

COACH

Sport

Čím se vymykají
super-elitní sportovci?

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

LEPŠÍ NEŽ NEJLEPŠÍ

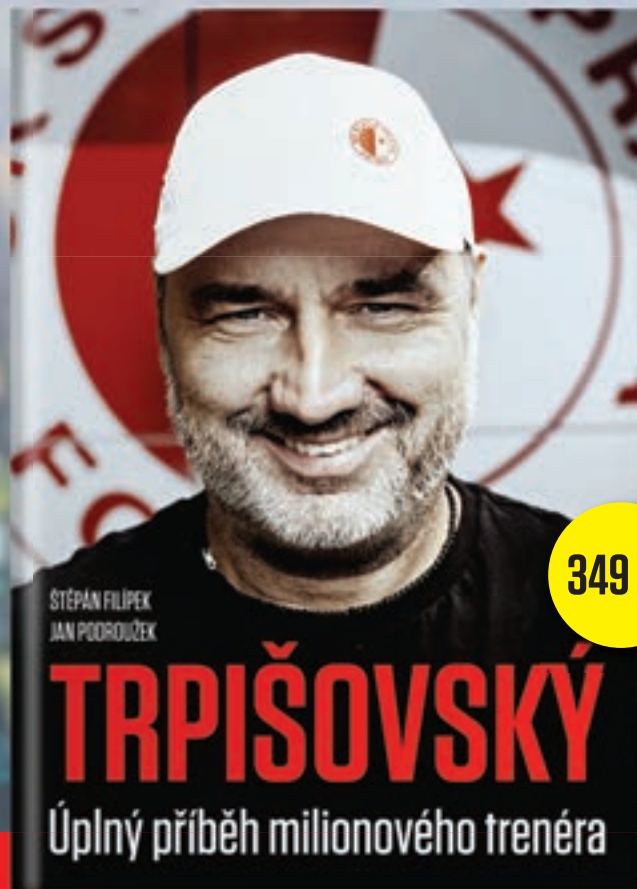
baseball
basketbal
florbal
kolečkové sporty
lední hokej
hokejbal
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
veslování
volejbal

OPĚT
V PRODEJI!

SPECIÁLNÍ KNIŽNÍ EDICE DENÍKU *Spot*



- O cestě z malé vesničky do světa sportovních legend
- Příběh plný ostrých slov, bolesti, odříkání i velkých triumfů
- Nikdy nepublikované příběhy z osobního života
- O těžkém vztahu s otcem, o umírání koní i o boji o život



- Životní strasti a úspěchy kouče, jenž oslnil celou Evropu
- Mimořádná svědectví fotbalového okolí, jak se z průměrného hráče stal jedinečný trenér
- Příběh tajemného mecenáše, který ovlivňoval jeho angažmá
- Dosud nepublikované fotky celé kariéry



Kupujte na WWW.IKIOSEK.CZ/SPORT

K dostání také u všech dobrých knihkupců



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 6., číslo 4, vychází 6. 4. 2021.
Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Kristýna Kubová,
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: Patrik Kubečka,
e-mail: patrik.kubecka@cncenter.cz,
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
Generální ředitel: Juraj Felix, Tomáš Stránský.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 26. 3. 2021
TITULNÍ SNÍMKY: PROFIMEDIA.CZ, ČTK
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Vyvolení

Přestože nás ten čínský nezbeda drží pod krkem už rok, sportoviště zejí prázdnotou a nedostatek pohybu a sportu začíná v lidech startovat agresivitu, která klidně může přerůst v občanskou neposlušnost, dovolte mi, abych tento námět tentokrát nechal stranou. Titulní fotografie COACHE naznačuje, že hlavní téma vytlačilo i hlavní rozhovor, který zpravidla nabízí tvář respondenta na titulce.

Dnešní nosné téma je totiž tak lákavé, ale složité a košaté, že jsi na něm lze snadno vylámat zuby, navzdory tomu, že zhusta dráždí. Vlastně je odborně neuchopitelné. Chtít vyhmátnout, v čem jsou ti absolutně nejlepší lepší než ostatní, znamená dotknout se obecně psychologického tématu lidské výjimečnosti. Vyhmátnout, jaké jsou vlastnosti, kterými se třeba Mahátma Gándhí, Winston Churchill nebo TGM lišili od ostatních. Věru zapeklitý oříšek. A přesto se dvojice autorů Petr Janouch a Michal Ježdík o něco takového pokusili. A já bych vedle jiných kvalitních článků tentokrát svou pozvánku nerozměňoval a napřímil vaši pozornost především na téma vyvolených.

Kdysi Wayne Gretzky na otázku, zda si myslí, že pokud jste předurčen být velkým sportovcem, tak nakonec velkým budete, odpověděl bez zaváhání: „Ano. Najdete způsob, jak to dokázat...“

To je poslední věta tématu, a kdyby nezazněla žádná jiná, má tahle zpráva, alespoň pro mě nesmírnou vypovídající hodnotu. Autoři udělali velký kus práce

v tom, že shromáždili mnoho příkladů z mládí těch nej-nej- sportovců a svázali je pevnou ideovou linkou článku. Díky těmto informacím se dovídáme zajímavosti ze života takových hvězd, jakými byli Pelé, Michael Jordan či Serena Williamsová. Ale ona věta Gretzkého „Najdete způsob, jak to dokázat“ symbolicky naznačuje onu CESTU za hlasem svého srdce, jež je průvodním znakem šampionů.

Ta cesta není nikdy bez rizik, to je taky třeba říct, a je i podle mě tou jedinou odpovědí na těžkou otázku, kterou si autoři Petr a Michal v textu položili. Možná i právě proto je nejčtenější moderní pohádka na světě o Harrym Potterovi tak srozumitelná lidem, protože hovoří o tomtěz: o cestě, která nemá jistý cíl, zato mnoho překážek, úskalí a ústrků, a je zpravidla strašně komplikovaná a vždy s důležitými ztrátami, ale kterou vyvolení Harry, Michael, Wayne a mnoho dalších museli podniknout, aby jim jejich život dával smysl.

Jo, a nenechte si vzít ani pohyb, ani dobrou náladu, ani naději v této pohnuté době...

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



Když hrají s botou místo pátky, je to teprve ono!

V tomhle věku jsou mnozí její vrstevníci už dávno v penzi a opatrně se šourají s nákupním vozíkem ke vchodu supermarketu. Tahle blonděatá dáma se ale místo toho stěhuje za prací z Německa do Austrálie. **EVA JELEROVÁ** stála téměř čtyři dekády za výkonnostní explozí německého stolního tenisu a se svými svěřenci získala mnoho medailí. Její srdce ale tluče pro děti a mládež. Protože každý mistr světa byl jednou dítětem a i dnešní dítě s pátkou v ruce může být jednou mistrem světa.

TEXT: MICHAL BARDA



FOTO: ARCHIV EY JELEROVÉ

Jste považována za jednu z nejlepších expertek na techniku. Kde je pro vás hranice mezi správnou technikou a individualitou? Hráči mají přece různý dosah paží, výbušnost, dynamiku i různou hlavu. Má člověk techniku přetvářet k nějakému ideálu, nebo má nechat prostor individualitě, která hráči může přinést nějakou mimořádnost i kvalitu?

„To je fantastická otázka, pro každého trenéra je to otázka všech otázek. I já sama odpověď pořád znovu hledám. Myslím si, že důležité jsou dobré základy, a ty by člověk měl položit jako první. To jsou základy, které nám v podstatě dala samotná příroda. Když trochu rozumíte biomechanice a umíte se dívat, uvidíte to ve hře sám: tenhle pohyb je už navíc, tohle je v pořádku, tohle je trochu pozdě, a tak dále. Tyhle základy musíte položit, když jsou děti ještě malé, to všechno musí přejít do podvědomí. Jsou to stejné základy jako malá násobilka nebo psaní ve škole; člověk o tom prostě nepochybuje. A je A, B je B a jedna a jedna jsou dvě. Položíte tím hráčům základ, který je už sám od přírody trochu rozdílný. Musíte se umět dívat, někdy možná vidět i trochu do budoucnosti a umět odhadnout, kdo bude jednou malý, kdo ještě může vyrůst, kdo je trochu pomalejší a kdo je třeba hbitý, ale chybí mu síla. Musíte být někdy skoro genetik a dívat se i na rodiče a prarodiče. Vždycky se hráčů ptám, jak je vysoký jejich dědeček. Musíte o tom mít trochu pojem, dívat se dopředu a naučit hráče tu základní abecedu. A pak, jak rostou

a vyvíjejí se, začnete jejich techniku detailně ladit.“

Zní to jednoduše, ale určitě to až tak jednoduché není. Opravdu to stačí?

„Ano, takhle k tomu přistupuji a hráče ve vývoji pořád sleduji. Získají tak základy, znalosti a dovednosti, něco už prostě umějí. Výborně, a co teď? Je to, jako když dokončí střední školu nebo gymnázium. Pokud to zvládli dobře, mají dobré základy a vědomosti, mohou jít studovat dál a učit se, cokoliv chtějí. Když ale dobré základy nemají, na další rozvoj už to nejspíš nebude stačit.“

V tomhle věku ale děti také rostou...

„Jednou ale hráči růst přestanou. Někdo v šestnácti nebo sedmnácti, někdo třeba v osmnácti nebo ještě později. Zažila jsem i hráče, kteří se vyvíjeli později a přestali růst až po dvacítce. Teprve pak poznáte, co kdo umí, a jestli to bude fungovat. Z toho, co se naučil, teď každý musí už sám podle své osobnosti, podle svých fyzických i psychických předpokladů něco vytvořit. Teprve pak se z něj stává opravdový hráč nebo hráčka! Je to přirozená cesta, ale hráči už v sobě musí něco mít.“

Zapochybujete někdy, kam ta další cesta povede?

„V tomhle jsem si celkem jistá, i když o tom, co si člověk myslí, by měl sám vždycky trochu pochybovat. Člověk by měl v sobě stále mít určitou vnitřní korekci a ptát se sám sebe, jestli to, co říká, je správné. Je to v pořádku? Viděla jsem spoustu, spoustu hráčů, kteří stáli sami v cestě svému dalšímu rozvoji jen proto, že nezvládli správně základy. Ty tam



FOTO: ARCHIV EVOY JELEROVÉ

EVA JELEROVÁ

Profese: trenérka stolního tenisu

Narozena: 1. 10. 1953 v Lublani

Hráčská kariéra: v období 1971-77

reprezentantka Jugoslávie, účastnice MS 1973 a 1975, na ME 1976 získala bronzovou medaili v soutěži družstev, se sportem skončila v roce 1977 kvůli zranění kolene

Následující kariéra: od roku 1977 v Německu trenérka bavorského regionu, od roku 1983 pracovala pro německý svaz u mládeže, v období 1989-96 šéftrenérka, později koordinátorka v mládežnickém centru stolního tenisu v Heidelbergu, od roku 2011 šéftrenérka ženské, později i mládežnické sekce, německé angažmá opustila v listopadu 2020 a přijala nabídku reprezentační trenérky Austrálie

Největší trenérské úspěchy: 3x titul mistrů Evropy pro Německo (1992 Jörg Rosskopf, 1996 Nicole Struseová a ženský tým)

Zajímavost: vystudovaná bioložka



FOTO: ARCHIV EVOY JELEROVÉ

prostě musí být vždycky! A musí se vždy znovu a znovu oživit, jako v orchestru.“

Jako v orchestru?

„Viděla jsem jednu Berlínské filharmoniky, jak se rozehrávají před koncertem. Je to úplně totéž jako u nás! Rozehrávají se úplně stejně, jako bychom se měli rozehrávat my: forhend, forhend, bekhend, bekhend! Všechny tyhle základní věci, které stolní tenis potřebuje také. Ty úplně nejjednodušší, ale pořád opakované věci, základní stupnici: tý dy dy tý dy dá, tý dy dy dá...“

Teď úplně ve zkratce: co potřebuje hráč, který hraje rád stolní tenis, aby se stal mistrem světa?

„Tohle je také výborná otázka! Stolní tenis má tu výhodu, ale zároveň i úskalí, že faktorů ovlivňujících výkon je v něm celá řada. Číňané jako absolutní světová velmoc uznávají sedm faktorů, podle kterých hráče vybírají. Jenže oni i o spoustě hráčů, kteří se pak stali mistry světa, říkali, že nestojí za nic. Číňané k tomu vždycky přistupují striktně a absolutně, jenže oni také mají téměř nekonečnou zásobárnu hráčů. Proto si myslím, že se člověk od nich může hodně učit, opravdu hodně moc učit - ale ne kopírovat! Neříkat, že když to tak dělají oni, budu to tak dělat také. Jejich podmínky jsou úplně jiné než naše.“



Jak tedy můžeme vychovat špičkového hráče v Evropě?

„Musíme prostě pracovat s hráči, kteří chtějí stolní tenis opravdu hrát! To je ze všeho nejdůležitější! S hráči, které člověk vyžene z haly, a oni tam někudy oknem zase vlezou zpátky. Když si vzpomenu na všechny ty dobré, které jsme vychovali, všichni měli jednu vlastnost společnou. Jednu jedinou, a to bylo: když jsem zamkla halu, vždycky si našli cestičku, jak se dostat dovnitř! A že jsem někdy musela dávat opravdu velký pozor! Úplně speciální byl v tomhle ohledu Jörg Rosskopf. Když měl mít jednou do roka týden volna, pro jistotu jsme mu museli sebrat pátku. On si ale stejně vždycky našel možnost, jak někde hrát. Samozřejmě, že dobrý hráč musí být rychlý, pohyblivý a dobře trénovaný, ale tohle je ze všeho nejdůležitější.“

Mnoho trenérů tvrdí, že v ostatních sportech je to podobné. Některé faktory lze zdánlivě jen obtížně kompenzovat, ale když hráč opravdu chce, zvládne úplně všechno.



INZERCE



partneři inline hokeje



člen mezinárodní federace



„Je to tak. Bavila jsem s řadou trenérů z jiných sportů, všichni měli stejnou zkušenost. Kdejaký vědec i trenér vám vyjmenuje řadu faktorů, které jsou pro výkon důležité. Často jsem se dívala právě na Číňany a říkala si, kdo z nich by asi u nás uspěl a kdo ne? Umějí ve správný okamžik udělat správné rozhodnutí a nebojí se ho také realizovat. I to jsme ale dokázali naučit hráče, kteří to ze začátku v sobě třeba neměli. Nebo hráče, kteří nejdřív pořád jen brečeli a později se stali světovou jedničkou. I ty jsme to dokázali naučit. Ale všichni to byli hráči, které člověk nemohl dostat z haly.“

„VŠICHNI DOBRÍ HRÁČI, KTERÉ JSME VYCHOVALI, MĚLI SPOLEČNOU VLASTNOST: KDYŽ JSEM ZAMKLA HALU, VŽDYCKY SI NAŠLI CESTIČKU, JAK SE DOSTAT DOVNITŘ!“

Takových jste určitě za svou kariéru zažila celou řadu.

„To víte, že ano! Kluky a holky, kteří hráli s botou nebo obrázkem ze zdi v ruce místo pátky, když jsem vešla do místnosti, to jim bylo fuk. Měli jsme naplánovanou přestávku od dvanácti do tří, hodinu měli být v posteli, pak měli být tam a tam. A když jsem hledala, kde jsou, našla jsem je v hale, jak něco hrají. To jsem si vždycky řekla: fajn, můj výběr talentů je u konce! Tak to je. Takhle to prostě je!“

Někteří odborníci tvrdí, že jste stála za vzestupem německého stolního tenisu v posledních třiceti letech. Měla jste takové cíle, když jste začínala?

„Víte, já to tak úplně nevnímám. Prostě mě jen bavilo, co jsem dělala. Vždycky ke každému hráči přistupuji, jako by se chtěl a také mohl stát mistrem světa. Ne že by si on sám měl stavět tak vysoké cíle, ale moje nároky na mne samotnou jsou prostě takové: za každé situace udělat maximum, úplné maximum! Jako když přijde někdo šedesátiletý nebo pětasedmdesátiletý – a taky už se mi to stalo – a chce se pořádně naučit forhend! Tak prostě zkusíme se ho co nejlíp nau-



FOTO: ARCHIV EVY JELEROVÉ

čit. To je vždycky stejné! Na začátku se mi zdálo, že není důvod, aby Německo ve stolním tenisu nebylo stejně dobré jako v řadě jiných sportů. Byl to velký svaz, ale takový nějaký... Tehdejší prezident německého svazu ho sám popisoval jako Šípkovou Růženku.“

A jak dlouho ten šípkový spánek trval?

„Tehdejší prezident svazu Hans Wilhelm Gäb mne přijal a dal mi volnou ruku, prostě mi na základě mojí práce v Bavorsku důvěřoval. Jednou nebo dvakrát jsme se nezávazně bavili, nevěděla jsem vůbec, že si mne testuje. Asi si pomyslel, že ve mně něco je. Zaměstnal mě, dal mi úplně volnou ruku a dokonce jsem si mohla najít spolupracovníka.“

Kdo to byl?

„Na můj návrh jsme přivedli Charlese Roesche z Francie. Ze začátku byl dokonce šéftrenérem, protože jsem viděla, že jeden člověk tu práci sám zvládnout nemůže. Byla jsem mladá a věděla jsem, že potřebuji někoho, kdo bude mít zkušenosti a bude vystupovat i s vahou svých šedin. A také jsem potřebovala do diskuze partnera s nápady. Je strašně důležité, aby měl člověk okolo sebe lidi, se kterými se může bavit, když ho něco napadne nebo se chce do něčeho pustit. To člověka vždycky obohatí. Když s vámi někdo souhlasí, je to prima. Ale i když mají lidé rozdílné názory a úplně nesouhlasí s tím, co ten druhý říká, je to

Nejdůležitější jsou u hráčů správné základy. Vždycky! Za tím si Eva Jelerová stojí.



FOTO: ARCHIV EVO JELEROVÉ

du výborní a patřili do světové špičky. Měla jsem ale zkušenost z Číny, kde jsem předtím byla dvakrát s jugoslávskou reprezentací, a věděla jsem, jak trénují. Strašně jsem tehdy ze začátku chtěla s nějakým trenérem z Číny pracovat. Hledala jsem úplně nový impuls, aby mladí zažili, co to znamená žít stolním tenisem opravdu naplno. V Číně tomu tak je ještě dneska: když hraješ stolní tenis, nejsi nic jiného: každý den prostě dýcháš stolní tenis, obědváš stolní tenis, až se tím sportem sám staneš!“

V té době asi nebylo úplně snadné sem do Evropy Čiňany vůbec dostat, ne?

