

# COACH

*Spot*

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



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

„S hodným to  
nevyhrajem“

**Jiří Kejval**

Rozhovor s předsedou  
Českého olympijského výboru  
o úspěchu, křiklounech  
a pracovní vášni



PŘIHLAS SE DO 1. ROČNÍKU

# Superlife závody

PRESENTED BY

 Columbia



- Praha Milíčovský les: 16. 3. • Ostrava Bělský les: 13. 4.
- Plzeň Borský park: 25. 5. • Brno ZOO: 14. 9. • Říčany u Prahy: 9. 11.

**POSPĚŠ SI A ZÍSKÁŠ FUNKČNÍ TRIČKO  
COLUMBIA V HODNOTĚ 650 Kč ZDARMA!**

[www.superlifezavody.cz](http://www.superlifezavody.cz)

Projekt Superlife pro aktivní životní styl přináší deník *Sport*

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 2,  
vychází 5. 2. 2019.  
Samostatně neprodejné,  
vychází jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,  
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,  
telefon: po předvolbě +420 225 97  
volte linku 5275,  
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,  
vedoucí redaktor: Petr Schimon,  
grafici: Dagmar Šenfěldová, Jaroslav Komolý,  
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,  
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,  
Zdeněk Haník, Michal Barda,  
inzerce: Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz,  
ředitel inzerce: David Šaroch (7227),  
kontakt na inzertní poradce: linka 7512,  
marketing: ErikaHettešová (7454),  
ředitel výroby a distribuce: Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,  
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,  
IČO: 02346826  
Generální ředitelka: PhDr. Libuše Šmuclová.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: EUROPRINT a.s.,  
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 29. 1. 2019  
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK  
VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Francouzská hrdost a české slzy

Kdy jste byli naposledy ve sportovním centru v Nymburce? To byla v 70. letech za ředitele Otakara Blažka chloubou českého sportu. Ve srovnání s projektem **INSEP**, o němž se dočtete v tomto čísle, je v současnosti ukázkou neschopnosti prosadit elementární požadavek vůči státu na státní sportovní centrum. Nymburk je zastaralý, přestože je stále pro sportovní přípravu nejvhodnějším a nejkomplexnějším areálem.

Je trestuhodné, že se český stát o rozvoj někdejší chlouby nedokáže postarat. Až dočtete řádky o INSEPU, budou se vám tlačit slzy do očí, nebo bouchnete vzteky pěstí do stolu. To vše doplňuje Martin Kafka, který ve Francii působil jako profesionální ragbista, zajímavými glosami o systému řízení francouzského sportu. Zkrátka není divu, že se za uplynulých 5 let stali Francouzi mistry světa ve fotbale a v házené a mistry Evropy ve volejbalu a basketbalu.

Rozhovor s **Jiřím Kejvalem**, jedním z hybatelů tohoto měsíčníku, snad přinese lepší náladu. Představuje předsedu ČOV nejen jako úspěšného byznysmena a sportovního vizionáře, ale i jako mecenáše umění.

V **1+11** jsou zpovídáni bossové některých sportů a jejich předsevzetí budeme v následující sezoně sledovat. Přání předsedy ČVS Marka Pakosty

ilustruje bolest českého sportovního prostředí. Volejbalový předseda si přeje totiž více proaktivních lidí. Obávám se, aby jeho volání nevyznělo naplano, protože, ruku na srdce, sportovní svazy jsou tak trochu politické organizace a strach neudělat chybu je větší než odvaha jít s kůží na trh.

Michal Ježdík patří mezi lidi, kterým se při běhu objevují nejlepší myšlenky. A protože běhá každodenně, dokonce i když jsme v Londýně nebo v USA na summitu Leaders, nemám obavu, že by mu došly nápady. Tentokrát při čtení jeho **reflexe** si člověk uvědomí, kolik se toho ještě má učit v oblasti moderované diskuse.

**Psychologie** věkových období nás přivádí do pásma 16 až 19 let a celý seriál se blíží k vyvrcholení – totiž k profesionálnímu sportu dospělých.

Užijte si únorové číslo, které se navíc obléklo do nového kabátu.

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



# Generálem nejen po bitvě

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Na prestižní odborné konferenci MOSTY se v diskusním panelu nazvaném „Generálem nejen po bitvě“ potkaly tři významné osobnosti společenského života. Generální ředitel České filharmonie David Mareček, prezident a majitel českého fotbalového mistra Tomáš Paclík a předseda Českého olympijského výboru **Jiří Kejval**. Jejich vzájemný triolog byl koncertem lidí, kteří o životě něco vědí. Na základě tohoto panelu vznikl i tento rozhovor.





### Jiří, jsi generálem nejen po bitvě?

„Rád bych byl. Ale ne vždy se situace vyvine tak, abych to mohl říct.“

### V diskusi s pány Marečkem a Paclíkem jste všichni tři prokázali přesah přes hranice svého oboru. Domníváš se, že to je nezbytná vlastnost dobrých šéfů?

„Lidé, kteří chtějí být top, musí mít přesahovou inspiraci. Žádná věc není absolutní a žádný sport ani žádný dobrý výsledek se nevyvíjí jenom z jedné části života. Vždycky jich má několik. Výkonová, ať už fyzická, technická nebo mentální či nějaká jiná. Pakliže je člověk úzce zaměřený jen jedním směrem, v životě není schopen dosáhnout maxima. A to zčásti platí o sportovcích, ale stoprocentně to platí o trenérech a o manažerech. Takže pokud má sportovec či tým dobré vedení a dobrý tým okolo, který má přesah a vnímá věci za rámec vlastního hřiště a vlastních mantinelů, tak je položen základ, aby to dobře fungovalo.“

### Trenér nebo manažer by měl být tedy především dobrým znalcem života?

„Ano. Měl by být v první řadě dobrým psychologem. Možná dokonce jakýmsi psychoanalytikem, protože psychická stránka věci je při výkonu klíčová. Po dosažení určité úrovně technické a fyzické je psychologie ta oblast, která obsahuje celý lidský rozměr.“

### Jsi veslař a tvrdíš, že skif je nejindividuálnější sport?

„Ano, protože na startu jsi 13 metrů od nejbližšího soupeře, to je šíře dráhy, a po startu se rozdíl už jen zvětšují. Tam je to všechno na tobě. A psychická složka je právě strašně důležitá, protože jak se jede v kyslíkovém dluhu, po čase přijdou zásadní změny v psychice, jelikož neokysličený mozek napadají strašně věci. Navíc pociťuješ velkou fyzickou bolest, kterou procházíš, a musíš být schopný se mentálně vyrovnat s tímto stavem. To je hodně těžké, jsi tam sám a trenéra neslyšíš, protože s nedostatkem kyslíku se vypínají i základní receptory, např. sluch. Už se nacházíš ve vlastním světě a posledních 500 nebo 300 metrů už je to jenom v tom úzkém tunelu sám se sebou a svou bolestí. A vyhrává ten, který se tomu nepoddá a to vítězství chce ze všech nejvíc. To je pro mě skif.“

### A co osmiveslice?

„Osm nejlepších individualit nemusí být nejlepší osma na světě. Tam je naopak strašně důležité ´sveslování´ a že to musí fungovat jako jedno tělo, jedna duše. Celá posádka. To lze doložit na tisíci příkladech. Já myslím, že to je i princip kolektivních sportů, že neříkám nic objektivního. Ovšem u kolektivních sportů někdo musí umět zasměčovat, jiný je dobrý obranář

Veslování, celoživotní láska. V roce 1992 se měl zúčastnit OH v Barceloně, kvůli nemoci partnera v dvoučlenné posádce však nestartoval.

### JIŘÍ KEJVAL

**Narozen:** 30. 11. 1967

**Sportovní kariéra:** bývalý špičkový veslař, člen VK Slavia. V letech 1992 a 1993 vyhrál Jarní skulérský závod Rösslera-Ořovského, který je součástí Pražských primátorek. Na MS 1991 skončil ve skifu desátý, je mnohonásobným mistrem republiky. Kariéru ukončil v roce 1994.

**Funkcionář:** 8 let působil ve funkci člena výkonného výboru ČOV, od roku 2009 byl místopředsedou ČOV pro ekonomiku a marketing. Je duchovním otcem kampaně Žijeme Londýnem a projektu Českého domu na olympiádě v Londýně.

**Podnikatel:** se spolužákem založil v roce 1991 společnost Techo, která se původně zabývala výrobou drobných kancelářských doplňků. Později se firma rozrostla, začala vyrábět kancelářský nábytek a expandovala do zahraničí. Na podzim 2012 se stal členem představenstva nizozemské interiérové společnosti Royal Ahrend NV, patřící mezi tři největší výrobce kancelářského nábytku v Evropě.

**Zajímavosti:** založil veřejně prospěšnou společnost Prostor pro podporu české architektury, interiéru a designu. Zároveň se angažuje v American Fund for Czech and Slovak Leadership Studies, nadaci, která podporuje talentované české a slovenské studenty.

a další vyniká v jiných činnostech. Ale ve veslování, vyjma štroka a háčka, musí být všichni stejní. A když se začne zužovat ten tunel, jak jsem o něm mluvil, a člověk méně vnímá okolí, tím pádem i kolegy, tak musí být základní mindset nastavený stejně, protože receptory jednotlivců už nefungují. Už přesně nevnímají, že teď se jde do vody, teď se vyndává atd. Proto to musí jít do úplného automatismu a každý musí cítit, že jeho automatismus je stejný jako toho druhého, třetího, čtvrtého až osmého.“

**Kdysi jsi mi říkal, že musí společně myslet, ale tohle asi nebude o společném myšlení, když receptory nefungují a zodpovědnost přebírají podvědomé automaty?**

„No jasně. Třeba za mnou přijdou trenéři a řeknou: 'Hele, ta osma bude dobrá.' A já se ptám: Jo? A oni: 'Chodí spolu na oběd, na večeri a chodí dokonce i za holkama.' A naopak, jakmile skončí trénink a rozdělí se to na dvojčky, je to vždycky špatně. Vždycky, bez výjimky.“

**Takže se naučí spolu cítit?**

„Prostě je žádoucí se spolu naučit prožívat všechno. Vlastně se to soucítění, jak

naznačuješ, zrodí společnými zážitky, společným životem a společnými hodnotami.“

**Nebere jim to individualitu?**

„Pozor, to je třeba tři, čtyři měsíce před hlavními závody, před olympiádou, MS, ne celý život. To by se jinak zbláznili.“

**Co tvoje obvyklá věta: S hodným to nevyhrajem?**

„Je hodný a hodný. To jsou třeba lidi jako například Martin Doktor. V zásadě vypadá jako hodný kluk, ale pokud má nějaký názor, je strašně těžké ho přesvědčit o něčem jiném. Pokud má nějakou představu, prostě si za ní jde. Nestal se dvojnásobným olympijským vítězem pro nic za nic. To znamená, že má jasnou vizi, a za tou si jde a neuhne o milimetr. K tomu se nemusí chovat jako hulvát, aby na sebe všude upozorňoval. To 's hodným to nevyhrajem' jsem zvolil jako svůj slogan a je to takové staré veslařské rčení, které kdysi použil Václav Kozák, když šel vyzvedávat brzy ráno z policejní stanice skupinu veslařů. Ti předtím vymlátili nějakou hospodu na Ostravsku a policajti se pohoršovali: 'Soudruhu, tohle jsou reprezentanti? Nestydíte se?' A Kozák

**„Pakliže je člověk úzce zaměřený jen jedním směrem, v životě není schopen dosáhnout maxima. A to zčásti platí o sportovcích, ale stoprocentně to platí o trenérech a o manažerech.“**

jim odpověděl: 'Soudruzi, s hodným to nevyhrajem.' Takže od toho vzniklo. Pokud má člověk ten pověstný hlad a žízeň po úspěchu a po vítězství, může být hodný kluk, ale vždycky v rozhodujícím okamžiku, kdy je tam potřeba strčit loket nebo rameno, rozhodne právě ten jeho čin. Naopak ten, kdo udělá krok zpátky, vždycky zůstane jeden stupeň pod cílem, ať je sebetalentovanější. Proto já dělám v ČOV. Strašně rád pracuji s lidmi, kteří dosáhli toho, že byli v nějaké části lidského snažení nejlepší na světě. To si →

INZERCE

# HOKEJBAL WORLD CUP

## Boys U16 & Girls U18

27. - 30. 6. 2019

• ČESKÁ TŘEBOVÁ  
• LITOMYŠL

[www.juniorworldcup.cz](http://www.juniorworldcup.cz)



PARDUBICKÝ KRAJ



@juniorworldcup2019.cz



@hokejbal.cz

**„Mám takovou životní zkušenost, že čím více lidé křičí a předstírají, jací jsou tvrdí, tak jsou to často srabi, kteří když jde z tlustého do tenkého, zalezou do kouta. A naopak, někteří tišší lidé, kteří jsou tvrdší uvnitř a mají ty věci niterně jasnější, se potom nečekaně ukáží jako ti praví hrdinové.“**

# 12

**Jiří Kejval je dvanáctým předsedou ČOV, po sametové revoluci teprve třetím. Navázal na Věru Čáslavskou (1990-96) a Milana Jirásku (1996-2012).**

myslím, že je úžasné. Ale obdivuji i ty, kteří jdou tou cestu a mají ambici být v něčem nejlepší na světě, přestože tam nakonec nedospějí.“

