

COACH

Jak AI ovlivní sport

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



- baseball
- basketbal
- florbál
- fotbal
- kolečkové sporty
- lední hokej
- hokejbal
- plavecké sporty
- squash
- softball
- stolní tenis
- šachy
- veslování
- volejbal

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

VELKÝ TEST HUDEBNÍCH STREAMOVACÍCH SLUŽEB

SROVNÁNÍ 7 BEZDRÁTOVÝCH REPRODUKTORŮ



**PRÁVĚ
V PRODEJI**

Kupujte i na www.ikiosek.cz/computer

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 2,
vychází 6. 2. 2024.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Jaroslav Komolý, Karol L'huillier,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
obchodní ředitel-print: David Šaroch (7227),
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz,
kontakt na inzertní poradce: linka (7512),
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Tomáš Besperát,
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 30. 1. 2024
TITULNÍ SNÍMEK: DALL-E

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK

Ještě jednou AI

Povídá mi tuhle jeden známý, autor několika knih, člověk vzdělaný a nadaný pro slovo, že při svém psaní vyzkoušel jednu zajímavou hru. Vezme napsaný text a prožene ho umělou inteligencí s dotazem, jak by jej napsal Ernest Hemingway, anebo třeba Karel Čapek. Vyjde z toho prý cosi nesmírně podivného a fascinujícího. A právě takovýmto úvodem chci začít, neboť hlavní rozhovor dnešního čísla s titulkem Sport, média & AI vede Michal Barda s Markem Kindernayem (ředitel O2 TV Sport), Lukášem Tomkem (šéfredaktor deníku Sport) a Alanem Zárubou (Chief Digital Content Officer firmy Livesport).

Nuže, již podruhé se v krátké době obracím na AI, což mi snad čtenáři odpustí, ale tohle téma fakt hýbe světem. Víím, AI, podobně jako každý jiný lidský vynález, s sebou nese jak dobro, tak zlo, možnosti užitečné i zneužitelné. Přesto mě těší, že sport má v tomto ohledu specifické místo, poněvadž jeho mantrou je fyzický pohyb.

Už teď jsme svědky, jak AI pomáhá ve vývoji tréninkových programů, analyzuje výkony sportovců, zpracovává data o jejich pohybu, kondici, taktice. Umělá inteligence zde slouží jako nástroj k porozumění obrovského množství informací o pohybu hráčů, jejich fyzickém stavu, taktických vzorcích – a nabízí tak trenérům i sportovcům cenné poznatky. Mně slouží jako zdroj citací, lepší odborný překladač či ověřovač informací. Navíc hodně pracuji s videozáznamem, a pokud chci veřejně prezentovat nějakou chybu a nechci být adresný, nahradím živého hráče třeba komiksovou figurou. To AI dokáže. Potud lajk.

Ale pojďme dál, představte si inteligentní čipy ve svalch nebo mozku

sportovce. Děsí mě představa, že by sportovec mohl mít ve svalstvu čip, jenž by mu umožnil běžet ve sprintu na 100 m rychleji, nebo že by fotbalisté s čipem v mozku lépe předvíдали herní situace. To už je pro mě za hranicí přirozené lidskosti a doufám, že k tomu nikdy nedojde.

Něco vám prozradím i já. Když jsem napsal tento text, prohnal jsem ho čtyřkou GPT a udělal jednu malou změnu. Jedna věta v tomto článku není moje, jejím autorem je umělá inteligence a já si ji vypůjčil. Tak si zkuste tipnout, která?

A teď už mi dovolu, abych opustil toto téma a vrátil se do žhavé reality dneška. Možná to nevíte, ale Česká trenérská akademie, která se zásadním způsobem podílí na měsíčníku COACH, organizuje i volbu Trenéra roku. Stejně jako v předcházejících letech bylo letošní vyhlášení součástí divadelního představení. Tentokrát v La Fabrice v kousku s názvem Federer - Nadal. V individuálních sportech zvítězil Jan Železný, trenér Jakuba Vadlejcha, v kolektivních Andrea Tomatis, trenér mistrů světa v beachvolejbalu Perušič & Schweiner.

Této anketě, kde, jak známo, volí pouze trenéři, čili žádná politika, se bude věnovat velká část březnového čísla. Ale vy držte v ruce číslo únorové, k jehož četbě vás nyní srdečně zvu.

Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



Sport, médi & AI

Už jsme si tak nějak zvykli, že sport dostává státní dotace, ze kterých žije. Existuje ale jedna spletitá část sportovního byznysu, která žádné dotace nedostává a musí vždy dobře vyrobit a dobře prodat svůj produkt, aby se uživila: sportovní média. O tom, co jim sport přináší, co naopak přináší média sportu a co nám všem do zpravodajství za chvíli přinese umělá inteligence, si povídali největší hybatelé české sportovní mediální scény Marek Kindernay (ředitel O2 TV Sport), Lukáš Tomek (šéfredaktor deníku Sport) a Alan Záruba (Chief Digital Content Officer firmy Livesport).

TEXT: MICHAL BARDA





FOTO: DALLE

Pánové, pohybujete se dlouhá léta ve sportu, zastupujete úspěšné soukromé společnosti a musíte si na sebe vydělat sami – musíte tedy něco vyrábět a prodávat. Co tedy vlastně prodáváte: sport, nebo jeho obraz? Emoce, informace, nebo co vlastně?

Záruba: „Livesport je digitální platforma, je to aplikace pro zobrazování sportovních výsledků napříč 54 sporty a 48 zeměmi. Navíc ve 14 teritoriích nabízíme k výsledkům i sportovní zpravodajství, což je hlavní důvod, proč jsem před dvěma roky přišel do Livesportu. My asi prodáváme zážitek, že ten, kdo nás sleduje, zažije výsledky a zprávy v téměř v ten moment, kdy se něco ve světě sportu odehraje, protože ta aplikace je opravdu strašně rychlá. Snažíme se být kvalitním doplněním pro sportovní fanoušky a pro ostatní hráče na trhu. Vymýšlíme způsob, jak v digitálním světě zpřehlednit a zdokumentovat to, co se ve sportu odehrálo, a vytvořit vedle televize, zpravodajství nebo novin druhou digitální obrazovku. A daří se nám to dobře, protože nás dnes pravidelně konzumuje přes 110 milionů lidí po celém světě každý měsíc.“

Kindernay: „Myslím, že jste to na začátku řekl vlastně všechno. To, co my prodáváme, jsou sport, zábava, emoce a zpravodajství, a to všechno zabalené do sportovních přenosů. Sportovní přenosy jsou totiž jeden z mála lineárních obsahů, který ještě v televizi zůstává.“



Michal Barda v roli moderátora zpovídal své tři hosty na prosincové konferenci na téma LDAT, neboli Dlouhodobý rozvoj sportovce se zaměřením na děti a mládež (Long Term Athlete Development)

„NÁS MNOHEM VÍC PRODÁVÁ VÍTĚZSTVÍ NEŽ PORÁŽKA. PORÁŽKA PRODÁVÁ, JEN KDYŽ JE NĚJAKÁ STRAŠLIVÁ, A PRODÁVÁ JEN CHVILKU. NEGATIVNÍ INFORMACE FANOUŠKY OD SPORTU SPÍŠE ODVÁDĚJÍ.“ LUKÁŠ TOMEK

Většina lidí už konzumuje televizi na různých streamových platformách, použít si filmy, kdy chcete. Živý sport je jeden z mála pořadů, který zůstane opravdu živý a budete ho sledovat v tu chvíli, kdy se odehrává. To je ten hlavní artikl, který prodáváme.“

Je to ta emoce vědět, že se to děje právě teď, před vteřinou to ještě nebylo a za hodinu už bude pozdě?