„Ne, bylo to strašně obtížné. Prvního trenéra Li Xian Yue, kterému jsme všichni říkali Mr. Li, jsem našla sama. Vydržel s námi potom celých dvanáct let, byl to fantastický trenér a fantastický člověk. Mluvil jenom čínsky, jinou řeč neuměl. Já jsem sice pár řečí uměla, ale čínsky ne. Od začátku jsme se dorozumívali jen přes stolní tenis. Dostala jsem ho do Německa přes Slovinsko, byl to strašně komplikovaný proces. Kdyby mi Hans Wilhelm Gäb v té době tolik nedůvěřoval, nikdy by to nevyšlo. On, tehdejší generální sekretář →

obohacení. Mohou z toho vzniknout ty správné věci.“

Jak to šlo dál?

„Pan Schöller, tehdejší viceprezident pro sport, dělal pro německý svaz vedle své důležité práce také strašně moc. On a prezident Gäb nás plně podporovali a my s Charlesem Roeschem jsme mohli svobodně pracovat. Nebyli jsme přítomni jeden starý, druhý mladý a jeden z nás šéf, byli jsme přátelé a partneři. A tím ty věci začaly pomalu fungovat. Přitáhli jsme postupně do týmu další a další skvělé lidi, pořád víc a víc. Nikdy jsme na to

nebyli sami. Vždycky jsem hledala lidi, kteří by nám pomohli.“

Byla jste taky u toho, když do Německa přišli první trenéři z Číny, že?

„Ano, a toho prvního, Mr. Li, jsem sama osobně našla a nejraději bych ho byla hned naložila a přivezla do Německa. Už jsme v té době měli pár mladých, které jsme objevili: byli to Rosskopf, Fetzner a pár dalších. Ti už tam tehdy byli a začínali jsme s nimi pracovat podle našich představ. Mohli jsme se pro inspiraci dívat do Maďarska, do Jugoslávie nebo do Švédska, tam byli tenkrát oprav-

INZERCE



www.baseball.cz

Foto Ludislav Švenčík

EXTRALIGA
extraliga.baseball.cz
#baseballczech
2021



Arrows Ostrava



Blesk Jablonec



Cardion Hroši Brno



Draci Brno



Eagles Praha



Kotlářka Praha



Olympia Blansko



Sokol Hluboká



Tempo Praha



Třebíč Nuclears

Wolf a někteří další mají hlavní zásluhu na tom, že jsme se do toho boje vůbec pustili. Ale nakonec jsme pana Li získali.“
Někteří trenéři se zaměřují na mládež, jiní na vrcholový sport a medaile. Vy jste ale zvládla obojí: jak je to možné a jak obtížné to bylo?

„To opravdu nevím; dělala jsem obojí a prostě to tak nějak vyšlo. Začala jsem s celou tou partou, když byli ještě úplně malí: Jörg Rosskopf, Fetzner, Franz, Struseová se Schallovou nebo Wosik. A jak pak dospívali a vyvíjeli se, posouvala jsem se s nimi. Přišlo to tak nějak automaticky. Možná jsem jako hráčka byla teprve čerstvě z reprezentace a znala jsem se s řadou špičkových hráčů i trenérů. Šlo to všechno tak nějak samo od sebe, šla jsem s nimi a mohla je trénovat. Ale pak jsem se stejně zase vrátila k mládeži, protože moje srdce je a vždycky bylo u malých dětí.“

To vám na práci s mládeží tolik záleží?

„Když jsem se stala šéftrenérkou německého svazu, trvala jsem ve smlouvě na jediné podmínce: abych se směla k mládeži zase vrátit zpátky, když budu chtít. Na tom jsem si stála, protože tehle výchovný úkol pro mne znamená mnohem víc, než jen strkat míček přes síť sem a tam. To mi prostě sedí, je to moje srdeční záležitost. Pracovat s dospělými je skvělé, je to zajímavé a je v tom i spousta psychologie. Nelituji té práce a kdykoliv bych se do ní pustila znovu. Ale od přírody jsem prostě trenér dětí a mládeže, už odjakživa.

37

Tolik let pracovala slovinská trenéra Eva Jelerová v důležitých rolích pro Německý svaz stolního tenisu.

va. Baví mě najít někoho, kdo ještě nic neumí, nebo toho umí málo a špatně, a sledovat, jak se vyvíjí a zlepšuje. To je strašně zajímavé a krásné u každého a vždycky znovu to ve mně probudí stejné emoce. Nakonec je stejně všechny adoptuji!“

Pracovala jste a stále pracujete jako trenérka pro světovou federaci stolního tenisu ITTF. Jsou to právě tyto emoce, které vás na téhle práci tak baví? Někomu pomáhat se učit a rozvíjet?

„Ano, je to tak. Jsem nesmírně vděčná, že se mi té příležitosti dostalo. Je tolik hráčů i trenérů, kteří jsou hladoví po vědění a chtějí se něco naučit. Když s nimi člověk pracuje a oni vidí, jak něco smysluplného vzniká, zůstávají pořád v kontaktu, ptají se a rozvíjejí se dál. To je prostě fantastické. A pak jsou tu různé kultury, kterým se při tom člověk musí přizpůsobovat. Cítíte, jak se ostatní lidé z respektu přizpůsobí zase vám, a pak s nimi navážete ten správný vztah a mů-

žete dobře spolupracovat. Tahle část mé kariéry je opravdu krásná.“

Na něco takového musí být ale člověk opravdu otevřený a přizpůsobivý, že?

„Z odborného hlediska to opravdu není žádná rutina, protože ty situace jsou vždycky úplně nové. Přijedete do nové země, hodí vás do vody a plav. Všechno je jinak, než jak to člověk kdy předtím zažil. Už jste prožili hodně a myslíte si, že už vás zas tak moc nic nepřekvapí – ale ouha! Lidé jsou ze začátku občas trochu skeptičtí a myslí si: hmm, nějaká starší ženská, co ta tady chce!? A pak si řeknou, aha, podívejme! Zaujmete je, začnou se vyptávat a už je to chytlo! Přijedete třeba do Konga, hrajete víceméně venku a je čtyřicet ve stínu. A udělejte v tom pořádný trénink! Máte málo míčků a chybí vám i nějaké stoly, ale stejně to zvládnete. To je to zadostiučnění, přizpůsobit se a z toho, co člověk na místě najde, připravit to nejlepší. A všichni jsou tam tak hladoví, nažhavení a zvědaví. To je prostě nádhara!“

Paní Evo, kdy a jak jste vlastně začala se stolním tenisem?

„Začala jsem hrát doma na zahradě s tatínkem a s lidmi, kteří kolem nás bydleli. Bylo mi možná pět nebo šest let. Měli jsme doma starou dřevěnou desku, opravdovou desku na stolní tenis, a čtyři dřevěné kozy, jak to tak dřív bývalo. Deska občas zůstala stát venku na dešti – a byla potom výborná pro nácvik reflexů. Povrch byl křivý a rozbitý, ale pořád jsme na tom hráli. A v deseti letech jsem pak začala hrát v oddíle.“

Kde to bylo?

„Můj oddíl Olimpija Lublaň si mě vyzval u nás ve škole. Začala jsem hrát v Olimpiji a dodnes jsem tam členkou, jinak nikde jinde. Tam jsem hrála, byli tam i všichni mí trenéři – i Fric Usenik, který mě provázel celou dobu všemi mými pubertálními léty a zůstal mým věrným trenérem až do konce mé kariéry. Dodnes jsem mu za to moc vděčná.“

Ptám se proto, že už ve čtyřicetiletých letech jste byla sama trenérkou. To bylo hodně brzy, ne?

„Bylo, a má to snadné vysvětlení. Zranila jsem si totiž koleno. Měli jsme kondiční soustředění a šli sáňkovat. Dělali jsme samozřejmě i jiné sporty, ale lyžování nám tehdy zakazovali. Zranila jsem se při sáňkování a to pochroumané koleno mě od té doby provázelo celý život. Dá se



Jörg Rosskopf, ve dvouhře mistr Evropy 1992 a bronzový na OH 1996, mistr světa ve čtyřhře 1989

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Eva Jelerová s týmem stříbrných německých juniorek na mistrovství Evropy v Istanbulu 2010. O devět let později Němky v Ostravě dobyly zlato.

s tím normálně žít, můžu s tím i hrát tenis nebo lyžovat, i když teď už víc jen na jedné noze než na obou. Ale pro stolní tenis to bylo špatné, pohyb do forhendu a pak se z té nohy zase odrazit zpátky, to prostě nešlo. Tehdejší možnosti operativy a diagnostiky byly jiné a všechno okolo medicíny bylo také jiné. Doktoři mi tehdy řekli, že mi budou muset koleno nejdřív otevřít a podívat se, co se s tím dá dělat. Zeptala jsem se: Cože? A za jak dlouho budu moci zase sportovat? A oni, že asi tak za rok. A tak jsem jim řekla: Tak nashle! Protože jsem jinak normálně sportovat mohla. Tenkrát se to tak ale prostě dělalo.“

V té době jste už ale za sebou ve stolním tenisu měla úspěchy.

V takové situaci si člověk často myslí, že to tak bude navždycky. Bylo pro vás těžké se s tím zraněním vyrovnat?

„U nás doma to bylo jednoduché a jasné dané: nejdřív práce, tedy škola, až potom zábava! Snažila jsem se vždycky mít věci do školy hotové co nejdřív, abych mohla mít nějaké volno pro sebe. Bylo domluveno, že bych se rok mohla sportu věnovat trochu víc – víc než rok by mi to tehdy u rodičů stejně asi neprošlo. Nebyla jsem úplně špatná hráčka, ale pak se to tak sešlo, že jsem najednou ukončila školu i stolní tenis.“



Nicole Struseová, mistryně Evropy 1996 ve dvouhře, čtyřhře i týmech, totéž mimo singl zopakovala v roce 1998

Co se stalo pak?

„Měla jsem štěstí. Končila jsem biologii na vysoké a moje gymnázium, kam jsem dříve chodila, mi nabídlo, jestli bych u nich nechtěla na zaskok učit. Onemocněla jim učitelka biologie a oni o mě měli asi vysoké mínění, protože se mě zeptali, jestli bych jim nepomohla. Proč ne, říkala jsem si, tak budu nějakou chvíli učit. Právě jsem skončila vysokou školu, měla jsem diplom a chtěla dělat doktorát. Tak k tomu budu učit. Ale sotva jsem začala, snad po pár týdnech, se mi ozval bavorský svaz stolního tenisu, jestli bych nechtěla v Bavorsku dělat trenéra. Německy jsem sice vůbec neuměla, ale byla jsem mladá, měla jsem do toho chuť a říkala si, že zůstanu ještě chvíli u sportu.“

Takže nakonec žádný doktorát?

„Ale ano, zeptala jsem se mého profesora, jestli by se to nedalo nějak zkombinovat. Z Mnichova do Lublaně to není zase až tak daleko. A protože o moji doktorskou práci stál taky, řekl, proč ne? Zkusme to a uvidíme, jestli to budeš zvládat, nebo ne! Takže jsem začala doktorát, to už bylo dost komplikované. Ve Slovinsku se na doktorát musely skládat zvláštní zkoušky. Začala jsem v Lublani studovat a zároveň v Bavorsku pracovat jako trenérka. Myslela jsem si, →

INZERCE

Cesta k úspěchu vede
přes trvalé hodnoty
a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

že budu v Bavorsku devět měsíců, pak se vrátím a doktorát dodělám.“

A fungovalo to?

„Devět měsíců uběhlo a já jsem zůstala. Říkala jsem si, že zůstanu u stolního tenisu a naučím se aspoň pořádně německy. V těch třidvaceti nebo čtyřidvaceti letech mě to bavilo a bylo to prostě fajn! Jenže jsem najednou začala vidět, co by mohlo vyrůst z tohoto hráče, co z támhle toho a tady s tím že mi zbývá dodělat ještě kus práce. Tak jsem v Bavorsku o rok prodloužila, v Lublani složila všechny zkoušky a kolegové mi říkali: No a co? Dokud to zvládáš, tak to dělej dál! A v Bavorsku mi říkali: Jen se do toho pusť, dělej dál! Všechno to fungovalo tak hladce, že jsem nakonec v Bavorsku jako trenérka zůstala pět let.“

Takže jste neměla problémy se sžít s jinou zemí a prosadit se tam v kultuře a jazyce?

„To mě díky bohu vůbec nepotkalo! Jsem od přírody zvědavá a vždycky si najdu lidi, s kterými se spřátelím. Líbí se mi a zajímá mě spousta věcí. A vlastně, i když jsem na to přišla až mnohem později, mezi Bavorskem, Slovinskem a Rakouskem žádné zvláštní rozdíly nejsou.

„V NĚMECKU JSEM ZAČÍNALA NEJHORŠÍM MOŽNÝM ZPŮSOBEM: JAKO BLOND, MLADÁ, ŽENSKÁ A CIZINKA! PAK UŽ JEN MÉNĚ BLOND.“

Řeč je samozřejmě jiná, to ano, ale jídlo je stejné, i Alpy jsou stejné, jen je to buď jižní, nebo severní strana Alp. I lidé mají podobný smysl pro humor a jsou podobně protivní nebo milí, jak kdo chce. Takže to pro mě až tak těžké nebylo. Tedy první měsíce samozřejmě ano, to jsem se chtěla každý den sebrat a vrátit domů. Ale to je asi normální.“

Přece jen jste v Bavorsku byla cizinka, první dny jste si asi musela na řadu věcí zvykat...

(směje se) „Když se mě na to někdo ptá, odpovídám z legrace, že jsem v Německu začínala nejhorším možným způsobem: jako blond, mladá, ženská a cizinka! Pak už to bylo jen méně blond,

zato prošedivější, ale pořád ženská a cizinka. Ale vždycky to šlo, nikdy jsem žádné zvláštní negativní zkušenosti neměla.“

A teď, po sedmatřiceti letech práce pro německý svaz stolního tenisu, jdete trénovat do Austrálie – nové dobrodružství volá! Je to to, co jste právě popsala, co vás na tom láká? Tohle kouzlo, jak někomu pomáhat se zlepšovat?

„Ano, Australané jsou svaz, který hodně připomíná ten německý, když jsem začínala. Mají spoustu mladých hráčů, kteří jsou hladoví a chtějí se učit. To ještě nemusí znamenat, že jim to vyjde, ale chtějí, aby jim to vyšlo! Pokoušejí se se svou situací něco udělat, jsou nažhavení, a kdyby mohli, trénovali by dnem i nocí. Na Hrách Commonwealthu za dva roky chtějí medaile. No, a kromě toho je Austrálie nádherná země, to je bez diskuze, tak to prostě je. Vnímám to jako skvělou příležitost, jak začít zase úplně znovu. Prostě takový můj restart! A tím tahle příležitost pro mě taky je, je to opravdu jako krásný dárek. Je to úplně skvělé! Což ale neznamená, že před tou úlohou nemám veliký respekt!“ □

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Australským vrcholem na olympijských hrách v Riu bylo 3. kolo v ženské dvouhře. Jak daleko se dostanou svěřenci šéftrenérky Evy Jelerové letos v Tokiu?



**ČESKÝ
VOLEJBAL
1921—2021**

www.cvf.cz

Trénuj efektivně, s jas

TODD REIRDEN, asistent trenéra Pittsburgh Penguins

Držitel Stanley Cupu jako asistent kouč s Pittsburgh Penguins. Byl asistentem i hlavním trenérem Washington Capitals, kde byl pětkrát vítězem divize. „Vytvořte prostředí, do kterého se hráči rádi vrací. V něm pracují a vědí, že mají šanci se zlepšit. Zároveň si uvědomují, že jsou zodpovědní za vysoký standard výkonu,“ říká Todd Reirden.



TEXT: SLAVOMÍR LENER

Jak můžeme dostat víc z tréninku? „Hráči musí vědět, co budeme trénovat a proč. Teď trénujeme úplně novou generaci a mé zásady platí pro všechny věkové kategorie, úrovně, soutěže, kluky, holky - a věřím - i napříč sporty. Jako trenér musíte mít vždy plán a musíte umět nastolit pozitivní atmosféru. Tak, aby se hráči těšili na trénink, aby cítili, že mají šanci se zlepšit.“

Čím toho lze dosáhnout? „Vedle verbálního kontaktu hodně využívám video. Za 12 let trenérské praxe v NHL jsem rozvinul celou škálu přístupů k hráčům, speciálně v tréninku. V kvalitním tréninku vidím velký potenciál se zlepšit v detailu, základu a návycích.“

Jak o tom hráče přesvědčíte? „Jakmile se detaily a návyky stanou pro hráče jistotou a jsou stabilní, začne dovednosti používat ve hře samozřejmě, snadno a téměř bez přemýšlení. Pak tomu věří. Já jsem měl to štěstí, že jsem už od trenérských začátků v AHL ve Wilkes-Bar-

re, farmy Pittsburghu, pracoval s hráči, kteří strašně chtěli, měli cíl se dostat do NHL. Tam jsem rozvinul práci s individualitou za pomoci videa.“

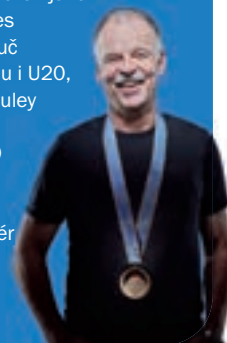
Co všechno se dalo přenést do předsezonního kempu NHL? „Použil jsem jak cvičení, postřehy, detaily, tak i nenáročnou technologii, což je statická kamera, která bez obsluhy natočí celý trénink, každé cvičení.“

Poprvé v Pittsburghu, videoklipy jako novinka z tréninku. Jak to hráči brali? „Když máte na ledě hvězdu, jako je Sidney Crosby, která je nejlepší v utkání i tréninku, máte to mnohem jednodušší. Jeho provedení cvičení v tréninku jsem pravidelně ukazoval hráčům, když jsme pracovali na detailu. Takhle to má ideálně vypadat, zkus to provést ve stejném rytmu a tempu. Pro hráče neskutečná inspirace, cíl. Nakonec se Sidney stal idolem, představitelem toho, co jsou pojmy jako nasazení, touha být lepší, jaká je vaše DNA, jak se nabyté dovednosti

stávají přirozenými. Když jsem se vrátil po kempu na farmu, měl jsem exkluzivní, hmatatelný a vizuální materiál, jak cvičení a jejich provedení mají vypadat. Pracujete s mladými hráči, každý den, dva roky. A když zjistíte, že 13 z nich dostalo pozvánku nahoru do Pittsburghu,

SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



ným záměrem

utvrdí to vás i hráče, že tento přístup má úspěch.“

Pak přišla šance stát se asistentem v NHL v Pittsburghu. S jakými úkoly?

