceutických firem. A tak wellness tak trochu zapadl a byl dlouho vnímán spíše jako rehabilitační doplněk pro zapálené sportovní hoblíky. Když se pak v Evropě v novém tisíciletí zase vynořil, nemohl už kapičky nezávazného chachtání ve vlažné vodě setřást.

Robert a Teresa

Je to přesně deset let, kdy se jednoho listopadového úterý roku 2009 Robert pod vedením svého trenéra jako obvykle

soustředěně vrhal za míčem. Fotbalový kapitán bundesligového Hannoveru 96 byl v nejlepších letech, ve svém týmu už několik let brankářskou jedničkou a patřil i do reprezentačního výběru Jogiho Löwa. Fanoušci ho milovali a také významně přispěli k tomu, že mu klub v tahanici o další angažmá vylepšil smlouvu.

Na odpolední trénink už ale Robert nešel. Nasedl do svého černého mercedesu GL 320 CDI, vypnul mobilní telefon a odjel na polní cestu nedaleko svého domu, poblíž železniční trati. Pečlivě z náprsní kapsy vyndal peněženku s osobními doklady a položil ji na sedadlo spolujezdce. Vystoupil, vůz nezamkl a vydal se po cestičce podél kolejí, kudy měl o chvíli později rychlostí 160 km/h projíždět regionální express 4427 z Brém do Hannoveru. Celé Německo bylo v šoku.

Druhý den na tiskové konferenci vyprávěla Teresa, manželka Roberta Enkeho, o životě s 32letým fotbalistou, jehož kariéra se pro mnohé zvenčí zdála tak zářivá. Vysvětlovala, že už dál nemůže mlčet, aby tragédie jejího muže a její rodiny zname-

nala alespoň nějaké východisko a naději pro ostatní.

Vedle Teresy tiše seděl doktor Valentin Markser, kolínský psychiatr a sám bývalý špičkový brankář házenkářského Gummersbachu. Opatrnými slovy líčil, jak se u něj Robert již před mnoha lety léčil z depresí, jak trpěl neustálým trýznivým strachem ze selhání. A jak ho znovu vyhledal před několika týdny s tím, že už takhle dál žít nemůže. Ohromená veřejnost se se zatajeným dechem krok za krokem dozvídala o plíživě temném přízraku deprese v profesionálním sportu.

Bestie zvaná deprese

Archetypální obraz profesionálního sportu oslavuje sílu, mužnost a neporazitelnost a vysmívá se porážkám a slabosti. V systému, ve kterém platí jen výkon, síla a úspěch, je slabost zakázána, protože soupeř, fanoušci i média ji okamžitě nemilosrdně využijí. Zesměšní vás, zadupou do země, ukradnou vám spaní.

Ale deprese není slabost, deprese je nemoc.



Nemoc jako cukrovka nebo rakovina, jen sžírá lidskou duši a stojí za největším množstvím sebevražd na světě. Podle údajů Světové zdravotnické organizace se deprese vyskytuje přibližně u čtyř procent obyvatel na Zemi, u žen je výskyt téměř dvojnásobný než u mužů. Velké geografické rozdíly nejsou. Ohroženější jsou mladí lidé, kteří teprve hledají svou pevnou identitu a ukotvení ve společnosti. Má se za to, že depresi někdy za svůj život zažije až 15 % obyvatel, odhad stále stoupá.

Jak je možné, že se lidé mají stále lépe, ale cítí se stále hůř? Ve Spojených státech jsou sebevraždy desátou nejčastější příčinou smrti, ve věkové skupině 15 – 24 let ale druhou nejčastější! To je věk, kdy sportovní veřejnost i média vyžadují ten nejvyšší sportovní výkon.

Asociace fotbalových profesionálů FIFPro provedla v letech 2013–2015 dvě hloubkové studie, kterých se účastnilo celkem 826 fotbalových profesionálů z 11 zemí a tří kontinentů. 38 % z 607 současných a 35 % z 219 bývalých hráčů trpělo známkami deprese a úzkosti. Nejvíce ohrožení byli útočníci a brankáři. Hráči, kteří za svou kariéru utrpěli tři nebo více těžkých zra-

nění, byli depresemi ohroženi čtyřikrát více než ostatní.

Mezi další rizikové faktory patřily setrvalý tlak a stres, přetřénování, vyhoření a také ukončení sportovní kariéry. Dr. Vincent Gouttabarge, hlavní lékař FIFPro, proto ohlásil pokračování výzkumu a přípravu plánu, jak stav sportovců zlepšit. Jeho součástí by mělo být hlavně komplexní vzdělávání a příprava hráčů na život po fotbale.

V Norsku, které se studie FIFPro zúčastnilo také, byl počet postižených hráčů

„HRÁČI, KTEŘÍ ZA SVOU KARIÉRU UTRPĚLI TŘI NEBO VÍCE TĚŽKÝCH ZRANĚNÍ, BYLI DEPRESEMI OHROŽENI ČTYŘIKRÁT VÍCE NEŽ OSTATNÍ.“

dokonce 43,8%. Šéf norské organizace profesionálních hráčů Joachim Walltin výsledek označil za „záležitost života a smrti“.

Anonymní studie z roku 2016, prováděná u profesionálních hráčů nejvyšší soutěže v Německu, pak tento stav potvrdila i v ženském fotbalu: 32,3% dotázaných

hráček přiznalo, že během kariéry zažily deprese a stavy úzkosti, kdy potřebovaly odbornou pomoc, která ale často nebyla dostupná.

Supertalent Šimák

Není pravdou, že jen neúspěch může ohrozit duševní zdraví a kariéru. Často je to i talent, který v dospívání nezvládne raketový start vzhůru a zájem médií. Spousta peněz i uznání vytváří narcistické potvrzení vlastní nedostižnosti, které dokáže na dlouho zatemnit rozum i realitu. A pro spoustu sportovců pak může být pozdě.

Obrovský fotbalový talent Jan Šimák, který se Spartou získal dva mistrovské tituly, byl na olympiádě v Sydney a bundeslīga mu ležela u nohou, se s démony v duši pere po celý sportovní život. Více než deset oddílů, mezi nimi Hannover 96, Leverkusen, Sparta Praha, VfB Stuttgart, Jena nebo Mainz se mu pokoušelo pomoci je zvládnout. Kdo si troufne říci, jestli úspěšně, či neúspěšně? Kdo si troufne měřit talent, který umí úžasně obejít soupeře a hrát s míčem, ale jehož duše se trápí zoufalstvím, pochybnostmi a strachem? A čím vlastně měřit úspěch – góly, miliony nebo tím, že hráč prostě žije?

„Od nějakých sedmnácti osmnácti let jsem se o sebe staral sám. Najednou jsem měl po příchodu do Blšan příjem peněz, na které jsem nebyl zvyklý. V Německu to byly sumy, ze kterých si obyčejný člověk

sedne na zadek. Místo abych měl s sebou mamku, která by mě držela zkrátka, tak jsem měl s sebou dva tři kamarády, a také to tak dopadlo... Přestal jsem se věnovat fotbalu. Byla to v jednu dobu spíše velká párty než profesionální přístup k práci. Kdybych si do Německa vzal s sebou mamku, spousta věcí by byla jinak!“ →

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 – 2020

Stovky sportovních akcí
PO CELÉ REPUBLICE
na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ

Zrádnou pastí je, že vycházející talent je všemi obletován a často ztratí kontakt s realitou života dřív, než ji vůbec stačí zažít, natož pochopit. Často dostane za první smlouvu víc peněz, než jiní vydělají za celý život. V pondělí si na oslavu koupí auto, které jiní uvidí jen v časopise, ve středu ho po flámu rozbije a v pátek si koupí nové. Bydlení, stravování i denní režim zajistí klub, slávu novináři, zábavu rádoby přátelé. Co bych ještě dnes večer mohl zkusit, co jsem ještě nezkusil? Alkohol, gambling nebo lajnu? Všechno se zdá tak bláznivě snadné, spát můžeme až zítra, jen lůžr chodí do práce každý den. Těch, kteří budou člověka oslavovat za panáka vodky, se najde vždycky dost.