Kindernay: „Je to teď a víte, že emoce jsou ve sportu neustále, pořád se něco děje a v každém přenosu se něco stane. Potom se to v tištěných médiích roze-

bírá a vlastně to je takový propletenec, kde lidé ten obsah konzumují a baví je to.“

Tomek: „Některé věci jsou v tištěných médiích samozřejmě stejné, ale kromě zábavy je pro nás a řadu dalších sport také inspirací. Hodně se na sport díváme jako na příběhy, každý velký zápas má svůj příběh. Vždy se něco jiného děje, jiný typ obsahu můžeme dodat před utkáním, kdy jsou lidé natěšení na výsledek a my můžeme dělat různé predikce, jak to asi dopadne. A pak se to opravdu živě děje a nejdůležitější je přenos. Jako

ostatní se během přenosu snažíme být tou druhou obrazovkou. Pak se ale každý zápas dohrává. První linie jsou vždy emoce, protože někdo vyhrál a někdo prohrál. Druhá linie je další rozbor, proč se to vlastně stalo, takže pro nás je to vyprávění příběhů. Čím líp ten příběh držíme a trefíme se do zájmu lidí, tím líp pro nás.“

Jak se sport prodává, když někdy nemá tu kvalitu, která by lidi zvedla ze židle?

Tomek: „Tak tam musí být alespoň ta emoce! Jsme velké vydavatelství, je v něm i Blesk. Pro Blesk je často dobře, když se stane něco špatného, a pro nás ve Sportu je dobré, když se stane něco dobrého. U nás mnohem víc prodává vítězství než porážka. Porážka prodává, jen když je nějaká strašlivá, a prodává jen chvíli. Negativní informace sportovní fanoušky od sportu dlouhodobě spíše odvádějí.“



LUKÁŠ TOMEK

šéfredaktor deníku Sport a webu iSport.cz, zahrnující i Sport Magazín, měsíčník Coach, iSport TV či knižní edici Sport, dříve šéf sportu v Lidových novinách



MAREK KINDERNAY

ředitel O2 TV Sport, tj. O2TV Sport, O2TV Fotbal, O2TV Tenis, Premier Sport, dříve TV Galaxie, TV3, Nova Sport, Nova Action, MTV Channels



ALAN ZÁRUBA

Chief Digital Content Officer Livesport, zodpovídající za tvorbu sportovního zpravodajského datového i multimediálního obsahového servisu na globální úrovni a rychlé výsledkové zpravodajství v desítkách zemí, dříve vedoucí designér v ČT, art director zpravodajství ČT24 a ČT Sport, kreativní ředitel TV Nova.

FOTO: KATEŘINA ŠIMKOVÁ

Má sport objektivně vůbec kvalitu, která je měřitelná? Nebo jeho obraz vyrábíte právě vy a zpětně kvalitu sportu ovlivňujete právě tím, jaký vytvoříte obraz?

Kindernay: „Samozřejmě záleží na tom, jaký sport vysíláte. U nás je vše měřitelné, vidíme hned, kolik lidí přenos sledovalo, a vidíme to opravdu přesně. A jak si poradíme s tím, když to nemá sportovní kvalitu? Často vzpomínám na období covidu, kdy jsme vysílali přenosy bez diváků. Diváci jsou hrozně důležití, protože dokážou přenosu udělat atmosféru. V přenosech bez diváků, i když byly sportovní kvalitou dobré, emoce chyběla. Je

hrozně důležité, že diváci začali na sport zase chodit, že máme plné stadiony a to nám všem pomáhá, že sport jde nahoru.“

Záruba: „Jsem velký fanoušek NBA a basketbalu a do Ameriky jezdím často. Sport je tam pojmáný trochu jinak než v Evropě, je to hlavně show pro co nejširší okruh lidí. Média tam vytváří celkový zážitek a věnují se sportu v mnoha aspektech a kontextech, daleko víc než v Evropě. Tady musím složit poklonu O2 TV Sport, kde třeba z fotbalu v Česku opravdu udělali významnější produkt. Možná se to teď projevilo i na ceně vysílacích práv a musí bohužel zaplatit víc, ale skutečně se to posunulo. Je za tím aktivace fanouš-

ků i kontext, jak se sportovní výkon komentuje, co všechno je za tím. Daleko víc se komentují věci, které souvisí s životem sportovců a lidí, kteří se sportu účastní, trenéři i realizační týmy. A protože je dnes všechno rychlejší a dynamičtější, tlak je daleko větší a v rámci digitálních médií se otevřel opravdu obrovský prostor, jak tyto věci komentovat a nabízet. Proto je třeba obrovský boom ve sportovních podcastech. Nevím jak vy, ale já si každé ráno, ať už jedu do práce metrem nebo autem, poslechnu jeden, dva nebo tři sportovní podcasty. Baví mě to!“

Může být sport i na malém českém trhu takový fenomén a průmysl jako →

INZERCE

JEDEN ZA VŠECHNY, VŠICHNI V OLYMPIJSKÉM
Najdete na alpinepro.cz a sporttown.cz

ALPINE PRO
OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2009 - 2024

CZECH OLYMPIC TEAM



FOTO: DALL·E. FOTO: PROFIMEDIA.CZ

CO JE AI

Umělá inteligence (AI, artificial intelligence) je obor zabývající se tvorbou systémů řešících komplexní úlohy, plánování či řízení na základě zpracování velkých objemů dat. Využívá algoritmy, které umožňují počítačovému systému „učit se“, a neuronové sítě, které jsou volně inspirovány odpovídajícími biologickými strukturami. Umělá inteligence může být využívána pro zpracování dat, obrazu i textu, k příslušnému vyhledávání jehly v kupce sena i modelování komplexních a proměnlivých situací v reálném světě.

třeba ve Spojených státech nebo Velké Británii?

Tomek: „Já si myslím, že ne, bohužel. Můžeme se tomu jen přiblížit a měli bychom to dělat. My při přenosech často pracujeme se střihy a s obsahem, který po přenosu žije nějak dál. A tam je strašně vidět, jak obrovskou roli hraje technická kvalita. Měli jsme přenosy z hokejové extraligy, kde mohl být krásný zápas, ale kamery byly daleko, led byl pokreslený a všechno bylo takové trochu ušmudlané. A pak můžete mít špatný zápas ve fotbale, kde ale vidíte každou kapku potu hráče v detailu a fanoušek má z výkonu najednou úplně jiný pocit. I u nás se to hodně posouvá, ale nemyslím, že tady jednou bude Premier League.“

Kindernay: „Je to samozřejmě o prostředí, o stadionech. Nedávno se mne někdo ptal, proč nevysíláme víc basketbalu? Ono je těžké udělat show, když

se vysílá ze sportovní haly, kde je 120 diváků a atmosféra tam není. I když to nasnímate tak, že potěmnete okolí, aby ta tělocvična nebyla tolik vidět, tak je to problém. Naopak ve fotbalu vznikají nové stadiony, jako třeba teď v Hradci Králové, a najednou je atmosféra úplně jiná a snímání fotbalu vypadá jinak. A to pak má samozřejmě vliv na to, že kvalita přenosu, zápasu a celkového zážitku je úplně někde jinde než na prázdném stadionu.“