„Jedním z klíčových cílů bylo zlepšení speciálních týmů, především přesilové hry. Přestože tým disponoval extrémně talentovanou skupinou hráčů, bylo třeba zapracovat na detailech a zdůrazňovat jejich důležitost. Chtěl jsem dosáhnout toho, aby hráči mezi sebou nedělali nepředvídatelné manévry. Proto jsme stále dokola pilovali založení útoku, vnikání do pásma, vzorce zakončení. Za dva roky se v přesilovkách tým posunul postupně z 25. místa na 5. místo a pak tři roky po sobě na místo první v celé NHL s úspěšností přes 22%. Vše za pomoci videa z tréninků ze statické kamery. Důležité je, jak s nasbíraným materiálem naložíte. Něco využijete pro celé pětice hráčů, něco pro práci s jedincem. Garantuji vám, že hráči, protože jsou tak soutěživí, ctižádostiví a zdravě ješitní, poté, co jim ukážete, kde mají rezervy, začnou na sobě víc makat. Opět hovoříme o detailu.“

„SE STATICOU KAMEROU SE TRÉNINK O HODNĚ ZLEPŠIL. NIKDO NECHCE BÝT NA VIDEOZÁZNAMU NEGATIVNÍM HRDINOU.“

To jsme stále u tréninku. „Ano, ten je ale velmi důležitý. Dám příklad z doby, kdy jsem přišel do Washingtonu. Barry Trotz, hlavní trenér, dokonale změnil tamější kulturu prostředí, a to ve všech směrech. Tým se neskutečně zlepšil. Přesto přišlo období, kdy výkonnost týmu začala stagnovat. Hledali jsme, kde můžeme najít rezervy. Shodli jsme se, že prostor pro zlepšení budeme hledat v kvalitě tréninku. Washington nikdy předtím nevyužíval tréninkové videozáznamy. Díky mým úspěšným zkušenostem, ať v práci s individualitou, nebo při nácviku přesilových her, jsme tomu věřili a hodně se na to

zaměřili. Jasně se ukázalo, že návyky, dovednosti a úroveň provedení jsou ani ne průměrné. Začali jsme natáčet všechny tréninky, sbírat data. Hráči ani kameru v ochozech nepostřehli, jsou zvyklí, že se stále něco filmuje. Když jsme pak sestříhali potřebné, udělali jsme velký team-meeting, sedli si s hráči.“

Co konkrétně jste jim ukázali? „Barry začal tím, že jsme 0,500 procentní tým a že kvalita tréninku je dokonce pod tímto číslem. Lehce pod průměrem. Ukázali jsme výtažek toho nejpodstatnějšího, byla to pro hráče tvrdá zpětná vazba.“

Jak to hráči vzali a jak vypadal trénink po takovém kritickém videu?

„Teď už všichni statickou kameru vnímali a mohu vám říci, že trénink se o hodně zlepšil. Tempo, rychlost, dynamika, přesnost. Zafungovalo to. Nikdo nechce být na videozáznamu negativním hrdinou.“

Jak jste to převedli do projevu týmu v utkání?

„A to jsme u podstaty věci. Neustále jsme propojovali videohodnocení tréninku s video-rozborům z utkání. Poskládali jsme za sebe potřebné identické klipy, takže to hráči měli zřetelně na očích. Ukazovali jsme souvislosti v kvalitě provedení cíleného cvičení v tréninku, a co z toho se objevilo v utkání. Tím jsme přesvědčili hráče, že když trénujeme s jasným záměrem, cílem a kvalitou, přeneseme to i do utkání.“

V jakých sekvencích jste to hráčům ukázali? „Zavedli jsme databanku cvičení. Každé z nich má tři části: ná-kres - videoklipy správně provedeného cvičení z tréninku - identický herní videoklip. Když ráno přijdou hráči do kabiny a protahují se, na smyčce běží dokola sekvence „ná-kres - videoklip z tréninku“ a po určité chvíli přidáme ještě klip ze hry. To jasně ukáže hráčům, že každé cvičení děláme s jasným záměrem, že je to prvek vytažený ze hry. Jdou na trénink instruováni a připraveni. Dostanou to do hlavy. Hodně to pomůže i hráčům, kteří se právě připojili k mužstvu, ať už



Ukázka přesného provedení v tréninku Capitals...



FOTO : ARCHIV

...a ukázka cvičení v utkání v podání Alexandra Ovečkina

po zranění, či byli vytřejdováni, anebo byli povoláni z farmy. Trenéři jsou také „na jedné lodi“, cvičení znají dokonale, využije se čas na ledě, minimalizuje se vysvětlování u tabule, nejsou prostoje a trenéři se na ledě mohou soustředit na detaily a na to, aby hráči prováděli cvičení s nasazením a v tempu.“

Natáčíte i závěrečné, mezi hráči velmi populární hry na malém prostoru v závěru tréninku?

„Samozřejmě. Hry 3-3 nebo 2-2 v pásmu nebo zmenšeném prostoru garantují nasazení, spousty brankových šancí, souboje. Důležitým průvodním jevem jsou emoce a upevnování kamarádství. Bujará atmosféra se přenáší i do kabiny, nejednou hráči chtějí vidět videozáznam z takového mini-zápasu, argumentují a posuzují fauly nebo góly vysokou holí. To přesně chcete. Zájem, nasazení, emoce, soutěživost.“

Prvního kouče měl Antonín Barák doma, táta patří mezi nejrespektovanější mládežnické trenéry v zemi. Vydrželi spolu až na konec žákovského věku. Od vstupu do dospělého fotbalu nabrala jeho kariéra zběsilé tempo. Z Příbrami se přes Vlašim a Slavii vydal do Itálie a po přestupu z Udine se stal nejdražším hráčem ambiciózního Hellasu Verona. Na většinu svých trenérů nedá dopustit.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Nemám rád alibisty

Začátky

„Táta mě měl jako hráče prvních 11 let. Vedl mě od čtyř let až do patnácti, kdy nás předával ze starších žáků do dorostu. Jak jsem začal chodit a kopal jsem si, řekli rodiče, ať zkusím fotbal, protože energii a vášně, kterou jsem do toho dával, mohu uplatnit na hřišti. Táta hrál fotbal a potom začal trénovat kluky o dva roky starší, což byl ročník 1992. Tam mě začal vodit a s nimi trénovat. S fotbalem to nemělo moc společného, byly to spíš míčové hry, všehochoť, a mě to hrozně bavilo. Pak táta po roce nebo dvou předal ročník Václavu Černému a vzal si ročník 1994.“

Táta Antonín starší

„Ze začátku jsem dokonce tátovi na hřišti vykal. Bylo to zvláštní, ale viděl jsem to u kamarádů a spoluhráčů. Bral jsem vykáni trenérovi jako samozřejmost. Táta se snažil hledat střední cestu, aby to v týmu i vůči mně bylo správně. Myslím, že to zvládal fantasticky. Nestalo se mi, že by za mnou kluci přišli a řekli, že mě táta prosazuje. A já to tak ani necítil. Když už došlo na spornou situaci, vždycky ke mně volil přísnější cestu. Snažil se hledat rovnováhu a nikdy k problému nedošlo.“

Co mi dal fotbalově

„Táta se nás snažil vést po vzoru Ajaxu, který byl pro něj obrovským vzorem a ukázal mu trend, jak trénovat. Akademie Ajaxu je i dnes jednou z nejlepších v Evropě, možná i na světě. Táta se neustále vzdělával a dbal na individuální rozvoj hráčů, hlavně na techniku.

Když je hráč malý, jsou právě individuální dovednosti tím nejdůležitějším. Aby hráč rozvíjel kreativitu, cit na balon a základní dovednosti. V tom mi táta strašně moc dal a dodnes z toho těžím, za což jsem hrozně rád. Říká se, že technické dovednosti se hráč učí do nějakých dvanácti, maximálně patnácti let, a potom je už hodně těžké s technikou něco udělat. Základ máte z dětství.“

Přechod k jinému trenérovi

„V dorostu nás přebíral Petr Janota a byla to pro mě výzva. V Příbrami jsme měli čtyři dorosty a náš ročník šel do šestnáctky, do děčka. Pro mě byla strašná motivace se prosadit do ročníku 1993, který byl nad námi a hrál dorosteneckou extraligu. Hrál jsem za děčko, ale bylo to pro mě super a změna trenéra pro mě přišla ve správný čas. Táta byl fantastický trenér, ale náš ročník potřeboval po 11 letech nový impuls, který mi přinesl dobrou zkušenost. Bylo na mně, jak to zvládnou. Trenér Janota hrál ČFL v Milíně, tak měl víc návyků z dospělého fotbalu, například oproti tátovi, který dlouhodobě trénoval mládež. Začala se s ním víc řešit fyzická stránka, pomalu natukávat taktika a další věci z dospělého fotbalu.“

U Vlastimila Petržely

„Hostování ve Vlašimi byl můj první větší krok do dospělého fotbalu, získal jsem zkušenosti z celé sezony ve 2. lize. Vlastimil Petržela byl velký odborník, náročný trenér, velice specifický, byl svůj, měl ostré názory. Vždycky řekl



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ANTONÍN BARÁK

Narozen: 3. 12. 1994 v Příbrami

Profese: fotbalista, záložník

Hráčská kariéra: 1. FK Příbram (do 2016), Graffin Vlašim (2014-15), Slavia Praha (2016-17), Udinese Calcio (2017-20), US Lecce (host. 2020), Hellas Verona (2020-?)

Reprezentace:

14 zápasů/6 gólů (ke 26. 3. 2021)

Největší úspěchy: mistr ČR (2017 se Slavií)



pravdu do očí, což se mi na něm strašně líbilo. Někdy to bylo dost tvrdé a pro někoho nepřijemné. Ale kdo poslouchal, co mu říkal, a chtěl pracovat, toho to posouvalo. Pro mě obrovská zkušenost a čest, že jsem měl možnost takového trenéra zažít.“

S Františkem Strakou

„František Straka mě vytáhl do A-týmu Příbrami. Energie, vášně pro fotbal, to je on. Jeho strašně silná stránka je, že uměl tvořit kabinu, tým, pořád se snažil, aby spoluhráči mezi sebou vycházeli, aby se chodilo na společné večere, jeho oblíbený tataráček. Přinesl spoustu pozitivních věcí a líbí se mi jeho odbornost. Hrozně mě bavily jeho tréninky, přístup, jak na fotbal nahlížel a jak ho vnímal. Má fantastické názory a vidí fotbal hodně dobrýma očima. V Příbrami mi pomohl majitel Jaroslav Starka, který měl hlavní zásluhu, že jsem nastupoval v lize, protože trenér Pavel Tobiáš, který vedl tým po Strakovi a Petru Čuhelovi, o mě úplně nestál. Pan Starka chtěl dávat prostor mladým. Dostal jsem šanci, kterou jsem chytil, dal i nějaké

góly, a pak si mě pan Šimáně vytáhl do Slavie.“

Slavia a Dušan Uhrin ml.

„Přišel jsem do Slavie a prvních osm, devět kol nedostal žádnou příležitost, hrál jsem za juniorku. Trenér Uhrin se mnou vůbec nemluvil a říkal jsem si, co tady dělám, proč jsem sem chodil, když se se mnou trenér nebaví a nehraju. I když jsem měl na tréninku dobrou odezvu od spoluhráčů a cítil podporu od starších, jako byli Martin Latka nebo Milan Škoda, šance nepřicházela. Někdo pak vypadl ze sestavy a nastoupil jsem na Dukle. Zápas se mi povedl, nastal zlom a začal jsem hrát pravidelně, dařilo se mi. Nálada pod trenérem Uhrinem upadala, cítil jsem v týmu zbytečnou hektiku. Ale nechci říkat, že to byla trenérova chyba. Prostě to nefungovalo a nedařilo se nám. Vypadli jsme z předkola Evropské ligy s Anderlechtem a po porážce v Plzni 1:3 trenéra vyhodili.“

Jaroslav Šilhavý

„Když přišel trenér Šilhavý, hned jsem od prvního zápasu hrál. Vyhrávali jsme,

zlepšoval se i obraz naší hry a dostal jsem první pozvánku do reprezentace, takže to bylo jedno z nejkrásnějších období. Všechno šlo fantasticky a vyústilo to v přestup do Itálie. Ve Slavii se nám povedlo vyhrát titul, pro mě bylo úžasné rozloučit se takovým úspěchem. Hlavně na podzim jsme hráli dobře, na jaře už to tolik nefungovalo a zápasy jsme vyhrávali spíš silou. Měli jsme hodně fyzický tým. Těžili jsme ze standardek a nakopávaných míčů, ale s fotbalem to až tolik společného nemělo. Trenér Šilhavý dal týmu klid, pohodu. Všichni se cítili uvolnění, jako by z nich spadl stres. Asistent Jiří Chytrý, který je s ním i u reprezentace, se staral o taktickou stránku a přípravu na soupeře. Dával týmu impulzy, přinesl dvě, tři věci, které chtěl, aby se začaly na hřišti plnit a ukazovat. Nezahltil tým mnoha pokyny, díky tomu jsme začali fungovat a věděli přesně, co hrát.“

Příchod do Itálie

„Pro mě bylo nejtěžší změnit návyk myšlení, překopat úplně mentalitu, kterou jsem si přivezl z Česka, změnit

→



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

sebevědomí. Byl jsem zvyklý, že musí šlapat tým, hrát co nejvíc týmově. Ale v Udine bylo 40 talentovaných hráčů a všichni se perou o místo, aby se dostali dál a udělali co nejlepší kariéru. Každý den jsem podstupoval těžký souboj o místo v sestavě. Bylo pro mě složité to v začátku přijmout. Poznal jsem hráče z Afriky, Jižní Ameriky, celé Evropy a nějaké z Asie. Viděl jsem, jak ti kluci vnímají fotbal a co pro ně znamená. Pokud nebudu mít tvrdé lokty, nebudu na sobě pracovat a mít vysoké sebevědomí na hřišti, tak nemám šanci uspět.“

Trenéři v Udine

„Luigi del Neri byl starší trenér, dřív vedl i Juventus. Taktika, posuny, byl schopný vás o půl metru poslat víc doprava nebo doleva. Typický představitel italské školy. Massimo Oddo byl modernější. Věděl, že je důležité připravit tým

herně, že to nemůže být až tak strojové, a dával hráčům víc volnosti. Jeho pohled na fotbal mi vyhovoval víc, nebyl jsem tolik svázaný taktikou. Do ofenzivy jsem měl úplnou volnost a do defenzivy pokynů nebylo až tolik. Igor Tudor představoval zase jinou školu. Sršel z něho chorvatský entuziasmus, k němuž přidával obrovskou dřinu, práci a velkou kvantitu v tréninku. Hodně dbal na technickou stránku a kvalitu hry, což byl úplně jiný přístup, než jsem znal u italských trenérů před ním. Změnil rozestavení z 3-5-2 na 3-4-3 dopředu a do defenzivy 4-4-2. Takže jsme během hry měnili rozestavení, a totálně tak překopal styl naší hry.“

Tři kouči během roku

„Přepínat pro hráče není těžké, na to si rychle zvyknete. Potřebuje to trochu čas, než si tým v novém systému a pokynech začne sedat. Nezažil jsem

Gól proti Juventus. Na konci února výstavní hlavičkou v 77. minutě zajistil Hellasu bod za remízu 1:1, favoritovi tak nestačil zásah Cristiana Ronalda. Barák se trefil v sezoně i proti AC Milán nebo Neapoli.

15

Tolik gólů nastřílel Antonín Barák v italské lize. V 91 zápasech Serie A přidal záložník i sedm asistencí.

trenéra, kterému by trvalo, abyste ho pochopili, víc než 2-3 měsíce. Myslím, že vždycky je dobré dát trenérovi čas na práci, pokud to není úplný průšvih, jako že za ním nestojí kabina nebo jsou konflikty s vedením. Pro hráče to také není jednoduché: s novým trenérem přichází pro ty, kteří hrají, nejistota. A ti, co nehrají, se zase chtějí víc ukázat. Proto je vždycky prvních 14 dní po příchodu nového trenéra na tréninku chaos, je to až zbytečně moc vyhecované, protože všichni chtějí ukázat, že právě oni mají hrát. I proto jsem raději, když mám jednoho trenéra po celý rok.“

Půlroční hostování v Lecce

„Lecce hrálo o sestup, ale rozhodl jsem se tam jít, protože jsem měl výborné reference na trenéra Fabia Liveraniho a měl jsem příslib, že určitě budu hrát. Mám s Liveraním vynikající vztah, byl to jeden z mých nejlepších trenérů v dospělém fotbalu. Úžasný chlap, který měl úžasnou kariéru, střední záložník a levák stejně jako já, i když trochu jiný typ hráče. Cítil jsem jeho velkou důvěru a vypracoval se pod ním, aspoň jsem to tak vnímal, v jednoho z nejdůležitějších hráčů týmu. Hráli jsme fantastický fotbal, ale hodně zápasů jsme ztratili kvůli nekalitě, kterou jsme oproti jiným týmům v Serii A měli na určitých postech. Když ze základní sestavy vypadl někdo kvůli kartám nebo zranění, nebylo ho kým nahradit. Myslím, že nebýt pandemie, zachránili jsme se, protože nastaly dva důležité faktory: hráli jsme ve zbytku soutěže každé tři dny a měli použitelných jen 11-12 hráčů. Nezachránili jsme se i proto, že jsme přišli o publikum, protože fanouškovská základna je v Lecce neuvěřitelná a stadion býval pořád vyprodaný.“

Hellas Verona a skvělý manažer

„Ivan Jurič strašně moc přispívá k mé spokojenosti a tomu, jak celý tým šlape. Než jsem přišel, byly tady velké problémy, klub se plácal ve druhé lize a ani zázemí nebylo nijak slavné.