**Prostě jít si za svým...**

„Ano, mohu jmenovat dalšího člověka, kterého si ohromně vážím, a tím je výtvarník David Černý. S ním jsme udělali dvě sochy k olympiádě v Londýně a Rio. Jeho lidi berou jako typický příklad bouřliváka a člověka, který je nevypočitatelný a nikdo s ním není schopný vyjít. Čili zvnějšku to vypadá, že rozhodně hodný není. Ale já ho vidím jinak, protože ho znám lépe, a myslím si, že to je férový kluk, prostě správnák. Lidi se nechají zmást vnější slupkou. David je ohromně cílevědomý člověk. A nejcennější na něm je to, že když si s ním podám ruku, neexistuje síla, která by toto rukoudání porušila.“

**Ano, hlasitost často zakrývá nízké sebevědomí.**

„To máš jako s těmi křiklouny. Já mám dokonce takovou životní zkušenost, že čím více lidé křičí a předstírají, jací jsou tvrdí, tak jsou to často srabi, kteří když jde z tlustého do tenkého, zalezou do kouta. A naopak, někteří tišší lidé, kteří jsou tvrdší uvnitř a mají ty věci niterně jasnější, se potom nečekaně ukáží jako ti praví hrdinové.“

**Kdo může ovlivnit tvoje rozhodnutí?**

„Lidé, kterých si vážím. Bez rozdílu muži i ženy.“

**Vzpomeň si, kdy tě kritika blízkého člověka výrazně posunula vpřed?**

„Nedávno jsem ve fabrice prosazoval nějaké výrobky a postup. Jeden kolega, kterého respektuji, mi říkal, že je to hloupost, že to má jít jinou cestou. Vedl jsem s ním tvrdou hodinovou polemiku a přesvědčil mě, že má pravdu, protože moje myšlenka byla postavena na nesmyslném zakoukání do nějakého estetického řešení, ale z hlediska funkce to nemělo opodstatnění.“

**Je o tobě známo, že máš potřebu ze sebe vydat to nejlepší a že to vyžaduješ od ostatních...**

„Pokud lidé nedávají sto procent, je to pro mě ztráta času, že do toho vůbec nejdu a nezajímá mě to. To mě může nejlíc vytočit, když máme spolupracovat s někým, kdo nemá stejnou filozofii. Prostě, když do něčeho společně jdeme, očekávám, že partner dělá naplno. A když vidím, ať už z důvodů pseudotaktických nebo, co je snad ještě hroznější, z lenosti

předstírá, jako že tam jenom je, tak to je pro mě stopka pro jakoukoliv další spolupráci. Myslím, že poznám tyto stavy na lidech kolem sebe.“

**Projevíš v takových případech nějakou protiagresi, nebo to necháš vysumět a už s ním nechceš být?**

„Když ho platím, tak se dokážu vztekat. Ale pokud je to kolega ve sportu, dělá to zadarmo a prostě ho to nebaví, tak to toleruju, ale nebudu s ním ztrácet zbytečně čas.“

**Tvrdíš, že byznys je jednodušší než sport, protože tam není parametr náhody.**

„V byznysu je míra úspěchu lépe předvídatelná než u sportu. U sportu je daleko víc parametrů, daleko větší role náhody. Navíc v byznysu to můžeš zkusit donekonečna: dneska, zítra, ráno, večer a tak, ale sport má nějaké vrcholy. Když se ti nepovede kvalifikace na OH, tak to můžeš znovu zkusit za čtyři roky. Sport je daleko méně predikovatelnější, daleko složitější a zároveň, a tím se dostáváme k tvé první otázce, daleko komplexnější.“

**„Pořád se mluví o tom, kolik by lidé měli vydělávat, ale já si myslím, že parametr číslo jedna, ať si každý říká, co chce, je, že se každý do práce musí těšit.“**

**Jaké jsou podle tebe vlastnosti dobrého šéfa?**

„Šéf musí mít komplexní přehled, ale nepotřebuje vidět úplně na dno každého dílčího problému, protože by bral jiným lidem práci. To jsem se naučil ve fabrice. Tam funguje princip subordinace, který je důležité ctít. I když člověka by občas bavilo dělat ty věci dole, ale nesmí!“

**To je pro trenéry dobrá rada, protože trenér musí úplně opustit vnímání hry, které měl jako hráč. Když se mluví o vlastnostech dobrých šéfů, tak se unisono staví na první místo komunikace a naslouchání lidem.**

**Znamená to poslouchat ve smyslu jejich katarze, odbavení, udělat jim vrbu?**

„Strašně trpím, když vidím příběhy, kdy se někdo vlastní neopatrností nebo hloupostí přivedl do nějakého neštěstí. Snažím se





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

ty příběhy vnímat a každopádně mám postaven celý život na tom, že je potřeba za každou cenu komunikovat s lidmi jak ve sportu, tak byznysu, poslouchat je a přistupovat k nim s respektem. Dokonce mám takovou životní představu, že každý tady na tom světě je v něčem génius, ale někomu se podařilo najít oblast, v níž vyniká, a někdo holt dělá věc, pro kterou jen nebyl zrozený. Takže se snažím ke každému přistupovat tak, že je platným členem společnosti a že je potřeba mu akorát najít tu správnou pozici. Když vidím, že je člověk pozitivní a chce, tak si vždycky dříve nebo později najde parketu, která mu vyhovuje a kde je platným členem. Samozřejmě úplně nejhorší je, když někdo nechce, protože s tím se nedá nic dělat.“

#### **Pochybuješ někdy o sobě?**

„Kdo o sobě nepochybuje, tak je psychopat.“

**„Každý je v něčem génius, ale někomu se podařilo najít oblast, v níž vyniká, a někdo holt dělá věc, pro kterou jen nebyl zrozený. Takže se snažím ke každému přistupovat tak, že je platným členem společnosti a že je potřeba mu akorát najít tu správnou pozici.“**

#### **Měl jsi někoho konkrétního na mysli?**

„Ano, ale nerad bych to rozváděl.“

#### **Zůstáváš v životě nepřetržitě věrný svým zásadám?**

„Snažím se. Jsem velmi konzervativní. Například na rozdíl od spousty lidí mám celý život jednu manželku a hodlám v tom pokračovat. Mám jasně definované svoje priority a zájmy. To na jednu stranu. Na druhou stranu za každou cenu chci dělat věci, které jsou zábavné, které baví a nenudí. Tady se pořád mluví o tom, kolik by lidé měli vydělávat, ale já si myslím, že parametr číslo jedna, ať si každý říká, co chce, je, že se každý do práce musí těšit. Já myslím, že lidi jsou pořád děti a jako děti jsme vždycky milovali bojovky. A práce, bez ohledu na to jaká, ať je

někdo prvotřídní volejbalista nebo dělník ve fabrice či úředník na ministerstvu, by pro něj měla být určitá forma zábavy, prostě taková bojovka. Něco ti řeknu, chemie je na základce předmět, který málokoho nadchne. A my jsme měli chemikáře, kvůli kterému jsem ten předmět úplně miloval. Dokonce jsem si koupil Malého chemika a dělal si doma pokusy. Pak nám ale onemocněl, dostali jsme jiného učitele a já jsem v řádech týdnů začal chemii nenávidět. Byl to pořád stejný předmět, jen přišel jiný člověk. Skončilo dobrodružství a začala pakárna. A tak je to v celém životě.“

#### **Mám pro tebe záladnější otázku. Máš politický talent?**

„Politický talent nemám.“

#### **Já mám dojem, že se některým politickým střetům vyhýbáš.**

„Asi je to pravda. Ono to bude znít hloupě, ale sport dělám zadarmo, tedy všechny funkce. Nechci se tím chlubit, ale dělám to z toho důvodu, že mi život dal tu možnost, abych byl úplně nezávislý. Když jsem ve sportu zahájil svou činnost ve vrcholných funkcích, především v olympijském výboru, začal jsem se angažovat i v politickém světě za účelem zlepšení podmínek pro sport. A musím říct, že mě to pořádně vyučilo. S prací v politice nemám dobré zkušenosti a nenaplnuje mě to. Irituje mě tam celá řada věcí, ale nejvíc to, že se funkce nebo lidé na pozicích strašně rychle mění. Abych byl schopen smysluplně komunikovat, potřebuji mít na druhé straně někoho, kdo má čitelnou historii, někoho, kdo něco ví. A když máme během pěti let šestého ministra, se kterým se bavím, nebo náměstka, tak mě to začíná unavovat. Naprosto otevřeně jsem si vyhodnotil, že by to neměla být primárně naše práce, abychom se montovali do politiky. Byla tu krizová situace po roce 2011 nebo 2010, kdy jsme přišli o Sazku a kdy sport byl na ošklivci, ale teď? Když nemusím, tak se do politiky zbytečně nemontuji. Nemyslím si, že bych na to měl talent, a hlavně, že by mě tam cokoli lákalo. Ani vztahy, ani lidé a už vůbec ne principy, kterými se politika řídí.“

#### **Jsi ovšem nejvyšší sportovní politik v tomto státě...**

„Kdybych věděl, že mám být i politik, tak bych do toho býval nešel. Já dělám sport a při té příležitosti jsem se dostal až do této pozice. Jsem tady kvůli sportovcům a pro ty se rozkrájím. Takže



Šťastná chvíle v časově náročném a leckdy hektickém pracovním světě Jiřího Kejvala: povídání s inspirativním člověkem. V tomto případě s profesorem Pavlem Kolářem v obklopení kresleným Emilem Zátopkem při letní olympiádě v Riu.



manželka. Já zajišťuji materiální servis a žena mi nechává obrovský prostor pro moje další aktivity.“

**Je pro tebe cennější vlastní úspěch, nebo úspěch tvých dětí?**

„Jednoznačně, a to si myslím, že pro každého normálního člověka, jsou děti klíčové. Je potřeba říct, že naše děti to mají těžké, protože jim je dvacet a každý má tendenci je srovnávat se mnou, což absolutně není fér. Ale mám radost, že u nich vidím ctížádost a chuť. Manželka i já děláme maximum pro to, aby to jednou dotáhly dál než my. Myslím, že naše generace byla handicapovaná úrovní vzdělání, která tady byla za bolševika, tou nemožností cestovat a poznat vyspělý svět. Odtržením od světového mainstreamu. Já sám to musím dnes strašně dohánět, kontinuálním samostudiem a dalšími aktivitami. A udělal jsem všechno pro to, aby moje děti měly start lepší, a věřím, že mají lepší startovní pozici.“

**Jedna psychologická teze říká, že synové musí v určitou chvíli zprethrat intimní vazby k rodičům, aby mohli vytvořit intimní vztahy nové. Jak se tvé děti vyrovnávají s tvým velkým stínem?**

„Každý, kdo má známého otce, to má těžké. Ale myslím si, že naše děti mají všechny předpoklady pro to, aby se s tím nějakým způsobem vyrovnaly a popraly. Svět je velký a vypadá to, že je budu mít rozestě po celém světě, takže myslím, že to nějak asi půjde...“

**Dostal ses vlastní píli, vlastními schopnostmi do výrazného ekonomického nadstandardu. Podařilo se ti, abys udržel v tomto směru svoje děti ve skromnosti?**

„Myslel jsem si, že ano, ale pojem skromnost... Když to budu porovnávat s lidmi, kteří vydělávají 20 tisíc měsíčně, tak se mi to nepodařilo. Každé dítě je jiné a trochu jinak přistupuje k hodnotě peněz. Ale nejdůležitější je, že je u našich dětí vidět zájem jít v životě dál. Že chtějí a že jsou pilné, mají vášeň pro věc a potřebný drajv.“

**Na začátku jsme mluvili o přesahu do jiných oborů, Kde jsi bral inspiraci ty?**

když bude potřeba jít za kterýmkoliv politikem z titulu sportu, tak půjdu. Ovšem že bych tam strávil svůj čas, že bych se nějak rochnil a ukájel ve vztazích s politiky, abych mohl vyprávět, s kým jsem byl na večeři a jakého ministra znám, to je oblast, která mi nepřináší žádně hodnoty.“

**To má logiku, ale přesto, neulehčuješ si to trochu? Očekává se to od tebe.**

„Já si myslím, že to dělám. Ovšem snažím se být blíže sportu a dělat to, co je v mém popisu práce. Rozhodně nemám zájem dělat v politice něco navíc.“

**Jak nese rodina tvou absolutní posedlost prací?**

„Mám skvělou manželku. Žili jsme spolu osm let před tím, než jsme měli děti, takže jsme se oba opravdu dobře znali. Moje žena si to ani moc nemalovala na růžovo a zcela se oddala rodině a musím říct, že jsem strašně pyšný na děti, které většinou samozřejmě vychovala ona. Starala se o ně a dnes už jsou na prahu dospělosti. Je na ní úžasné, že teď, když už děti odchází do světa, je schopná si budovat další svoji kariéru, byznysovou. Za to si jí obrovsky vážím.“

**Žena je opatrovatelka domácího krhu. A ty?**

„To nejcenější, co máme, jsou děti, rodina. A o to se majoritně stará

INZERCE





FOTO: JAN MALÝ/ČOV

Snowboardkrosářka Eva Samková před rokem v Pchjongčchangu navázala bronzem na olympijské zlato ze Soči, což pochopitelně nadchlo i předsedu ČOV

„Dělám byznys a ten není až tak kreativní. Vyjma marketingové části a oblasti psychologie zákazníka či způsobu prodeje jsem převážně ve fabrice. A ta mi dala do života řád. Tam pro kreativitu není moc místa. Všechno na sebe vzájemně navazuje, je tam systém, odpovědnost a věci musí vzájemně fungovat. Ale mou velkou inspirací je umění, především výtvarné. Není zajímavé sbírat věci od Picassa nebo Moneta. Jednak na to nemám a jednak pro mě je zajímavější se setkávat s živými autory, povídat si s nimi o jejich pohledu na svět, o tom, co malují, proč malují, jaké je jejich vnímání světa. Je to strašně zajímavé, protože většinou jsou to velmi inteligentní lidé, kteří mají skvělé vzdělání a většinu svého života přemýšlí o podstatě věcí. A vzhledem k tomu, že umění je svobodné, mají i svobodný pohled na věci kolem nás. Například tam, kde nám přijde, že jedna a jedna jsou dvě, oni to vidí úplně z jiných pohledů, a klidně i z několika najednou. To obohacuje. Věci, které mají zdánlivě jasnou definici a jasný tvar, a vy najednou zjistíte, že to může mít druhý a třetí plán. Každě

setkání s takovými lidmi, kterých si vážím a kteří v životě něčeho dosáhli, mě velmi obohacuje a jsem za to moc vděčný.“