Záruba: „Navíc mladí konzumují obsah jinak a sportovní přenosy vlastně nesledují. Chvilku u toho vydrží, ale pak se stejně po zápase podívají na highlighty nebo je zaujme nějaký rozbor. Kdysi mi vyprávěl Jirka Zídek, že jeho děti sportovní přenosy nesledují. Rády se podívají do NBA Passu, kde mají 3 minuty ze všech zápasů, a víc už nepotřebují. Myslím, že musíme vystoupit z komfort-

ní zóny a zabývat se nejen top soutěžemi, ale na našem malém trhu rozšířit působení a pozornost i na nižší soutěže a aktivovat bubliny lokálních fanoušků, jejich rodičů, podporovatelů, známých a přátel. V Livesportu to právě debatujeme, protože Česko je pro nás malý trh a z hlediska zásahu dělá jen tři procenta toho, co produkujeme. Srovnatelně velcí Portugalci svou aktivací nižších soutěží a jiných oblastí dokážou z hlediska sportovního zpravodajství a výsledkového servisu udělat daleko větší zásah, třikrát víc než německý trh! Jsou to čistí blázní!“

Tomek: „NBA, NHL a Premier League jsou globální ligy, mají byznys postavený na tom, že jsou to globální soutěže. Regionální soutěže se podle mne musejí chovat jinak, jít blíž k fanouškovi a využít toho, že tam si lidi na hráče můžou téměř sáhnout. A čím víc to tyto ligy pochopí, tím líp se budou mít.“

„MLADÍ KONZUMUJÍ OBSAH JINAK A SPORTOVNÍ PŘENOSY VLASTNĚ NESLEDUJÍ. CHVILKU U TOHO VYDRŽÍ, ALE PAK SE STEJNĚ PO ZÁPASE PODÍVAJÍ NA HIGHLIGHTY NEBO JE ZAUJME NĚJAKÝ ROZBOR.“

ALAN ZÁRUBA

Už jste zmínili, že atraktivita je otázkou technologie, prostředí i generačního pohledu. Hraje roli i geografie, uspořádání společnosti či velikost jazykového trhu? Bude jazyk hrát takovou roli i do budoucna, když už dnes může mít každý na svém mobilu online překlad do jakéhokoliv jazyka?

Záruba: „Dneska ještě ano a zítra už ne, protože to, co se odehrává na poli takzvaného syndikovaného audia, znamená, že prostřednictvím umělé inteligence budete moct velmi brzo nabídnout vlastní produkt v multijazyčné verzi s jedním moderátorem. Tak, jak teď mluvím já, bude stejná hlava a tělo mluvit německy, italsky či španělsky a vy to na obrazovce nepoznáte, protože umělá inteligence dokáže modulovat i pohyby rtů příslušně danému jazyku. Jde teď o to, jak to správně

uchopíme a využijeme, abychom byli věrohodní a abychom ušetřeny čas a peníze mohli investovat do něčeho jiného, třeba do sportu.“

Angličtina, němčina a čeština půjdou přeložit pravděpodobně velmi rychle, ale do italštiny nebo portugalštiny, kde bude třeba překreslit celé moderátora i s jeho emocemi, může vývoj trvat o něco déle...

Tomek: „Už jsem viděl plynulé přechody z češtiny do španělštiny i čínštiny a přišlo mi to opravdu věrohodné...“

Kindernay: „Kdyby tady byla Stella Zázvorková, tak by řekla, že dabéři nebudou mít co žrát!“

Záruba: „Můj bratr to neví, ale já jsem si zkoušel nadabovat jeho slavný proslov z Nagana do jiných jazyků přes umělou inteligenci. Angličtina byla celkem Ok,

ale třeba v italštině nebo ve španělštině to nemělo tu správnou gradaci, protože tam jde víc o rytmus té řeči. Livesport poskytuje na mnoha trzích audio komentáře sportovních přenosů a je podstatný rozdíl, jak přenos komentuje brazilský komentátor a jak německý nebo český. Ta kulometná palba slov je prostě nenapodobitelná, takže ještě bude asi dost dlouho trvat, než se tohle vyjasní.“

Tomek: „Já bych řekl, že možná tak tři měsíce, když vidím, jak rychle se to vyvíjí.“

Kindernay: „Já bych doplnil, že do naší práce zasahuje umělá inteligence neuvěřitelně už teď. Spolupracujeme s izraelskou společností VSC Sport, která nahrazuje střihače a redaktory. Umělá inteligence dokáže nasnímat a nastreamovat všechny přenosy z celého světa a během několika sekund z nich nasekat videa pro sociální síť, pro televizi, pro cokoliv. Dokáže vyhledat top momenty, nejlepší hráče, ukázat nejlepší zákroky. A to všechno dělá umělá inteligence, takže pak redaktorům nemáte dát co na práci, protože za ně všechno dělá computer.“

Záruba: „VSC je malý tým Izraelců, kteří jsou extrémně inteligentní a kreativní a pořád přicházejí s nějakými novými nápady i pro náš malý trh. Když tu repetitivní práci nahradí umělá inteligence, otevře se lidem prostor pro něco nového a svou energii můžou dát do nových pořadů nebo do celé nové série. V Americe je běžné, že den před zápasem NBA jede v určitém městě celý den série různých mini magazinů a dalších aktivit pro fanoušky, která kulminuje večerním zápasem. Na tohle nemáme v médiích u nás čas ani lidi. Teď se možná pro tuto činnost lidé uvolní a mnohonásobně se navýší prostor a tvorba obsahu. V tom vidím velkou budoucnost a pozitivní efekt umělé inteligence.“

Kindernay: „Když to přeženu do budoucna, tak když zaplatím Robertu Zárubovi osobnostní práva a bude nasnímaný umělou inteligencí, dočkáme se toho, že většinu zápasů extraligy bude komentovat umělá inteligence hlasem Roberta Záruby.“



Osmiveslice, nebo kolikaveslice? Umělá inteligence uchopila pokyn ztvárnit veslování po svém.

Milá AI, tady něco nesedí. Robot občas při malování skutečnosti ujede. Na snímku mu chybí mety, další hráči a pálkaři z levé ruky vylézají něco mezi další rukou a další pálkou.



Záruba: „Roberta ale nezaplatis, protože toho už jsem si předplatil já!“

Tomek: „Připravujeme autobiografii Jaromíra Jágra a bavíme se o tom, že celých čtyři sta padesát stran audio verze by asi Jarďa sám nenačítal. Možná už využijeme jeho hlas na načtení audio verze knížky.“

Záruba: „Nic z toho tady dřív nebylo, to všechno jsou skvělé aktivity, které otevřou nový prostor. V klubech národní basketbalové ligy, první volejbalové ligy či florbalové ligy tenhle prostor umožní hráčům, oddílům a všem sportovcům vytvářet svůj vlastní obsah bez toho, aby ho museli složitě řešit s Českou televizí nebo jiným vysílatelem. Vlastně se tím liberalizuje sportovní mediální trh. Pak jsou situace jako Champions League nebo přenosy z hokeje nebo z fotbalové ligy, které potřebují zachovat určitý profesionální standard. Ten produkt bude existovat pořád, a myslím, že ještě dlouho. Nicméně liberalizace je viditelná a je to zásadní moment, který všechno mění.“

Co vlastně znamená mediální standard? Zdá se, že Roberta Zárubu nebo Jarďu Jágra bude technologie schopná za chvíli opravdu naklonovat tak, že to běžný posluchač nepozná...