„FRANTIŠEK STRAKA PŘINESL SPOUSTU POZITIVNÍCH VĚCÍ A LÍBÍ SE MI JEHO ODBORNOST. HROZNĚ MĚ BAVILY JEHO TRÉNINKY, PŘÍSTUP. VIDÍ FOTBAL HODNĚ DOBRÝMA OČIMA.“



A trenéru Juričovi se povedlo postoupit do Serie A, i minulou sezonu měl Hellas výbornou, skončil v horní polovině tabulky. Trenér začal budovat spoustu věcí. Zavedl výživové poradce, přivedl kvalitního doktora i další fyzioterapeuty. Rozšířil tým, který se o nás stará a pomáhá nám k lepším výkonům. Navíc dokázal loni zhodnotit tři hráče, kteří přišli za málo peněz, a on jejich prodejem vydělal 80 milionů eur. Prodal Amrabata do Fiorentiny, Kumbullu do AS Řím a Rahmaniho do Neapole.“

Ivan Jurič jako trenér

„Vyučil se u Gasperiniho, současného trenéra Atalanty, kterému dělal asistenta v Interu a Palermu. Před několika lety se od něj oddělil a fotbalově jde stejnou cestou. Hrajeme v úplně stejném rozestavení jako Atalanta, i tréninky jsou stejné. Nikdy jsem netrénoval tak tvrdě jako pod ním. Nikdy jsem se nedostal uprostřed týdne v tréninku nad 11 naběhaných kilomet-

rů jako v zápase, tréninky jsou někdy až extrémní. On tím hráče obrovsky zvedá. Když vydržíte v tomto tempu a stylu trénovat, fyzicky vás to zvedá a fyzická síla je v současném fotbale strašně důležitá. Ale při tom všem hodně dbá i na fotbalovost. Hrajeme v základním rozestavení 3-4-3, ale já jsem takový falešný záložník, který začíná víc nahore a často se z rozestavení stává spíš 3-5-2, přičemž kouč chce, aby krajní stopeři hodně podporovali útok. Má skvěle zvládnutou kombinaci z obou stran, ale z pravé strany máme odlišné schéma než z levé. Hraje se podle charakteru hráčů, kteří jsou k dispozici. V jeho životě není prostor pro nic jiného než fotbal, kterým žije 24 hodin. Ivan je fantastický trenér, motivátor, trochu bych ho přirovnal k Františku Strakovi, jde z něj podobná energie, kterou dokáže přenést na tým, má vítěznou mentalitu, nebojí se výzev. Nemám rád alibisty. Mám rád ty, kteří chtějí na sobě pracovat a chtějí se posouvat dál.“ □

INZERCE

HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2024

HRDÝ ORIGINAL
SE NA SVÉ CESTĚ NEZASTAVÍ

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



Skvělých sportovců je obrovské množství. Dokonce i oné elity, která dokázala něco mimořádného, která soutěží na olympijských hrách nebo mistrovství světa, která získává tituly v amerických profesionálních ligách. Není ale zase až tolik sportovců, které bychom mohli označit, dejme tomu, za super-elitní nebo lepší než nejlepší. Čím se vymykají?

MICHAL JEŽDÍK
PETR JANOUC

Jsi posedlý?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Lepší než nejlepší sportovci dosahují úspěchů zcela výjimečných, a to i po dlouhé časové období. Často přesahují hranice svého sportu a zná je celý svět. Byli a jsou inovátory, kteří svůj obor posunuli o něco dál.

Michael Jordan, Pelé, Wayne Gretzky, Muhammad Ali, Tom Brady, Serena Williamsová, Tiger Woods. Takhle a další jména znají i lidé, kteří se jinak o sport nezajímají. Jak se ale z výborného sportovce stane onen super-elitní? Co je od sebe odlišuje? A dají se další takové mimořádné osobnosti vychovat? Pokusme se podívat na aspekty, které možná nejsou na první pohled zřejmé.

Fyzický talent?

Abyste se mohli stát super-elitními sportovci, bez mimořádného fyzického talentu se obejít nelze. Je ale jasné, že někteří se takovými nestali díky tomu, že by byli fyzicky exoty s mimořádnými těly. Mnozí až tak fyzicky výjimeční nebyli – a paradoxně jim to zřejmě dokonce pomohlo být o to výjimečnější v něčem jiném. Dobrým příkladem mohou být Wayne Gretzky, hvězda amerického fotbalu Jerry Rice nebo basketbalista Steve Nash.

Gretzky i Rice v rozhovorech pro film *In Search of Greatness* tvrdí, že pokud by šlo čistě o fyzické schopnosti, neměli by ani šanci být vybráni vysoko v draftu. V poslední době je často přikládána velká důležitost takzvanému Combine, což jsou testy fyzických schopností, které před draftem používají NBA, NFL nebo NHL. Rice a Gretzky přiznávají, že nebyli zdaleka nejtalentovanějšími z hlediska rychlosti a velikosti, a tvrdí, že se Combinu přikládá příliš velká důležitost. „To, že uběhnete nejrychleji 40 metrů, z vás špičkového fotbalistu nebo hokejistu ještě zdaleka neudělá.“

To je určitě pravda, ostatně superhvězda NFL Tom Brady měl mezi draftovanými quarterbacky v roce 2000 druhý nejhorší čas. „Nejde čistě jen →

Bud' i kreativní

o rychlost, ale o správný timing," tvrdí Rice. A Gretzky dodává: „Jsou různé typy rychlosti. A neměl jsem ani nejtvrďší střelu, i když určitě jednu z nejpřesnějších.“

Asi je logické, že Combine a další statistiky mohou poskytnout velice důležité informace, ale je třeba nebýt jejich otroky. Už proto, že Combine neměří kreativitu, jednu z nejdůležitějších věcí. Zkrátka pes musí vrtět ocasem, nikoliv ocas psem. A určitě to nefunguje tak jednoduše, že když chce mít někdo dalšího Gretzkého, prostě jen změří všechno, co dělal on, a začne dělat to samé.

Když Pelé dostal otázku, kdo byl nejlepším fotbalistou, kterého kdy viděl hrát, jeho odpověď byla jednoznačná. Garrincha. Fotbalista, jenž byl zvolen sedmým nejlepším hráčem 20. století, se jmenoval Manuel Francisco Dos Santos a přezdívku „Garrincha“ dostal, protože byl skutečně střízlíkem, a navíc se narodil s jednou nohou o osm centimetrů kratší. Jedno koleno měl do „O“ a druhé do „X“.

Boxer Rocky Marciano měl tak krátké ruce, že by ho jako mladíka zřejmě žádný skaut do akademie nevybral. Dokázal si ale najít styl, který fungoval, a nikdy nebyl v ringu poražen. Vyhrál všech 49 soubojů, z toho 43 knockoutem. I Gretzky říká, že jeho mimořádná tvořivost na ledě byla zčásti pouhým bojem o přežití, protože měl příliš subtilní postavu.

Osobnostní rysy

Vědci a sportovní psychologové stále nedospěli k jednoznačnému závěru, kolik z úspěchu sportovce lze připsat talentu a dovednostem a jak velká část z něj je psychologická. Zřejmě ale nenajdete sportovce nebo trenéra, jenž by tvrdil, že ono druhé není extrémně důležité.

Ačkoli je fyzická stránka (i v komplexních týmových sportech) pochopitelně velmi důležitá, zdá se, že ještě důležitější jsou určité osobnostní rysy. Bez nich krok k elitě není možný.

Na univerzitě v Portsmouthu byla pod vedením uznávaného sportovního vědce Daniela Browna provedena rozsáhlá studie, jíž se zúčastnili špičkoví sportovci, trenéři i sportovní psychologové. Vznikl seznam dvaceti „vnitřních a vnějších“ faktorů, které pomáhají přerodu dobrého sportovce v elitního. Brown dokonce tvrdí, že nedostatek určitých osobnostních rysů může naopak pomoci vysvětlit, proč „některé osobnosti, které mají pro



Díky táto. Wayne Gretzky, nejlepší hokejista všech dob, byl otci Walterovi vděčný za velmi chytrou sportovní výchovu. Walter Gretzky zemřel před měsícem ve věku 82 let.

daný sport mimořádné nadání, nedokážou na elitní úrovni uspět“. Zde je tedy seznam charakteristických osobnostních rysů, které oddělují nejúspěšnější špičkové sportovce od těch ostatních:

SEBEDŮVĚRA. Pro špičkové sportovce v podstatě způsob života. Jsou sebevědomí ze své přirozenosti, mají sebedůvěru vyztuženou dovednostmi. Prostě věří, že se na nejvyšší stupeň vítězů dostanou, i když je sebedůvěra občas podepřena krví, potem, slzami a tunou sebeobětování se.

SILNÁ MOTIVACE. K motivaci nejlepších sportovců světa je třeba víc než jen blyštivá medaile nebo tučný šek. Žene je

spíš touha porazit protivníka, překonat osobní maximum a dokázat sami sobě, že tvrdě nepracovali pro nic za nic.

VNITŘNÍ TOUHA USPĚT. Největším soupeřem super-elitního sportovce je on sám. Bez ohledu na další podněty, jako je řev diváků, záblesk zlaté medaile nebo cesta do Bílého domu pro ocenění šampiona. Potřeba uspět musí nejprve přicházet zevnitř.

PŘIROZENÉ CÍLE. Kdo soutěží na olympiádě, ve Světové sérii, Tour de France nebo Super Bowlu, dostává se k tomu nastavováním realistických, dosažitelných cílů, a poté tvrdou prací na jejich splnění, krok za krokem.

13

Až v tolika letech se dotkl basketbalového míče Steve Nash, přesto se stal dvakrát nejužitečnějším hráčem NBA.

SILNÝ SMYSL PRO SOUSTŘEDĚNOST.

Bez této schopnosti se sportovec nemůže ocitnout mezi nejlepšími. Umožňuje mu zůstat v daném okamžiku, bez ohledu na to, kdo je na tribuně nebo co se stalo dnes ráno. Také to znamená zůstat soustředěný na dosahování každého cíle postupně, jak přichází, aniž by někdy zapomněl na širší kontext.

DŮVĚRA V PROCES. Cesta na vrchol je dlouhá, ale špičkoví sportovci mají unikátní psychologický rys důvěry v systém. Chápu, že úspěch nepřijde bez nezdarů, zřejmě mnoha nezdarů. Nikdo se nestane nejlepším tím, že to vezme zkratkou.

POUČENÍ Z NEZDARŮ. Porážky jsou nevyhnutelné. I nejlepší sportovci světa čelili prohře na největších světových jevištích. Dobré a velké sportovce od sebe ovšem odděluje odolnost. Ti velcí pokračují v pohybu kupředu, bez ohledu na to, jakým nezdarům (čti: učebním zkušenostem) čelí.

ZRANITELNOST. Může se zdát tou poslední věcí, která by měla na seznamu charakteristických osobnostních rysů špičkových sportovců být, přesto je mimořádně důležitá. Zranitelní sportovci si totiž uvědomují, že selhání je nevyhnutelné a že se z něj mohou naučit víc než z úspěchu. Pokaždé, když prohrají nebo udělají osudovou chybu, jejich odhodlaní být ještě silnějším a lepším roste.

PERFEKCIONISMUS. Nejen ve sportu může být pozitivním i negativním psychologickým rysem. Skutečná dokonalost dosažitelná není, takže mnohé sportovce přemůže myšlenka, že pokud ne všechno, tak nic. Špičkoví sportovci však spíše dokonalost hledají, než že by jí dosáhli. Jde o cestu, ne o destinaci. Pokud se správně využije, vede usilování o dokonalost ke správnému nastavení mysli ohledně tréninku a nakonec i k neotřesitelné konzistentnosti.

SEBEDISCIPLÍNA. Existuje slavný výrok, že abyste se mohli „stát přes noc senzací, vyžaduje to deset let tvrdé práce“. Nikdo to neví lépe než špičkoví sportovci. Brzká rána, bolavé svaly, zlomené kosti, oběti. Sebedisciplína přichází s tím, že stavíte sport na první místo.

OPTIMISMUS. Jde ruku v ruce se sebedůvěrou. Abyste byli sami nejlepšími, musíte jako sportovci věřit, že dokážete ty nejlepší (a cokoli jiného, co se vám postaví do cesty) překonat. Kdo o sobě pochybuje, nikdy nepřekoná cílovou pásku jako první.

POCIT SOUNÁLEŽITOSTI. Všichni špičkoví sportovci sdílejí pocit, že někam „patří“. Pro úspěšné týmové hráče to znamená cítit se součástí týmu a vědět, že hrají hodnotnou roli. Pro individuální sportovce vědomí, že patří mezi nejlepší na světě a možná nejlepší v historii.

PŘIROZENÝ LÍDR. Špičkoví sportovci mají tendenci být přirozenými lídry i mimo hřiště. Lídři jsou známi soustředěním, motivací a vrozenou schopností dostat to nejlepší ze sebe samých i z ostatních, kteří jsou kolem nich.

OCHOTA PŘIJMOUT KRITIKU. Nikdo se nedostane na vrchol sám. Ti nejlepší chápou důležitost toho, aby zůstávali koučovatelnými, aby přijímali kritiku při každé příležitosti a učili se z ní.

POKORA. Skromný sportovec ani nepodečňuje, ani nepřeceňuje své schopnosti. Tím je schopen udržet vnitřní plamen motivace. Pro zlepšení je prostor vždy a přijde pouze s dalším tréninkem, s dalším koučováním, s dalším potem a s tím, že do toho budete nadále dávat srdce.

ZVLÁDÁNÍ STRESU. Stres má moc oslabit v podstatě kohokoli, ale sportovci se s ním musí vypořádávat dennodenně. Stres z porážek, ze zranění, z toho, že ztrapníte sebe, své trenéry, své rodiny, ten seznam nemá konce. Špičkoví sportovci jsou unikátní v tom, že mají schopnost - ať vrozenou, nebo naučenou - stres zvládat, obavy odsunout stranou a soustředit se na úkol.

NÍZKÁ ÚZKOST. Místo aby dovolili úzkosti sebrat veškerou jejich energii a pozornost, mají vrcholoví sportovci tendenci ji udržovat na nízké hladině. Jsou dostatečně adaptivní, aby změnili strategii anebo přistoupili na výzvu, aniž by cítili oslabující nervozitu, která už zničila sny tolika dalších talentovaných lidí. Pro některé je to přirozené, pro další výsledek mnoha let tvrdé práce.

ZABIJÁCKÝ INSTINKT. O kolika vzrušujících výhrách se rozhodlo díky nečekanému nápadu, odvážné přihrávce anebo risku v pravou chvíli? Špičkoví sportovci mají instinkt i kuráž dělat těžká, impulzivní rozhodnutí, která často znamenají rozdíl mezi triumfem a porážkou.

OCHOTA BOJOVAT. Poslední nápor úsilí, i když už máte prázdnou nádrž, často odděluje vítěze od poražených. Ti nejlepší mají vrozený smysl pro agresivitu a bojovnost, díky nimž vždy překročí cílovou linii s tím, že odevzdali všechno.

VĚČNOST. A konečně, špičkoví sportovci projevují vděčnost. Prostřednictvím prolévání krve, potu a slz si cení brzkých rán, nekončícího cestování, oddaných přátel a spoluhráčů a každé jednotlivé další výzvy. Oceňují zkušenosti, protože jim pomáhají pokračovat v honbě za cíli a sny, které je pohlcují.

Kreativita, diverzifikace, specializace, posedlost

Mnozí ze super-elitních sportovců dělali a dělají „něco jinak“ a je nepochybné, že už v dětském věku je třeba tuto kreativitu a mimořádnost podporovat. Nepochybně právě ona může rozhodnout, zda se později stanou lepšími než nejlepšími.

Prostředí, ať už rodinné nebo tréninkové, v němž vyrůstají a získávají návyky, pochopitelně hraje zásadní roli. Stejně jako se děti naučí mluvit třeba pěti jazyky, pokud jsou jim „vystaveny“, získávají implicitně i další návyky. A rozhodně ne vždy pomáhá, když se příliš brzy specializují na jediný sport.

Novinář a expert na tuto problematiku David Epstein poukazuje, že velká část špičkových sportovců se svému konkrétnímu sportu od velmi brzkého věku nevěnovala, což jen potvrzuje závěry výzkumu taktické kreativity v týmových a raketových sportech Daniela Memmerta.

Super-elitní sportovce od elitních odděluje nepochybně právě i taktická kreativita, kterou podporuje brzké „široké“ učení, a až pozdější specializace. Výzkum ukazuje, že je pro malé děti velmi důležité věnovat se v raném věku spoustě nestrukturalizovaných her malých forem. Existují důkazy, že později dochází k efektivnímu přenosu na jiný obor – jinými slovy, když se dítě naučí házet míč rukou, nebude pro něj problém začít do něj kopat nohou. Podstatné také je, že se neučíte jen techniku, ale určitý vzor →

(model) toho, jak přistupujete k problémům. Jednoduše řečeno se nejprve učíme, kým jsme, a pak teprve najdeme to pravé, do čeho se hodíme.

Pár příkladů? Roger Federer se věnoval velké spoustě jiných sportů ještě před tím, než začal s tenisem. Jerry Rice začal hrát americký fotbal až na střední škole. Steve Nash se poprvé dotkl basketbalového míče až ve věku 13 let, aby se nakonec tento malý hubený kluk z Kanady stal dvojnásobným MVP NBA. Mnoho současných špičkových německých fotbalistů, kteří prošli novým mládežnickým systémem (více najdete v knize RESTART), dělalo v tréninku do 22 let víc nestrukturovaných her než strukturovaných.