Slavný americký psycholog Philip Zimbardo (ano, ten Zimbardo, který v roce 1971 uspořádal proslulý Stanfordský vězeňský experiment a mnohokrát od té doby přednášel i v České republice) tento stav nazývá syndromem sociální intenzity (SIS – Social Intensity Syndrom). Uzavřená skupina vyvolených, exkluzivní prostředí, vztahy a možnosti dávají členům



Michael Phelps, nejúspěšnější olympionik historie s 23 zlatými medailemi, držitel 39 světových rekordů. Přesto (nebo proto?) uvažoval o sebevraždě.

vybít. V patnácti se jako nejmladší plavec amerického týmu od roku 1932 kvalifikoval na olympiádu v Sydney, ve finále na 200 m motýlka to stačilo na páté místo. V další sezoně jako nejmladší plavec historie zaplavoval světový rekord – to mu bylo patnáct a devět měsíců. Tři týdny po šestnáctých narozeninách svůj vlastní světový rekord překonal a stal se ve Fukuoce mistrem světa.

Pak už se to ale sypalo: šest zlatých a dvě bronzové na Hrách v Aténách, osm zlatých v osmi olympijských rekordech z osmi startů v Pekingu, čtyři zlaté a dvě stříbrné v Londýně. Následoval ohlášený konec kariéry, návrat v roli vlajkonose amerického olympijského týmu a dalších pět zlatých a dvě stříbra na olympiádě v Riu.

Za svou kariéru zaplavoval Michael Phelps 39 světových rekordů a získal 28 olympijských medailí – více než 161 států světa v celé své sportovní historii!

O své přípravě a rekordech říkal: „Když chcete být nejlepší, musíte dělat věci, které ostatní lidé nejsou ochotni dělat.“

skupiny pocit, že jsou nejlepší, že už nic lepšího nemohou zažít. Svou intenzitou nastavují prožitkovou normu, která je ale pro další život dlouhodobě neudržitelná. Tím ženou členy skupiny do stále větší sociální izolace a zároveň je ohrožují tím, že všechno ostatní se pak už zdá nudné, pomalé a zoufale otravné.

Už jen představa, že by člověk měl takové prostředí opustit, vyvolává paniku a absták. Tohle však není past na ty průměrné - je to past na ty nejlepší! Je obtížné jí uniknout ve věku, kdy si člověk má

odpracovat budoucí zakotvení ve společnosti a prožít hodnoty, kterých se bude držet celý život.

Létající ryba Michael

V sedmi jeho matka chtěla, aby se naučil plavat, tak skočil do vody a naučil se plavat. Začalo ho to bavit, v deseti už byl na 100m motýlka nejlepší v celé zemi. V jedenácti mu ve škole diagnostikovali ADHD, poruchu pozornosti s hyperaktivitou, a řekli, že pravidelné intenzivní plavání je dobrý způsob, jak přemíru energie

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Ani největší úspěchy ale nechrání před nemocí. U příležitosti celonárodního Dne duševního zdraví dětí promluvil v květnu 2017 Phelps, plavecký fenomén s přezdívkou „Flying Fish“, na Univerzitě George Washingtona. Promluvil o tom, jak se mu po návratu z olympiády už nechtělo žít.

„Je fakt děsivé,“ řekl tehdy 31letý velikán, „když jen tak sedíte a přemýšlíte o tom, jak si vzít život. Vzpomínám, jak jsem seděl čtyři nebo pět dní v pokoji, s nikým jsem nemluvil a prostě jsem nechtěl žít. Byl to pro mne boj, až jsem si nakonec přiznal, že to sám nezvládnou. Jsem rád, že tu mohu vystoupit a říci: Jasně, dokázal jsem všechny ty velké věci v bazénu a tak, ale jsem taky člověk. Jsem člověk jako všichni ostatní, kteří bojují stejné bitvy jako já. A těmhle lidem bych chtěl říci, aby pochopili, že někdy přijde okamžik, kdy prostě musíte požádat o pomoc!“

MUDr. Jiří Dostal, hlavní fyziolog Centra sportovní medicíny v Praze, který se stará o zdraví a výkonnost mnoha špičkových českých sportovců, říká: „Vrcho-

lový sportovec je vlastně osoba, která je z hlediska klasické medicíny nebo obecné sportovní vědy populační statistickou chybou. Jeho výkony, reakce, metabolismus, stav odolnosti či vnímání těla se vymykají průměrné populaci, na kterou je většina lékařů zvyklá. Na jednu stranu extrémní výkony, na druhou stranu balancování na hraně selhání, které nazývám sportovní černou dírou. Z ní se sportovec výjimečně dostane, ale velmi často jde o postupný či náhlý konec kariéry daný překročením limitů, které každý z nás má!“

Teresa a Robert

Teprve po tiskové konferenci před deseti lety se tak veřejnost postupně dozvěděla pravdu o mladém citlivém gólmanovi, který ještě jako osmnáctiletý profík o poločasové přestávce oplakal nešťastný gól proti druholigovému VfB Leipzig. O tom, jak ho nemilosrdný fotbalový kšeft od mládí štvál z místa na místo.

Tři roky byl v Mönchengladbachu, tři roky v portugalské Benfice, kde se stal dokonce kapitánem. Za tři roky se tam protočili tři trenéři, mezi nimi i José Mourinho a Jupp Heynckes, ale klub se potácel a výplaty občas chodily pozdě. Zájem Barcelony tak pro nadějněho brankáře vypadal jako nabídka snů. Jenže pod Louistem van Gaalem byl pořád jen věčný náhradník a po chybě v pohárovém utkání vypadl z kádru úplně, takže ho katalánský tým zapůjčil do istanbulského Fenerbahce. Tam ho měl čekat německý trenér Christoph Daum i nový začátek. Po porážce v prvním utkání ale vztekli turečtí fandové Roberta zasypali petardami i lahvevi od piva a on po tomto zážitku utekl zpátky do Španělska.

Média ho začala cupovat a předhazovat mu labilitu a neprofesionální jednání. Nějakou dobu byl bez práce, začal se léčit u doktora Marksera a uchytil se v druholigovém Tenerife. V Hannoveru pak po létech hledání konečně našel relativní klid, vše se zdálo v pořádku. Chytil stabilně, byl několikrát vyhlášen nejlepším brankářem bundesligy, stal se kapitánem Hannoveru a dozrál. Přestál zdánlivě i rodinnou tragédii, kdy jim dvouletá dcerka Lara zemřela na vrozenou srdeční vadu.

BÁL SE I BUFFON



Brankářská legenda Gianluigi Buffon v lednu 2019 v rozhovoru pro Vanity Fair prozradil, že i on v počátcích kariéry trpěl depresemi a panickým strachem. „Na několik měsíců pro mne všechno úplně ztratilo smysl. Zdálo se mi, že se nikdo nestará o mne, ale jen o fotbalistu, kterého jsem pro lidi představoval. Všechny zajímal jen brankář Buffon, ale nikoho Gigi,“ přiznal Buffon po letech. „Došlo to tak daleko, že jsem před jedním utkáním Serie A zašel za trenérem brankářů Ivano Bordonem a řekl mu, ať se rozcvičí můj kolega, že se na zápas necítím. Měl jsem takovou ataku panického strachu, že jsem vůbec nebyl schopen hrát!“ V Juventusu Buffon přitom chytá osmnáctou sezonu, odehrál 659 utkání a devětkrát vyhrál italskou Serii A, navrch je mistrem světa.

INZERCE



NESTÁLI STRANOU Československé devítky a sport

Písecká brána, K Brusce 5/208, Praha 6 - Hradčany
V listopadu 2019.

Vstup na výstavu zdarma.

www.olympic.cz/nestalistranou

ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
VÝBORČESKÁ
OLYMPIJSKÁ
AKADEMIEMěstská
část
Praha
6VOJENSKÝ
HISTORICKÝ
ÚSTAV PRAHA

#BEACTIVE

Na jaře 2009 adoptovali Teresa a Robert Enkeovi osmiměsíční Leilu.

Neustálý tlak si ale na citlivém brankáři dále vybírá svou daň. Jogi Löw mu signalizuje, že by se v reprezentaci měl stát nástupcem Olivera Kahna a Jense Lehmana a jedničkou pro nadcházející mistrovství světa 2010 v Jižní Africe. Média se vyptávají a on se naučí s nimi mluvit, ale nic o sobě neprozradit. Je zralejší a ví, co od něj veřejnost očekává.

Ale vždy, když má v kariéře udělat rozhodující krok, jeho tělo ho zradí. Jednou je to zranění, podruhé záhadné zdravotní potíže, s kterými si lékaři nevědí rady. Tak tomu bylo i v úterý 10. listopadu 2009, kdy se po nemoci místo reprezentace připravoval ve svém klubu. A kdy ho ještě ráno Teresa i doktor Markser prosili, aby se konečně s depresí nechal hospitalizovat. Robert je oba obelhal a odmítl, protože už měl svůj plán. V dopise na rozloučnou se jim za to omluvil.