Záruba: „Myslím, že tradiční sportovní žurnalistika, opřená o určité principy a základy, tu bude vždy.“

Kindernay: „V Lize mistrů máte přesně danou osnovu, jak daný přenos vyrábět. Je to stostránková publikace o tom, jakým způsobem a kdy má být jaký záběr, kdy a co máte dát za titulek a podobně. Jede to přesně podle daného řádu. Když si srovnáte čtyři přenosy Ligy mistrů vedle sebe, tak uvidíte, že jejich scénář je úplně totožný. To je standard daný Ligou mistrů a je potom na nás, jak s tím budeme pracovat v budoucnu.“

Tomek: „Je tu ještě standard novinářský s jeho etickými normami a s tím, jak ověřujeme zdroje. Samozřejmě tím, jak se nástupem online obsahu strašlivě zrychlila naše práce, sklouznout k po-

AI SHOW V LAS VEGAS

V lednu v americkém Las Vegas skončil největší veletrh spotřební a výpočetní techniky na světě CES 2024. Umělá inteligence se objevila v téměř každém produktu. Přicházejí notebooky a tablety s AI funkcemi, domácí roboti s nápovědou, osobní zdravotní poradci s integrovanými senzory, televize a brýle s virtuální realitou a virtuálními asistenty. Generativní umělá inteligence vytváří hry, obrazy a mediální obsah, který nás bude v běžném životě doprovázet každý den.



FOTO: DALL·E. FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Kindernay: „No, až se toho děším, co nás čeká, ale ve sportu je obrovská výhoda, že je tam spousta nepředvídatelných situací. To nikdo nenahradí a žádná umělá inteligence nemůže zareagovat na to, co se děje na hřišti. Připomenu sněhové zápasy FORTUNA:LIGY, to jsou nepředvídatelné věci.“

Záruba: „V různých ligách se testují i mini kamery na dresech hráčů, v ragby měli rozhodčí mikrofony, takže slyšíte všechno, co říkají. Samozřejmě to má i své limity, ale jako divák chci být na palubovce s Los Angeles Lakers a hrát s LeBronem jeho akci. Chci jeho prostřednictvím být účasten dění na palubovce. Je to kuriozita a malá výseč, ale celkový přehled a komentář, zásadní momenty, které jsou pak akcentované ve statistikách, to všechno dohromady dává divákovi komplexní zážitek. V tom je televizní přenos s digitálním second screenem

nenahraditelný. Když jste na stadionu, tak tohle prostě nemáte, takže často člověk váhá, jestli má jít na stadion, anebo to sledovat v televizi z gauče. Nebo si zážitek na stadionu mobilem doplnit.“

Tomek: „Podle mne je jednoznačné, že sport se umělé inteligenci nevyhne. Je to něco podobného, jako když začínal internet. Také jste ho mohli ignorovat, ale byli jste pak někde na vedlejší koleji. Spíš teď jde o to nějak smysluplně to zapojit. V médiích jsou dva proudy. Jeden proud jsou lidé, kteří dělají spíše stereotypní práci, a ti mají oprávněně velkou obavu, protože nahradit jejich práci umělou inteligencí bude brzy asi opravdu jednoduché. Už teď AI používáme pro datové analýzy nebo doporučování článků. Umělá inteligence pochopí, co má nabídnout, jaký obsah by v tu chvíli daný člověk mohl nejspíš chtít číst, a ne všem se zobrazí stejné články. Je to nějaká pomoc, na druhou stranu mož-

vrchnosti je daleko snazší než dřív. Držet standardy je proto důležité.“

Kindernay: „A pak jsou tu ještě emoce, protože tam je zatím u umělé inteligence velká rezerva, emoce tam zatím nedokážou dostat. Je to možná otázka času, ale zatím s tím dobře pracovat neumějí.“

Pokud je na Champions League stostránkový dokument, jak má přenos vypadat, a všechny přenosy jsou stejné, není to právě ta repetitivní práce, kterou je snadné nahradit? Takový stostránkový dokument naklikají čtyři Indové do systému během týdne. A pak bude scénář v produkčním systému napořád a i lidé, kteří se osm let cizelovali a brousili v tom, že umějí dělat špičkové přenosy z Champions League, taky nebudou mít co žrát?



INZERCE

START YOUR IMPOSSIBLE

TOYOTA

Worldwide Olympic Partner | Worldwide Paralympic Partner

ná přijde s umělou inteligencí nadbytek, protože najednou si kdokoliv může vytvořit web a každý den udělat třicet článků. Když zadám „napiš mi pět nejlepších rad, jak se stát nejlepším basketbalistou na světě“, za deset vteřin to dostanu. Jak je to kvalitní je druhá věc, ale podle mne přijde určitě devalvace obsahu, obrázků, všeho.“

Kindernay: „Když to beru z pohledu konzumentů nebo diváků, tak u všech přenosů máme neustále vždycky i ohlas na jednotlivé přenosy. Tenhle komentátor se nám nelíbí, tenhle se nám naopak líbí, tenhle se nám nelíbí, já chci, aby to komentoval tenhle... Dokážu si ve velmi blízké budoucnosti představit, že si divák na začátku přenosu vybere z deseti komentátorů, a nakonec to v češtině bude komentovat třeba Gary Lineker. To se opravdu může ve velmi blízké době stát.“

Záruba: „Akorát budete muset toho Garyho zaplatit, což vám vůbec nezavídím...“

Takže budu mít k přenosu rovnou i nabídku, že Gary Lineker mi ho okomentuje za padesát dolarů?

Záruba: „Já si to představuju jako současné fotobanky. Máte tam sérii fotografií jednotlivých sportovců za paušální poplatek, pak nějakou lepší úroveň, a pak máte archivní fotky, které jsou buď od vynikajícího fotografa, nebo z nějakého výkonu, nebo prostě unikátní. A tam je napálená vysoká cena.“

Takže každý produkt si najde svého kupce?

„DOKÁŽU SI VE VELMI BLÍZKÉ BUDOUCNOSTI PŘEDSTAVIT, ŽE SI DIVÁK NA ZAČÁTKU PŘENOSU VYBERE Z DESETI KOMENTÁTORŮ, A NAKONEC TO V ČEŠTINĚ BUDE KOMENTOVAT TŘEBA GARY LINEKER.“

MAREK KINDERNAY

Záruba: „Ano, přesně tak. Naprosťo souzním s tím, co říkají kolegové, že standard je určitá garantovaná kvalita, která se týká etiky žurnalistické práce, má dané jasné principy, zdrojování, postupy a prvky stylistiky, která bude kvalitu určovat. Určitě přibude spousta balastu a obsahu, který bude vytvářen zdarma. Ale obsah, který má vysoký standard a kvalitu, se z toho bude vyčleňovat a pravděpodobně to bude jako v jiném obchodě.“

Tomek: „Ještě bude strašně důležité nastavit i pravidla, jak umělou inteligenci využívat a jak jí vůbec věřit, protože to není nic jiného než matematický model. Teď mluvím o ChatGPT, který teď nejvíc jede. Je to matematický model, který má přístup k obrovskému množství informa-

cí, a čím víc má informací, tím je přesnější. Když o něčem, na co se ptáte, nemá dost informací, tak vám stejně vždycky odpoví. Často by musela říct, že nezná odpověď. Přesto to neřekne a místo toho trochu zalže. Je to prý proto, že ta aplikace je nastavená tak, aby byla sexy pro lidi. Často, když se zeptáte na stejnou věc víckrát, tak vám odpoví pokaždé trochu jinak, a někdy to třeba není pravda. Chci tím říct, že pro náš kodex je strašně důležité nebýt slepý.“

Záruba: „Mám ještě jiný příklad. V Live-sportu máme známkování hráčů po každém zápase. Známky vychází z nějakého balíku statistik, výkon hráče je zmapován, třeba že naběhá hodně kilometrů, udělá spoustu přihrávek, vystřelí, ale nedá gól. A v našem měření pak může vyjít, že hráč má lepší známku, než když subjektivně hodnotí odborníci jiného hráče, který dal gól, ale jinak na hřišti nebyl vidět! Já jsem strašně řešil, jak můžeme dát hráči takovouhle zámku, a odborníci mi řekli, že statistiky a exaktnost vytvoří úplně jiný obraz o hře!“

Tomek: „My ve Sportu máme u fotbalové ligy známkování jak na základě dat, tak na základě subjektivním, a dost se to rozchází, protože tam hrají roli subjektivní věci. Člověk třeba ví, že hráč byl předtím nemocný a s ohledem na nemoc zahrál docela dobře, ale umělou inteligenci nebo data to nezajímá.“

Ještě se vrátím k bodu, který jste zmínil a mně připadá fascinující a trochu strašidelný. Říkal jste, že mapujete,





Michael Phelps by v těchto brýlích asi neplaval, ale jinak se umělé inteligenci obrázek podle pokynu ztvárnit plavce docela povedl, že?