**A dovedl bys i zkonkretizovat, kde ti vícerozměrný pohled na svět pomohl v práci předsedy ČOV?**

„To nejde úplně konkrétně. Je to spíš taková škola, uvědomit si, že věci mají více podob a že mi to dává něco do života. Když mám pocit, že něco nefunguje, tak si poodstoupit, udělat dva, tři kroky dozadu, kouknout se na to zpovzdálí a zvážít, jestli by nebyla nějaká jiná cesta, jiná forma. Vědom si toho, že vlastní vnímání nemusí být jediný způsob, jak věci kolem nás správně posoudit.“

**Umění by mělo být jednou ze složek práce olympijského výboru. Jedna z oblastí, kterou by měl zásadně podporovat a kultivovat.**

„Proto dělám olympijský výbor, který založil sice baron, ale byl to syn malíře a umělce. Člověk, který nebyl žádný vrcholový sportovec, který prostě miloval antickou podstatu humanity. Olympismus vzniknul ze souladu ducha a těla. A to je věc, které já nekonečně věřím, a snažím

se nekázat vodu a pít při tom víno. Byt nejsem olympijský vítěz, ani žádný umělec, snažím se aktivně vnímat soulad duševna a fyzická.“

**Ty se zásadním způsobem angažuješ ve sportu i v umění. Angažuješ se třeba i charitativně?**

„Ano. Založil jsem s Evou Jiříčnou, což je česko-britská architektka, ikona světového designu a architektury, v roce 1998 nadaci Prostor. Podporuje design, architekturu a umění v ČR a vydává každý rok Ročenku české architektury. To je jedna z klíčových oblastí, v níž se angažuji. Teď shodou okolností budeme dělat akci k jejímu významnému životnímu jubileu.“

**Tam se angažuješ i ekonomicky?**

„Ano, dlouhodobě. A zároveň se snažím být v kontaktu co nejvíce s umělci, kterých si vážím a se kterými intenzivně komunikuji. Snažím se sbírat i jejich díla a vytvářet si takovou sbírku umění, i když pro mě je, jak říkám, v každém okamžiku důležité mluvit s tím umělcem.“

**„Když mám pocit, že něco nefunguje, tak si poodstoupit, udělat dva, tři kroky dozadu, kouknout se na to zpovzdálí a zvážít, jestli by nebyla nějaká jiná cesta, jiná forma.“**

**To je onen úhel pohledu, u něž jsme začali. Tak u něho i skončeme.**

„A to jsou v oblasti kultury moje aktivity. Radši než s politiky se scházím s lidmi, jako je ředitel Národní galerie, ředitel FOKa, ředitel České filharmonie. Snažím se s nimi diskutovat, strávit s nimi co nejvíce času a poslouchat, jak přemýšlí.“

**Zdá se, že jsme ideově dospěli do finále. Jsí kromě toho všeho i člověk, který nám umožnil rozjet pod ČOV masivní podporu trenérů a odbornosti vůbec. Co bys na závěr českým trenérům vzkázal?**

„Ať dělají svoji práci nebo koníčka tak, aby z ní měli radost, a ať se snaží vytvářet podobné prostředí i pro své svěence. S vědomím toho, že na konci dne není úplně nejdůležitější výsledek, ale cesta a dobrý osobní pocit každého z nás.“ □

AKCE TOUR DE CLUB PŘIVEDE PROFESIONÁLNÍ TRENÉRY A REPREZENTAČNÍ HRÁČE PŘÍMO NA TVŮJ TRÉNINK

TRÉNUJ S TĚMI  
NEJLEPŠÍMI...



ČESKÝ  
FLORBAL

[www.ceskyflorbal.cz](http://www.ceskyflorbal.cz)



**„Jaroslava Holíka jsme měli rádi, protože byl skvělý motivátor a uměl nás dobře připravit. Někdo mohl mít dojem, že pořád řve. Ale on prostě jen pořád mluvil nahlas, to byl jeho způsob vyjadřování.“**

**Bylo mu teprve šestnáct let. Bavit se hokejem a v Českých Budějovicích dostal od trenérů šanci hrát extraligu. V sedmnácti už ji hrál pravidelně a patřil do reprezentační dvacítky, která dvakrát získala jediné české tituly mistrů světa. Václav Nedorost si pak ale prošel řadou zranění, kterých bylo k padesátce. Vždycky se zvedl a dokázal se vrátit na led. Za svou kariéru poznal současné útočníky Plzně, trenéry v českých klubech, NHL i KHL.**

# Na tréninku jsme pořád hráli

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Začátky v Českých Budějovicích

„U nás doma nikdo hokej nehrál, ale v Budějovicích byl hokej v době mého dětství hlavním sportem, a tak mě táta v pěti letech i s o rok starším bráchou Davidem odvedl na zimák a začali jsme hrát hokej. Bavit mě a těšil jsem se na každý trénink. Pořád jsme hráli, ať už přímo hokej nebo nejrůznější hry. Měl nás až do dorostu pan trenér Bohumír Ťoupal, který nás současně učil tělocvik na sportovní základní škole Grünwaldova. Tam jsme hodně hráli míčové sporty. A na tréninku jsme se pak prostě učili hrát hokej, když nás vedl hlavně ke hře. Měl jsem hokej moc rád. Třeba jsme netrénovali tolik, jako se možná trénuje dnes. Ale měli jsme pak i hodně volného času na další sporty, takže jsme pořád něco hráli za barákem. Měli jsme dobré družstvo, často jsme vyhrávali, a i díky tomu nás to možná ještě víc bavilo. Nakonec se ukázalo, že jeho cesta asi byla správná, protože spousta z nás pak hrála a pořád i ještě hraje na profesionální úrovni. Chodil jsem do třídy s Michalem Vondrkou, který se výrazně prosadil, pak i s Filipem Novákem, který byl v NHL a potom v KHL. A další kluci hráli extraligu nebo 1. ligu.“

## Extraliga a důvěra dvojice Liška - Pařízek

„Byl jsem ještě mladší dorostenec, kam jsem věkově patřil. U staršího dorostu se

zranilo pár hráčů a oni si mě dočasně vzali z mladšího dorostu. Áčko vedli pánové Liška a Pařízek, chodili se dívat na dorosty a všimli se mě tam s tím, že jsem sice nevyčníval, ale ani se tam neztrácel. Zaujal jsem je, asi ve mně viděli potenciál. V áčku se jim zranilo pár hráčů, a tak si mě v těch šestnácti vytáhli, i když jsem za starší dorost hrál třeba sedm minut na zápas. Pamatuju si, když mi poprvé zavolali, že se někdo zranil na rozcvičce, abych dorazil na utkání. Seděl jsem na střídačce, ale za týden nemohl Filip Turek kvůli trestu nastoupit a do hry poslali mě. Hrál jsem ve třetí lajně s Petrem Sailerem a Kamilem Brabencem v televizním utkání proti Zlínu. Měl jsem dvě nahrávky a v těch šestnácti jsem do konce sezony odehrál ještě několik zápasů. Trenéři Liška a Pařízek mi dali šanci, které jsem se chopil a oni mi tak nastartovali kariéru, protože v další sezoně už jsem hrál pravidelně a byl i v juniorské reprezentaci.“

## Dvakrát juniorský mistr světa s Jaroslavem Holíkem

„Tím, že jsem hrál extraligu, mě pan trenér Holík vzal v sedmnácti do reprezentační dvacítky. Měl mě rád a líbil se mu můj styl hry, takže jsem byl v týmu s o dva roky staršími kluky. A bylo to šťastné období, protože jsme s ním dvakrát vyhráli mistrovství světa dvacítek. Měli jsme ho rádi, protože byl skvělý motivátor a uměl nás dobře připravit. →

## VÁCLAV NEDOROST

**Narozen:** 16. 3. 1982

**Profese:** hokejový útočník

**Kariéra:** České Budějovice (1998-2001, 2006-07, 2017-18), Hershey Bears (AHL, 2001-03), Colorado Avalanche (2001-03), San Antonio Rampage (AHL, 2003-04), Florida Panthers (2003-04), Liberec (2004-05, 2007-10), Novokuzněck (2010-11), Lev Poprad (2011-12), Doněck (2012-14), Slovan Bratislava (2014-17), Plzeň (2018-?)

**Úspěchy:** 2x juniorský mistr světa (2000, 2001), vítěz Kontinentálního poháru s Doněckem (2013)

**Bilance v extralize:** 316 zápasů, 158 bodů (61 gólů+97 asistencí)

**Bilance v reprezentaci:** 22 zápasů, 6 bodů (3+3)



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK (2)

V extraligovém semifinále sezony 2009-10 bojoval Václav Nedorost za Liberec proti Pardubicím s Dominikem Haškem. Sérii ovládl soupeř, stejně jako celé play off.

# 4

**Tolikátý skončil v bodování juniorského MS 2001 s 9 body, čímž předčil budoucí esa jako Vrbata, Erat, Plekanec, Spezza, Heatley nebo Kovalčuk. Dal taky vítězný gól ve finále s Finy, v němž Češi obhájili titul.**

Někdo mohl mít dojem, že pořád řve. Ale on prostě jen pořád mluvil nahlas, to byl jeho způsob vyjadřování. Myslel to pozitivně. On i když mluvil na tréninku, vyprávěl vtip nebo něco říkal z legrace, tak vždycky hodně nahlas. Nekřičel proto, aby někomu nadával nebo ho urážel, ale rozdával nám rady a pomáhal nám. Jeho styl na nás fungoval a je jediný, kdo jako trenér na dvacítkách vyhrál zlato, a rovnou dvakrát. Takže mám na něj jen ty nejlepší vzpomínky.“

## NHL v Coloradu a na Floridě

„Bylo mi osmnáct a šel jsem na draft, kde si mě jako číslo 14 vybralo Colorado. Všechno se to seběhlo neuvěřitelně rychle. Sotva jsem začal hrát extraligu, pak hned mistr světa ve dvacítkách a za chvíli do NHL. Bylo to všechno tak rychlé, že jsem ani neměl čas si to užívat. Přišel jsem do kempu a za dva týdny jsem najednou hrál první zápas NHL. Šlo to tak rychle, že jsem ani nestihl být nervózní. NHL je strašně spravedlivá v tom, že tam nikdo nedostane nic zadarmo. U hráčů draftovaných v prvním kole je velký předpoklad, že z nich budou super hráči, ale i tak si každý musí svoje místo zasloužit. Nikoho nezajímá, jestli je hráči osmnáct nebo pětatřicet. Kdo na to má, hraje. Na každý post je tam spousta hráčů. A když nejste na svém postu dost

dobrý, nehrajete. U nás je to trochu jinak. Tady se často stává, že hráči dostávají svá místa zadarmo. My jsme jako mladí v NHL chodili víc na video, kde jsme probírali, co a jak hrát, na co si dávat pozor. Kdo pak na to nemá, jde na farmu, a nikdo neřeší, kolik mu je let. Konkurence je obrovská. Když hráč ukáže, že na to nemá nebo nemá dobré charakterové vlastnosti, jde z kola ven. A když si to uvědomí, může se dostat zpátky. Myslím, že je to tam spravedlivější. V NHL měl hlavní trenér odpovědnost za výsledek. Vedení tréninku a video bylo hodně na asistentech. Ti mají víc práce a odpovědnosti. U nás vedl dřív hlavní trenér všechno a asistent trenéra neměl tolik prostoru, ale už se to v některých klubech taky mění.“

## KHL v Novokuzněcku

„V Rusku, když se nedaří, tak je to zlé. V Novokuzněcku jsme byli nejhorší tým ligy, kde se vyměnili tři trenéři a byl tam velký chaos. Pro hráče to není dobré, protože jdete při změně trenéra na zimák s tím, jestli si nebudete balit. My jsme měli málo peněz i nedostatek kvalitních hráčů a prohráli jsme 15 zápasů za sebou. Pro trenéry je to taky těžké. Každý přijde s něčím jiným. Pokud trenér nemá kvalitní mužstvo, které si on sám představuje, nic s tím neudělá. A sezona vypadá, že je nekonečná.“



## Nazarov v Doněcku

„V Doněcku jsem zažil trenéra Nazarova. O něm se traduje, že je svérázný. Nebyli jsme pořád na báze, jak se říkalo. Byl přísný, ale dával nám volnost. Když nebylo po jeho, dal to najevo. Nevedl tréninky a jen pozoroval. Byl motivátor, vyzařovala z něj autorita, a nikdo se na nic nevybodnul. Když to někdo zkusil, dostal naloženo. A když se dařilo, hráče nijak nestresoval. Dal třeba volno nebo individuální trénink. Tlak na výsledky je v KHL velký. My jsme v přípravě prohráli dva tři zápasy a hned se to řešilo. Když nejsou výsledky, tak se s tím nepárou a ukončují kontrakty ze dne na den. K NHL má KHL ohledně trenérů hodně daleko, ještě dál než my. Oni si pořád drží svůj ruský styl. Hodně trénují starší trenéři, kteří pořád jedou ruskou školu.“

## Křik trenérů

„V Coloradu trénoval Bob Hartley. Když začal rvát, bylo to strašné. Jakmile spustil, tak to bylo na odchod domů ze zimáku. Člověk si jen vždycky říkal,

aby to nebylo na něho. Měl jsem na trenéry štěstí, protože jsem nikdy neměl s nikým problémem. Nemyslím si, že bych byl vysloveně oblíbený hráč, ale ani si na mně nikdo nevyléval zlost. Vedle Hartleyho ještě pořádně řval Fin Pentti Matikainen. On byl super člověk, ale jakmile začal křičet... Tam člověk nechtěl, aby to bylo na něj. Když tihle trenéři v kabině spustili, byla to vždycky solidní nálož. Ale mě nikdy nic takového nepotkalo. Z českých trenérů jsem nikoho takového nepotkal.“

## Trenéři při návratu po zranění

„Každý trenér chce, abyste byli zpátky na ledě co nejdřív, a jste pod tlakem. Měl jsem asi 50 zranění a není lehké se vracet. Hokej se hrozně zrychluje, dnes je to jiný sport než před deseti lety, a dřív se vracelo snáz. Od trenérů stále přicházejí otázky, jak jste na tom, jak to vidíte, a hráči se to pak pořád honí hlavou. Ve dvaceti tělo regeneruje rychleji než teď. Vždycky jsem chtěl být rychle zpátky, ale je důležité se taky vrátit v dobré formě.“



INZERCE

I AM THE JOURNEY  
I AM WATER

**ARENASHOP.CZ** Slevový kód -10%: **IAMWATER19** platný na [arenashop.cz](http://arenashop.cz) do 28.2.19

TEXT: JIŘÍ NIKOČEK

# Laboratoř INSEP





TEXT: MICHAL JEŽDÍK, PETR SCHIMON

V reportáži minulého vydání Coache jste se mohli projít salcburskou sportovní akademií s logem Red Bull. Talenty se ovšem dají výborně rozvíjet nejen v soukromých rukou. Ve Francii pohání tempo státní moc, konkrétně Národní institut sportu, odbornosti a výkonnosti. Gigant známý pod zkratkou INSEP.