Čas běsů, čas prožření

Doktor Markser má za prokázané, že s komercializací a medializací sportu tělesná i duševní zátěž sportovců roste. Jsou sice vystaveni podobnému tlaku veřejnosti jako třeba politici nebo filmové hvězdy, ale navíc se fyzicky neustále pohybují na hraně – a často i za ní. „Celková

Boris Becker, génius německého tenisu, někdejší světová jednička a velký šampion grandslamů, Davis Cupu nebo Turnaje mistrů. Ale také hříšník, nevěrník, bankrotář.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

sportovně specifická zátěž může v těle vyvolat velmi závažné nervové i hormonální reakce. Stále ještě nedoceňujeme psychosomatiku, působení psychiky na tělesné zdraví. Čím větší a delší je neúměrná zátěž, tím provázanější jsou psychické a fyzické potíže - a tím obtížnější je diagnostika!“

Všichni na světě obdivovali Borise Beckera, když jako zázračné tenisové dítě v letu vybíral voleje u sítě a jako nejmladší vítěz všech dob vyhrál v sedmnácti letech Wimbledon. Kdo mu ale pomohl, když po konci tenisové kariéry nastal jeho střemhlavý pád přes dva rozvody, obří dluhy, osobní bankrot, falešný

pas diplomata Středoafričké republiky až k internetové dražbě jeho tenisových trofejí?

Jediný, kdo u toho vždy spolehlivě asistoval, byl bulvár mnoha zemí, který vděčně ohlodával bolavé kosti stárnoucí tenisové hvězdy. A který bude vždy doufat v to nejhorší, protože to nejhorší nejlépe prodává. To nejhorší, anebo smrt. Ještě je na co čekat...

Není důvod se ale domnívat, že samotný bulvár je v naší době horší nebo lepší, než byl dříve. „Nechápu, jak by mohl čestný člověk vzít do ruky noviny, aniž by se otrásl hnusem,“ je citován básník Charles Baudelaire v polovině 19. století.

Problémem tak není vlastní (ne)kvalita obsahu, ale spíše jeho absolutní množství. Dokud poslové cestovali koňmo nocí po hrbolatých cestách, byl dopad špatných zpráv relativně omezený. Naše komunikační technologie ale propůjčují hlas každému – i těm, které by jinak nikdy slyšet nebylo.

S rozvojem online médií a sociálních sítí zvedla hlavy armáda nedotknutelných, kteří vydávají zbabělost za moudrost a jásají, že mohou náhle kohokoliv úspěšněji beztravně a anonymně pokálet. Internet, který se toužil stát nástrojem informační svobody, se stává jejím pelyňkem.

Jaké médium si otevřete, když se jich ve vašem mobilu o vaši pozornost uchází deset tisíc? Když i dříve seriózní tituly často jen opakují pokřik anonymních skeťů ze sociálních sítí? A když stejné hlasy dolehnou i do vaší rodiny, k vašim dětem?

Jak se ptá francouzský sociolog a filozof Jean Baudrillard: „Stojí média na straně moci, která masami manipuluje, nebo jsou média naopak nástrojem mas pro likvidaci významu, pro násilí páchané na smyslu věcí, nástrojem fascinace? Jsou to média, která v masách fascinaci probouzí, nebo jsou to právě masy, které je do toho celého spektaklu zatahují?“

Dokážete si odpovědět?

Katarze

Na rozloučení s Robertem Enkem na stadionu Hannover 96 přišlo v listopadu 2009 na 35 tisíc fanoušků, o problému se začalo mluvit veřejně. V lednu 2010

„SPORTOVCI JSOU VYSTAVENI PODOBNÉMU TLAKU VEŘEJNOSTI JAKO POLITICI NEBO FILMOVÉ HVĚZDY, ALE NAVÍC SE FYZICKY NEUSTÁLE POHYBUJÍ NA HRANĚ – A ČASTO I ZA NÍ.“

založila Teresa Enke s pomocí Německého fotbalového svazu, Asociace ligových klubů a Hannoveru 96 nadaci, která si klade za cíl šířit osvětu o nebezpečích a možnostech léčby deprese.

Dlouho tabuizované téma se začalo otevírat v Evropě i za mořem, řada velkých sportovních hvězd se přestala bát přihlásit o pomoc. A začaly od svých organizací kromě wellness vyžadovat i wellbeing.

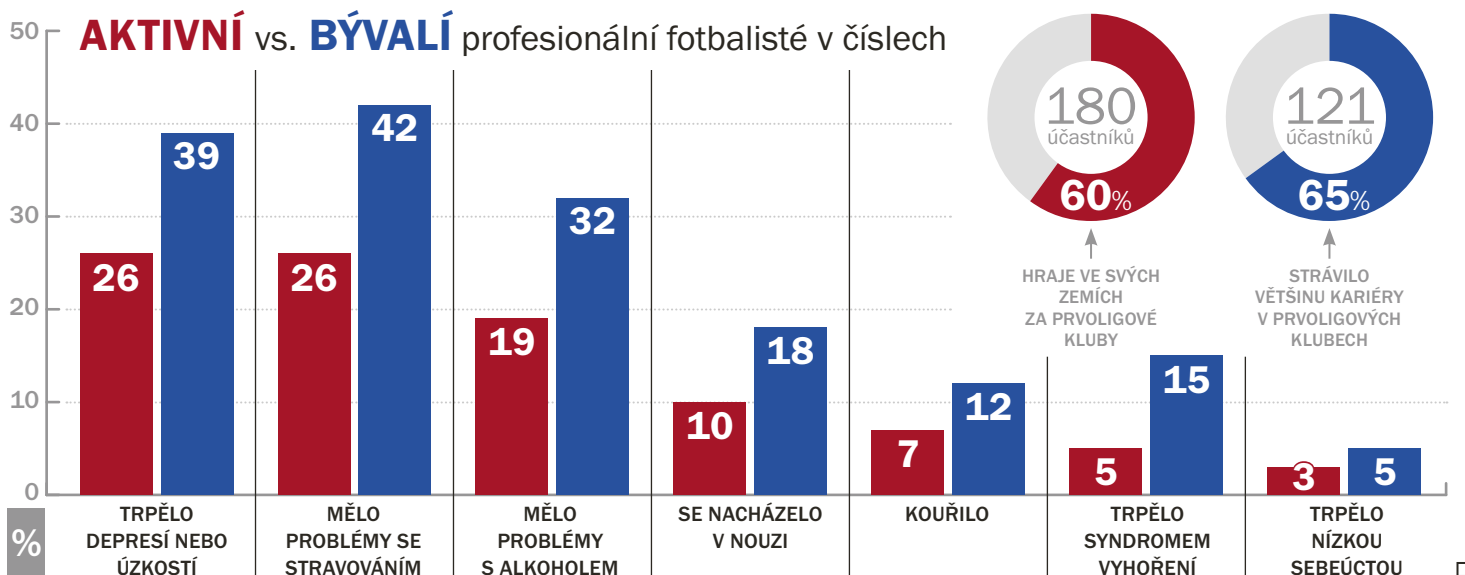
Trend wellbeing je jasně vidět v celém anglosaském sportovním světě, ať už je to anglické ragby, kanadsko-americká NHL, americký či australský fotbal nebo English Institute of Sports. Všichni si uvědomují, že součástí společenské zodpovědnosti i obrazu sportu na veřejnosti je všestranná péče o ty, kteří jsou nositeli výkonu i idoly příštích generací. Wellbeing se tak stává signálem vzájemné důvěry i budování společné kultury.

V mládežnických centrech německých bundesligových klubů jsou dnes psychologové už povinností, k dispozici je i celostátní terapeutická linka. V USA oznámila letos v květnu NFL společnou iniciativu s asociací hráčů. NBA uspořádala 12. září v Chicagu povinný seminář pro všechny kluby NBA, který definuje požadavky na péči o zdraví hráčů pro nadcházející sezonu.

Každý z 30 týmů NBA nyní musí zaměstnávat profesionála – psychologa nebo psychoterapeuta na plný úvazek – a musí mít k dispozici i licencovaného psychiatra. Musí také vypracovat písemný akční plán, jak v akutních případech hráčům pomoci. NBA se tak připojila k asociaci hráčů, která již před rokem ustanovila Dr. Williama D. Parhama do funkce Director of Mental Health and Wellness.