Wayne Gretzky vzpomíná, že když mu bylo zhruba deset let, jeho tým z malého města Brantford vždy na turnajích prohrával ve finále s jedním silnějším soupeřem z Toronta. Když se jednou vracel s otcem z takového zápasu domů, táta mu řekl věc, na kterou Wayne nikdy nezapomněl. „Ten jejich tým je jako tým lepší než vy. Ale zaručuju ti jednu věc. Ani jeden z těch kluků nebude nikdy hrát v NHL, protože jsou moc strukturovaní, hrají příliš týmové hry, všichni dodržují taktiku, a to není způsob, jakým by měly děti hrát.“

Po letech se ukázalo, že měl absolutní pravdu. Žádný hráč z onoho týmu se profesionálem nestal, zatímco z Gretzkého týmu se dostalo do NHL pět chlapců.



Michael Jordan a Kobe Bryant, dvě basketbalové legendy, první vyhrál NBA šestkrát, druhý pětkrát

„VÝZKUMY UKAZUJÍ, ŽE JE PRO MALÉ DĚTI VELMI DŮLEŽITÉ VĚNOVAT SE V RANÉM VĚKU SPOUSTĚ NESTRUKTURALIZOVANÝCH HER MALÝCH FOREM.“

Pelé zase vzpomíná, že se fotbal učil hrát na ulici, hru plnou experimentování, pokusů a omylů. Jako děti musíte mít možnost učit se ze svých chyb. Například se jasně ukázalo, že pokud se v šachové hře děti učí příliš rigidně zahájení partií, zaseknou se v určitém vzorci a narazí na strop. Potřebují onen nestrukturovaný čas, aby mohly tvořit.

„Když v současnosti vezmete deset kluků na rybník a řeknete jim ‚hrajte‘, tak nebudou vědět, co mají dělat, protože jsou moc strukturovaní. Všechno je moc analytické,“ tvrdí Wayne Gretzky, jenž jako kluk hrával celé léto baseball a měl stejný sen být v něm nejlepší, jaký měl v hokeji. Jen prostě nebyl v baseballu tak dobrý. „Ztratili jsme kreativitu a představivost, kterou jsme měli v šedesátých až osmdesátých letech,“ tvrdí.

Podle jedné studie mají děti žijící ve velkých městech USA méně nestrukturovaného času, než má v Americe průměrný vězeň. Jednoduše řečeno už nemají ani hodinu a půl času denně, aby šly prostě ven a hrály si. „Každý sport vám pomůže zlepšit se v tom vašem nejmilovanějším,“ tvrdí Gretzky. „Když hrajete lakros, cvičíte koordinaci ruka - oko, při

baseballu se učíte správnou mentalitu, přemýšlení o hře, uvědomování si každého okamžiku. Nepochybně mi to pomohlo ke kreativě a představivosti, kterou jsem měl a díky které jsem se stal takovým sportovcem, jakým jsem se stal.“

Kdo a co zabíjí kreativitu?

„Ironií je,“ říká spisovatel a pedagog Sir Ken Robinson, jenž se proslavil názorem, že škola ničí kreativitu, „že rodiče, kteří si to mohou dovolit, se snaží dát svým dětem ten nejlepší možný start“.

Může to ale mít kontraproduktivní výsledek. Ve sportu je tolik peněz, že rodiče s vidinou slávy posílají už velmi malé děti do specializovaných akademií, kde hodiny a hodiny trénují techniku a taktiku konkrétního sportu. Čím dál víc se ovšem ukazuje, že především ve sportech, v nichž kreativita může být oním rozdílovým prvkem, děti nepotřebují, aby jim rodiče dělali asistenty a vozili je z kroužku na kroužek. Potřebují čas samy pro sebe.

„Musíš trénovat tři hodiny denně, protože to dělal Gretzky? Tak to nefunguje,“ říká samotná hokejová legenda. „Já jsem trénoval a byl venku celý den, protože jsem to miloval.“

Mezi podporováním a tím, že děti nakonec ztratí lásku k tomu, co dělají, je velmi tenká linie. „Musí to chtít samy,“ dodává Gretzky. „Když mi v sobotu odpoledne kamarádi zatelefonovali, ať jdu do kina, odpověděl jsem jednoznačně: Ne, raději půjdu střílet dvě hodiny puky na branku. To mě dělá šťastným.“

Mnoho super-elitních sportovců dělalo v dětském věku velmi neortodoxní věci. Gretzky trénoval na ledě (a střílel na branku) s tenisovým míčkem. Jeho otec věděl, že když se naučí ovládat tenisák, jenž se vysoko odráží, bude pro něj pak jednoduché perfektně zpracovat a trefit puk. S tenisákem často trénovali i fotbalista Ronaldinho nebo basketbalista Nash, který si s ním dribloval cestou do školy. Otec sester Williamsových sehnal kupu starých raket a Venus i Serena je házely. Věděl, že děvčata mají obecně s házením problémy, a věřil, že jim to pomůže k lepším úderům, především k servisu.



Serena Williamsová, tenisová superwoman, která dohromady ve dvouhře a čtyřhře ovládla 39 grandslamů na všech povrchích a 319 týdnů byla světovou jedničkou

Existuje názor anebo pocit, že na všechno je určitý recept, kterého když se budete držet, stane se z vás veličán. „Žijeme v systému konformity, souladu, standardizace. Jenže když propagujete konformitu, nemůžete být překvapeni, že ji také dostanete,“ říká Sir Ken Robinson. V dokumentu In Search of Greatness natočeném Gabem Poliskim doprovází tuto úvahu legendární píseň Another Brick in the Wall, tedy „další cihla ve zdi“ skupiny Pink Floyd. Velikosti často dosáhnou lidé, kteří se receptem neřídí a něco dělají úplně jinak než ostatní. Kreativní lidé na fixovaných definicích nevisí.

„Nikdy jsem příkazy učitelů neposlušoval,“ vzpomíná Pelé. „Trenéři mi říkali: Přihraj, nekličkuj tolik, a já udělal přesně to opačné.“

A Gretzky přidává: „Bylo pár trenérů, kteří nebyli zrovna na mojí straně. Chtěli, abych hrál v rámci jakéhosi systému, stylem, na který jsem nebyl zvyklý...“

Mezi nizozemskými fotbalisty byla provedena studie, během níž se potvrdilo, že spousta z těch, kteří to dotáhli nejdál, až do reprezentace, byli právě ti, kteří ve 12 letech neprováděli jen slepě nějaký dril, ale už tehdy se ptali trenérů: A k čemu je mi to dobré? Co mě to naučí?

Velcí sportovci často neposlouchají jen pokyny, ale sami přicházejí na to, že se věci dají dělat jinak – a někdy lépe.

Posedlost, cesta k mistrovství

Velikáni obecně posunují paradigma. Ovládli fundamentální věci a je pro ně nudné je opakovat, a tak posunou hranice. Je ovšem velmi důležité udržet

rovnováhu mezi svobodou a kontrolou. Abyste mohli kreativitu využít, musíte mít pevné základy. V tak rychlém sportu, jako je například hokej, nemůžete přemýšlet o tom, co děláte. Je to kombinace vynikajících fundamentálních návyků a vaší intuice. „To je znak opravdové odbornosti,“ tvrdí Epstein. „Vidíte to, co se stane, ještě před tím, než se to stane.“

Současný sport probíhá v takovém tempu a na takové fyzické úrovni, že není čas přemýšlet. Schopnost posbírat to, co vypadá jako nesourodé kousky informace, a onu informaci z nich získat, to je jedna z věcí, které odlišují super-elitní od elitních.

Pokud budete mít před sebou 20 nahodilých slov, budete mít problém si je zapamatovat a pak je vyjmenovat. Pokud bude ovšem těch 20 slov seřazeno v jed- →



Lionel Messi se stal fotbalovým obrem navzdory 170 centimetrům výšky

né smysluplné větě, pravděpodobně si ji zapamatujete, protože jste se naučili, jak intuitivně tato slova seskupit do celku, který pro vás má význam. Nejsou už nijak chaotická.

Tohle se naučil Tom Brady, jenž jako by v každé chvíli akce viděl celé fotbalové hřiště a všechno, co se odehraje v nejbližších chvílích. I o Gretzkém se říkalo, že jednou z jeho hlavních zbraní je, že vidí akci dřív, než se doopravdy odehraje. „Chemie a algebra jsou hodně těžké,“ říká. „Přesto se jimi některé děti prožnou, jako by to nic nebylo. Pamatují si všechno a dostanou plný počet bodů. Já jsem si v hokeji vždy pamatoval každou akci, každý zápas, protože to byla vášeň, kterou jsem měl, a bylo to pro mě snadné.“

Jerry Rice říká, že noc co noc ve snu běhal a vlastně si vizualizoval, co se bude druhý den dít na hřišti - a často se to také další den stalo. Jordan, Pelé a další si před začátkem utkání přehrávali herní situace a jejich řešení dokola a dokola v hlavě, ještě než šli na hřiště.

Ellen Winnerová, expertka zabývající se genialitou a takzvanými zázračnými

děťmi, používá termín „rage to master“, tedy něco jako zuřivostí (běsněním) k mistrovství, k mistrovskému ovládnutí daného oboru. Podle jejího názoru mají skuteční géniové dvě vlastnosti. Jednak je to ona zuřivost, posedlost, díky níž dokážou v určité oblasti dosáhnout mistrovství. Zadruhé pak schopnost se v oné oblasti rychle učit.

Podle ní existují lidé, kteří sice mají zuřivost, ale nejsou schopni se rychle učit, anebo naopak lidé, kteří se sice rychle učí, ale postrádají zuřivost. Pokud se tyto dvě věci spojí dohromady, pak se objeví někdo, kdo je schopen svůj obor posunout vpřed.

Jednou věcí je určitý záblesk tvořivosti, geniality, něčeho mimořádného. Ale aby to fungovalo, musíte mít daný obor mistrovsky zvládnutý, mít za sebou tvrdou práci, bez ní to nejde. Ve sportu je jedním z nejužasnějších historických příkladů záblesku geniality příběh skokana do výšky Dicka Fosburyho, „vynálezce“ flocu.

V současnosti je z fyzikálního pohledu jasné, proč jeho inovativní styl funguje pro lidské tělo efektivněji než stredl,

kterým skákali v té době všichni ostatní. Sportovní věda to ale zjistila až poté, co ho Fosbury objevil intuitivně. Přitom mu to v šedesátých letech minulého století spousta lidí rozmlouvala a téměř nikdo mu nevěřil.

Abyste v něčem dosáhli opravdového mistrovství, musí vás to bavit, musíte mít nutkání to dělat, musíte tím být posedlí. Spousta lidí si v určitém okamžiku řekne: tohle už umím, jsem v tom dost dobrý, jdu dál. Super-elitní sportovci ale ne. Vynikající americký skateboardista Tony Hawk se v roce 1999 na X-Games pokoušel udělat jako první v historii obrátku o 900 stupňů.

Stále a stále mu to o chloupek nevycházelo. Soutěž už skončila, ale diváci fascinovaně přihlíželi, jak se Hawk znovu a znovu vrací na rampu a ladí pohyb k dokonalosti – až se mu to nakonec podařilo. Nemohl prostě odejít, dokud přesný úhel dopadu nebyl perfektní.

Pracovní morálka super-elitních hráčů je obsesivní, je to až kompulzivní chování. „Jako hráč jsem sledoval úplně všechny zápasy,“ vzpomíná Gretzky. „Dokázal jsem vám říct, kdo hraje dobře v lednu, kolik bodů nasbíral každý hráč ligy, proti komu se hraje těžko z hlediska tvrdosti – studoval jsem úplně všechno...“

Je to v genech?

O tom, že vrozené dispozice mají zásadní vliv, asi není třeba pochybovat, takže jen krátká vsuvka. Vědci nedávno uskutečnili zajímavý pokus. Skupina myší dobrovolně běhala v tréninkových běhacích kolotočích a vědci postupně vybírali a oddělovali od sebe ty, které běhaly o malinko víc nebo o malinko méně než ostatní. Uvnitř těchto skupin pak postupně křížili myši navzájem. Zhruba po deseti generacích byla ona první skupina v podstatě posedlá běháním, bez něj ani nebyla schopna existovat. Z druhé skupiny se stala banda lenochů a běhat se jí nechtělo vůbec.

Zcela mimořádní sportovci mají a musí mít zcela mimořádný stupeň soutěživosti, která může být někdy až chorobná. Abyste došli až na vrchol a ještě se

„KDYŽ V SOUČASNOSTI VEZMETE DESET KLUKŮ NA RYBNÍK A ŘEKNETE JIM ‚HRAJTE‘, TAK NEBUDOU VĚDĚT, CO MAJÍ DĚLAT, PROTOŽE JSOU MOC STRUKTUROVANÍ. VŠECHNO JE MOC ANALYTICKÉ.“

na něm dlouho udrželi, musíte mít nutně větší vnitřní motivaci než ostatní. Cesty k ní mohou být různé.

Dobře známým příkladem je ikonický basketbalista Michael Jordan, o němž některé těžko uvěřitelné historky proskakovaly už během kariéry, ale naplno se o nich mluvilo později, hlavně když překvapil proslavou při uvádění do Síně slávy. Nenechal nit suchou na obrovské spoustě lidí, které během kariéry potkal a kteří ho až bizarním způsobem motivovali a „nažhavovali“.

„Bylo to něco neskutečného. Fenomenální hráč, v podstatě synonymum toho, co znamená sport, a z jeho projevu byste měli pocit, že je někým, koho si kapitáni týmů na plácku vybírali jako úplně posledního a kdo neměl žádné kamarády,“ vzpomíná David Epstein. „Jeho proslov byl vlastně jen o napravování křivd, z nichž některé nebyly ani reálné. V podstatě si tyto typy kon-

fliktů vytvářel, aby byl dostatečně motivovaný zkoušet dělat něco, co nikdo jiný nedělá, anebo spoutával svůj hněv, protože v zápasech nejde o život a smrt, ale vy musíte jednat, jako by tomu tak bylo.“

Sám Jordan ale zpětně pojetí proslovu nelituje. „Vysvětloval jsem lidem svou soutěživou povahu,“ prohlašuje. „Většina lidí říká, že to byl nejhorší projev vůbec? Dobrá. To je jejich úhel pohledu. Já půjdu do hrobu s tím, že jsem řekl to, co jsem říct chtěl.“

Super-elitní sportovci musí mít super-elitní motivaci, i když ji často čerpají z pocitů křivdy. I Gretzky přiznal, že jako mladík přesně věděl, kdo o něm pochybuje, četl všechny kritické články a čerpal z nich motivaci. Pro Serenu Williamsovou bylo v mládí náročné být ve stínu starší sestry, která už úspěchy měla. Ona dělala totéž, ale protože byla mladší, měla pocit, že za to ještě není oceněná –

a o to víc dřela, aby se dostala na sestřinu úroveň. Její otec už tenkrát tvrdil, že je jako pitbul a že bude lepší hráčkou než Venus.

Kouči

I ten nejlepší sportovec, i ta největší sportovní individualita potřebuje vedení, mentora. Pro mnoho super-elitních sportovců sehrál zásadní roli v mládí otec, na něhož pak ve správnou chvíli navázal správný kouč.

Gretzky starší, jenž byl pro kariéru legendy evidentně naprosto zásadní, „předal“ syna Glenu Satherovi s velmi podobným myšlením a filozofií. Jerry Rice měl kouče Billa Walshe, ten ho dokonce objevil a podle Riceových slov dokázal být jeho nejlepším přítelem i zároveň největším nepřitelem. Pelé měl kouče Zagalla, jenž nechával hrát fotbalisty útočně, svoobodně.

„Nikdo mi nebral mou kreativitu,“ tvrdí Gretzky a potvrzuje jeden logický závěr. Dobrý kouč super-elitního sportovce musí správně rozpoznat situaci a postupně mu předávat větší a větší kontrolu.

Glen Sather prý říkával: „Já dokážu hráče naučit bránit, ale nedokážu ho naučit, jak nastřílet 70 gólů za sezonu.“

Pokud kouč sám sebe vidí jako seržanta, který provádí drily, a jeho úkolem je pouze dostat někoho na značku a nic jiného, vytratí se kolektivní inovativnost, kterou mívají všechny velké týmy.

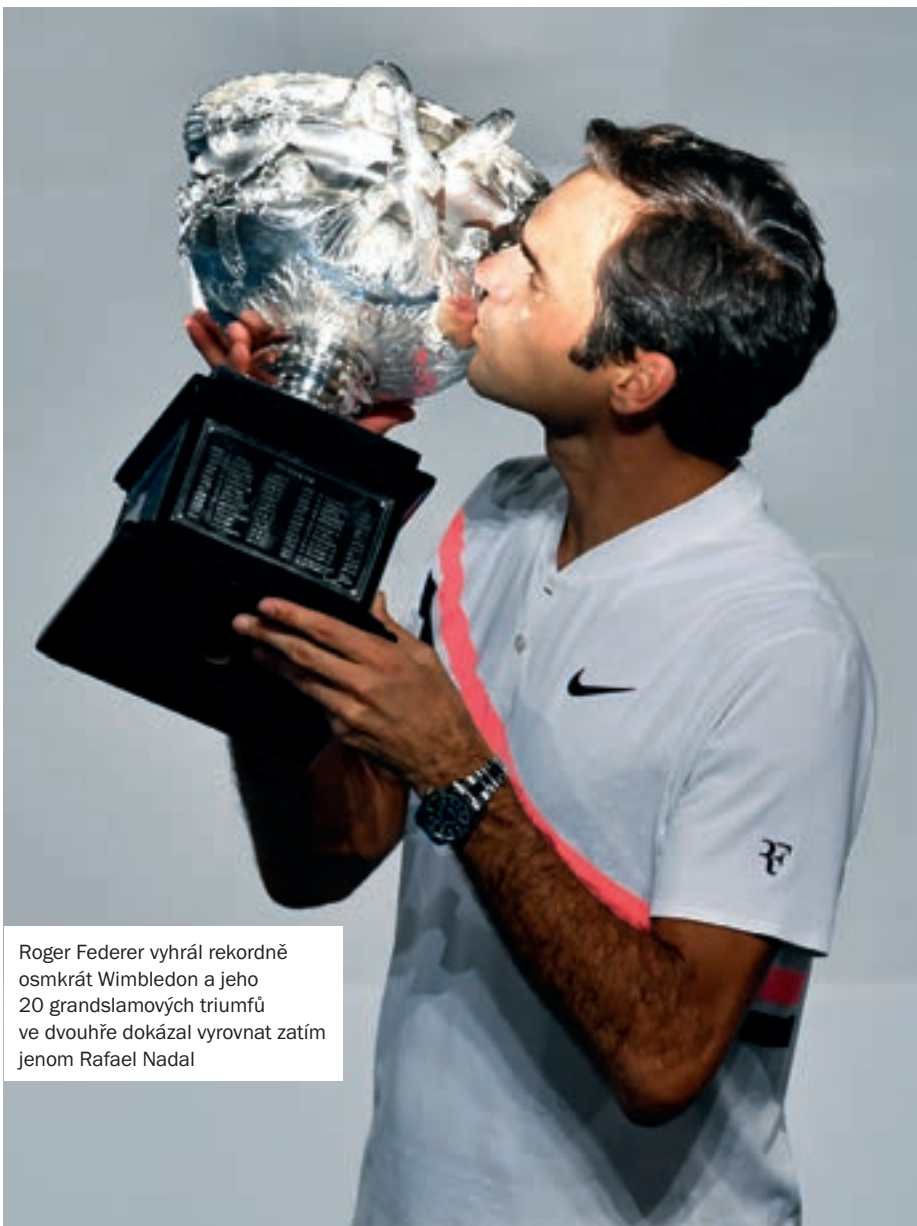
Gretzky má mimochodem dva bratry, kteří v mládí trénovali stejné věci jako on, dostávali stejné rady od otce jako on. Neměli však až takovou touhu, dávali sportu o trochu méně. A možná neměli takový dar. Jinými slovy: jednoduchý recept neexistuje, vždy je to souhrn mnoha věcí.