Ačkoli jsou Francouzi hrdý národ, INSEP využívá i zahraniční experty. Například většina trenérů rytmické gymnastiky pochází ze zemí bývalého socialistického bloku.

Sídlo najdete v Paříži v oploceném areálu na 11 Avenue du Tremblay. To je ovšem pouze srdce INSEPU, který v obřím organismu pojímá 26 sportovních sekcí, připravuje 810 vrcholových sportovců – z nichž je 360 studentů (210 plnoletých a 150 nezletilých).

Systém generuje olympijské a světové medaile a jeho vizí je moderní instituce sloužící k dosažení sportovní dokonalosti a zároveň zařazení se profesně do společnosti po sportovní kariéře. Stát nemusí řešit tzv. druhou kariéru, protože se sportovcem řeší jeho profesní budoucnost již během jeho sportovní přípravy. Že nejde o planá hesla, dokládají slavní absolventi, mezi nimiž se nacházejí například vícenásobní olympijští šampioni jako judista Teddy Riner, atletka Marie-José Pérecová, vodní slalomář Tony Estanguet nebo Tony Parker, šampion NBA.

Francie má v olympijské rodině tradičně silné postavení. Naposledy v Riu 2016 vytěžila 42 letních medailí (10 zlatých, 18

stříbrných, 14 bronzových) se zásahem v 15 odvětvích, mezi výpravami obsadila 7. místo. V zimním Soči před rokem dobyla 15 medailí (5-4-6) a skončila devátá. Přes polovinu kovů z posledních čtyř olympiád přivezli sportovci připravující se právě v INSEPU.

To tady ale nikoho neuspokojí. INSEP má ambici trvale usadit zemi v Top 5 hodnocení národů na olympiádách a Top 10 na paralympijských hrách.

Aktuálními velkými cíli jsou nejbližší letní Hry: Tokio 2020 a pochopitelně Paříž 2024.

## OČIMA RAGBYOVÉ LEGENDY

**Martin Kafka, bývalý hráč, reprezentační trenér a držitel francouzského státního diplomu pro profesionální ragby**

„Ve Francii má stát výchovu elitních sportovců velmi pod kontrolou, nikoliv nepodobně jako v bývalém socialistickém



bloku. Na rozdíl od vrcholové sportovní přípravy bývalých socialistických zemí není ale jediným cílem výroba sportovní excelence, která měla legitimizovat totalitní režimy v jedné z mála oblastí, ve kterých se mohly s kapitalisty měřit, porazit je a díky oblíbenosti sportu se tak pozitivně zviditelňovat. Celý francouzský systém je nastaven tak, že sport, respektive sportovní výsledky, mají veliký přesah. Systém umožňuje sportovcům identifikovat se se svou zemí, začlenit se do společnosti lidem daleko větší národnostní různorodosti, než má Česko, a všem společenským vrstvám si vytvořit svou lepší budoucnost.“

### De Gaullův vliv

Na jaké bázi institut, založený v roce 1975, jehož prapočátky ovšem sahají až do roku 1852, funguje? A komu je otevřený? Projděme se jeho spletitými chodbami, středisky a zkušenostmi pomalu a pozorně. Vyplatí se to.

Leccos naznačí už první úvahy na vznik národního centra za vlády generála Charlese de Gaulla v roce 1962. Ten razil heslo, že národní hrdostí je být perfektně připraven na všech polích, včetně sportu. Pohled na dnešní stav by ho rozhodně potěšil.

V INSEPu pracuje, žije, studuje a sportuje okolo dvou tisíc lidí. Mezi nimi i trenéři, učitelé, vědci a specialisté všeho druhu. Sportovci ve věku 15, resp. 16 let (mladší děti sportují v 15 regionálních centrech, které s INSEPem úzce spolupracují a drží linii) jsou vybíráni na základě domluvy mezi hráčem, rodiči, svazem, klubem a institutem. Důraz se klade na ideální řešení pro sportovce v daný moment jeho rozvoje a vývojového stadia, včetně například schopnosti žít v odloučení od rodiny. Zvažuje

je se jeho budoucnost. Nezdídk se nástup dorostence odloží nebo zamítne. Prostě se netlačí na pilu.

### Martin Kafka:

„Při návštěvě institutu jsme s kolegy diskutovali nad otázkou, co nás nejvíc oslovilo. Jedni zmiňovali promyšlenost celého komplexu. Druzí, jak je vše zaměřeno na sportovce. Další, že největší důraz je kladen na odbornost trenérských a ostatních kádrů. Jiní, jak si všechny sporty a odborné úseky předávají zkušenosti, inspirují se a jsou si navzájem velmi otevření, nebo že INSEP nechce vychovat jen „stroje“ na slávu státu. Toto vše bych podepsal. Mě ovšem nejvíc fascinovala propojenost systému ve všech směrech: stát – federace – kluby – praktická odbornost, tedy trenéři – teoretická odbornost, tedy aplikovaný výzkum, věda, univerzity – škola, čili příprava na život – rodina – sportovec. Vše do sebe zapadá, vše má logické návaznosti, stále probíhá široká odborná diskuse, jak to dále zlepšovat, a všichni si jsou partnery. Ve Francii jsem žil, vím tedy dobře, že i zde probíhají osobní války a boje. Na rozdíl od Česka se ale respektuje odbornost a prosazuje se kultivovanost věcné diskuse, byť zabalená do francouzských emocí.“

### Kamery i milkshaky

Všechna sportoviště, která roku 2009 podstoupila renovaci, jsou pod dozorem bezpečnostních kamer. Zároveň slouží trenérům k okamžitému rozboru tréninku, protože v každém sále, bazénu či hale jsou k dispozici potřebné technologie a na stěnách tabule a prostory pro promítání. Celý sportovní úsek pracuje se stříhacím pro-

## INSEP V ČÍSLECH

<b>26</b>	sportovních sekcí
<b>810</b>	vrcholových sportovců (z nich 240 v partnerském tréninkovém procesu)
<b>360</b>	studentů (150 neploletých, 210 ploletých)
<b>150</b>	reprezentačních trenérů
<b>520</b>	federálních trenérů (350 permanentních)
<b>300</b>	úředníků
<b>80</b>	medicínského a paramedicínského personálu
<b>50</b>	učitelů – vychovatelů
<b>20</b>	vědců
<b>28</b>	hektarů
<b>38</b>	milionů eur (rozpočet)
<b>32</b>	školení
<b>100 %</b>	úspěšnost při maturitě v roce 2016 (73 % s vyznamenáním)
<b>76 %</b>	úspěšnost univerzitního vzdělání
<b>75 %</b>	úspěšnost odborného vzdělání



Nejslavnější absolvent v tréninku. Judista Teddy Riner vyhrál dvakrát olympiádu a desetkrát mistrovství světa v nejtěžší kategorii. V INSEPu má skvělé podmínky i pro případný souboj s Lukášem Krpálkem.



## ÚSPĚŠNOST MEDAILISTŮ NA OH

50,0%	RIO 2016
55,9%	LONDÝN 2012
51,0%	PEKING 2008
66,0%	ATÉNY 2004

gramem darts. Před každými olympijskými hrami se obměňuje kompletní vybavení podle dějiště Her, a tedy výrobců materiálu.

Ve všech budovách sportovišť patří jedno patro kancelářím pro trenéry a přízemí lékařskému zabezpečení. Uvnitř stojí automaty na mléčkové nápoje o různých energetických hodnotách, které sportovci mohou konzumovat na základě doporučení od svých specialistů. K jejich výběru dochází na základě karty, kterou má každý sportovec k dispozici. Konzumace je kontrolována specialisty INSEPu, jimž se na jejich kartu načtou potřebné údaje o sportovci. Totéž se děje u jídel na obědech a večerech. Všichni mají přehled o všem, co je součástí rozvoje sportovce.

### Martin Kafka:

„Trochu to může vzbuzovat dojem orwellovské kontroly. Opak je ovšem pravdou. Zatímco orwellovská kontrola měla lidi omezovat, zde je vše systémově nastavené tak, aby všichni aktéři – tím myslím sportovce, lékařské zabezpečení, trenéry a ostatní kádry – mohli pracovat v těch nejlepších podmínkách, aby nemuseli dělat kompromisy a díky tomu naplno rozvíjeli svůj potenciál.“

### Nečekej na konec kariéry!

Institut je součástí Francouzského národního rozvojového plánu, zaštitěný ministerstvem sportu. V roce 2014 byla zvolena nová 27členná Rada a její prezident Jean-Philippe Gatien, někdejší mistr světa



a stříbrný olympijský medailista ve stolním tenisu.

Pět základních hodnot INSEPu tvoří výkonnost, odbornost, excelence, sportovní etika a sportovní vášeň. Hlavní motto křičí jednoznačně: sportovec a trenér jsou na prvním místě!

Trenéři patří pod jednotlivé svazy, ale na jejich výběru se podílí ministerstvo sportu, které obvykle navrhuje dva nebo tři kandidáty. Pokud svaz trvá na jiném, musí si ho i zaplatit.

Peníze na chod institutu posílá a přímo rozděljuje ministerstvo. Stejně tak dodává a platí odborníky, přibližně 1600 osob. V hierarchii má národní technický (sportovní) ředitel pod sebou 45 technických ředitelů svazů, 50 hlavních trenérů, oddělení mládeže a oddělení vzdělávání.

Uchazeč o pozici technického ředitele musí dosáhnout vzdělání profesora sportu. Všechny konkurzy vypisuje stát a jsou velmi náročné, vyžadují i praxi. Splnit pod-



mínky trvá několik let, proto nutí sportovce ke studiu už během kariéry. Součástí výběrového řízení je složení 9 zkoušek: sedm z obecných znalostí a dvě ze sportovního odvětví kandidáta. Jedním z testů je videoanalýza pohybu. Proč? Aby například fotbalista neprošel pouze se znalostmi rozboru pohybu z jeho sportu.

Technického ředitele si můžou vychovávat jednotlivé federace tím, že si vytipují vhodného uchazeče, např. končího reprezentanta, a připraví ho na zkoušky. Pokud je složí, objeví se na seznamu kandidátů ministerstva sportu, z nichž si federace musí vybrat, aby byl placen státem, jinak ho musí platit sama. Ona má poslední slovo.

#### Martin Kafka:

„Francie se nestará pouze o to, jak rozdělit finance, dotace. Má skutečnou koncepci, strategický plán, jak sport rozvíjet. Nejlepším důkazem je vždy, jaký důraz

se klade na odbornost a na vytvoření podmínek pro práci těmto vysoce kompetentním lidem. Jsem přesvědčen, že v Česku přicházíme o naprostou většinu mozků z důvodu, že schopní lidé potřebují vidět a cítit, že jejich práce má smysl, směr, vykazuje progres a sami se zlepšují. Toto ovšem v českém sportu nenacházejí, vítězí politikářství, izolacionismus typu „trenér-cizinec nemůže trénovat Čechy, máme speciální mentalitu a sami tomu rozumíme nejlíp“, absolutně chybí sebereflexe a improvizace se staví nad koncepcí a systémovost. Pracovat ve sportu má ve Francii prestiž, protože ruku v ruce existují dobré pracovní podmínky a konkurence. Že by recept pro český sport?“

#### Věda a zdraví

V sektoru výzkumu pracuje 20 vědeckých pracovníků, většinou studentů. Nechybí od-

dělení Mise optimalizace výkonnosti a Centrum výkonnosti s náležitým vybavením pro měření základních výkonnostních parametrů sportovců. Příklad? Speciální komora s regulací teploty a vlhkosti pro specifické teplé podmínky Tokia 2020. Stejnou používali sportovci na přípravu do Ria 2016.

Laboratoře primárně sledují život medailových kandidátů. Jejich zranění, kritická místa v kariéře, data ze soutěží. Rozhodnutí, čemu se budou ve výzkumu věnovat, je závislé na expertech, které mají k dispozici, a na diskuzi v týmu, včetně trenérů a technického ředitele.