CO JE TO SKUTEČNOST?

Channel 1 AI je personalizovaná zpravodajská stanice, která zahájí provoz letos a je celá postavena na umělé inteligenci. Zprávy bude odebírat z tiskových agentur a opatřovat je vlastními komentáři, analýzami i obrazem. Divák si bude moci zvolit svého moderátora/avata, jeho syntetický hlas i jazyk, kterým mu bude zprávy přednášet. Nikdo z moderátorů nebude živý, všechny postavy, pohyb i hlas bude vytvářet pouze umělá inteligence. Stanice slibuje nevídanou rychlost a přesnost vysílaných zpráv, kolem ní bude vybudován celý ekosystém komunikačních kanálů i sociálních sítí.

Ne, tohle není hra ani grafika na úrovni Pac-Mana z osmdesátek nebo FIFA 20. Když se podíváte na vizuální vysílání celého konceptu na www.channel1.ai, budete mít velký problém rozpoznat, že moderátoři nejsou živí. Za pár měsíců už to nejspíš nepoznáme vůbec. A jak budeme ověřovat zprávy, které stanice vysílá? Opravdu poznáte skutečnost, když ji vidíte na vlastní oči? Co je to skutečnost?

Jestli se chcete začít bát, už jste dávno měli začít. Nebo si opravdu myslíte, že to, co je dnes uvolněno pro veřejnost na internetu, je vrchol toho, co už umělá inteligence umí a dělá? Není náhodou AI ve vojenských laboratořích či mocenských politických projektech už o další dvě či tři generace vpředu?

jak jsou které články přijímány, snažte se odhadnout, co by člověka mohlo zajímat, a podle toho mu nabízíte obsah na míru. Máte všechna data z utkání, máte data o daném konzumentovi a vlastně pro každého vygenerujete individuální obsah. To ale znamená, že každému poskytnete jeho vlastní realitu?

Tomek: „To souhlasí, ale jenom částečně. Nestojí to tak, že bychom stejnou věc

přepsali do padesáti verzí, to rozhodně ne.“

Kindernay: „To je algoritmus, který běžně funguje v O2 TV, na Netflixu nebo na Disney. Poznává svého diváka, zná jeho návyky, ví, co ho baví, a servíruje mu to, co ho zajímá. Poznává okamžitě, že to je dětský divák, takže servíruje pohádky. Poznává, že někdo má rád dokumenty, a servíruje mu dokumenty. Tohle funguje už dávno.“

Tomek: „My jsme se tím ve Sportu zabývali, protože jsme si říkali, kdo vlastně jsme, že jsme jako chameleon - pro každého něco jiného. Takže takhle pracujeme s obsahem ne na celém webu, ale třeba jen v určité části, ale chceme zachovat určitou relevantnost. Jsme novináři a vždy nám nějaká informace přijde důležitá ukázat ji všem. Není to tak, že by každý měl úplně všechno jinak, vždycky je to o nějaké míře.“

Záruba: „Je to důležité ještě z jiného aspektu. To, co jste popsali, totiž vědět přesně a přesně zaměřit na charakteristiku konkrétního uživatele, je hudba budoucnosti. Ale třeba zprávy Live-sport jsou hodně řízené notifikacemi. Při rozlosování EURO do jednotlivých skupin jsme udělali rekord přes 2 miliony uživatelů na jednom článku, tam je zaměření na všechny fanoušky. Ale když pošlete fanouškovi Sparty notifikaci o nějaké události ve Slávii, tak ho tím hodně naštvete. A vice versa. To je problém, protože notifikací nemůžete posílat mnoho, posílají se jen ty nejdůležitější a vy potřebujete přesně zacílit, na koho ji pošlete. Tam se ještě musí odehrát pěkný kus práce, ale až tohle bude k dispozici, mnohonásobně se rozšíří možnost práce se sportovním fanouškem.“