„Měl jsem štěstí, že jsem hrál v éře, ve které jsem hrál,“ prohlásil Wayne „The Great One“ Gretzky. „Měl jsem štěstí na styl, kterým jsem hrál, měl jsem velké štěstí na trenéry. A hlavně na hráče, s kterými jsem hrál. Všechno se to zkombovalo do jakési dokonalé bouře. Takhle jednoduché to je.“

Když se ho ale reportér zeptal, zda si myslí, že pokud jste předurčen být velkým sportovcem, tak nakonec velkým budete v každém případě, s odpovědí neváhal:

„Ano. Najdete způsob, jak to dokázat...“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Roger Federer vyhrál rekordně osmkrát Wimbledon a jeho 20 grandslamových triumfů ve dvouhře dokázal vyrovnat zatím jenom Rafael Nadal

Jaké největší chyby aspirant na lídra?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

FOTO: REUTERS

se může dopustit



JOHNNY ROGERS

basketbal, Vice President of Pro Personnel,
Washington Wizards v NBA



„Přesvědčení, že
všechno ví a má
na všechno odpovědi.
Aspirant na lídra by
se měl pokusit stát

se strojem na učení. Znalosti jsou
zásadní. Je bezpodmínečně nutné
vyhnout se osobním předsudkům
(zachovat si otevřenou a objektivní
mysl). Zbavit se negativní energie.
Pochopit, jaký dopad mají slova
na osobu, která naslouchá. Více
se zajímat o pravdu než o názory.
Naslouchat. Buďte upřímní
a empatičtí.“



KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

pozemní hokej, ředitelka korporátní komunikace ING, hlavní trenérka žen Slavie Praha a reprezentace U16 chlapců a dívek



„První slovo, které mě v této souvislosti napadá, je respekt. Ve chvíli, kdy nerespektuji ostatní, nemohu očekávat, že lidé budou respektovat mě. Další chybou je myslet si, že jsou všichni jako já, že mají stejné tempo myšlení, stejný způsob uvažování. Je potřeba lidi kolem sebe víc poznat, naslouchat jim a dát jim prostor pro jejich osobní styl práce. Velkou chybou je také chtít po lidech či sportovcích něco, co nedodržuji já sama. Pokud chci být lídr, měla bych svým chováním inspirovat ostatní. S tím hodně souvisí i jedno moje oblíbené heslo: Kdo chce zapalovat, musí sám hořet!“

VÁCLAV PETRÁŠ

sportovní psycholog, zakladatel PsychologieVykonu.cz, spolupracuje s HC Oceláři Třinec



„Zásadní chybou je nepochopení toho, že činy jsou podstatnější než slova. Člověk, jenž chce vést a inspirovat ostatní, musí mít potřebnou integritu a začít ve všem primárně od sebe. Tak, aby místo velkých proslovů mohl kdykoli jednoduše říct ‚podívejte se na mě a následujte můj příklad‘, a to i ve chvílích, kdy se mu nedaří, či kdy je pod velkým tlakem. Svým vlastním rozvojem pak může ostatním přirozeně dokazovat, že posun je možný, a motivovat je ke změně namísto toho, aby se o to snažil skrze kritiku a výčitky.“

PŘEMYSL PANUŠKA

veslování, metodik ČVS, dříve 15 let na pozici hlavního trenéra reprezentace ČR, 4 roky hlavní trenér reprezentace Německa



„Sportovní prostředí má jedno velké privilegium, vůdčí osobnost se profiluje a posléze projevuje velmi přirozeným procesem! Pozorujeme nejprve upřímný přínos budoucího lídra pro sportovní kolektiv, empatii i pracovitost, uvědomujeme si pozitivní změny vztahů v týmu. Pocit důvěry, posun ve vnímání soudržnosti sportovního kolektivu přináší posléze i zlepšení sportovních výsledků. Velkou chybou tedy je, když upřednostňujeme svoje zájmy a utečeme do určité formy sobeckosti v rozhodování.“

MAURIZIO GHERARDINI

basketbal, generální manažer Fenerbahce Istanbul, dříve Benetton Treviso, Toronto Raptors a Canada Basketball



„Jsem přesvědčený, že největší chybou by bylo myslet si, že znáte všechny odpovědi na otázky, které jsou spojené s vaší pozicí. Musíme být zvědaví a chápat, že se každý den můžeme naučit něco nového, což nám pomáhá být lepším lídrem a možná i lepším člověkem. Snaha přesvědčit lidi kolem sebe, že máte všechny odpovědi pod kontrolou, to ještě zhoršuje: lidé ihned poznají, že to není pravda, a váš leadership vezme za své.“

MARTIN KAFKA

ragby, bývalý metodik svazu a reprezentant, hrál také ve Španělsku, Francii a Japonsku



„Myslím si, že nelze určit jen tu největší chybu, spíše se jedná o souhrn menších chyb, které ve výsledku způsobí porážku. Každá chyba totiž nepůsobí se stejnou intenzitou

na každého ve vaší opozici. Pokud se podívám do zpětného zrcátka, jsem schopen definovat své následující chyby.

V první řadě: jako relativně úspěšný sportovec končící kariéru a s touhou svému sportu pomoci jsem nebyl připraven na prohru z důvodu, že ne vždy všechny strany hrají dle stejných pravidel. Na hřišti jsem byl zvyklý, že pravidla jsou stejná pro obě mužstva a rozhoduje nestranný rozhodčí, vyhrává tedy ten lepší, schopnější, výkonnější. Mimo hřiště to často tak nefunguje. Byl jsem přesvědčen, že kvalitní přípravou a věcnou argumentací lze dosáhnout změny, a necítil jsem tedy potřebu mít připravených dost spojenců, kteří by byli na stejné lodi a kterým by šlo o stejnou věc.

Obecně mou chybou, jako začínajícího trenéra/manažera, byl asi přirozený, ale špatný předpoklad, že všichni vnímají svět stejně jako já. Předpokládal jsem například, že elitní hráči budou automaticky na mé straně, a neuvědomil jsem si, že jsou orientováni na výkon. A tedy pokud z nějakého důvodu mají pocit, že je něco omezuje v podávání standardního výkonu, upřednostní svoji výkonnost nad dlouhodobějšími dopady změny, respektive nebudou ochotni se pro danou změnu tolik „obětovat“. Mluvil jsem proto s nimi mnohem méně často než s ostatními hráči. Na druhou stranu, trenérům a funkcionářům jsem měl méně vysvětlovat a méně je přesvědčovat, protože je to vytrhávalo z komfortní zóny. Měl jsem jim více naslouchat. Bral jsem jako automatické, že nám všem jde o prospěch našeho sportu jako takového, a bagatelizoval jsem motivaci zachovat si svůj vliv i na úkor celkového rozvoje.

Na základě svých zkušeností jsem si definoval rovnici, která určuje, jaké podmínky ve společenství lidí musí být splněny, aby byla dosažena pozitivní změna:

pozitivní změna = nenaplněné potřeby x ambice x vůle pomoci druhým x odvaha hledat neprozkoumané x víra ve vlastní konkurenceschopnost x sebereflexe. Pokud jen jedna položka je rovna nule, žádná pozitivní změna nemůže nastat. Protože jsem tuto rovnici po svém návratu do Česka ještě samozřejmě neměl definovanou, není pro mě dnes překvapením, že jsem neuspěl.“

OMAR KOLEILAT

CEO Crestyl

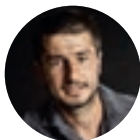


„Velkou chybou je, když nepodporujete to, co říkáte, tím, co děláte. Aneb kázat vodu, pít víno.

V angličtině se tomu říká: Talk the talk, walk the walk. V češtině by se to dalo vyjádřit jako: naše činy mluví za nás.“

MARTIN DANĚK

mentální coach talentované mládeže Českého florbalu



„S dovolením bych se zaměřil na situaci, kdy člověk chce být lídrem ve formální funkci, která ze své podstaty

určitou formu leadershipu vyžaduje, jako například šéftrenér, sportovní ředitel, hlavní trenér atd. Zde pak vidím několik potenciálních nebezpečí a jako asi největší bych označil tendenci automaticky se ztotožnit s naučeným, okoukaným vzorcem toho, co tato funkce znamená a jak je běžné ji vykonávat. Z toho mi vychází doporučení prozkoumávat pravidelně poctivě svoje postoje k dané funkci a vyjasňovat si, které postoje jsou funkční a které opravdu jen okoukané, ale přitom třeba až škodlivé.“

CRAIG BROWN

fotbalový moderátor TV SKY, bývalý skotský hráč, klubový a reprezentační trenér a manažer, včetně seniorské reprezentace Skotska

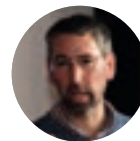


„Největší chybou je obava, že nějakou chybu udělám! Další velkou chybou je se pokoušet být

populární, protože hráči často zaměňují laskavost za měkkost. Jedno staré čínské přísloví to vystihuje: Pokud to s tebou myslí každý dobře, určitě by bylo moudré prozkoumat každý aspekt svého života a zbavit se kompromisů!“

BILLY CROSSAN

profesor, FTVS, sportovní management, ředitel Athletes in Action ČR



„Myslím, že jednou z největších chyb, kterou lidé aspirující na lídra dělají, je, že musí být za každou

cenu nejchytřejší a nejznalejší osobou v kanceláři nebo organizaci. Aspiranti na lídra jsou příliš často ohrožováni dalšími lídry pozicičně pod nimi. Dobrý lídr ve skutečnosti využívá vliv, důvěru, vizi a další dovednosti, aby se obklopil lidmi, kteří jsou chytřejší než on, a to v různých oblastech, aby vytvořil dobře vedený silný tým. Například, podle mého názoru, ve většině českých sportovních týmů nejsou využíváni plnohodnotně asistenti trenéra. Příliš mnoho hlavních trenérů se cítí být ohroženo tím, že jejich asistenti budou vypadat lépe než oni. Výsledkem je, že namísto týmu tří chytrých koučů, kteří vytvářejí silnou skupinu lídrů, vidíme jednoho silného kouče, jenž se bojí dát svým dvěma frustrovaným asistentům příliš mnoho odpovědnosti, uznání nebo dokonce příležitosti.“

RADOMÍRA GILAROVÁ

konzultantka, koučka a supervizorka, prezidentka EMCC Czech Republic, EIA Master Practitioner

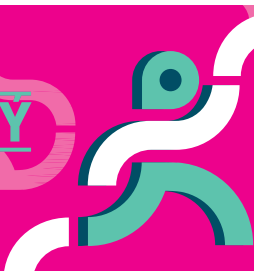


„Největší chybou může být přestat vnímat chyby pozitivně, jako příležitosti k učení

a rozvoji. Když se pouštíme do náročných úkolů, neznámého prostředí nebo do nové role, třeba lídra, chyby nám poskytují skvělé lekce k zamyšlení a vyhodnocení. Chce to pak věnovat svůj čas sebereflexi a poté naplánovat akci, co dál. Člověk aspirující na lídra na této cestě rozvoje nemusí jít sám. Může si zvolit svého průvodce, ať už je to kouč či mentor, interní, nebo externí. A vždy se držet svého snu!“

INZERCE

T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH



START
23/6/2021
PO CELÉ ČR



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2024



WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ

Lekce koučování v době pandemie

Jedním z pozitiv online prostředí je možnost domluvit se na sdílení zkušeností a vědomostí s experty a odborníky v jejich plné sezoně. Tedy v době, kdy se musí zcela věnovat své profesi. Vzniká tím příležitost udržet nebo i zlepšit nastavenou laťku kvality a dynamiku sdílených poznatků.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Tímto příkladem bylo i setkání expertů a manažerů z celého světa pracujících v profesionálním sportu s Danem Quinnem, bývalým hlavním trenérem Atlanta Falcons (NFL), a Dallasem Eakinsem, hlavním trenérem Anaheim Ducks (NHL). Cílem bylo porovnání prostředí koučinku ve dvou rozdílných sportech v době, kdy na nás všechny dolehla pandemie, která tvořila hlavní část této rozmluvy. Zde je souhrn jejich postřehů, přenositelných nejen do sportovního prostředí.

Většina sportovních her se dostala do situace, kdy hráči i týmy byli dlouho bez utkání. Oba trenéři se shodli, že důležité bylo nastavit základní kritéria spolupráce s hráči. V Atlantě se opřeli o tři pilíře: disciplínu, zlepšit se, pracovat tvrdě. Kritickým místem pro oba kluby a jejich trenéry se ukázalo najít cestu ke každému jednotlivému hráči a pomoci mu udržet koncentraci na trénink bez týmu a bez vidiny nejbližšího utkání.

Zvýšenou pozornost museli věnovat mladým hráčům, aby pokračovali v rozvoji svého talentu, a rodinám všech hráčů, aby společně s klubem byly pro hráče oporou. Mladíci dostávali častěji zpětnou vazbu a podobná zvýšená frekvence komunikace byla požadována z jejich strany směrem k trenérům. Cílem bylo udržet nastavené standardy a návyky v přípravě, pokračovat v procesu zlepšování se



Dallas Eakins, hlavní trenér Anaheim Ducks



Dan Quinn, bývalý hlavní trenér Atlanta Falcons

a udržení pozitivního myšlení. V tom jim hodně pomáhali experti na mentální přípravu.

Obě organizace vzaly situaci jako příležitost ke zdvojnásobení efektivity práce s jednotlivými hráči i celým týmem. Všichni v organizaci věřili, že týmy, které neustrnou, budou mít šanci udělat v příští sezoně něco výjimečného. Přijali názor, že se bude jednat o neustálé tlačení a tahání. Stále také všem připomínali, jaké oběti přinesly soutěži na nejvyšší úrovni jejich rodiny. Stejně tak bylo důležité, aby si hráči uvědomovali a byli nachystáni, že vždy je nějaký jiný hráč připraven obléknout si jejich dres. Samostatnou kapitolou a příležitostí bylo pro management obou organizací vynaložení další energie do skautování.

Virtuální období v průběhu pandemie bylo a je také dobrou příležitostí přizpůsobit učení jednotlivým hráčům, optimalizovat a individualizovat komunikaci s nimi a zpětnou vazbu. Oba trenéři nám doporučili věnovat víc času nováčkům a mladým hráčům. Ti jsou nejzranitelnější, protože nemají dostatek zkušeností. Nováčkům navrhli, aby od začátku spolupracovali s mentory, které mohou pravidelně žádat o radu. Výsledek? Pandemie naučila mladíky větší soběstačnosti. Hráči Ducks se například museli naučit vařit.

Ačkoli je rozumné kontrolovat některé záležitosti ve výkonu, soběstačnost plodí →

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



ANAHEIM DUCKS se opírali o těchto 5 pilířů své kultury v období pandemie:

- soutěživost (jsme součástí soutěže, to je náš život) – cvičení vytvářeli tak, aby hráči soutěžili mezi sebou, i jako tým proti jiným družstvům v NHL, aby také každý hráč soutěžil sám se sebou, se svými předcházejícími výsledky (například v bězích na 1, 2, 3, 4 míle)
- akceptuj pouze to nejlepší ze sebe, každý den; každý hráč, trenér a člen realizačního týmu
- pracuj a trénuj každý den; nic neodkládej; odklad „na příště“ byl velkým nebezpečím
- zlepšuj se každý den, pomoz si tím, že jsi ve spojení se spoluhráči; cílem je zlepšit sebe a zlepšit se jako tým
- mentální odolnost – řešili s kondičními trenéry, aby v každém cvičení byla soutěživost, individuální a týmová; koncentrace na každý den, každé cvičení, každý moment



**ATLANTA FALCONS, aby stano-
vili rámeč jasné týmové kultury,
spoléhali na tyto 3 pilíře:**

- míč (ball) – trénink zaměřený na rozvoj dovedností s míčem; vše, co pomáhá hráči naplnit jeho potenciál
- bitva (battle) – vytvoření prostředí, které normalizuje stres a tlak
- bratrstvo (brotherhood) – všichni jsme propojeni a vzájemně se obohacujeme

Oba trenéři se shodli, že to byl také ideální čas pro chybování. Falcons se zaměřili zejména na interní vzdělávání, obzvláště video coaching. Neprobíhalo to vždy hladce, ale trenéři se učili a zlepšovali.



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.