Mladý laboratorní tým, založený v roce 2015, zahrnuje 13 vědců zaměřených na aplikovaný výzkum, 5 inženýrů a 16 doktorandů. Cílí na tři oblasti výzkumu: prevenci zranění, životní styl sportovce a optimalizaci jeho přípravy. Hledají odpověď na otázku: Jak mohou sportovci pracovat co nejeftivněji?

Informace plynou k hlavním trenérům, technickým ředitelům a sportovcům. Ti využívají pomoc také mentálních koučů, kondičních trenérů, fyzioterapeutů, psychologů, sociologů či IT expertů. Nezbytné je neustálé vzdělávání odborníků všech složek. Automatické je všeobecné sdílení dat.

Protože má institut vybudovanou síť pro aplikovaný vědecký výzkum (např. na univerzitách) po celé Francii, nemusí se vše odehrávat pouze v INSEPu. Samozřejmostí je spolupráce se zahraničními univerzitami i sekcí lékařství. Předcházet zraněním pomáhá zkoumání profilu svalové elasticity, svalové síly, tuhosti kloubů a koordinace. „Historicky jsme silní v analýze pohybu sprintera, to znamená klouby a svalová disbalance,“ poznamenal Patrick Cluzaud, ředitel sekce vrcholového sportu Francouzského olympijského výboru (FOV).

S testy se začíná u 15letých sportovců, nejdál v testování jsou v odvětvích boxu, šermu a badmintonu. INSEP se zabývá 14 oblastmi výkonnosti (mj. výživa, psychologie, aplikace tréninkové zátěže) a staví si priority, kam napnout úsilí pro výzkum. Jinými slovy: největší péči si zasluhují aktuální adepti medailů, teprve za nimi těží z komfortu naděje pro příští světové akce.

U sportovce zjišťuje INSEP okamžitě při nástupu tělesné disbalance a jiné signály možných zranění, čímž si „pojišťuje“ dlouhodobost. U jednotlivých sportů přizpůsobuje ambice reálným očekáváním.

Z oddělení technického ředitele INSEPu zní jednotně: „Snažíme se být co nejčas- →

těži v terénu. Pořádat setkání mezi trenéry, technickými řediteli, medicínskými úseky, fyzioterapeuty a kondičními trenéry napříč sporty. Sdílet informace, včetně chyb a poučení se z nich. Nejlepšími místy pro schůzky nejsou učebny a kanceláře, ale kavárny a podobná neutrální místa. Lidé jsou víc uvolnění.“

Jelikož všichni v INSEPu jsou státními zaměstnanci pod služebním zákonem, platí pravidlo, že pokud neudělají fatální prohřešek, jsou jejich smlouvy nevypověditelné. A pokud struktura, kde pracují, zanikne, je stát povinen jim zajistit náhradní místo. Tím je zajištěna stabilita nastaveného systému a koncentrace na dlouhodobou excelentní výkonnost.

### Martin Kafka:

„Na každém kroku jsme byli svědky fungujícího systému. Velmi



O sportovce je vzorně postaráno i ve zdravotní a školní sekci. V INSEPu se rádi nechávají vidět i politici, na snímku například bývalý francouzský prezident Francois Hollande.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

propracovaná je spolupráce praxe a teorie, přirozeně se prolíná, navzájem se inspiruje a slouží. Propojenost vrcholového sportu a univerzit je tak dalším dobrým příkladem jedné z oblastí celého systému. Aplikovaný výzkum odpovídá na skutečné otázky sportu, stále se hledají nové cesty, technologie, všichni si jsou partnery a společnou řečí je odbornost.“

### Sportuj i studuj

Francouzský institut klade silný důraz na komunikaci mezi školou, rodiči, trenérem a sportovcem. Přesně podle zásady, že sportovec má uspět nejen ve sportu, ale i v životě a po kariéře. Proto všechny

zúčastněné strany mají stejně silný hlas a úzce spolupracují s cílem vytvořit sportovci ideální podmínky a přitom respektovat princip duální kariéry.

„Bylo, je a bude těžké hledat motivaci ke studiu u lidí, kteří chtějí být primárně skvělými sportovci a nejlépe šampiony,“ připouští Ahcéne Kerrou, zástupce ředitele oddělení školní docházky. „Ovšem snažíme se sportovcům vysvětlovat, že být úspěšný znamená být organizovaný. Mít jasný program co, kdy a kde mají dělat. Akademická studia také pomáhají se vyrovnávat se selháním a zklamáním ve sportu. Duální projekt je týmová práce. S trenéry spolupracujeme, nejdeme proti nim.“

Nejčastější studijní směry? Sportovní věda a komunikace.

Školní režim? Sportovci docházejí každý pátek do běžné školy, aby si od 8 do 13 hodin občerstvili mysl v odlišném prostředí. Každou středu mají zkoušky (13 až 22 hodin). Ve 12 třídách sedí vždy maximálně 24 sportovců, většinou méně, aby mohl být snáze navázán individuální přístup. Studium probíhá i po Skypu nebo na bázi e-learningu. V rámci učení se vytvářejí trojice sportovců z různých sportů. Proč? Pokud jeden z tria chybí při výuce z důvodu účasti na sportovní akci, zbylí dva kolegové mu po návratu pomohou dohnat zmeškanou látku.

Skupinu 52 pedagogů, kteří nejsou stálými zaměstnanci INSEPu, nominuje do lektorského sboru ministerstvo sportu. K dispozici je i 21 supervizorů, kteří se snaží předvídat a řešit problémy v soukromém životě sportovců, pochopitelně v kombinaci s trenéry, pedagogy a rodiči.

Studenti mají v klíčových předmětech možnost zkoušek nanečisto a učí se pracovat v reálném čase a prostředí budoucí zkoušky v daném předmětu. Jejich výsledky mohou, ale nemusí být započítány do celkového prospěchu.



**Martin Kafka:**

„Francie a další vyspělé státy pochopily, že zatímco v zemích na východ od nás je úspěch ve sportu vstupenkou do lepšího života, v rozvinutých zemích to neplatí. Proč vše vsadit na kartu sportu a v nějakých 35 letech se pak těžko uplatňovat v dalším profesním životě, když díky dobré škole si člověk dokáže zabezpečit kvalitní život? Proto tyto státy již dávno propojily sportovní přípravu a studium. Mladý sportovec se tak nerozhoduje, zda vrcholově sportovat, nebo jít studovat, jako k tomu bohužel dochází v Česku, kdy paradoxně vrcholový sportovec má největší problém spojit svá studia na sportovních fakultách. V INSEPU řeší, zda se pokusit stát šampionem a díky sportu zároveň získat kvalitní vzdělání, nebo jen studovat a mít víc volného času.“

Je zřejmé, že sportovci vyšetří jen minimum času na osobní život. Ale s tímto vědomím do INSEPU přicházejí – a téměř žádný z nich neodchází. Mají totiž vysokou motivaci uspět ve sportu a poté i v životě.

Vědí, že lepší servis jinde nedostanou.

**Martin Kafka, závěrečné shrnutí:**

„Když jsem ve Francii po skončení hráčské kariéry studoval profesionální trenérskou licenci, jako můj poručník mě vedl Max Godemet, bývalý trenér ragbyové reprezentace Francie a v té době expert francouzské federace na ragbyovou kondiční přípravu. Mou praxi přijel zhodnotit do sportovního centra Nymburk, kde jsem připravoval český národní tým. Při procházení centra jsme si povídali a já mu říkal, že o propracované přípravě sportovců v Československu svědčí už jen tyto poslední pozůstatky znázorněné dobou komunistickou architekturou. Na to mi odpověděl: Ale vše je funkční, ne? Já mu odpověděl, že ano, ale jak dlouho ještě? A pak mě dorazil větou: Když jsem byl mladý, pamatuji si, že jsme jezdili do Československa a dalších zemí východního bloku se učit, jak nastavit systém sportovní přípravy. Dá se tedy říci, že INSEP funguje, jak funguje, i díky československému know-how. Zatímco Francie nám ukázala, jak umí stavět, my jsme za 30 let dosáhli dokonalosti v boření. A dokazujeme to dnes a denně...“

**STANDARDNÍ ŠKOLNÍ PROGRAM V INSEPU****07:45 – 10:30**

škola, předtím snídaně ve společné jídelně

**10:30 – 12:30**

prostor pro sportovní přípravu

**12:30 – 14:00** oběd a odpočinek**14:15 – 16:15** škola**16:30 – 19:00**

prostor pro sportovní přípravu

**19:00 – 20:30**

večeře ve společné jídelně

**20:30 – 22:00**

individuální studium a doučování, většinou pod vedením pedagoga

INZERCE

# Přijďte fandit nejlepším českým squashistům na Mistrovství České republiky 2019.

## Praha – Galerie Harfa, 7.–10. 3. 2019



více na:

[www.czechsquash.cz](http://www.czechsquash.cz)



FOTO: ARCHIV PAVLA CHADIMA (2)

**Pavel Chadim zasvětil svůj život neurologii a baseballu. Do jeho brněnské ordinace se hrnou pacienti, ve svém sportu patří mezi nejvýraznější osobnosti. Stačí vyslovit jméno nadějného juniora a hned řekne klub, ročník i pozici. Jako hráč sbíral s Draky Brno ligové tituly a v reprezentaci výborná umístění na evropských šampionátech. Čtvrt století se raduje z úspěchů i jako trenér, kde prošel všemi kategoriemi od dětí až po seniorský národní tým.**

# Líbí se mi asijská oddanost a pokora ke hře

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Proč jsem se stal trenérem?

„Trénovat jsem začal už ve svých osmnácti letech s malými caparty a doteď mě to nepustilo. Ale na otázku 'proč' vlastně ani neumím odpovědět. Prostě mě to vždycky bavilo.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„To by měli posoudit spíš ostatní, ale vždy se snažím maximálně pomoci týmu uspět.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Samozřejmě mě ovlivnili trenéři, pod kterými jsem jako hráč trénoval. Z nich nejvíce Geoff Samuels, americký trenér, který mě vedl osm let v klubu Draci Brno. Ale od každého se snažím vzít si něco, co zapadne do mé trenérské mozaiky a osobního naturelu. Trenérská stáž v Japonsku i v americkém Stanfordu byly výrazně odlišné, ale obě velmi přínosné.“

## Moje trenérská filozofie?

„Udělat maximum pro úspěch.“

## Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Odvaha, víra, vášeň.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„To opět není jednoduchá otázka :) Dobrých rad bylo hodně, ale možná nejvíc si pamatuji, že 'překážky jsou od toho, aby se překonávaly' a 'nic není nemožné, všechno lze dokázat'.“

• • •

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Trénovat i v době, kdy se nám narodilo třetí dítě. Nebylo to ode mě k rodině úplně fér.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Hodně si vážím toho, že jsem mohl jako trenér být u 5. místa na MS do 23 let, nejlepšího evropského umístění na světovém mládežnickém MS v historii. A i postup na nejslavnější a zřejmě nejstarší mládežnickou soutěž světa sportu (od roku 1939), tedy Světovou sérii Little League do amerického Williamsportu, považuji za velký úspěch.“

## Kdy jsem si nejvíc naběhnul?

„Nezapomenu na venezuelského kouče na MS v Mexiku, který nám snad pětkrát zalhal, že nemá žádného levorukého nadhazovače, a pak v zápase proti nám vytáhl tři do hry.“

• • •

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

„Vždy, když vedeme a máme připraveného prověřeného nadhazovače na závěr. Ale ne vždy to nakonec dopadne :)“

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

„Když mám pocit, že tým nevěří v náš společný cíl, snažím se ho vlastním nasazením a vírou v úspěch nakazit.“



## PAVEL CHADIM

**Narozen:** 8. 7. 1971

**Profese:** baseball

**Hráčská kariéra:** Draci Brno (od roku 1987) a reprezentant ČR (1990-2001), 10x mistr republiky (1993-2002), 3. v PMEZ (1997), 6x na ME (2x 5. místo)

**Trenérská praxe:** 25 let od roku 1993, Draci Brno (5x hlavní trenér mistrů republiky mládeže)

**Trenér reprezentací ČR:** U12 (2x mistr Evropy), U18, U21 (mistr Evropy 2010), U23 (2. místo na ME 2017), muži (2010 Interkontinentální pohár)

**Ocenění:** 3x Trenér roku ČBA (2010, 2013, 2017)



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

„Výrazně ne, ale je pravda, že se staršími hráči se snažím více komunikovat, věci vysvětlovat a říkat dopředu. Taky jsem byl starším hráčem v týmu a jeden z nejhorších pocitů sportovního života je být nahrazován mladším.“

• • •

**Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?**

„Asi bych to neměl přiznávat, ale párkrát se to stane. Kdysi jsem četl, že jeden z nejlepších českých fotbalových trenérů před zápasy z nervozity zvrací, tak já přiznávám, že někdy potřebuji obrazně řečeno trochu zastavit čas, ustoupit si stranou, abych s trochou nadhledu se alespoň pokusil najít řešení.“

**Můj trenérský rituál?**

„Přímo rituál ne, ale manželka si všimla, že většinou před důležitým zápasem si oholím hlavu a jdu do boje.“

**Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?**

„Vzdělání, zkušenosti a štěstí. K úspěchu jsou potřeba minimálně dvě z těchto věcí. Takže mezi vzděláním a zkušenostmi, životním rozhledem je to podle mě dost vyrovnané.“

**Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?**

„Věřím, že štěstí přeje připraveným :)“

**Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?**

„Velkým vzorem je mi asijská oddanost a pokora ke hře, profesionalismus v MLB a poslední dobou mě čím dál více inspirují trenéři a trenérské postupy i v jiných sportech. I díky časopisu COACH!“