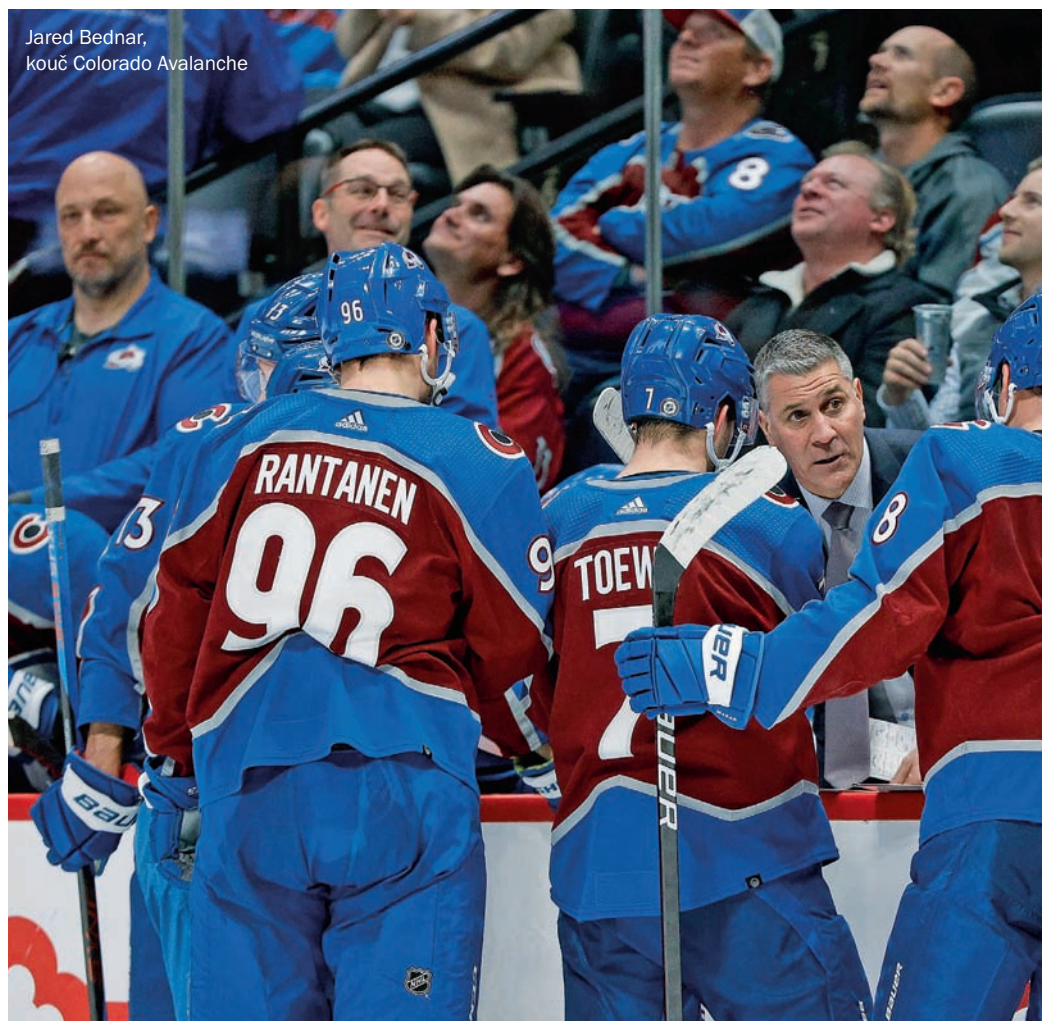
Síla pozitivního příst

Vnímám stále intenzivněji, že kontinuální, formální i neformální a především férová komunikace, dialog managementu a hráčů, pozitivní přístup trenéra při vedení tréninku a utkání - s postupujícím časem a příchodem nové generace hráčů - mají stále větší význam. Naděje na úspěch, především v zápasech, kdy jde o všechno, v play off, je násobně vyšší a vede k medailím nebo do finálových kol Stanley Cupu.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Nepochybně nadále platí, že náročnost, přísnost, přesnost ze strany trenérů a nároky na vlastní individuální připravenost a oddanost dávat svůj hráčský potenciál ve prospěch týmu jdou ruku v ruce s tím. Do takového prostředí - na stadion, do kabiny, na led - hráči rádi chodí dnes a denně. Je to pro ně známé prostředí, kde se mohou realizovat a zlepšovat, potkávat své kamarády, trenéry, maséry a kustody. Je to jejich domov, cítí se tam bezpečně.

Emily Kaplan z ESPN vyzpovídala Paula Mauriceho, trenéra NHL, a ten se jí svěřil, že se hluboce zamýšlel nad tím, zdali by mohla být práce s videem, které ukazoval svým hráčům, efektivnější. Video sezení jsou jedním z nejběžnějších výukových přístupů směrem k hráčům, které trenéři používají. Maurice, nyní trenér Florida Panthers, přemýšlel, jak by jeho tým mohl tato sezení maximalizovat. Kolikrát museli systém ukázat, než se objevil ve hře? Dokázali identifi-



Jared Bednar,
kouč Colorado Avalanche

kovat prodlevu od okamžiku výuky na videu po hmatatelný úspěch na ledě? Chtěl také kvantifikovat něco hlubšího: Ovlivnil výběr jeho klipů psychiku a výkon hráčů?

PAUL MAURICE: „Co se stane, když ukážeme stejného hráče ve všech našich negativních klipech, i když vím, že to není všechno na tom jednom hráči, jako bych si ho dobíral? Nebo kdybych neustále ukazoval, že jiný hráč dělá dobré věci, protože ho máš v oblíbě? Chtěli jsme najít kumulativní efekt videa, které jsme ukazovali. Od pondělí do čtvrtka, celé léto, od 9 ráno do 2 odpoledne jsme se všichni trenéři sešli, všechno si prohlédli a hledali způsoby, jak se zlepšit. Mapovali jsme videa, která jsme ukazovali týmu předchozí

sezonu, a sledovali výsledky v následujících zápasech. Každý klip jsme označili do jedné ze tří kategorií: pozitivní, výukový a negativní klip. Odtamtud to převzalo analytické oddělení. Jak se data hromadila, nemohli jsme si nevšimnout určitého vzorce. Uvědomili jsme si, že dosahujeme výsledků a vidíme zlepšení, když jsme ukazovali víc pozitivních klipů. Existuje mnoho dalších proměnných, ale to je to, co říká data. Hodně jsem na toto téma četl i v jiných oblastech života a potvrdilo to, co jsem cítil.“

Tento pocit se v NHL stal masivním trendem. Trenéři zjišťují, že je produktivnější budovat sebevědomí povzbuzováním než ubíjet hráče neustálou kritikou. A platí to zejména pro mladé.



Musíme vnímat posun ve společenských normách, s důrazem na duševní zdraví. Pracoviště v různých odvětvích se přizpůsobují, protože mladší generace touží po jiném, v mnoha případech méně negativním prostředí než jejich předchůdci. Historicky to kontrastuje s vysokým tlakem a náročností profesionálních sportů. Už ne.

Změna ve sportu je patrná a vede k obdobím sebereflexe. Zde jsou zajímavá vyjádření hokejových špiček, hlavních trenérů nebo hráčů NHL.

GARNET HATHAWAY, zkušený útočník Philadelphia Flyers: „Pozitivní, konstruktivní zpětná vazba - možná ji lidé potřebovali i generace předtím, ale prostě to nebyl mainstream nebo to hráči neobhajovali. Ale teď to vidíte

jako cestu odemknutí ještě většího potenciálu.“

EVAN RODRIGUES, třicátník z Florida Panthers, přináší velmi zajímavý a pravdivý poznatek: „Teď děti vyrůstají, když se na ně nekřičí. Když na ně budete hulákat, ani nepochopí, co po nich chcete. Já, když jsem vyrůstal, miloval jsem, když na mě křičeli, dostalo mě to do hry, soustředil jsem se víc. Když na mě teď někdo křičí, беру to jinak. Byl bych raději, kdyby za mnou přišel a řekl: ‚Hej, vím, že jsi lepší, než teď hraješ.‘ Dřív jsem rád dokazoval lidem, že se mýlí, zatímco nyní mám rád dokazovat lidem, že mají pravdu.“

Tato myšlenka je součástí jedné z osvědčených a skutečných výukových technik.

PASCAL VINCENT, kouč Columbus Blue Jackets: „I když má hráč momentálně problémy, existuje přeci důvod, proč je tady v NHL. Takže musíte zjistit, v čem je ten hráč dobrý, a pak to posílit. Když hráč ztratí sebevědomí, musíte mu pomoci vrátit se k základům toho, v čem je dobrý, to mu pomůže znovu se najít.“



RADIM RULÍK,

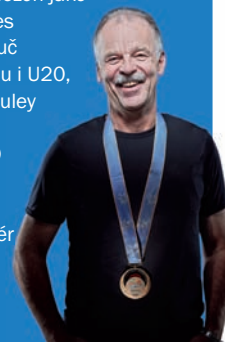
trenér české hokejové reprezentace, stříbrný medailista z MS U20 2023:

„Pro mě je nejdůležitější, aby hráči měli sebevědomí, a na tom pracovat, rozvíjet ho a upevňovat. Jsme stejně dobří v bruslení, osobních soubojích i kondici, dobře takticky připraveni jako naši největší soupeři. Je to o psychice. Kritikou hráče zatlačíme do kouta. Neřeknu hráči: Tohle jsi udělal špatně. Řeknu nebo ukážu mu: Udělej to takhle, například tak, jak jsi to udělal minule. Takový přístup volím v tréninku, zápase při videu. Také se stále učím, jsem zkušenější, líp to cítím.“

Podle Emily Kaplan z ESPN existuje stále mnoho hráčů NHL, kteří polemizují s myšlenkou, že koučování musí být neustále pozitivní, nebo že NHL se plně proměnila. Jeden hráč z týmu Východní konference řekl: „Můj trenér mě peskuje s tím, ať se neodvážím tu chybu znovu udělat, skoro dvakrát týdně. A jsem s tím v pohodě, pokud si to zasloužím.“