Tento krok následoval poté, kdy v předchozích sezonách řada hráčů vyšla na veřejnost se svými problémy s depresí, panickým strachem a úzkostí. Celou iniciativu podporuje i asociace basketbalových koučů NBA.

Vnímání zdraví v profesionálním sportu se tak hodně změnilo za deset let od okamžiku, kdy Teresa Enke na tiskové konferenci v slzách pronesla: „Přestáli jsme toho s Robertem tolik, že jsme doufali, že spolu zvládneme všechno. Měli jsme obtížné období už předtím a zvládli jsme ho, i po smrti naší dcery... Sblížilo nás to natolik, že jsme si mysleli, že to společně a s naší láskou zvládneme. Ale člověk přesto nezvládne úplně všechno!“



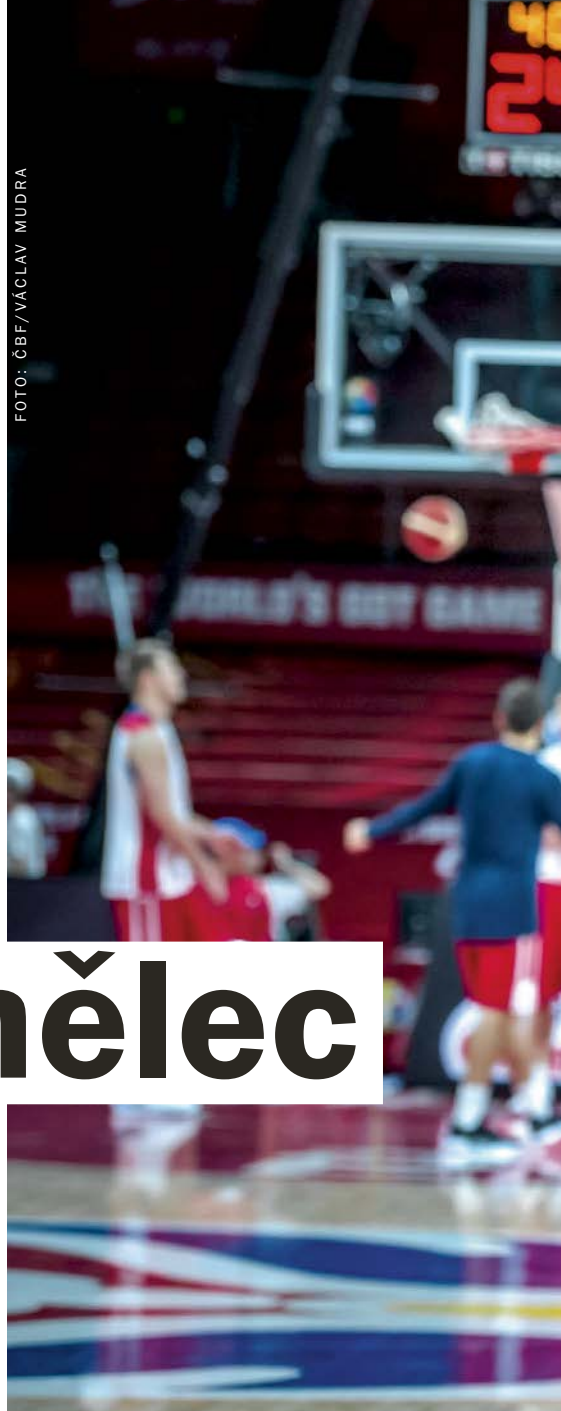
ZDROJ: WWW.FIFPRO.ORG

Je vždy klidný, vyrovnaný a plný pozitivní energie. Když se **MICHAL MĚŘEJOVSKÝ** věnuje svým sportovcům, je maximálně soustředěný. Kdysi nasbíral starty v nejvyšší basketbalové soutěži za Pardubice. Potom zamířil do armády, zúčastnil se mírových i válečných misí. Basketbal mu ale zůstal souzený v pozici kondičního trenéra. Na zářijovém MS byl součástí úspěšného českého tažení za skvělým 6. místem. Od října k závazkům u národního týmu přidal další mimořádný posun v kariéře jako osobní kouč Tomáše Satoranského v Chicago Bulls.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Dobrý trenér je vědec i umělec

FOTO: ČBF/VÁCLAV MUDRA



Proč jsem se stal kondičním trenérem?

„V době, kdy jsem skončil se sportovní kariérou v různých sportech, jsem se tak nějak přirozeně přesunul na druhou stranu sportovní barikády, tedy ke stopkám a tréninkovým plánům.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Asi pracovitost.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Mám dva mentory. Tím prvním je můj kamarád a bývalý kolega z armády Jiří Pospíšil, tím druhým pak Aleš Pařez, kondiční trenér Bílých Tygrů Liberec.“

Moje trenérská filozofie?

„Pomáhat naplnit sen nebo potenciál každého, s kým jako trenér pracuju.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nebuď úzce zaměřeným expertem. Expertem je v dnešní západní společnosti člověk, který zná více a více o stále méně a méně, až bude znát absolutně všechno o ničem.“

• • •

Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Stát se profesionálním trenérem.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Podílet se na úspěšném návratu Martina Kříže na palubovku po vážném zranění před mistrovstvím světa 2019 v Číně.“

Kdy jsem měl pocit, že jsem měl všechno z hlediska tréninku pod vlastní kontrolou?

„Jsem typ člověka, který se snaží na každý trénink co nejvíce připravit, ale

MICHAL MĚŘEJOVSKÝ

Narozen: 11. října 1981

Profese: kondiční specialista české basketbalové reprezentace a osobní kondiční kouč Tomáše Satoranského v Chicago Bulls

V národním týmu: od roku 2017, byl členem realizačního týmu na MS 2019



Na MS v Číně se Michal Mířejovský věnoval i americkému rodákovi Blakeu Schilbovi, od nové sezony NBA bude spolupracovat v Chicagu s Tomášem Satoranským

často je to stejně o improvizaci. Je potřeba umět rychle reagovat na často měnící se tréninkové podmínky.“

Co dělám, když cítím, že za mnou tým nebo hráč nestojí?

„To se mi zatím naštěstí nestalo.“

• • •

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Občas ano. Konzultuju to pak se svými mentory a kolegy, nebo hledám řešení v dostupných materiálech.“

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

„S mladšími hráči se více zaměřuju na rychlost a výbušnost, u starších hráčů je to více o maximální síle a kompenzačním cvičení.“

Můj trenérský rituál?

„Před každým zápasem si chodím, jako první po předzápasové poradě, sednout na lavičku a procházím si v hlavě celé rozčvičení tak, abych byl stoprocentně připravený.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Myslím, že dobrý trenér potřebuje obojí. Z padesáti procent je to vědec, kdy potřebuje znát teorii, a z padesáti procent umělec, který svojí kreativitou a zkušenostmi vytvoří tréninkové dílo.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Věřím sobě a svojí přípravě.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuju?

„Studuju v Institutu Paula Cheka se zaměřením na celostní přístup k člověku. To v praxi znamená, že se snažím ke každému přistupovat z hlediska →



FOTO: ČBF/VÁCLAV MUDRA (3)

Hrdina za kulisami. Michal Miřejovský měl velkou zásluhu na tom, že basketbalisté na MS zvládli fyzicky nečekanou nálož osmi zápasů. Na snímcích pracuje s Lukášem Palyzou, Martinem Křížem a Tomášem Vyoraalem.

„CO SE MI OPRAVDU PAVEDLO? PODÍLET SE NA ÚSPĚŠNÉM NÁVRATU MARTINA KŘÍŽE NA PALUBOVKU PO VÁŽNÉM ZRANĚNÍ PŘED MISTROVSTVÍM SVĚTA V ČÍNĚ.“



pohybu, psychiky, regenerace, stravování a pitného režimu, protože lidské tělo se skládá z navzájem propojených systémů, které se ovlivňují. Taký sleduji různé zahraniční trenéry, především z NBA. Stále se považuju za učně, a ti odnepaměti chodili do učení ke zkušenějším mistrům.“

U čeho si nejlíp odpočínáš?

„U náročného výšlapu na kole s přáteli.“

• • •

Co všechno by měl kondiční trenér v současnosti zvládat?

„Já se snažím sám sebe profilovat do role kondičního trenéra s co nejširším (celostním) záběrem. Snažím

se spojovat víc aspektů dohromady. Kondiční trenér musí být tak trochu psycholog, nutriční specialista, fyzioterapeut, ale i kamarád a parťák.“

Jak moc je důležité propojení kondiční přípravy se zdravotními aspekty?