• • •

**U čeho si nejlíp odpočinu?**

„U golfu s manželkou.“

**Jak mi v trenérské práci pomáhá profese lékaře neurologa?**

„Nejvíce asi jako odreagování a uvědomění si, že sport je hlavně radost, jakkoliv ho беру vážně a dovedu se pro něj obětovat...“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Český baseball v akci, konkrétně loňský extraligový duel Kotlářka Praha vs. Skokani Olomouc na pražském hřišti Markéta

**Co je nejdůležitější při výchově sportujících dětí?**

„Zábava a radost. Děti i trenérů. Musí to bavit všechny, včetně rodičů, kteří jsou nedílnou součástí. Bez jejich podpory to nejde.“

**Baseball vyžaduje velkou všestrannost. Na co se zaměřuju u začínajících dětí?**

„Hlavně na obratnost a rychlost. Cílem je pro nás vytvořit postupně atleta, který naši hru miluje.“

**Které činnosti se snažím vzhledem k vývoji baseballu v tréninku nejvíce rozvíjet?**

„Všechny :) Ale hlavně rychlost házečí paže a nohou, rozvojem dynamické a výbušné síly.“

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

„Snažíme se všechny situace trénovat opakovaně a dostat do automatismu. Japonci jsou velcí protagonisté postoje, že chcete-li něco hrát dobře, musíte to opakovaně trénovat.“

20

**Tolik talentovaných nadhazovačů a kečrů ročníků 2005 a 2006 dorazilo v listopadu do Nymburka na první setkání hráčů a trenérů v pilotním projektu ČBA „Program PRO“, jehož garantem je Pavel Chadim.**

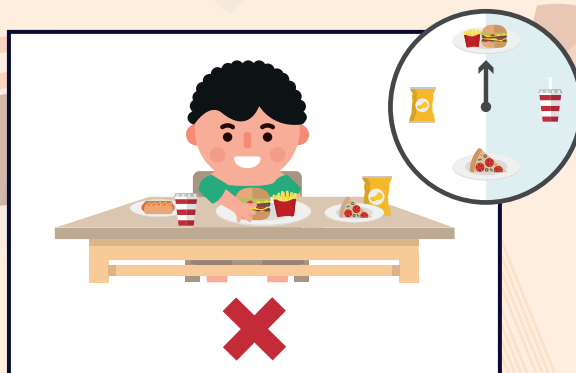
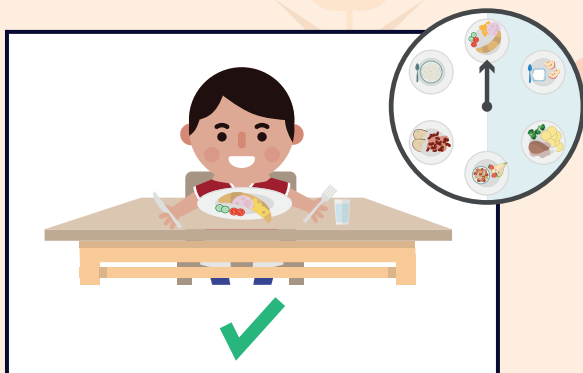
□

# Znáš 3 zásady správného stravování?

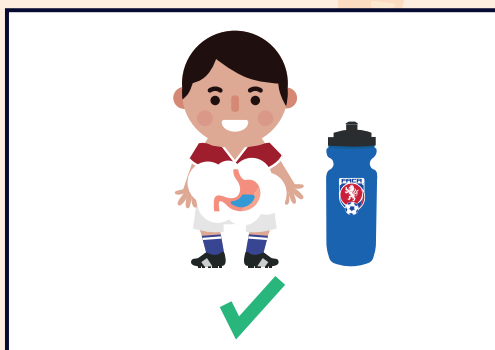


strava  
fotbalistů

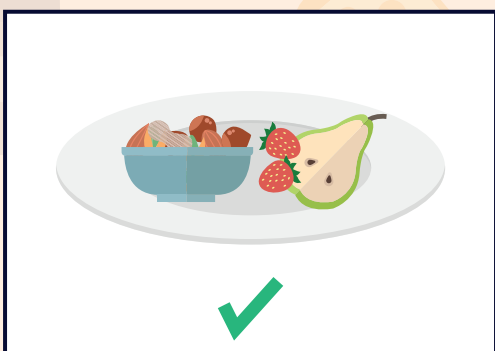
**1.** Jez **PRAVIDELNĚ** a stravu si **SPRÁVNĚ ROZLOŽ!**



**2.** Dodržuj pravidelný **PITNÝ REŽIM!**



**3.** Jez **PESTŘE** a každý den **OVOCE** a **ZELENINU!**



I ti nejlepší světoví fotbalisté musí jíst pravidelně. A aby měli dostatek energie a předváděli ty nejlepší výkony, vybírají si jen kvalitní potraviny a v přiměřeném množství.

Sleduj Stravu fotbalistů na webu a sociálních sítích!

[strava.mujprvniGol.cz](http://strava.mujprvniGol.cz)



#mujprvniGol

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

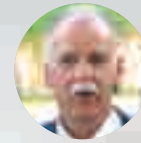
A photograph of volleyball players in black and red uniforms celebrating at the net. The net has 'UNIQA' branding. The background shows a blurred audience.

**Jaké nové myšlenky n  
byste chtěli implement  
ve vašem sportu v roc**

# ebo postupy ovat e 2019?

## SLAVOMÍR LENER

manažer rozvoje ledního hokeje



„Větší jednota hnutí a intenzivnější spolupráce svazu s kluby. Společně propojit národní zájmy se zájmy klubovými.“

## MAREK PAKOSTA

předseda Českého volejbalového svazu



„Přál bych si, aby se nám dařilo v lidech pracujících v našem sportu probudit a nastavit

proaktivní přístup. Ten totiž vidím jako elementární např. pro kvalitativní a profesní růst trenérů. Ale je nezbytný i třeba pro schopnost úspěšně vést kluby a zajistit jejich financování. V dnešní někdy až hekticky měnící se době je schopnost reagovat a přizpůsobovat se podmínkám důležitá pro konečný úspěch. Proaktivní přístup tedy vnímám jako zásadní schopnost.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ →

**FILIP ŠUMAN**

prezident Českého florbalu



„V roce 2019 pro nás bude nejdůležitější posílit spolupráci klubů mezi sebou. V posledních letech máme za sebou první kroky v jed-

notlivých oblastech, ale letos plánujeme velké změny. Vyzkoušeli jsme si, že kluby si samozřejmě nebudou prozrazovat svá sportovní „tajemství“ u elitního týmu, ale ve všech dalších činnostech ke spolupráci připraveny jsou. Je na nás, abychom k tomu vytvořili prostředí. Posilování a zkvalitňování práce v klubech je pro nás klíčové téma.“

**ZBYNĚK ŠPAČEK**

předseda České asociace stolního tenisu



„Chceme se pokusit o základní sjednocení výuky stolního tenisu a k tomu využít i nové a rychleji aplikované metody. Chceme

také výrazně změnit komunikační kanály s trenéry a rychleji i častěji si předávat zkušenosti, názory. Častěji se setkávat na trenérských workshopech a aplikovat nové, v zahraničí vyzkoušené metody. Druhým úkolem je zlepšit vztahy mezi trenéry. Trápí nás malý vzájemný respekt a ochota přijmout kompromis většiny. To se týká i výše uvedené metodiky, například výuky úderu. Jsem osobně velmi rád, že mohu svůj názor publikovat v časopise Coach, který považuji za jeden z pilířů zlepšení vzájemné, zcela jiné a moderní komunikace nejen mezi trenéry.“

**JIŘÍ WELSCH**

vedoucí úseku mládeže České basketbalové federace, bývalý hráč NBA



„Momentálně pracujeme na systému shromažďování a uchování dat (antropometrická měření, rychlost, síla, stabilita,

mobilita a další) u hráčů ve věku 14-20 let tak, abychom mohli podrobněji sledovat jejich progres napříč kategoriemi a zároveň je porovnat s dostupnými daty ze zahraničí. Tento systém bychom již v průběhu roku 2019 chtěli alespoň částečně implementovat. Zároveň chceme pokračovat v zapojování lidí/trenérů ze zahraničí do realizačních týmů všech mládežnických reprezentací, aby do našeho sportu přinesli nové, svěží názory a úhly pohledů.“



Jan Micka, nejúspěšnější český plavec

**DAVID WINKLER**

baseball, ředitel mládežnických reprezentací



„Jednou z priorit je celorepublikové zavedení nového házečského programu, který jsme ve spolupráci se zkušeným trenérem MLB

Billem Holmbergem spustili na podzim 2018 a je určen především pro nadhazovače a zadáky. Jedná se o házečský program použitelný napříč všemi kategoriemi od mládeže po seniory. Jeho podstata a cíle jsou následující: 1) Snížení rizika zranění hráčů při házení. 2) Zvýšení rychlosti nadhozu. 3) Zvýšení přesnosti a lokace nadhozu. Shrnutí: Věříme, že při zlepšení výše uvedených aspektů bude český baseball více konkurenceschopný na mezinárodní úrovni.“

**MARTIN KOMÁREK**

předseda Českomoravského svazu hokejbalu



„V roce 2019 je naším cílem úspěšně implementovat nové prvky

koncepte reprezentačních celků, jejichž cílem je systematická výchova hráčů na reprezentační úrovni od juniorských celků po seniorské týmy mužů a žen. Dalším z dílčích cílů je zefektivnit činnost našich hokejbalových center mládeže využitím programu XPS.“



## COACHING



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

### GABRIEL WAAGE

předseda České a Evropské softballové asociace



„Nosnou myšlenkou pro rok 2019 je snaha dostat náš sport a sport obecně do širokého povědomí naší společnosti jako nezbytnou součást života každého z nás. Sport je fenomén podporující národní hrdost. A k tomu směřujeme i aktivity kolem MS v softballu mužů, které se bude poprvé konat v Evropě.“

### PETR RYŠKA

předseda Českého svazu plaveckých sportů



„V roce 2019 se budeme snažit dál rozvíjet některé nové postupy a programy, které jsme nastartovali v posledních dvou letech. Jedná se především o šíření základní doporučené metodiky pro plavecké kluby a oddíly a s tím spojený program podpory nazývaný Dlouhodobý rozvoj plavce. Dalším projektem je Program podpory olympijských nadějí, jenž se soustřeďuje na výjimečně talentované mladé plavce, s cílem maximální podpory k OH 2024. Konkrétně dáme větší prostor zpracovávání videorozborů a vyhodnocování elektronických tréninkových deníků, především u reprezentantů. Pokračovat budeme také v budování metodického oddělení, ve kterém by se měli uplatnit naši nejzkušenější trenéři ve spolupráci se zahraničními. Naplno by toto oddělení mělo začít fungovat po OH 2020. Náš největší úkol je ale dlouhodobý. Poukazovat na nedostatek bazénů a s tím spojené špatné tréninkové podmínky pro většinu plaveckých klubů a oddílů v ČR. O dalších plaveckých sportech, jako jsou skoky do vody či synchronizované plavání, ani nemluvě.“

### DAVID TOMÁNEK

squash, trenér reprezentace mužů



„Máme tyto nové priority: 1) Realizace programu „společenská odpovědnost“. Cílem je zapojení hráčů do aktivit, které jsou prospěšné pro společnost a komunitu. Chceme pomáhat energií i časem. Tyto aktivity nebudou moci hráči komunikovat prostřednictvím sociálních sítí či je veřejně propagovat. 2) Zařadit do sportovní přípravy specificky zaměřený mentální trénink. Náš sportovní psycholog bude působit přímo na hráče, ale také na trenéry. 3) Vystavět si kontrolní „záchranné“ mechanismy, které zamezí vzniku situací, kdy moderní technologie přestanou sloužit k zefektivňování tréninkového procesu. 4) Prohlubovat spolupráci se zahraničními trenéry. Pevně věříme, že pohled a spolupráce s někým, kdo nebyl exponován našim prostředím (nemyslím zle), bude pro náš sport velice prospěšný.“

### VERNER LIČKA

prezident Unie českých fotbalových trenérů a garant profesionálního fotbalu TMÚ/FAČR



„Věříme systému, který jsme nastavili. Jednou z důležitých součástí je zdokonalování spolupráce s GTM (Grassroots trenéři mládeže) jednotlivých krajů, lektory FAČR, klubovými trenéry a trenéry fotbalových akademií. Specifickým úkolem pro tento rok je dokončit vzdělávání GTM okresních fotbalových svazů, kteří by měli výrazně pomoci s přenesením nových myšlenek a směrů do každého malého klubu, ke každému trenérovi, tam, kde se rodí fotbal. Druhým úkolem je implantovat do každé školky a školy projekt Škola v pohybu. Přesvědčit a nadchnout učitele, vychovatele a rodiče, aby se ztotožnili s významem pohybu dětí v raném věku. Našimi prostředky k naplňování těchto cílů jsou: STABILIZACE personálních otázek, KONZISTENCE principů a zásad, PŘESVĚDČENÍ a VÍRA v to, co děláme!“

INZERCE



HRDÝ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2001 - 2024



KAŽDÉ ZLATO  
MÁ SVŮJ PŘÍBĚH

# Dopis trenérům

## (hráč ve věku 16-19 let)

**Vážení trenéři, dostáváme se do závěrečné části dlouhodobé soutěže před začátkem play off. Období dospívání – adolescence je typické postupným osamostatňováním se. Dospívající touží po originalitě, jedinečnosti a individuálním vyjádření. Rozvíjí svou touhu po úspěchu, klade si životní cíle, určuje svou vlastní identitu.**

TEXT: ZDENĚK HANÍK

### Příležitosti a výzvy pro trenéra

Trenéři, důležitou roli v tomto období máte právě vy, pokud dokážete inspirovat a podpořit proces sebeuplatnění hráče. Adolescent si plně uvědomuje nuance v oblasti mezilidských vztahů – dokáže například rozlišit „toleruji, respektuji“ oproti „mám rád, nemám rád“. To se týká i vztahu k vám, trenérům – kam si vás dospívající zařadí ve vztahové rovině. Je totiž už schopen vytvořit trvalý hodnotový postoj.