SLAVOMÍR LENER

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



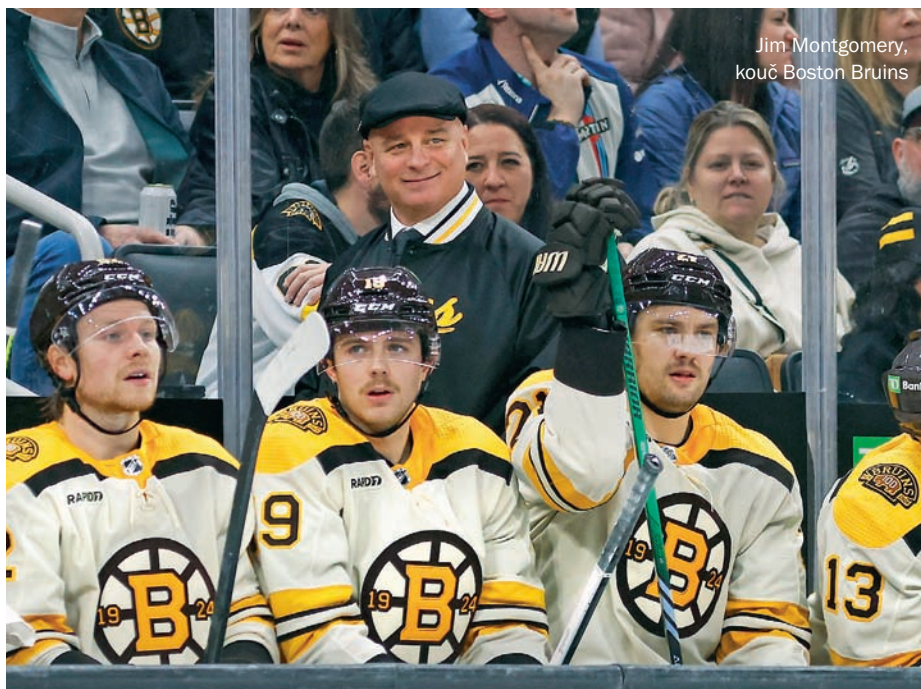
Jiný hráč popsal „pasivně agresivní“ styl od jednoho ze svých bývalých trenérů, který je stále na lavičce NHL. „Říkal o vás nahlas zlé věci, když jste byli v doslechu, abyste to slyšeli. Zřejmě proto, že chtěl, abyste to opravdu vnímali.“

Někteří v nejlepší lize světa vidí nevýhodu uber-pozitivního, pohodářského přístupu. Po vypadnutí Toronta ve druhém kole play off s Floridou přišla kritika, že vedení Maple Leafs vytvořili prostředí, kde byli jeho hvězdní hráči příliš rozmazlení, a tudíž špatně vybaveni, aby zvládli adversitu a styl hokeje, který se hraje v play off.

Jeden dlouholetý zkušený hráč v lize řekl, že si všiml postupné změny během posledních několika let: „Nesedí mi to. Není to jako za mých starých dnů. Mám opravdu pocit, jako bychom se jako liga stali měkčími. Existují některé dinosaurí praktiky, které musí stále fungovat. Nikdy bych neobhajoval psychické nebo fyzické týrání, to ne. Ale tohle je profesionální sport a vyžaduje určitou úroveň odpovědnosti a tvrdosti. Je v pořádku, když se někdy cítíš nepříjemně. Je v pořádku, když na tebe křiknou nebo houknou, když nesplňuješ normy. To tě dělá silnějším.“

RAY FERRARO, bývalý hráč NHL a současný analytik ESPN, to řekl na rovinu: „Někdy musíte být nároční, ale ne idiot. Protože starý způsob a přístup k hráčům už rozhodně nefunguje.“

MIKKO RANTANEN, skvělý finský útočník Colorado Avalanche: „Někdy mi nevádí negativní koučink. Myslím, že pozitivní způsob vidění je lepší, ale nemůže být vše pozitivní; musí tam být rovnováha. Náš trenér Jared Bednar →



Jim Montgomery,
kouč Boston Bruins

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



PATRIK AUGUSTA, trenér bronzových hokejistů na letošním MS U20: „Být pozitivní je pro mě velká, úplně nejtěžší výzva.

Prošel jsem si totiž vojenským hokejovým prostředím Dukly Jihlava se všemi nároky, disciplínou a jasným, strukturovaným programem. K tomu jsem pak zažil, už jako vyspělý hráč, tvrdé

a nesmlouvavé zacházení s hráči a podmínky vůbec, v zámořské AHL. Teď vidím současný trend a musel jsem se změnit, reagovat na dobu, kdy se očekává pozitivní přístup v mnohem větší míře. Pracuji na sobě. Dám příklad. V kempu před letošním MS U20 jsem byl hodně náročný a tvrdý k hráčům, k celému týmu. Bylo třeba nastolit jasná pravidla, hráče srovnat, aby pochopili, že jsme tady jako tým, ať vyhrájeme nebo prohrajeme. Hodně jsme dělali jednoduché věci, počínaje náročným bruslením, konče videem. Jak probíhal turnaj, používali jsme víc a víc kladných zpětných vazeb a v zápase o bronz s Finskem jsme už hráčům ukazovali jen pozitivní klipy s ukázkami dobrých řešení situací.“

to dělá dobře. Když nehrajeme dobře, hned na to poukazuje. I když je zápas, kdy na ledě zaspíme jen na pár střídání, hned nám to naservíruje na příštím tréninku. S tím, že je našťvaný. A tak to má být.“

PETER DEBOER, kouč Dallas Stars, se po prohraném prvním finále Západní konference s Vegas Golden Knights trochu ponořil do svých hráčů: „Na mužstvo jsou určité tlaky, o kterých se jako trenér musíte rozhodnout, jak je k nim připustíte. Je to čas být oporou a uklidňujícím hlasem rozumu, nebo je to čas přitáhnout šrouby a trochu se do nich pustit. Myslím, že ten druhý přístup zvolíš jen jednou za čas.“

Trenéři se přizpůsobili i dalšímu trendu mladších mileniálů a generace Z, a tím

je transparentnost. Mladší hráči nemusí souhlasit s tím, co se děje, chtějí jen vědět proč. Potřebují objasnění, vysvětlení.

JARED BEDNAR, kouč Colorado Avalanche: „Přizpůsobil jsem se tím, že jsem v komunikaci jasnější. Trend, a teď mi to dává smysl, je takový, že když chlapi nedostanou žádné informace, přejdou na negativní myšlenkový proces. Vždycky jsem si myslel, že když na něco neposkytnu zpětnou vazbu, pak si jako hráč myslíš, že hraješ dobře. Chtěl jsem, aby moji kluci věděli:

„Když za tebou nepřijdu, je to dobrá věc, hraješ dobře.“ Během několika posledních sezon ale tento přístup ne vždy fungoval, zvláště u mladších hráčů. Pokud ode mě hráči nedostali žádnou zpětnou vazbu, předpokládali

buď to nejhorší, nebo hledali zpětnou vazbu na jiných místech, například na sociálních sítích, což může být složité. Pokud hráč hraje jen 10 minut za zápas obecně, je to na hraně. Pak najednou přistě klesne jeho ice-time na 7 minut, bude to hned vyhodnocovat: Proboha, co jsem udělal špatně? Pak přicházejí negativní myšlenky. Proto se do toho snažím vstoupit. Musím trochu i změnit svou cestu a rutinu. Snažím se tedy kolem nich proběhnout v šatně a jen říct: „Hej, dobrá práce včera večer“, aby něco pozitivního měli v hlavě.“