„Kondiční přípravu vnímám jako důležitou prevenci proti zranění. Když už ale k nějakému dojde, urychluje dobu rekonvalescence.“

V čem mi pomáhá při práci kondičního trenéra dlouholeté angažmá v Armádě



ČR a pobyt na mírových i válečných misích?

„Naučil jsem se, jak důležitá je práce v týmu, věřit a spolupracovat s lidmi kolem sebe, což je pro kolektivní sport podstatné. Pobyt na misích změnil žebříček mých hodnot. Víc si vážím života, který máme tady v České republice.“

Jak velkou výzvou je spolupráce s Tomášem Satoranským v roli osobního kondičního kouče?

„Beru to jako největší výzvu a zodpovědnost v mojí dosavadní trenérské kariéře, ale zároveň se na tu spolupráci moc těším. Pořád jsem v úžasu, že se kluk z přeloučské sokolovny podívá do NBA. Nejvíc se těším, že budu mít možnost vidět, jak trénují ti nejlepší hráči světa.“

Jakou nejcennější zkušenost jsem si odnesl z MS 2019 v Číně?


„Když všichni táhnou za jeden provaz na absolutní hraně svých možností, můžou se stát neuvěřitelné věci.“



INZERCE

I AM WATER

arenashop.cz



Veteráni a jejich role

Stojí za zmínku, že jeden z nejlepších současných basketbalistů LeBron James (34 let) údajně ročně vynaloží 1,5 milionu dolarů na péči o své tělo, což pravděpodobně prodloužilo jeho profesionální sportovní kariéru, navzdory dosavadní enormní zátěži. Věk, tedy i zkušenost jsou velmi důležitými faktory pro přesné stanovení výkonnostní úrovně hráčů ve všech týmových sportovních hrách.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

„Životnost“ hráče basketbalu na profesionální úrovni se pohybuje kolem deseti let. Podobně je tomu v dalších kontaktních sportovních hrách. Všechno nad tímto číslem, pokud mluvíme o vysoké úrovni výkonnosti, je vynikající. Pokud se délka kariéry takového hráče pohybuje v rozmezí od 15 do 20 let, je to mimořádné a stojí za to se u toho zastavit.

Na světovém šampionátu v Číně bylo 5 basketbalistů (tři z Brazílie a po jednom z Argentiny a Nigérie), kteří startovali na svém pátém mistrovství (koná se jednou za 4 roky). Kromě této pětky bychom našli u většiny týmů další hráče starší 33 let.

V naší reprezentaci je takovým příkladem 35letý Blake Schilb, jenž začal profesionální kariéru po ukončení Univerzity Loyola v roce 2007 v ČEZ Basketball Nymburk a pokračoval ve špičkových francouzských, tureckých a španělských klubech.

Nejvýraznější veteránskou postavou letošního mistrovství byl 39letý argentinský pivot Luis Scola, který dovedl svůj tým až do finále. Sám Scola přiznal, že malá šance, že by se mohl zúčastnit příštího Světového poháru v roce 2023, existuje: „Proč ne? Bude záležet na tom, jak se v následujících letech budu cítit,“ řekl pro server FIBA.

Scola je na druhém místě v tabulce nejlepších střelců historie mistrovství světa. Jeho pokora, neustálé odhodlání a hlad být v té nejlepší fyzické i psychické formě je tím nejlepším vzorem a motivací pro mladší spoluhráče, jako je například 21letý debutant v argentinské reprezentaci Maximo Fjellerup.

Podobnou roli a význam mají i další veteráni v ostatních výběrech. Jedním z jejich největších bonusů jsou zkušenosti z velkých turnajů a zápasů, získané v průběhu let v nejrůznějších soutěžích. Přirovnal bych jejich význam k tenisovým superkoučům Lendlvi, Beckerovi, Štěpánkovi a dalším. Ivan Lendl na pražské akci Mosty, první konferenci pro profesionální trenéry v roce 2014, řekl: „Nemím správně naučit forhend a bekhend, ale vím a umím vysvětlit hráči, jak se bude cítit a co má dělat, když se dostane do finále Wimbledonu, co ho čeká na cestě k tomuto cíli a co má udělat pro to, aby jej neporazilo vlastní uspokojení.“

Těžko hledat výstižnější slova. Doplnil bych pouze, že ne všichni veteráni jsou schopni a ochotni tyto zkušenosti předávat. Je pouze na trenérech, aby vybrali ty správné, pokud mají možnost vybírat z většího počtu. Hráči z NBA a špičkových evropských klubů nepřinášejí zpět do své země pouze hráčské zkušenosti, ale také poznatky o tom, jak například jejich klu-



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.

„SCOLA? JEHO POKORA,
NEUSTÁLÉ ODHODLNÍ
A HLAD BÝT V TĚ NEJLEPŠÍ
FYZICKÉ I PSYCHICKÉ
FORMĚ JE TÍM NEJLEPŠÍM
VZOREM A MOTIVACÍ PRO
MLADŠÍ SPOLUHRÁČE.“



Luis Scola, 39letá
argentinská basketbalová
legenda. Druhý nejlepší
střelec historie MS
(716 bodů) se také
dělí s Brazilcem Birou
Macielem o rekordní počet
odehraných zápasů (41).



FOTO: REUTERS

Rafa a Roger. Tenisoví velicí drtí konkurenci i v pokročilém věku. Nadal dobyt ve dvouhře 19 grandslamů, Federer ještě o jeden víc a drží rekord. Dohromady jim je 71 let.

by pracují v organizační struktuře, jak a proč spolupracují s experty v oblasti sportovního tréninku nebo jak propojují svůj program s mládežnickou strukturou.

Inspirace

Sportovní svět se za posledních 20 let hodně změnil. Pokud si dobře vzpomínám, hráči běžně odcházeli do sportovního důchodu těsně po 30. roku věku. Ale nyní máte například v tenise Federera (38) a Nadala (33), nebo ve fotbale Zlatana Ibrahimovice (38).

Běhají jako mladí kluci. Protože jsou profesionálnější, vybírají si vlastní stravu, lépe odpočívají, jinak cestují, vědí, kolik potřebují spánku. Všechno mají pod svou kontrolou. Když k tomu přidáme kvalitnější povrchy, lepší obuv, nové technologie, není se čemu divit.

Mnoho hráčů a dalších sportovců se o tyto věci začalo zajímat samo. Nakazili

tím spoluhráče, trenéry i soupeře. Ve stejné době začala vznikat specializovaná pracoviště, která nabízejí své služby. Nejtěžším úkolem je z nich vybrat ta správná. Některé sportovní svazy si tyto odborníky zaměstnávají přímo u sebe na federaci. Basketbal je jedním z nich.

Domnívám se, že nynější mladá generace bude hrát dlouho, protože současná elitní hráči tento systém přípravy podporují a přijali ho za svůj standard. Mají zároveň odhodlání se podle toho řídit, protože vidí, jak to funguje u jejich vzorů, jako jsou například pro naše hráče Blake Schilb, Jiří Welsch a Luboš Bartoň nebo jiné hvězdy světového basketbalu. Pomůžte jim to nejen k delší kariéře, ale také k menšímu počtu zranění a vyrovnanějším výkonům.

Stejně tak důležité je být příkladem pro nastupující generaci mladých sportovců, kteří následují své vzory.

Očima JAKUBA KUDLÁČKA, ředitele mezinárodního skautingu Charlotte Hornets

„Vzhledem k tomu, že jsem svoji hráčskou kariéru musel ukončit ve 24 letech po čtyřech operacích, tak vidět hrát hráče na takové úrovni, když se jejich věk blíží ke čtyřicítce, je neuvěřitelné. Nicméně každý den vidím, jak se tyto hráči připravují, co všechno musí obětovat a kolik to stojí energie. Vzhledem ke stále se zlepšující přípravě, regeneraci, prevenci a také díky všem novým technologiím si myslím, že v budoucnu bude takových hráčů přibývat. Kromě fyziologického aspektu je zde ještě jeden důležitý faktor: srdce a vašeň. Tito hráči basketbal milují a jsou pro něj ochotni udělat všechno.“



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.

Nejbližší semináře

05. 11. Mladá Boleslav
03. 12. Hradec Králové

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 | 04. 04. Chomutov | 02. 05. Vítkovice | 24. 10. Litvínov

Témata: Jak z pozice rodiče rozvíjet sebevědomí mladých sportovců | Jak jim pomáhat překonávat překážky a neúspěchy | Proč mladí sportovci se sportem předčasně končí a jak tomu předejít | Správný jídelníček malého hokejisty

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.