Citový život se prohlubuje, je bohatší a prochází řadou dynamických proměn. Zvýšená citlivost se projevuje ke všemu, co se kolem děje – v rodině, mezi kamarády, v partnerských vztazích i ve společnosti jako celku. Mladiství mají tendenci zastávat se pravdy a spravedlnosti, jsou citliví a pozorní na rozpor mezi slovem a činem, ale jsou přirozeně netrpěliví, mají tendenci urychlovat dobu k dosažení svých cílů. Naproti tomu začínají již fungovat bez donucování a výzev.

Ne všichni dospívající si však dokážou stanovit cíle a vyburcovat svou vůli k překonávání překážek. Trend mladých lidí tohoto věku je bohužel často žít rychle, bez námahy a dosáhnout vrcholných prožitků snadno. Proto právě vy, trenéři, máte obrovskou šanci promluvit do budování hodnot mladých hráčů.

Zkušenosti, dovednosti, hodnoty a vlastnosti osobnosti získané sportovní činností, jako jsou například disciplinovanost, pracovitost, houževnatost, cílevědomost, mohou totiž sehrát klíčovou roli ve zdárném

dospívání mladého člověka. Adolescent vnímá intenzivně sebe sama jako jedinečnou bytost, ale neví, jak ho bude přijímat okolní svět. Jeho plány o budoucnosti vidí naléhavěji, ale úplně se v tom ještě neorientuje. Vývoj jeho osobnosti je fyzicky i psychicky bouřlivý.

Pomohlo by mu, kdybyste s ním vy, trenéři, nakládali s pochopením. Občas je zmaten a dezorientován, jaká je vlastně jeho role, a bude-li v ní úspěšný.

### Druhý poločas - hledání identity

Vážení trenéři, máte co činit s tzv. zápasem o identitu mladého člověka. Toto cizí slovo znamená totožnost. Ovšem v psychologii, ale i v běžném životě je identita zaběhlý pojem a je „o hledání Já“, což bývá samozřejmě záležitostí celého života, avšak adolescence je vrcholem osobního boje o identitu. Je klíčem k odhalování tajů tohoto období.

Řečeno sportovní terminologií je hledání identity těžký závěr zápasu v základní části soutěže, zvláště pro ty, kteří nezvládli první poločas, tedy kterým se nepodařilo naplnit výzvy v pubescenci nebo i v dřívějších obdobích. Prostě vplout do play off dospělosti bezbolestně nejde.

Naši adolescenti tudíž odmítají vyšlapané cesty, mají odvahu pokládat sami sobě těžké otázky a pochybovat o světě vás, dospělých. Neváhají zaútočit ani na vaše nejposvátnější symboly. Co je pro vás samozřejmé, je pro ně často podezřelé. Musí všechno sami nově objevit. Někteří mladí bohužel zbaběle couvnou před základním



### ZDENĚK HANÍK

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



**Zkušenosti, dovednosti, hodnoty a vlastnosti osobnosti získané sportovní činností, jako jsou například disciplinovanost, pracovitost, houževnatost, cílevědomost, mohou sehrát klíčovou roli ve zdárném dospívání mladého člověka.**

úkolem dospívání – vzít život do vlastních rukou. Nějak ho obejdou, nebo v něm zůstanou vězet a zápasí s ním ještě řadu let.

**Mít identitu znamená znát odpověď na otázku, kdo jsem. Znat sám sebe, rozumět svým citům, vědět, kam patřím, kam směřuji, čemu doopravdy věřím, v čem je smysl mého života. Znamená zodpovědnost za své činy, realistické sebevědomí, znalost svých možností a mezí.**

Znamená to mít větší podíl na vlastním životě. Pubescent ještě hladce klouže

z role do role, ze situace do situace, a rozpory ho tolik netrápí. Adolescent se však ptá: kdo doopravdy jsem, když odložím všechny masky?

### **Sebeobjevení, nebo ztráta**

Od určité chvíle žádá život po člověku činy, čili **od sebeuvědomění** se musí dojít k **sebeuskutečňování**. Navíc si „já“ bytostně uvědomuje, že pouze individuální činy životu nestačí a že je nedílnou součástí vyššího celku, ať už je to tým či společnost.

Proces sebeuskutečnění dostává velmi konkrétní podobu: osvědčit se či potvrdit se v náročných situacích, což člověku po-





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (2)

má k tomu, aby si sám sebe začal vážit a získával postupně oprávněné sebevědomí. Pro sportovní úspěšnost je to, zdá se, jeden z nezbytných předpokladů.

E. H. Erikson píše, že v žádném jiném stadiu životního cyklu si nejsou tak těsně blízké příslib sebeobjevení a hrozba ztráty sebe samého. Dospívající si uvědomuje, že předchozí představy o sobě doznávají změn. Stojí na prahu životní dráhy, sumarizuje předchozí životní události a hledí do budoucnosti. Spojuje plány s konkrétnějšími cíli, například s názornější představou o svých budoucích sociálních pozicích a o svém budoucím povolání. Často probíhají i velmi silné krize, různá rozladění, stavy podobající se depresi, obavy, zmatek rolí.

**Vážení trenéři,** mějte na paměti, že na počátku adolescence velkou úlohu hraje potřeba identifikovat se se vzory, modely, příklady a jejich nápodoba. Vše směřuje k nemilosrdné otázce – co dokážu? Proces hledání identity není úplný bez realistického poznání vlastních schopnos-

tí. Jde o schopnosti v nejširším smyslu, od abstraktní inteligence až po tělesnou přitažlivost.

Přicházejí otázky: mohu vyniknout ve sportu nebo v něčem jiném? Dokážu na sebe strhnout vedoucí úlohu ve škole, v partě? Jsem schopen/schopna získat partnera a sexuálně žít? Adolescent má totiž velkou potřebu mít partnerský vztah. Naopak jeho absence může způsobovat značný neklid a ránu sebevědomí. Ctností je v tomto období **věrnost** své životní filozofii, svým cílům, zájmům a hodnotám.

**Naplnění výzvy dospívání je pokus o sebeuplatnění a definitivní vymanění se ze závislosti na okolí. Jít za ideálem, který nemusí být sice beze zbytku naplněn, ale pomůže odhalit smysl vlastní cesty i její omezení. To je důležitá zkušenost pro život. Kompromisy jsou vhodné pro následující období, pro adolescenci však nikoli.**



## Já vs. My

Vážení trenéři, identita znamená **na jedné straně** jasné vědomí sebe jako subjektu: jsem to já, kdo se rozhoduje, kdo se odhodlává a jedná. Nejsem proti své vůli zmítán, já držím s přehledem otěže svého osudu v rukou. **Na straně druhé** si klade otázku, kdo jsem z hlediska nadosobního, a kam patřím.

Adolescentní identita se v každé zdravé společnosti opírá o přijaté mravní zásady a o zkušenost s jejich dodržováním. Adolescent chce být tím, kdo hájí spravedlnost ve společnosti, kdo chce žít pravdivě a čestně. Na rozdíl od předcházejících období teď už nazrál čas, aby to bylo jeho opravdu svobodné rozhodnutí.

Adolescent už cítí odpovědnost sám před sebou, nejen před společností, a nejen před vnitřním hlasem, který mu od dětství v různých situacích říká: Nesmíš! Musíš! Můžeš! Tato mravní odpovědnost dokonce může a má být hlavní složkou identity, jejím jádrem.

**Jestliže se adolescent rozhodne být hodný a poslušný, vypadá to sice pěkně, ale vrací ho o krok zpět, do kategorie žáků. Je to ústup k dětské formě mravnosti a promarní šanci, kterou nabízí pouze adolescence: být řidičem, ne spolujezdcem svého sebeutváření.**

## Druhá láska

Hovořili jsme o první lásce v období pubescence... Často typická druhá láska pak přichází v adolescenci: je již rozvinutější, bohatší o minulé citové zkušenosti, subjektivně žhavější, úpěnlivější, znepokojující. Usilující o přímý kontakt, ale nikoli jen smyslný, ale také platonický, nicméně však reálnější.

Druhou lásku považuje psycholog Příhoda pro celoživotní dráhu za velmi důležitou pro její účinek katarze předcházející pozdějším závažným citovým rozhodnutím. Nic ji nenahradí, neboť ti, kteří ji ubijí sexualitou, nemohou v dalším životě dospět emoční zralosti a vidí záchranu v cynickém pohledu na osoby druhého pohlaví.



Adolescenti často střídají partnery svých milostných her, bývají si dobře vědomi, že jen experimentují (samozřejmě i se svými city, nejen s těly) a že chtějí co nejvíce užít. Podle Říčana má v tomto polygammním stádiu erotika a sexualita příchutí zakázaného ovoce. Vztahy se často navazují z pouhé zvědavosti. Oblíbená je hra na lásku, zvaná flirt. Dobývání a svádění bývá uvedeno také snahou přesvědčit druhé i sebe o vlastní ceně, kráse, mužnosti („být dobrý v holkách, resp. mít každého kluka“).

## Iniciace

Kultura starých národů měla rozmanité rituály, jejichž absolvování znamenalo podstatnou změnu společenského postavení. Jedním z nich byly tzv. iniciační rituály. Podle Příhody v době rozkvětu feudalismu byl rytířův syn do 15 let dítětem. Při iniciační slavnosti byl posvěcen meč, který mu byl zavěšen na sedlo, ale kterým se ještě nesměl opásat. Od této chvíle se stal panošem (pážetem).

Adolescence se zakončovala v 21. roce, v němž rytíř dosáhl plnoletosti. Při slavnosti v den letního slunovratu byl rytíř oděný v bílém rouchu a starými rytíři opásán vysvěceným mečem. Panoši mu připnuli ostruhy, obdržel přílbu, štít a kopí. Král jej udeřil na ramena třikrát mečem, aby mu připomněl rytířské ctnosti, a slavnost byla zakončena turnajem.

Známe i velmi brutální rituály při přijímání do řemeslnického cechu, jejichž součástí



**Adolescent už cítí odpovědnost sám před sebou, nejen před společností, a nejen před vnitřním hlasem, který mu od dětství v různých situacích říká: Nesmíš! Musíš! Můžeš!**



INZERCE

**T-MOBILE**  
**OLYMPIJSKÝ**  
**BĚH**

**START**  
**19/06/2019**  
**PO CELÉ ČR**

RŮZNÍ BĚŽCI, RŮZNÁ MÍSTA, JEDNA MYŠLENKA.



OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 - 2020

**WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ**

bývalo dobromyslné týrán, symbolický pohřeb dosavadního života a symbolické znovuzrození. Popsané rituály, zvláště ty krvavé, se mohou jevit jako nesmyslné a kruté, ale opak je pravdou. Byly to důležité předěly na životní cestě.

Takto prožité přechody do nových životních etap se stávají nezapomenutelnými, citově silnými zážitky. Dospívající je očekával – a připravoval se na ně – s dychtivostí, napětím i strachem. Dávaly životní cestě pevný řád, byly, řečeno s Řičanem, stvrzením významu každého individua – psychologicky mnohem působivější než například naše předání občanského průkazu v 15 letech.

**Bolestivost iniciačních rituálů dospělosti není samoučelnou krutostí. Mladý člověk, který jimi prochází, prokazuje svou dospělost tím, že je schopen něco vydržet. Kdo trpěl a pozitivně se s tím vyrovnal, bývá moudřejší, tolerantnější a dovede se ze života radovat více než ten, koho život rozmazlil svými tisíci prostředky proti bolesti a nejrozmanitějším komfortem.**

Vážení trenéři, i když jsme v 21. století, doporučuji nezapomínat na tisícileté tradice tak snadno. Zakončení pubescence, by mělo být učiněno slavnostním momentem. Taková slavnost, při níž si člověk uvědomuje plnou vážnost života, svých mravních a pracovních povinností, má velký účinek.

A nakonec otázka. Nechybí nám podobné rituály a takový přístup v současné době? Neulehčili jsme si to tím, že nedotknutelnost práv člověka se vyšroubovala do obłudných rozměrů, že příkrý pohled na dítě už může být předmětem vyšetřování? Vážnost procesu iniciace přiznává i velký Sigmund Freud, když ji vyjmenovává mezi důležitými životními akty, jako narození nebo sňatek, která řadí mezi tabu.

Konrád Lorenz, držitel Nobelovy ceny za etologii, pokládá za jeden z největších zločinů pseudo-demokratické doktríny to, že považuje přirozený vztah nadřazenosti a podřazenosti za frustrující překážku vši vřelosti. Uznání nadřazeného postavení dospělého neznamena překážku pro lásku. A výše zmíněný symbolický pohřeb dosavadního života a symbolické znovuzrození jsou právě oslavou přechodu z podřízeného postavení do rovnocenné-



FOTO: ONDŘEJ DRIML/ČESKÝ VOLEJBAL

ho – a to má význam i z opačného pohledu: **„Jsi jedním z nás, respektujeme tě za rovnocenného, ale jsi taky zodpovědný za své činy jako každý z nás“, tedy: „Jsi dospělý“.**

### **Dva pohony: vůle a motivace**

Jedním z hlavních zájmů v adolescenci je sport. Je na jedné straně jedinečnou rekreací, na druhé straně ventilem soupeřivosti a agresivity, příležitostí porvat se s druhými i s vlastní únavou nebo strachem. Trénink utvrzuje dobrovolnou kázeň, schopnost odříci si, což je osvědčený prvek askeze. Sport učí odhadnout vlastní síly, rozvíjí systematickosti, vytvářejí se při něm návyky správné životosprávy na celý život. V tomto smyslu je závodní sport pro adolescenta školou vůle a charakteru.