INZERCE

CZ BASKETBALL

HEJUBNE

SE A DOJEĎ NA KVALDU

VÍCE INFORMACÍ NA NOVÉM WEBU

CZ.BASKETBALL

GENERÁLNÍ PARTNER
airbank
ČLEN SKUPINY PPF

HLAVNÍ PARTNEŘI
Kooperativa
KOBIS

E
SKUPINA ČEZ

HYUNDAI

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER
ČT
Česká televize

iDNES
Premium

DNES

Radiožurnál

PARTNEŘI
molten

MONDO

OPD

NIKE

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI
BIG MEDIA

TVCOV

BASKETBALLCZ

ensana

slavia



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Chovejme se jako bratrstvo, vědí svalnaté hvězdy týmu Atlanta Falcons. Koncentruj se na každý moment, slýchá i Ryan Getzlaf, olympijský vítěz, šampion Stanley Cupu a kapitán Anaheim Ducks.



sebevědomí a kompetence. Stejně tak pandemie ukázala hráčům, co všechno pro ně kluby během standardního fungování dělají. Například snídaně v areálu klubu, následně trénink a po něm společný oběd. I to byla pro hráče životní lekce a pro mnohé i otevření očí. Teď bylo na každém hráči, jak se k situaci postaví a zda ze sebe i v této době dostane to nejlepší.

Co tato situace přinesla trenérům? Určitě potřebu se adaptovat. Snažit se také víc sdílet informace s jinými organizacemi, a to i z jiných sportovních odvětví, ale také s armádou. Jak mluvit s hráči a jak mají trenéři mluvit mezi sebou přes různé aplikace. Zlepšila se práce s technologiemi a někdy se i zrychlily procesy. Trenéři se mnohem víc zapojili do virtuálního vzdělávání.

Klíčem se ukázalo být stále „připojení – spojení – propojení“. Nepsaným pravidlem obou organizací bylo být ve spojení s každým hráčem alespoň 5 minut denně. Hlavní trenéři se museli naučit mnohem víc delegovat úkoly, kdo bude komu dávat zpětnou vazbu a kdy. Každý

měl svou skupinu hráčů, s níž komunikoval.

Velkou výzvou pro trenéry bylo udržet pravidlo tří jakýchkoli důležitých slov, která zazní v rozhovoru s každým hráčem. Pro každého jsou jiná! Důležité je být pravdivý a zároveň autentický. Pokud jste v řídicí funkci, nebojte se delegovat a nesoustřeďte se pouze na mikromanagement!

KLÍČOVÁ HESLA

Je tu nová doba přípravy týmu a hráčů. Víc se pracuje ve skupinách a individuálně.

Sebedisciplína. Pandemie učí mladé sportovce větší soběstačnosti.

Sport se nezastaví. Adaptujte se.

Pandemie je skvělá příležitost k chybování.

Využijte příležitost pro hráče dělat si samostatnou zpětnou vazbu, bez trenérů. Třeba i mezi jednotlivými hráči.



Č E R V E N - S R P E N 2 0 2 1

4. ROČNÍK POPULÁRNÍ STREET SÉRIE

STREETFLOORBALL.CZ

PLAY OFF

LIVESPORT

SUPERLIGY



S L E D U J T E O D K O N C E B Ř E Z N A

TVCOM live

CESKYFLORBAL.CZ

 sport

ČESKÝ FLORBAL DĚKUJE PARTERŮM ZA PODPORU



Věra Pančáková a **MIKAEL PANČÁK** jsou jeden a týž člověk se silným příběhem. Nejprve reprezentantka v ledním i inline hokeji. Už v 25 letech se postavil(a) na střídačku, takže přes den trénoval(a) mládež, večer ženy a hrál(a). Na sklonku kariéry se odhodlal(a) k zásadnímu kroku, z Věry se stal Mikael. Mezi mantinely a v různých koutech světa vede hráče i hráčky všech věkových kategorií na ledě i na inline bruslích. Je výjimečnou osobností, která ve sportu bourá hranice.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Tvůj tým je tvým zrcadlem

Proč jsem se stal trenérem?

„Důvodů je několik. Jako hráč jsem jezdil na letní hokejovou školu Jaromíra Jágra do Slaného a tam jsem si poprvé čuchnul k trénování mládeže a žen. Byl jsem každé léto obklopen hokejovými legendami a měl možnost se seznamovat s různými styly jednotlivých trenérů. Poté, co jsem odešel jako hráč do zahraničí, nebylo možné se uživit v ženském hokeji pouze jako profesionální hráč. Dostal jsem tedy možnost začít s trénováním mládeže a později i jako hrající trenér ženského týmu. Tím se trenérská kariéra nastartovala a ta hráčská začala být druhotná. Vystudoval jsem sociálně právní školu a už během studia dělal různé projekty pro děti a mládež, ve školkách, školách, také v centrech pro zdravotně postižené děti. Pracoval jsem na severu na projektech pro mládež proti rasismu a k výchově k toleranci. Takže jsem byl obklopen dětmi a mládeží už od školy a práce s nimi, věková různorodost a jejich specifické myšlení mě prostě zaujala.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Myslím si, že je to empatie, umění vžít se do situace, ve které se člověk nachází, cítit a vnímat. A také silná vůle. Když si můj mozek něco umane, jdu si za svým cílem. Naplno.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Z hokejového hlediska Marian Jelínek, kterého jsem poznal právě na hokejové škole, kterou vedl. Jeho styl koučování, v době už před 23 lety, mě velice ovlivnil. Najednou jsem dostával při tréninku informace, proč co dělám, návod, jak to provést, krok za krokem, jak a kde toho využiju ve hře. A to vše formou zdravé motivace, soutěživosti, a ještě k tomu učení a dřina byly jedna velká zábava. Pozitivní přístup s dávkou osobní disciplíny a přesně nastavenými hranicemi. Tento styl mě oslovil a dodal mi patřičné sebevědomí a cestu, kterou jsem si osvojil později jako trenér. Dál je to pan Bedřich Rybák, který si mě vybral jako asistenta do italského Merana. Jemu jsem velmi vděčný, ukázal mi tréninkové metody, provedl mě všemi mládežnickými kategoriemi, učil mě velmi starostlivě, předával mi svůj um a také ve mně vypěstoval touhu se vzdělávat, zakreslovat si každé cvičení, vymýšlet si nová a nová cvičení, bádát po tréninkových metodách. Při mém 15letém působení u mládeže v EC Red Bull Salzburg jsem měl možnost setkávat se a studovat hokej od velkých osobností, jako je Hardy Nilsson, jehož kreativitu a drily jsem miloval, poctivě si je zapisoval do sbírky a upravoval pro mládež či pro ženské týmy. Také vizionář Pierre Pagé mě oslovil svými hokejovými sny či přístupem k mé osobě. Velmi

rád vzpomínám i na hodiny filozofování s rakouskými trenéry, jako je Andreas Brucker či Klaus Romera. S nimi jsem léta spolupracoval a budoval tento rakouský mládežnický klub.“

Moje trenérská filozofie?

„Mým cílem je spojit trénink sportovců s vytvořením vlastní disciplíny, samostatností v rozhodování, se zábavou, a hlavně kladným přístupem ke sportu. Zaměřit se na vytváření lásky a vášně ke sportu, vést k odpovědnosti za tým a nezapomenout na individuální rozvoj každého z hráčů během tréninku a samotné hry. Nezapomenout, že hokej je hra, a také, že úroveň dovedností nemá nic společného s tím, jaký je hráč člověkem.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Respekt a úcta, důvěra, loajalita, tvrdá práce, obětavost.“

Nejlepší rada, jakou jsem kdy dostal?

„Jak se chováš, tak se bude chovat tvůj tým. Je tvým zrcadlem. Dělej z nich dobrý lidi, těmi budou pak po celý život, hráčem budou jen chvíli.“

• • •

Co se mi opravdu povedlo?

„Myslím, že se mi povedlo restartovat český inline hokej žen pomocí kempů



MIKAEL PANČÁK

Narozen: 3. 12. 1977

Sporty: in-line hokej, lední hokej

Hráčka: HC Litvínov, HC Slavia Praha, HC Lugano, EHC Zug-Seween, EC Eagles Salcburk, DEC Dragons Klagenfurt

Trenér: český národní tým inline hokeje žen, Panči mezinárodní hokejová škola, HC Capitals Peking, HC Dong Ao Bing Shang Peking, EC Red Bull Salcburk, rakouský ženský národní tým ledního hokeje do 18 let, DEC Ravens a Eagles Salcburk, HC Merano, HC Lugano

Největší úspěchy – inline hokej: 3x mistr světa FIRS (hráčka 2008, 2010, hrající trenér 2015), 2x stříbro na MS FIRS, 2x bronz na MS, stříbro 1x stříbro na Světových kolečkových hrách v Barceloně (2019), zlato na ME žen (2017). **Lední hokej:** 2x bronz na MS divize I, 2x vítěz ženské Evropské ligy (HC Slavia Praha), 2x stříbro (DEC Eagles Salcburk), 6x mistr ČR (4x HC Litvínov, 2x HC Slavia Praha)

a soustředění, které jsem sám zorganizoval a pořádal za pomoci hráček. A po dvouleté pauze bez MS v roce 2015 jsme s Honzou Řivnáčem, a díky velké podpoře inlinového svazu, sestavili tým snad s historicky nejrozmanitějším věkovým rozdílem od 14 do 44 let, který měl neskutečný charakter a velké srdce. Společně jsme v argentinském Rosariu urvali ve finále proti USA třetí titul mistra světa.“

Kdy a čím jsem si nejvíc naběhnul

„Když trénuju, ať mládež, nebo seniorské týmy, je mi naprosto jedno, odkud kdo pochází, jakou má barvu pleti, jaké je sexuální orientace, a především, kdo jsou a co dělají jeho rodiče. Jsem v tomto zásadový a díky tomuto přístupu

jsem byl nucen, ať dobrovolně, či nedobrovolně, nejednu pracovní cestu v klubu či reprezentaci v ledním hokeji ukončit.“

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

„Zápas není o mně, je o vzájemné spolupráci, důvěře a vášni mezi mnou a týmem. Musíte vycítit, co tým a jednotliví hráči v daný okamžik potřebují a jak to z nich dostanete. Je to o tom, jak mít pod kontrolou vlastní emoce a ego. Člověk se to učí věkem, zkušeností. Jako se vyvíjejí hráči, dozrává i trenér. Každý zápas, každý trénink, každá rozmluva s týmem i hráči je jako nový list hokejové učebnice, který kromě techniky a taktiky musí obsahovat →

□ HLAS TRENÉRA

kapitoly pedagogiky, psychologie i herectví.“

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

„S hokejem i kolečky jsem začal pozdě, co mi chybělo na technice, jsem dával srdcem. Ve všem jsem se zdokonalil, až když jsem začal s trenérstvím. Jako trenér jedním taky hodně srdcem. Promluví k týmu upřímně, otevřu se, city a srdíčko. A holky si to převezmou. Snažím se, aby dostaly stejnou energii, jako mám v sobě já.“

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

„Zdravá hierarchie v týmu je potřeba. Obzvláště v dnešní době, kdy spousta mladých hráčů má hodnoty v životě posunuté jinak, často umetenou cestičku, a jejich představa o životě v realitě je poněkud zkreslená. Respekt a úcta by měly být namíste v obou případech. Vždycky jsem uvítal rady a pomoc hráčů starších a jako mladšovi mi nevadilo nosit puky. Člověk si pak víc váží posunu mezi mazáky.“

• • •

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Dřív jsem se řídil především životním rozhledem a zkušenostmi z hráčské kariéry, ale brzo jsem poznal, že pokud se nezačnu vzdělávat, hokejový vlak mi ujede. Hokej se za posledních 20 let dostal úplně jinam, na všechno jsou metody, statistiky a specializovaní odborníci. Dřív musel hokejový trenér zvládnout všechno od technické specializace na ledě přes video koučink a taktickou přípravu po mentální koučink i přípravu off ice. Pokud vše chceme dělat na nejvyšší možné úrovni, je třeba se neustále zdokonalovat a nebát se i říct o podporu a pomoc kolegů. To jsem se musel teprve učit, přenechat část někomu jinému, důvěřovat mu a spolupracovat. On si totiž člověk na začátku myslí, že ví vše nejlépe, a chce mít absolutní rozhodování o všem. Po zkušenostech z Čech, Švýcarska, Itálie, Rakouska i Číny jsem toho názoru, že není možné a absolutně nefunguje přebrání jakéhokoliv trenérského stylu 1 ku 1. U Red Bullu jsem to zažil několikrát:



hokej podle Kanady, USA, Švédska, pak zas Finska... Ale jiná mentalita, kraj, školství... Každá země má svá specifika, podle toho se musí vytvořit vlastní metodická cesta. Mám také svou cestu, která je jen a jen moje, je mi příjemná, a ostatní se nechám rád inspirovat a poučit.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?

„Musím věřit v sebe, celý můj život. Věřím ve své přátele, spoluhráče a teď hráče. Věřím v sílu osobnosti, vůle, a především síle naší mysli. Když si mozek nastaví cíl, pozitivní přesvědčení, pak je větší pravděpodobnost, že ho tělo a výkon bude pozitivně následovat. Zažil jsem trenéra, když jsem dal tyčku, řekl mi: Do prdele, Panči, kdy už dáš gól? Já ho nedal... A pak jsem zažil trenéra, který mi po tyčce řekl: Super trefa, jsem si jistý, že ta další jde dovnitř. A co myslíte? Je na nás, jak chceme, aby byl náš tým, svěřenec v pohodě. Na každého ale platí něco jiného. Ale přiznávám, že i já jsem nejednou prosil hokejového bužka, ať nám prostě pošle trochu štěstí...“

• • •

Jak vnímám přístup hráčů v Česku, Rakousku nebo Číně, kde jsem trénoval a trénuju?

„Je opravdu veliký rozdíl trénovat různé národnosti, které mají jiný kulturní a historický základ. Je to i v chování a mentalitě daného národa. Já mám tu čest a štěstí, že v inline hokeji v Česku už pracuju s hráčky, které hrají profesionálně nebo poloprofesionálně. Nemusím jim vštěpovat, co je rozcvička, protažení a jak se pořádně připravit na zápas. V zahraničí i poloprofesionálové, nebo spíš řekněme hobby-amatérské týmy, hrají všichni zadarmo, ale očekává se od nich profesionalita. Rozdíl v ženském hokeji závisí na věkové kategorii. Pokud máte v týmu holky ve věku 15-17 let, které prochází pubertou a obdobím vzrodu, je to složitější. Nezáleží, jestli je to Češka, Němka nebo Rakušanka. Když ale pracujete s už vyzrálými ženami, ty už vědí, co chtějí, proč to dělají a kolik toho chtějí pro svůj sport udělat. Čína se vymyká všem pravidlům, která známe. Ženy jsou neskutečně disciplinované, strašně dobře se s nimi pracuje.“

15

Tolik let pracoval Mikael Pančák jako jeden z trenérů v letní hokejové škole Jaromíra Jágra ve Slaném.



FOTO: ARCHIV MIKAELA PANČÁKA (2x)



Poznávám rozdíl v respektu a autoritě sportovců vůči mé osobě po velké životní změně?

„Holky za mnou stály dlouho a pořád jako za hráčem a kapitánem týmu i proto, co jsme pro inline společně dělaly v těžkých dobách, a když jsme společně prohrávaly i vyhrávaly. Sdílet jim, že půjdu touto cestou, bylo těžké. Ale když jsem vyšel s tou zprávou ven, kluci z národáku a inline svazu mi vyjádřili respekt a říkali, že si mě i víc váží. Najednou se nám společně otevřely nějaké dveře a začali jsme si mnohem víc povídat o trénování, o životě, o světě. Myslím, že to prolomilo nějaký ten led, všechno je uvolněnější a znamenalo to velký průlom mezi ženským a mužským sportem.“

Jak přistupují ke sportu holky a kluci?

„Mám v českém národáku holky, které z větší části kariéry dělaly a dělají sport na amatérské úrovni, neboť teprve teď se otevírá cesta k profesionálnímu ženskému lednímu hokeji. Ale ty ženy do toho jdou úplně se vším, celým srdcem, celou svou energií a mnohdy i nemalými penězi. Některé mají děti, manžela, zaměstnání a fakt jsou schopné odvést neskutečnou práci. Mají můj obdiv. Pro kluky se sport na profesionální úrovni stává z velké části finančně ohodnocenou prací, kdežto pro ženy zůstává zpravidla jen otázkou cti a soudržnosti bojovat za tým. Inline hokej se vymyká běžným kolejm z jiných populárnějších ženských a mužských sportů, tady je odměnou hráčkám a hráčům prostě a jednoduše reprezentace, vyložené srdcová záležitost. A myslím si, že právě proto patří medailové k jedněm z nejuspěšnějších sportovních odvětví. Hodně chlapeckých trenérů neví, jak přesně na ty holky jít, jak je mají vnímat, jak volit slova. Pro mě je to těžké a lehké zároveň. Znáš ty holky například od jejich 12 let a teď jim je přes třicet. Je těžké překonat hranici kamarádství a být trenérem s autoritou. U chlapů je to asi jednodušší. Co řekne trenér, je svatý. A i když si myslí něco o zadku, udělají to. U holek se člověk stále učí mezi nimi balancovat.“ □

Feedback je takový, že se stydí něco říct, ale když něco řeknou, je z nich většinou cítit velké nadšení. U chlapů narážím v Číně na pravý opak. Jsou absolutně líní, nedisciplinovaní, nechodí včas, všechno „očůrají“. Mužům můžete říct víc věcí do očí a drsně. U žen musíte ke každé přistoupit individuálně, porozumět její současné náladě a také životní situaci. Je to velký rozdíl. A to je právě na té práci zajímavé, inspirativní a je to výzva.“

Jak se změnilo vnímání mé osobnosti po změně pohlaví ze strany lidí ve sportovním prostředí?