„Pokud mezi rodiči a trenérem nepanuje vzájemný respekt, nejvíce na to doplatí mladý sportovec. Jak tento respekt budovat? I to se dozvíte na našem semináři!“

Václav Petráš, lektor

„Poskládat správně jídelníček mladého sportovce není žádná věda. Je to o znalosti PROČ? CO? KDY? a dobrém plánování. Na semináři vám tyto otázky zodpovíme, plánování je už na vás.“

Marie Skalská, lektorka

„Pokud chceme u sportovců rozvíjet herní drzost a kreativitu, musíme jim vytvořit takové podmínky, ve kterých je bezpečné udělat chybu. Jak na to? I to se dozvíte na semináři!“

Václav Petráš, lektor

Bližší informace na

www.ceskyhokej.cz

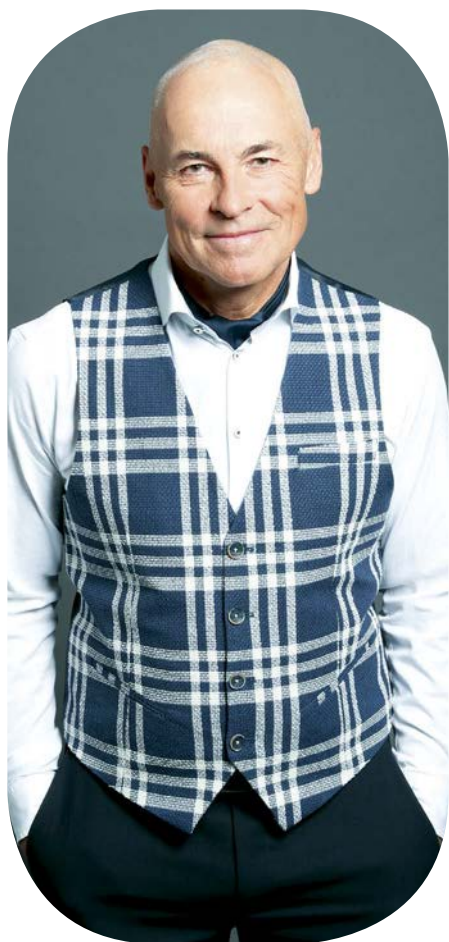


**ČESKÝ
HOKEJ**

Statistiku hlídáme i na tréninku

Nevím, jak v jiných sportech, ale ve volejbale jsou statistici či analytici ohroženým druhem. Těch skutečně dobrých je v Česku 5 až 10. Každý je chce získat pro svůj klub a národák se bez nich neobejde. Jsou to ti, kteří zaznamenají každou akci v reálném čase, každý zásah každého jednoho hráče. Ale to není vše. Vyhodnocují takové parametry, že trenér jen louskne prsty a statistik mu vyjede bleskově jakékoliv souvislosti individuálního i týmového výkonu. Ve volejbale patří k nejužší špičce Zdeněk Sklenář. A protože nedávno proběhlo mistrovství Evropy s naší účastí, pozval jsem ho do Dialogu.

TEXT: ZDENĚK HANÍK



HANÍK: „Zdeňku, pokud si dobře vzpomínám, nový přístup ke statistice zavedl v Česku Stewart Bernard v letech 2012-13. Nakonec odsud odešel jako spráskaný pes, ostatně jako jiné zahraniční trenérské hvězdy, ale od té doby se trénuje jinak.“

SKLENÁŘ: „Nastartoval moc věcí, které se tady do té doby nedělaly, protože povědomí o statistice nebo taktice bylo jiné. Když bych to měl pojmenovat, tak bych použil pojem 'před Bernardem a po Bernardovi'. Samozřejmě, teď už jsme zase někde jinde. Něco používáme stále, něco je zmodifikováno, vždy se to musí upravit na daný tým, nedá se používat stejný druh analýzy v národním týmu a klubu. Ale některé techniky a praktiky, například měření rychlosti

servisu i v tréninku a zpětné využití těchto dat začalo v jeho období.“

HANÍK: „Jsou ale hráči, kteří vždycky mají relativně slušná čísla, ale nezachytí se jejich destrukce, kterou přinášejí na hřiště neverbálními chováními. Jak na to nahlížíš?“

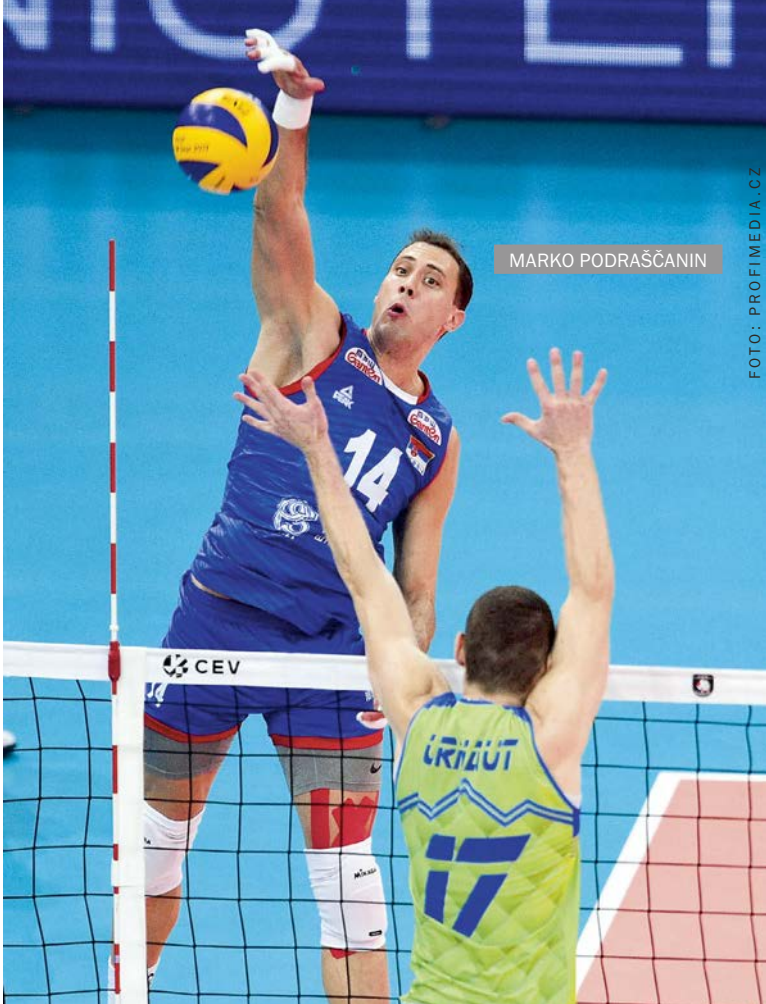
SKLENÁŘ: „Tyto momenty se ve statistice těžko popisují, protože vztahové pochody nebo neverbální chování, gesta nebo mimiku, není možné zaznamenávat. Přitom to může být prvopočátek něčeho, co má vliv na vývoj utkání. Ovšem jak říkám, trenér nebo ani statistik nemá šanci to zachytit. Víš, zápas se vyhrává nebo prohrává na hřišti, a dokonce ani tvrdá a důležitá data nám nepomohou, pokud hráči nejsou v rozpoložení, že mohou přijímat informace.“

HANÍK: „Dobře, ale vraťme se ke kvalitativní analýze, která se snaží zachytit jednak jevy, či souvislosti, vztahové věci a podobně, což je samozřejmě nesmírně těžké. Tmel hry, chování, gestikulace, mimika... Myslíš si, že by se to někdy v budoucnu dalo kvantifikovat?“