Ale je tu i vrcholový sport mládeže. V něm je vůle klíčovým hráčem. Již od prepuberty zdůrazňujeme úlohu motivace. Adolescenci je obdobím zrodu hráčské osobnosti. Do základní výbavy takové osobnosti patří volní vlastnosti, které jsou nezbytným předpokladem dospívání – tedy ochoty vzít svůj osud do vlastních rukou.

**Sport učí odhadnout vlastní síly, rozvíjí systematickosti, vytvářejí se při něm návyky správné životosprávy na celý život. V tomto smyslu je závodní sport pro adolescenta školou vůle a charakteru.**



Vůle je jakýmsi protihráčem a spoluhráčem motivace zároveň. Je vědomou přeměnou cílů a motivů ve výsledky. Motivace je přirozené chtění, vůle je naproti tomu vědomé úsilí. Když člověk překonává překážky a dělá něco, co od přírody dělat nechce, jde vůle proti přirozené motivaci. A právě **investice energie do překonání odporu** je ve sportu vlastně vždy nutná.

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

**MOTIVACE** je přirozené chtění,  
**VŮLE** je naproti tomu vědomé úsilí.

## Tým ve mně

Vážení trenéři, nastává období, kdy se z vychovatelů stáváte partnery hráčů. Vaše role se posouvá směrem k napomáhání hráčům, kteří prošli vývojem až sem. Měli byste jim dát příležitost sdělovat názor či řešit problém, aby se u nich rozvinula sebedůvěra a relativní samostatnost. Z tohoto důvodu dávejte pokyny jen tam, kde je nutné, a spíše navigujte, než řiďte!

Hráč už se zpravidla rozhodl pro svůj životní sport. Je ochoten investovat mnoho času a energie na to, aby v něm byl úspěšný. Má vůli, je soutěživý. Soustředí se na svůj rozvoj a výkon, je schopen plnit svou roli v týmu. K tomu touží také po partnerství. To souvisí i s potřebou „někam patřit“, identifikovat se s týmem.

Tým se stává prostředkem k naplňování osobních ideálů. Hra a výsledky se stávají klíčovými. Hráči jsou striktně specializováni ve svých rolích a synchronizováni v rámci týmových taktik. Dochází k tlaku na minimalizaci chyb a maximalizaci úspěchu. Plnění úkolů je důležitější než vlastní provedení. Prostor pro individuální technické zlepšování se rapidně zmenšil. Soutěžení a týmové výsledky jsou poprvé prioritou.

Puberta je obdobím „JÁ V TÝMU“,  
adolescence obdobím „TÝM VE MNĚ“,  
protože hráč své JÁ realizuje  
prostřednictvím týmu.

## Jste jediným psychologem

Přestože vnímáme vás, trenéry, jako laické psychology, je žádoucí mít jisté znalosti z oboru psychologie. Je však vcelku pochopitelné, že i vy, vzdělaní trenéři, pociťujete jako troufalost, možná i drzost, vydávat své názory z hřiště za odborné soudy z psychologie výkonu či dokonce vnímat sami sebe jako psychology.

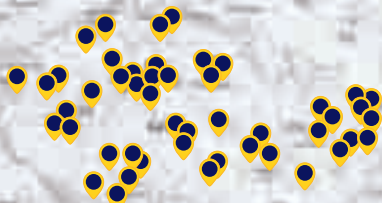
Navzdory tomu, abychom jen donekonečna neomílali výrok „je to o hlavě“ a nic víc, je třeba pustit se do „odminování“ tajemného pole psychologie hry, resp. výkonu.

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



V textu byly použity myšlenky  
a inspirace z příložených publikací. □

INZERCE



Stovky sportovních akcí

**PO CELÉ REPUBLICĚ**

na jediném místě

## NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

# Jak vést na konferenci **disku**

**Kdykoliv se mám zúčastnit konference, diskusní panely jsou věc, která mě děsí nejvíc. Typický panel je show o ničem. Jistě, fungovalo to v seriálu Seinfeld, ale ti měli komediálního génia posedlého dokonalým scénářem a obsazením zkušenými herci a producenty, kteří z toho udělali koncert.**

Panely jen tak nevymizí. Od chvíle, kdy jsem skončil svou každodenní trenérskou praxí, se stále více věnuji přednášení a lektorování a účastním se různých konferencí a seminářů, včetně vedení diskuzí. V loňském roce jsem byl jako lektor pozván do Japonska. Ještě před konáním konference jsem se společně s několika dalšími přednášejícími zúčastnil „tréninku“, jak efektivně a zajímavě vést diskusní panel a přednášet na konferenci. Vylepšením myslím vést panel, který nepokazí váš den.

Zde jsou některé z rad, které jsme dostali. Věřím, že je oceníte i vy. Nutno ještě poznamenat, že rady vycházejí ze zkušeností Adama Granta, který je považován za jednoho z nejlepších odborníků v této oblasti.

## Výběr účastníků

**1. Udržujte panel komorní.** Podle mých zkušeností ty nejlepší panely mají moderátora, a ne více než dva nebo tři hosty. Stejně jako v týmech, méně znamená více. Širší panely vytvářejí víc komunikačních a koordinačních problémů. Je nemožné sladit rytmus se šesti lidmi na pódiu. Lidé tam jen sedí a čekají, až budou moct sdělit svůj názor.

**2. Zvěte lidi, kteří se navzájem doplňují.** Protrpěl jsem panely, které skončily fiaskem, protože jejich účastníci neměli nic společného, nebo měli zcela odlišný pohled, a ještě k tomu se většinu času věnovali otázkám a odpovědím, které odcházely od tématu. Potřebujete mix podobností a rozdílností. V psychologii se to nazývá optimální rozlišovací způsobilost. Každý z účastníků panelu by měl zapadat do společného tématu, ale

zároveň vynikat díky svým jedinečným poznatkům a zkušenostem.

**3. Vytvořte vztah mezi účastníky panelu.** Skupina cizích lidí sedících spolu na pódiu je receptem na katastrofu. Vynikající panel vám dává pocit, jako byste byli mouchou při právě probíhajícím rozhovoru mezi přáteli nebo kolegy. Nemyslete pouze na kvalitu jednotlivých účastníků panelu či moderátorů. Pozvěte lidi, kteří se navzájem znají. Jsou zvyklí vést spolu rozhovor, jsou obeznámeni se svými názory a pohledy na věc a cítí se komfortně při diskusi. Pokud spolu nesouhlasí, vždy tak činí s respektem k druhému. Pokud se účastníci panelu dříve neseekali, nechte je spolu strávit nějaký čas, aby se mohli lépe poznat. Dokonce i rychlá výměna e-mailu následovaná pětiminutovým osobním setkáním v zákulisí pomůže vytvořit vztah mezi vystupujícími a čas pro ujednání, co bude předmětem diskuse a čemu se naopak vyhnout.

## Uspořádání na pódiu

**4. Povzbudte účastníky panelu k vzájemné diskusi.** Školáckou chybou je, pokud účastníci diskutují pouze s moderátorem. Pak je to jen pár rozhovorů jeden na jednoho slepených dohromady. Něco takového byste na mítinku nebo na párty neudělali. Jeden tvůrčí tip k vedení zajímavé a autentické diskuse jsme dostali. Vyzvěte jednotlivé účastníky panelu, aby položili otázku dalšímu diskutujícímu na pódiu. To je katapultuje k přirozené vzájemné diskusi a je fascinující pozorovat, co se od sebe navzájem chtějí nejvíc naučit.

**5. Požádejte je o stručné komentáře.** Nejpřesvědčivější odpovědi nejsou obvykle delší než 60 sekund. To je

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



### MICHAL JEŽDÍK

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



# sní panel, aby nebyl strašný



FOTO: ČOV/JOSEF DVOŘÁK

moment, kdy začnete tlačit limit rozpětí pozornosti konverzace a její přirozený tok. Prodlužováním docílíte pouze sekvenčních monologů. Krátké odpovědi otvírají dveře pro kratší úseky konverzace, což působí, jako že panel je doslova nabitý myšlenkami. Energie se zvedá, lidé vybočují ze scénáře a vlastně na sebe přirozeně navazují. Tím vzniká víc prostoru pro nečekané myšlenky a spontánní humor.

**6. Nedovoňte každému účastníkovi panelu, aby odpovídal na každou otázku.** To okamžitě přerůstá v nekonečnou

spirálu. Ne vždy mají všichni něco zajímavého nebo informativního ke všem tématům.

**7. Řekněte jim, že jim možná „skočíte do řeči“.** Úkolem moderátora je vést konverzaci tak, aby pro publikum byla zajímavá a užitečná. Pokud účastník panelu začne mluvit nesouvisle, musíte mu skočit do řeči s nějakým komentářem, nebo mu pro oživení položit otázku či ho přesměrovat. Zpočátku jsem s touto radou trochu bojoval, bál jsem se, abych nebyl nepříjemný. Ale zjistil jsem, že pokud účastníky panelu předem upozorním,

Dialog na úrovni. Slavomír Lener si povídal na prosincové konferenci Mosty s ruskou hokejovou legendou Igorem Larionovem.





že jim „skočím do řeči“, moje obavy se rozplynuly. Není neslušné přerušit jejich řeč, pokud máte jejich svolení.

## Příprava scénáře

**8. Začněte tím, že je požádáte o příběh.** Panely se minou účinkem, pokud se účastníci nemohou podělit o své znalosti. A publikum pak nevidí žádný důvod, proč se panelu zúčastnilo. Někdy se moderátoři tuto situaci snaží vyřešit tím, že čtou zdlouhavé biografie jednotlivých účastníků panelu, což je obrovské plýtvání času. Stačí je pouze představit a zmínit důležité informace o nich, které vysvětlují, proč právě oni jsou účastníky panelu, a požádat je o příběh k danému tématu.

Jak můžete slyšet například v panelu #MeToo, který moderoval Adam Grant na WorkHuman konferenci společně s Ashley Juddovou, Ronanem Farrowem, Taranou Burkeovou (doporučuji si jej najít a poslechnout – pozn. aut.), lidé ožijí, když vyprávějí příběh. Víím, že jako účastník panelu jsem mnohem důvěryhodnější a zábavnější, když vyprávím svůj příběh o tom, jak mám rád kritiku nebo když hovořím o svých chybách, či mi někdo

říká, že hovořím příliš hlasitě. A pak přirozeně následují otázky.

**9. Pokládejte takové otázky, které přimějí publikum a účastníky panelu přemýšlet.** Nejbohatší otázky často začínají slovem proč (získáte motivaci a účel) a slovem jak (získáte strategii a taktiku do diskuze). To může rovněž pomoci k povrchovému napětí, které se nemusí projevit u ostatních účastníků panelu. Můžete je podnitit, aby

## „Nejpřesvědčivější odpovědi nejsou obvykle delší než 60 sekund.“

diskutovali o konvenční moudrosti nebo o vlastní zkušenosti z minulosti. Dvě nejoblíbenější otázky, které jsem dostal a rád používám, jsou: „Jakou nejhorší radu jsem za svou kariéru dostal?“ a „V co jste na počátku své kariéry věřili a teď si myslíte, že to bylo špatně?“ Někdy pomáhá položit diskutujícím otázky předem, a to jak kvůli vaší a jejich

klidné mysli, tak z hlediska času. Dalším dobrým trikem je, aby diváci položili otázky na začátku panelu místo na jeho konci. Jak zdůrazňuje Kumar Garg, účastníkům panelu to pomůže být více specifické a praktičtější.

**10. Rozsviňte reflektory.** Připravte si několik otázek, na které mohou účastníci panelu odpovědět jedním slovem či větou. Je to jiné než úvodní příběh, je to jediný moment, kdy chcete, aby si přizvukovali. Je to vynikající způsob, jak rychle dostat do diskuse různé nápady a prezentovat mínění každého na pódiu. Může to být zábavný předkrm, například když je před vámi ožehavá otázka, kterou chcete ukázat na řadu pohledů. Může to být i hezká poznámka, která udrží konverzaci v pohybu, když se vleče, nebo se připravujete na mohutný závěr, po kterém chcete setkání zakončit „se světly reflektorů“ jako hvězdy čekající na potlesk vestoje před poslední částí otázky a odpovědi. Stejně tak je vždy uklidňující slyšet úspěšné lidi otevřeně mluvit o svých slabínách a zlozvycích. Jaký byl váš vůbec nejhorší nápad? Jaké úkoly odkládáte? Kdy o sobě nejvíc pochybujete? □

iSport Premium

# SEKCE *iSport.cz* PRO NÁROČNÉ ČTENÁŘE, KTEŘÍ JDOU AŽ K JÁDRU



- Sestřihy všech zápasů FORTUNA:LIGY
- Exkluzivní videa z hokejové extraligy
- Profilové rozhovory • Názory slavných expertů
  - Zákulisní informace z první ruky
- Analýzy sportovních vítězství a porážek

**SAMSUNG**

**EXTRA**  
výhody

ÚNOROVÁ SPLNĚNÁ PŘÁNÍ

# Elegantní Samsung se zimní slevou 1 000 Kč



**SAMSUNG Galaxy A7**

**5 995 Kč**

~~6 995 Kč~~

Akce platí do 28. 2. 2019 nebo do vyprodání zásob.  
Více na [www.o2extravyhody.cz](http://www.o2extravyhody.cz).

Chytrá síť **O<sub>2</sub>**