„Více bylo toho pozitivního. Možná jsem se setkal se dvěma, třemi negativními reakcemi, názory, poznámkami. Možná si lidi většinou povídají za zády, což se ke mně naštěstí nedostalo. Já mám veliké štěstí na své okolí, sportovní svět mě velice podržel. Český svaz inline hokeje, kde jsem se opravdu hrozně bál, že ztratím jeho podporu. Salcburský

hokejový klub Red Bullu mě podporoval po celou dobu přeměny. Mohl jsem být v nemocnicích strašně dlouhé dny, přesto jsem měl pořád svoji práci, pořád jsem chodil na led. Pustili mě i na národák inline hokeje. To byla víc než jen podpora. Hlavně mě drželo, že jsem se měl kam vracet. Kluci ze svazu řekli: Dobře, tak nebudeš hrající trenér nebo hráč. My bychom chtěli, abys zkušenosti, které máš hlavně v práci se ženami, využil dál. To mě motivovalo, hrozně mě to hnalo. Věděl jsem, že když vstanu z nemocnice a došourám se do auta, dojedu na soustředění, na mistrovství světa nebo na Světové hry s inlinem, tak to přežiju a budu schopen další operace. Energie z práce a těch skvělých lidí byla neskutečná, moje myšlenky byly u hokeje a na komplikace či nervy z operací nebyl čas. Mé díky patří i ženskému týmu v Salcburku a rakouskému svazu, pro který jsem v té době pracoval s juniorkami do 18 let.“

INZERCE



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024

**POMÁHÁME
OLYMPIONIKŮM
NA JEJICH CESTĚ
DO TOKIA**



Pod Jordanovými křídly

V úvodní části našeho povídání vysvětlil Jakub Kudláček, skaut Charlotte Hornets v NBA, že přešlapy proti profesionalitě se za mořem na rozdíl od Evropy netolerují vůbec. O jeho vlastní práci, tedy o hledání talentů, ale i o českém a americkém sebevědomí a o Michaelu Jordanovi mluví dnes.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

ZDENĚK HANÍK: „Je obecně známo, že Američané mají větší sebevědomí než třeba Češi. Je to podle vás ukázkou sebevědomí národa, nebo sportovního prostředí? A jsou k tomu vychovávaní?“

JAKUB KUDLÁČEK: „Kombinace obojího. Ale myslím si, že to hlavní je, jak jsou k tomu ve sportu vychovávaní. To je obrovský prostor ke zlepšení, obzvláště v českém sportu, u nás se sebevědomí moc nenosí. Projevuje se to naprosto jednoznačně. To vidíte i na Američanech, kteří přijdou hrát basketbal do Evropy. Minou jednu, dvě, tři střely, ale potom, když jsou volní, věří, že jsou ti nejlepší střelci na palubovce. A tímto myšlením zvyšují pravděpodobnost, že tu další střelu dají. Oproti některým Evropanům, kteří po dvou minutách střelách často mají tendenci se schovat do rohu a říct si hele, já vlastně nejsem tak dobrý střelec, a úplně se vyřadí ze zápasu.“

ZH: „Mám tezi, že sebevědomí je pocit člověka, který v životě něco překonal, natrápil se a zná svoji cenu. To je poctivé sebevědomí. Jestliže někdo třikrát mine a hází dál, dá se to ještě nazvat sebevědomím?“

JK: „Hranice mezi sebevědomím a arogancí je tenká. Sebevědomí musí být něčím podloženo. To znamená tréninkem a výkony v minulosti. Když na tréninku budete střílet 20 procent, přijde zápas a vy střílíte 15 až 20 procent, bylo by

arogantní od vás očekávat, že byste měl najednou střílet 70 procent a být nejlepším střelcem na světě, protože to není podloženo reálným základem. Rozdíl v sebevědomí je, že hráč, který má natrénováno a je v tréninku velmi dobrý střelec, mine třikrát, ale nezačne o sobě pochybovat. Naťukli jsme téma střelba: nejlepší světoví střelci mají 45 procent střelby za 3 body. To znamená, že takový hráč 55 střel ze 100 mine. Mine víc, než dá. Přesto každou další střelu musí vzít s naprostým přesvědčením, že ji dá. Kdyby nestřílel s takovým mentálním nastavením, na 45 procent by se nedostal. To vám garantuji. Proto je sebevědomí ohromně důležité a znamená to jenom fakt, že člověk akceptoval, že střelba na koš není dokonalá činnost. Že součástí toho jsou chyby a tím pádem vás strach chybovat neparalyzuje a neovlivňuje vaši sebedůvěru.“

ZH: „V mém trenérském životě byly chvíle, kdy jsem musel hráče odbrzdit. Jak je to v basketbalu s postoji trenérů k hráčům? Mají absolutní svobodu, potřebují v tomto směru povzbuzení?“

JK: „Musí k tomu být odmala vychovávaní. Nejsem si jistý, že toto nastavení lze změnit mávnutím kouzelného proutku. To je prostředí, ve kterém vyrůstáte. Samozřejmě kontrola trenérů v mezinárodním basketbalu je mnohem větší, a proto je mnohem menší i jejich tolerance k chybám. Proto mají tenden-



JAKUB KUDLÁČEK

- ředitel mezinárodního skautingu Charlotte Hornets v NBA
- bývalý basketbalový rozehrávač, reprezentant, účastník ME 2013, sedm sezon hrál za italské kluby



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ci spíše hráče utlumovat, aby nedělali chyby. Kdežto v USA je naopak tendence hráče podporovat, aby byli kreativní.“

ZH: „Proč jsme v tomto zamrzli v době před 30 lety?“

JK: „Mám zkušenosti s českým sportem, a i lidé a trenéři, kteří se v tom prostředí pohybují, byli nějak vychovávaní. Takže ač vědomě, nebo nevědomě, pravděpodobně zrcadlí to, na co byli zvyklí a co znají. Proto si myslím, že jediná cesta k tomu je vzdělání. Otevřít hlavu a mysl a snažit se přijmout nové inputy tak, aby mohli cíleně pracovat na sebevědomí mladých hráčů, podporovat je v kreativitě a k tomu, aby se nebáli chybvat. Častokrát se stane, že strach hráče paralyzuje, a je to obrovská škoda. I průměrný hráč z USA přijdwe do některých nejvyšších soutěží v Evropě a často dominuje právě jenom svým sebevědomím a nastavením. Kolikrát už jsem viděl hráče, kteří začali první poločas s katastrofální střelbou, ale druhý odehráli excelentně. Právě proto, že o sobě nepochybovali, zahráli dobrý zápas.“

ZH: „Můžete popsat, v čem spočívá vaše práce?“

JK: „Najít kdekoliv na planetě talentované lidi, kteří mají potenciál k tomu, aby mohli pomoci našemu týmu dostat se tam, kam se chceme dostat.“

ZH: „To zřejmě vyžaduje dvě kvality. Vědět, kam jet. A když už tam jste, poznat toho pravého.“

JK: „Myslím si, že ta druhá, predikování talentu, je neklíčovější.“

ZH: „Můžete odkrýt, jak je poznáte?“

JK: „Musíte vědět, kdo jste a co chcete. To znamená, co zrovna hledáte: třeba okamžitou výkonnost, anebo hráče s největším potenciálem. Častokrát, hlavně když se díváte na mladé hráče, kterým je 16 až 18 let, jsou věci, které nejdou ruku v ruce. Hráč, který má největší potenciál, nemusí být aktuálně nejlepší.“

ZH: „Jako trenér jsem vždycky hledal u hráčů motiv, protože jsem věděl, že ten jediný nás přeneseme společně přes úskalí. Co je nutné poznat pro vás?“

JK: „Také motiv, ale u nás je to trochu jiné, protože motivace hráčů hrát v nejlepší lize světa téměř vždycky je. Jedná se o to, jestli hráč ví, co pro to má udělat. Někdy si myslí, že to ví, ale ve skutečnosti neví, jak má pracovat a jak by se měl chovat. Záleží, jestli hráč má potenciál zlepšovat se a přijímat informace, které jsou mu dávány. Když to shrnu, důležité je vědět, kdo jste, pro koho pracujete, co zrovna hledáte a jaký je cíl vašeho klubu. V momentě, kdy toto víte, jdete se dívat na hráče a hledáte, kteří do vašeho hledáčku spadají, podle několika parametrů. Hráč na to musí mít fyzicky, mentálně či dovednostně, a především na to musí mít srdce.“

ZH: „Ale co zaujme vaše oči? Jaké jsou pro vás klíčové symptomy toho, že zvednete ruku a Michaelu Jordanovi řeknete: To je pro nás ten správný.“

JK: „Talent. Ten na mě vyskočí jako obrázek. Jeho herní myšlení, instinkty - protože myšlení a instinkty jsou ve sportu často dvě oddělené disciplíny. A potom, s jakým hraje srdcem. Rozdíl mezi dobrým a elitním hráčem je častokrát jeho mentální nastavení. Můžeme tomu říkat srdce. To znamená, s jakou energií a nastavením hraje. Myslím si, že to je jedna z věcí, která jde naučit nejhůř ze všech. Nastavení hráče, který nemá srdce, není zvyklý vystoupit z komfortní zóny, hrát na hraně a není ochotný udělat ten extra krok, se strašně těžko mění.“

ZH: „Jak se pozná talentovaný skaut?“

JK: „To se musíte zeptat mých zaměstnavatelů. Pro mě je důležitá moje zpětná

vazba. To, co já si myslím, jak ty hráče predikují a jak se to potom následně vyplňuje. Samozřejmě: co řeknu, je zaznamenané. A moji zaměstnavatelé potom rok co rok dělají zpětnou analýzu toho, kdo co o kom řekl, napsal a co si o něm myslel. Prostě dávají zpětnou vazbu, jak se vám ve vaší práci vede.“

ZH: „To se mi líbí. Vzít zodpovědnost za výroky, predikce, prognózy a být za ně posuzován, to mně přijde nesmírně zdravé.“

JK: „Ale to jsme zase u sebevědomí. Celé prostředí vás strká k tomu, abyste se nebál projevit názor. Nejhorší věc, nejhorší skauti a nejhorší skupiny jsou ty, kde se lidé bojí říct svůj názor. Můžete říct jednu věc diplomaticky, můžete mluvit pět minut a vlastně se neví, co jste řekl a co jste měl na mysli. Takže častokrát už jsem byl u meetingů, kde slyším od šéfu: To je sice hezké, ale neslyšel jsem ANO, nebo NE. Prostě na sebe musíte vzít zodpovědnost, stát si za svým názorem a být připraven si ho obhájit.“

ZH: „Jakou přednost či přidanou hodnotu by mohl mít český hráč pro NBA?“

JK: „V NBA je úplně jedno, jaký máte pas. Je úplně jedno, jestli jste Čech, Srb, Američan, jestli jste z Konga nebo Senegalu. Jediné měřítko je, jestli jste dost dobrý,



ZDENĚK HANÍK

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



V Srbsku ovládá basketbal i tenisový obr Novak Djoković

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



VZKAZ OD ZDEŇKA HANIKA

„ŽE JE JEŠTĚ V ZAHRANIČÍ ZÁJEM O ČESKÉ SVALY, ALE NE O ČESKÉ MOZKY, JE KRUTÉ KONSTATOVÁNÍ. OVŠEM JE VELMI RADOSTNÉ, ŽE JEDEN ČESKÝ MOZEK PRACUJE ÚSPĚŠNĚ PRO NBA.“

abyste pomohl týmu. Takže já upřímně nevidím vůbec žádný limit pro české hráče oproti třeba Srbům, kteří produkují velké množství hráčů pro NBA. Geneticky nejsme jiní, velikostně ta země také není jiná, ekonomickou silou jsme možná ještě dál než oni. Tady vidím jeden z dalších prostorů pro zlepšení v našem přemýšlení. Odbourat si limity, které máme často v hlavě, protože nevidím jediný problém, proč by čeští hráči neměli být v NBA v mnohem, mnohem větším zastoupení.“

ZH: „Srbové jsou mistři Evropy a olympijské vítězové ve volejbalu a já si tu otázku kladu také. Proč mají desítky hráčů a trenérů v zahraničí, a my ne? Odpovídal jste si někdy na ni?“

JK: „To je jedna z náplní mé každodenní práce. Snažit se přijít na to, jak fungují různé systémy a kultury na téhle planetě a jaký to má vliv na produkci lokálních hráčů. Když si vezmeme Srbsko a basketbal, mají obrovskou tradici. Hrají tam s obrovskou vášní. Můžeme třeba polemizovat o jejich stylu trénování, nicméně téměř každý trenér má velkou znalost o svém sportu. S nadsázkou můžeme říci, že i srbský školní tělocvikář by mohl být u nás profesionální trenér. Právě proto, že je to tam zakořeněné v kultuře. A mladí kluci v Srbsku pořád mají obrovskou vášně, chuť a energii, a ještě pořád je to pro ně cesta, jak se dostat ze Srbska - a víme, že sport se v komfortní zóně hrát nedá. Abyste se dostal na opravdový vrchol, musíte překonat spoustu překážek. A ono to ohromně bolí. Proto když v sobě nemáte odhodlání jít přes hranu, povede se vám to jen velmi těžce.“

VZKAZ OD JAKUBA KUDLÁČKA

„V ČESKU MÁME OBROVSKÝ POTENCIÁL DĚLAT SPORT NA NEJVYŠŠÍ ÚROVNI, A MÁME OPRAVDU HODNĚ TALENTOVANÝCH LIDÍ. JEDNÁ SE JENOM O MIKROSKOPICKÉ NASTAVENÍ MYSLI, ABYCHOM SE NEBÁLI. ABYCHOM PŘIJÍMALI VÝZVY A VĚDOMOSTI A ZKUŠENOSTI LIDÍ, KTEŘÍ UŽ SI TÍM PROŠLI.“

ZH: „Že by každý srbský tělocvikář mohl u nás dělat trenéra, máte ověřené, nebo je to váš dojem?“

JK: „Mám to ověřené tím, že jsem to viděl na vlastní oči. Když se dívám na jejich trénink jakéhokoliv mládeže, když se bavím s jakýmkoliv trenérem, nebudu říkat, že všichni, ale naprostá většina tomu sportu rozumí na opravdu vysoké úrovni. Lidí, které tam znám a o kterých vím, že nejsou profesionálové a mají znalost o basketu na vysoké úrovni, je hodně. Ale i oni se budou potýkat s trenérskou generační obměnou nebo s modifikací jejich trenérského stylu, který může být pro mladší generaci dětí méně snesitelný. To jen pro ilustraci, že každá země má svoje problémy, které bude muset řešit.“

ZH: „A teď konečně Michael Jordan. Megahvězda, pravděpodobně nejlepší basketbalista všech dob. Zajímá mě jako člověk, váš zaměstnavatel.“

JK: „Známe se pět let. A ještě pořád, i po tolika letech, je skoro až neuvěřitelný pocit pracovat pro něj a potkávat se s ním. Samozřejmě efekt, který Michael Jordan má na všechny basketbalisty, je velký. Když tam stojíte a poprvé se představíte, je to velká věc. Já, stejně jako všichni ostatní basketbalisti, jsem k němu vzhlížel. Byl ten nejlepší, kterého jsme hltali a sledovali všechny jeho zápasy. Takže potom se s ním běžně potkávat je něco mimořádného. Michael má neuvěřitelnou auru kolem sebe, obrovské charisma. Já rád zmiňuju příklad, že ať vidím v garáži jeho auto, nebo nevidím, tak poznám, když vejdu do kanceláří, jestli tam je, nebo není. Podle toho, jaká je v místnosti nebo budově energie a jak se

všichni chovají. Takový má efekt na lidi. Ztělesňuje vášně, ambice, drive, soutěživost. A samozřejmě všechny úspěchy. Pro nás je to závazek, abychom dosáhli požadované úrovně jako organizace i naše oddělení basketball operations.“

ZH: „Jaká je jeho úloha, kromě toho, že je pan majitel?“

JK: „Jako všichni majitelé klubů NBA dělá poslední rozhodnutí. To znamená, že naše úloha je podle našeho svědomí a vědomí předložit vedení a majitelům náš názor a doporučení. Potom, stejně jako v jiné organizaci, už je na nich, aby si vybrali, co si myslí, že je nejvhodnější pro tu naši.“

ZH: „Provokuje vás k oponentuře? Chce vás dostat až na dřevě?“

JK: „Chce, aby se odvedla ta nejlepší práce a abyste si pevně stál za svým názorem. Otázek proč, proč ano a proč ne je samozřejmě hodně. Už jsem to říkal: je opravdu důležité vědět, co říkáte a proč to říkáte. A když to říkáte, mít to podloženo tvrdou prací. To je stejné jako u střelby.“

ZH: „Není trošku nebezpečné, že najednou pracujete pro svůj idol?“

JK: „S tím se musíte vyrovnat. A máte na to asi tak 35 sekund, protože po té době musíte dělat to, na co jste byl přiveden a za co jste ohodnocen. Nemůžete se chovat jako fanoušek. On jich má po celém světě dost a potřebuje lidi, kteří jsou na svém místě a dělají svoji práci. Takže zhruba 35 vteřin trvalo, než jsem se převtěl zpátky do své role.“

ZH: „Měl jste možnost si s ním zahrát basketbal?“

JK: „Neměl. A ani nevím, jestli se do toho chci pouštět. Možná spíše golf.“

ZH: „A on ještě vlezl na hřiště?“

JK: „Vlezl. Posledně, když jsme s ním mluvili, říkal, že je ve skvělé formě. Možná by se mohl ještě vrátit.“ (smích)

PŘEDPLAŤTE SI NA 3 MĚSÍCE

Sport

JEDINÝ SPORTOVNÍ DENÍK V ČR

2+1
měsíc
zdarma



Exkluzivní rozhovory,
názory expertů, komentáře
včetně statistik, analýz
a zákulisních informací.

Navíc získáte:

- Každý pátek Sport Magazín
- 3x měsíčník Coach
- Čtvrtletní magazín iSport LIFE



+



+



~~1311 Kč~~
OBJEDNEJTE SI
PŘEDPLATNÉ ZA 874 Kč
A UŠETŘETE 437 Kč!
DOPRAVA DOMŮ
ZDARMA

Objednávejte na IKIOSEK.CZ/SPORT,
e-mailem na predplatne.cnc@cpost.cz
nebo na tel. čísle 800 300 302, sdělte kód SPT 2103D

PLATNOST AKCE JE DO 30. 4. 2021

Samsung

s dokonale plynulým 120Hz displejem



**Sleva
600 Kč**
na bezdrátová
sluchátka



290 Kč
měsíčně

Samsung Galaxy A52 5G

Umím
5G
v síti O₂

Zákazník zaplatí jednorázově při převzetí zařízení 549 Kč a dále 290 Kč každý měsíc po dobu 36 měsíců spolu s pravidelnými platbami za tarif. Konečná cena zařízení činí 10 989 Kč. Nabídka je pro zákazníky s tarífem služby Mobilní volání hrazené na základě vyúčtování po ověření jejich úvěruschopnosti. Podmínky slevy 600 Kč na sluchátka a více o nabídce na o2.cz.

O₂