SKLENÁŘ: „Dalo by se to dělat zpětně z televizního záznamu, který obsahuje

ZDENĚK HANÍK

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

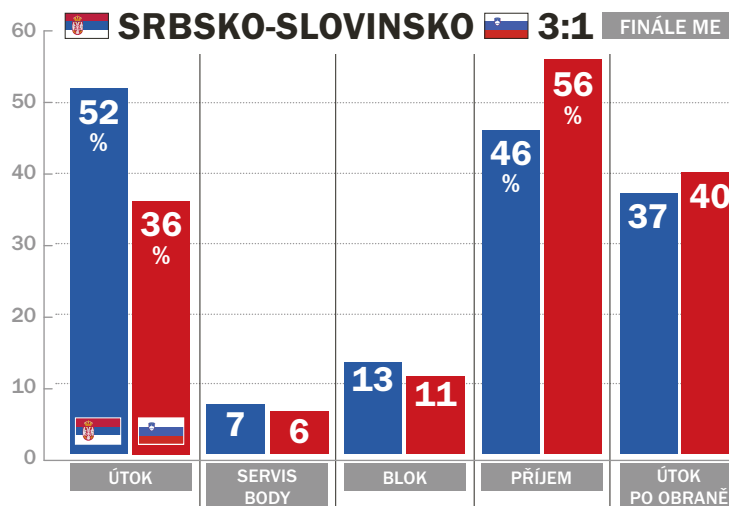


MARKO PODRAŠČANIN

FOTO: PROFIMEDIA . CZ

„JSOU HRÁČI, KTEŘÍ VŽDYCKY MAJÍ RELATIVNĚ SLUŠNÁ ČÍSLA, ALE NEZACHYTÍ SE JEJICH DESTRUKCE, KTEROU PŘINÁŠEJÍ NA HŘIŠTĚ NEVERBÁLNÍM CHOVÁNÍM.“

ZDENĚK HANÍK



detaily chování. Sice ne všechny, ale podstatná většina zárodků nějakého vývoje chování by se dala odhalit. Čili možná zpětně. Ovšem aktuálně pro potřeby okamžité reakce trenéra, a ještě ze záběru vzdálené týmové kamery, je to velmi komplikované.“

HANÍK: „Ptám se proto, zda někteří hráči vůbec vědí, že jejich chování v pauzách mezi rozehrami je nevhodné nebo by mohlo rušit?“

SKLENÁŘ: „I jako statistik, který sleduje jiné jevy, si tyto projevy uvědomuji. Většinou se to děje, když se hráči výkonostně nedaří. Někdy jsem si všiml, že tým příslušného hráče dokáže vtáhnout emocionálně zpátky, aby se soustředil na výkon a nesetřával ve svých negativních pocitech. Ale, jak jsem už uvedl, dovedu to empiricky zachytit, ovšem statisticky zatím ne. Zřejmě to bude vždy složitě.“

HANÍK: „Vysledoval jsi nějaké nové trendy na mistrovství Evropy, které by se daly zdokumentovat čísly?“

SKLENÁŘ: „Určitě. Hlavní trend celého šampionátu, nebo celé letošní reprezentační sezony, jsou tzv. power tipy, což jsou takové hozené ulívky, coby moderní trend řešení složitých útočných situací.“

Je to mocná zbraň, protože, řekněme, obrana na bloku je takřka bezmocná, musí se to řešit v poli.“

HANÍK: „Z hlediska počtu zásahů v obraně se mi zdálo, že se hraje daleko lépe vzadu v poli. Doložíme to čísly, nebo ne?“

SKLENÁŘ: „To můžeme určitě, počet útoků nebo obran se dá jednoduše doložit. Určitě je tvůj postřeh správný. Z hlediska strategie obrany se jednotlivé týmy liší, ale na první pohled patrný posun je v tom, že individuálně jsou hráči schopni zachytit více míčů v poli. Kdybych to měl přirovnat, chovají se jako brankáři ve fotbale či v házené.“

HANÍK: „Takže stoupá vliv obrany na výsledek?“

SKLENÁŘ: „Tak bych to neřekl. Spíše se kvalitnější obrana stává standardem u všech dobrých týmů. Ale známá pravda, že se ve volejbale rozhoduje v útoku, platí i nadále. Podívejme se

ZDENĚK SKLENÁŘ

- hlavní statistik mužské volejbalové reprezentace, asistent trenéra v extraligovém klubu VK ČEZ Karlovarsko

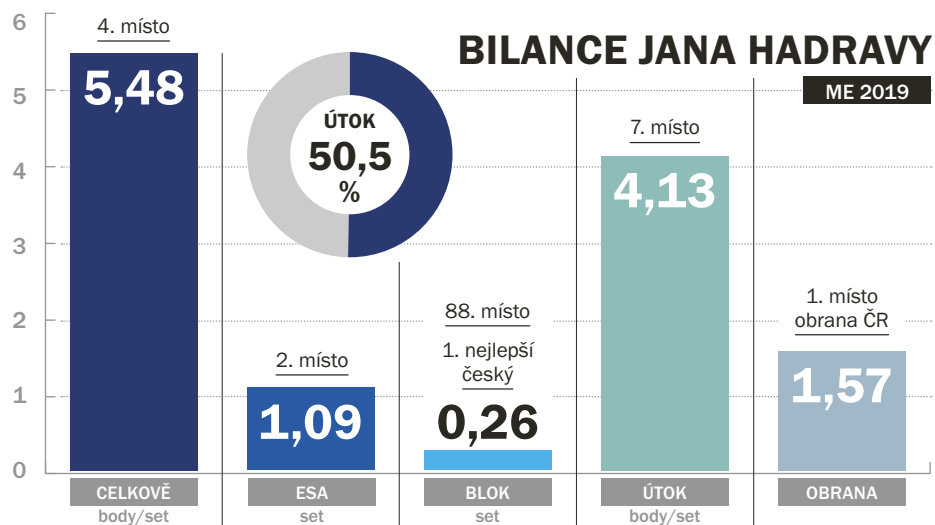




na statistiku z finále, kde Srbsko vyhrálo nad Slovinskem. Většina parametrů je zhruba vyrovnaná, na příjmu byli dokonce Slovinci lepší. Ale jediná činnost, kde Srbové výrazně přehráli Slovinci, je útok. A ten byl nakonec zřejmě rozhodujícím faktorem, proč jsou Srbové mistry Evropy.“

HANÍK: „Ve fotbale a v hokeji se dnes tvrdí, že všichni musí útočit i bránit a že systémy mají navrch nad individualitami. Jak to vidíš ty z pohledu volejbalového statistika.“

SKLENÁŘ: „Vím, co myslíš, ale zkusil bych to upřesnit. Jedná se spíš o trend směrem ke komplexitě, a to jak v individuálním, tak v týmovém výkonu.“



HANÍK: „Nabídneš nějaká čísla?“

SKLENÁŘ: „Samozřejmě, jsem analytik. (smích) Dám dva příklady a oba doložím statistikami. Nejprve ten individuální. U našeho družstva to letos potvrdila pozice komplexnějšího diagonálního hráče, kterým je Hadrava. On předčil útočný typ, což je Finger, který dominoval na předcházejícím mistrovství Evropy 2017. A podívejme se hned na čísla. Hadrava byl pátým nejlepším hráčem na šampionátu z hlediska počtu dosažených bodů a třetím v dosažených bodech na set (5,48). A to upozorňuji, že jsme nepostoupili do čtvrtfinále, měl tedy k dispozici méně odehraných setů než hráči umístění před ním. Co je ale podstatné a co chci podtrhnout, je fakt, že nevyňikal jen v útoku (4,13 bodu na set, celkově 7. místo), jak to bývalo u našich hráčů v minulosti, ale byl druhým nejlépe podávajícím hráčem v celkovém pořadí (1,09 bodu na set). Navíc, i když se v celkovém pořadí neumístil nahoře, byl v našem týmu třetím nejlépe blokujícím hráčem (0,26 bloku na set) a nejlépe bránícím hráčem v poli (1,57 úspěšných zásahů na set). Takový

hráč splňuje nejvyšší mezinárodní standardy a má šanci dostat velmi lukrativní nabídky.“

HANÍK: „To mě jako metodika velmi těší, protože, jak správně říkáš, komplexnost nebývala doménou našich hvězd v minulosti.“

SKLENÁŘ: „A já dodávám, že se tento trend u něho ukazoval i v číslech z tréninku.“

HANÍK: „Vy i v tréninku zaznamenáváte statistiku?“

SKLENÁŘ: „Skoro každé odpoledne a poslední tři nebo čtyři týdny před ME, kdy se připravujeme v šestkách, se zaznamenává už úplně všechno.“

HANÍK: „Ty víš předem, jaká cvičení se budou odehrávat na tréninku, a zaznamenáváš efektivitu?“

SKLENÁŘ: „Přesně tak. Dá se to potom rozlišit i jako cvičení, kde se hraje bez dohazování trenéra, nebo na některá cvičení, kde jsou ty prvotní impulzy zadané od trenéra.“

HANÍK: „Ale sliboval jsi ještě jeden důkaz posunu ke komplexnosti.“

SKLENÁŘ: „Ano. Ten týmový. Semifinálový zápas mezi Francií a Srbskem

„ZÁPAS SE VYHRÁVÁ NEBO PROHRÁVÁ NA HŘIŠTI, A DOKONCE ANI TVRDÁ A DŮLEŽITÁ DATA NÁM NEPOMOHOU, POKUD HRÁČI NEJSOU V ROZPOLOŽENÍ, ŽE MOHOU PŘIJÍMAT INFORMACE.“

ZDENĚK SKLENÁŘ

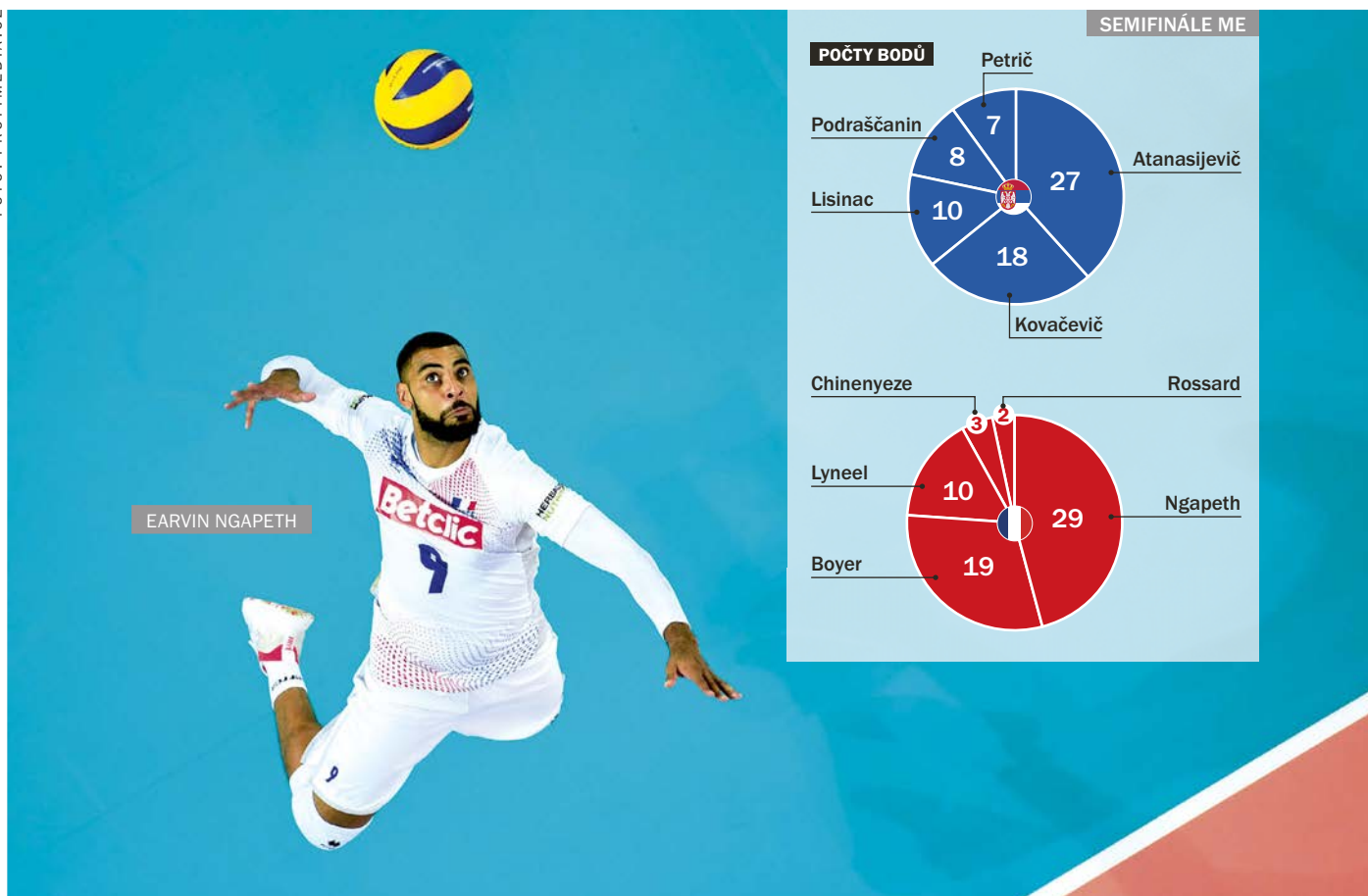
INZERCE

Podporujeme rozvoj odbornosti.

Česká trenérská akademie ČOV

treneri.olympic.cz





byl předčasným finále. Oba týmy přijely na šampionát, aby ho vyhrály, ale narazily na sebe už v semifinále. Srbové vyhráli 3:2 po boji. A na dvou statistikách předvádím, že zvítězil princip komplexnosti v tom, že Srbové měli útok rozložený mezi pět hráčů, zatímco Francouzi sázeli jako tradičně na Ngapetha, a kromě něho útočili ještě další dva. Ale ostatní paběrkovali. A kdybych váš magazín nechtěl zahltit čísly, tak bych mohl ještě přidat statistiku ze setů, kdy Francouzi prohráli. Zde se tento trend projevil ještě markantněji. Závěr je, že výrazní jedinci již osamocené klíčové zápasy neutáhnou.“

HANÍK: „Dobře, ale třeba Hadrava v zápase s Černou Horou v podstatě hrál v jednu chvíli sám.“

SKLENÁŘ: „V určitých fázích sehrály individuality, zejména když se týmu nedařilo, velký význam. V tomto případě Hadrava, který to pomohl nastartovat. Nedá se to absolutizovat, ale většinou vyhrálo týmové pojetí nad individuálním.“

HANÍK: „Čili volejbal spěje k rozložení tíhy výkonu mezi více hráčů?“

SKLENÁŘ: „Určitě. Proto je obrovská výhoda pro trenéry možnost účasti 14 hráčů. Třeba u českého týmu se to

ukázalo, když první libero Moník byl nahrazen druhým liberem Kuncem, protože jeden se dostal, řekněme, trošičku dolů, ale nakonec celý šampionát dokončil Moník a hrál výborně. Takže ta potřeba týmu pro využití 14 hráčů tam byla krásně ukázána. Třeba střídající blokař Sobotka přišel a pomohl v extrémně důležitém zápase proti Černé Hoře, kdy hráči pocítovali únavu z předchozího fyzicky a emočně vyčerpávajícího zápasu proti Holanďanům. A jeho příchod na hřiště byl jeden z momentů, proč to nakonec dobře dopadlo.“

VZKAZ OD ZDEŇKA SKLENÁŘE

V JEDNODUCHOSTI A PRECIZNOSTI JE SÍLA. A TATO SÍLA BY MĚLA BÝT PODPOŘENA STUDIEM A ZNALOSTÍ.

VZKAZ OD ZDEŇKA HANÍKA

MODERNÍ VRCHOLOVÝ SPORT POTŘEBUJE PŘESNOU ANALÝZU A MOŽNOST BLESKOVĚ REAGOVAT NA ZÁKLADĚ DAT BĚHEM ZÁPASU. ČILI TRENÉR POTŘEBUJE ČÍSLA JAKO PODPORU PRO SVOU INTUICI, ALE NEMĚL BY SE V NICH UTOPI A HRÁČI BY SE ZA NĚ NEMĚLI SCHOVÁVAT.

Speciální magazín deníku Sport

FIGHT

EXKLUZIVNĚ JÁGRA FASCINUJE MMA: NESKUTEČNÝ ZÁŽITEK!

SPECIAL
Spot

FIGHT

**UNIKÁTNÍ
ROZHOVOR
DVOU KRÁLŮ**

Kdo je
jednička?

**RAKETA
DO UFC**

**MACH
MURADOV**
Cesta mezi
vyvolené

Végh vs. Vémola

ZÁPÁS

STOLETÍ

84 stran
**PRÁVĚ
V PRODEJI**
69 Kč

**Zápas století:
Végh vs.
Vémola**

**Reportáž
z království
českého
Terminátora**

**Nejlepší
válečníci
planety**

**Jaromír Jágr
exkluzivně
o MMA**

Kupujte na stáncích nebo můžete
také objednávat na www.isport.cz/fight



DON'T GET LEFT BEHIND

ONE TWO SKI



DO ONE THING, GREAT.

Mimořádně lehká, ale extra výkonná bota v kombinaci s lyžemi Supershape iSpeed tvoří ideální pár pro tři věci: První je rychlost. Druhá je rychlost. Třetí... tu už jsme zapomněli.

HEAD®

.COM

NEXO LYT 130 + SUPERSHAPE I.SPEED