DEREK LALONDE, kouč Detroit Red Wings: „Trenér-tyran, ať už správný, špatný nebo jiný, nemá v dnešním hokeji žádnou šanci. Je to realita dnešních hráčů. Stále je musíte vyzývat a vést k odpovědnosti, ale musíte to dělat různými způsoby. Transparentnost je pro mě nejvyšší prioritou. Nikdy jsem nevyvěsil sestavu, dokud jsem hráči neřekl, že dnes večer nehraje, a nezdůvodnil mu přesně proč. Musíš být upřímný. Jednou jsme strávili stejně času sestavováním tří nebo čtyř bodů pro kluka, který nebyl v sestavě, stejně jako plánováním zápasu pro celý tým na další večer.“

PAUL MAURICE, kouč Florida Panthers: „Nevím, jestli existuje solidní teorie pro každý tým. Každý tým je jiný, každý hráč je jiný. Nejdůležitější je pochopit aspekt lidské povahy toho všeho.“

Ač je tento článek na první pohled čistě hokejový, věřím, že inspiruje a osloví trenéry a hráče napříč všemi sporty. Proto na závěr uvádím výrok basketbalového trenéra a později prezidenta klubu NBA, kterého jsem měl možnost několikrát osobně potkat za mého působení na Floridě. Je jím Pat Riley, osobnost, která získala v pozici hráče, trenéra i manažera 9 titulů NBA. Za jeho výsledky, znalosti, přehled, optimismus a profesionalitu byl trenéry NBA právem odměněn Cenou za celoživotní práci. Jeho cesta a odkaz umocňuje to, co je výše v článku uvedeno. Riley zdůrazňuje jako klíčový význam udržení pozitivního přístupu, obětování se pro tým a vždy s vlastním maximálním úsilím: „Pokud máte pozitivní přístup a neustále se snažíte vydat ze sebe to nejlepší, nakonec překonáte své bezprostřední problémy a zjistíte, že jste připraveni na stále větší výzvy, na ty blízké i na ty dlouhodobé.“ □

CZ BASKETBALL

LET BASKETBALU

V ČESKO V S VELKÁ BRITÁNIE

KVALIFIKACE NA FIBA EURO BASKET 2025

26. ÚNORA
PARDUBICE

VSTUPENKY V PRODEJI V SÍTI TICKETPORTAL
VÍCE INFORMACÍ NALEZENTE NA CZ.BASKETBALL



GENERÁLNÍ PARTNER

Tippot

HLAVNÍ PARTNEŘI

Kooperativa
FENÉK INVESTIČNÍ GROUP

SKUPINA ČEZ

HYUNDAI

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

Česká televize

HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

iDNES
Premium

DNES

Radiožurnál
Český rozhlas

PARTNEŘI

molten
FIBA Euro Cup game

MONDO

aps | Nike

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

BIG MEDIA | TVCOM Live

ensano

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

olozok

CRYSTAL
FOOTBALL

TOMÁŠ KYZLINK #77

Sportovní kariéra **ADAMA ZAJÍČKA** začala v Brně fotbalem, ale hlas rodu a nespokojenost na trávníku byly silnější. Český volejbal tak může těžit z výkonů třetího z dynastie Zajíčků. Lubomír hrál na dvou olympiádách a v Mexiku 1968 získal bronzovou medaili. Jeho syn Dušan rozdělával míče ve Zbrojovce Brno a Adam je v současnosti kapitánem reprezentace.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Potřebujeme přirozené lídry



VOLEJBALISTA
ADAM ZAJÍČEK

Narozen: 25. 2. 1993

Pozice: kapitán národního týmu

Kariéra: Volejbal Brno (2009-12), Dukla Liberec (2012-16), Kladno volejbal cz (2016-21), VK Karlovarsko (2021-23), Kladno volejbal cz (2023- ?)

Největší úspěchy: 3x vítěz Extraligy (2015, 2016, 2022), s reprezentací bronz v Evropské lize (2014), 7. místo na ME (2017), 13. místo na ME (2019), 8. místo na ME (2021), 12. místo na ME (2023)

Místo fotbalu volejbal

„S volejbalem jsem začal ve 14-15 letech a přivedla mě k němu sestra na vánočním turnaji v jejím týmu rodinných příslušníků. A tím, že vlastně celá moje rodina hrála nebo hraje volejbal, nejen dědeček a táta, ale taky máma, strejda a i teď moje přítelkyně, tak jsem se z fotbalu nějak vymanil, protože se mi tam nelíbila parta a uskupení všech lidí. Jak jsem přicházel k rozumu, nelíbila se mi náтура fotbalu, tak jsem si říkal, že bych volejbal mohl zkusit. Sestra patřila do KP Brno, které, stejně jako kluci, trénovalo na Gymnáziu Ludvíka Daňka. Její trenérka ji oslovila, jestli bych neměl zájem, tak jsem přišel na trénink a od 5. ledna 2009 hraju volejbal. Byl jsem vysoký a měl i trochu dar od boha nebo od rodičů nějaký genetický základ, tak mě volejbal nadchl. Bylo v něm všechno takový přirozený, přátelský, kamarádský. Víceméně mě hned pohltil, a docela se mi dařilo. Měli jsme výbornou partu, uspěli jsme na mistrovství republiky a přispěl k tomu samozřejmě i kvalitní trenér, pan Jaroslav Oravec, pod kterým jsem dělal první volejbalové kroky. Byla to souhra okolností a náhod a jsem hrozně vděčný, že mi volejbal přináší radost a také mě živí. Poznal jsem kus světa, mám nespočet přátel, které mi volejbal přinesl, a přijde mi, že jsem v něm našel lásku na celý život.“

Přechod z juniorů do dospělých

„V Brně jsem zažil u mládeže spoustu trenérů a určitě bych zmínil Erika

Nezhodu, který je momentálně hlavním trenérem žen KP Brno. Důležití byli i Jaroslav Šamšula a v juniorském nároďáku Petr Juda, který je z Velkého Meziříčí. Právě v mládežnických kategoriích jsem se díky nim formoval, jaký asi zhruba budu typologicky hráč a kde by mohly být moje přednosti. Erik Nezhoda byl mladý, energický, zapálený trenér, a naopak Jaroslav Šamšula už byl starší matador, který odtrénoval spoustu mladých talentovaných hráčů. Uměl odkrývat slabiny a pochopil jsem, že i když jsem nějaký Zajíček a mám v uvozovkách talent, nic to neznamená. Velkou roli hrálo, že už jsem byl kapitánem v kadetských a juniorských nároďácích a všichni tři mě vedli k určitému vůdcovství a lídrovství. Věděli také, jak se chovat k hráčům. Myslím, že mě formovali nejvíc, a hodně mi to pomohlo v nejtěžší části přechodu mezi dospělými. Chlapecký volejbal je hodně o síle, o rychlosti, o dynamice. Takže tam to bylo spíš o tom, jak se správně připravit fyzicky a mentálně. Ale myslím, že jsem věděl, že chci dělat volejbal, abych to někam dotáhl. Bylo důležité, abych si šel za svým cílem, abych o sobě nepochyboval, abych se po neúspěchu nevzdával. A čekal jsem na svou šanci, aby si mohl zahrát za áčko Brna.“

Trenéři a leadership

„Když trenérovi vykristalizuje pár kluků, kteří by mohli mít předpoklady stát se lídry, tak si myslím, že je určité správné je v tom podporovat, inspiro-

„ZÁSADNÍ JE
LIDSKOST
A SCHOPNOST
KOMUNIKOVAT.
TRENÉR BY MĚL
BÝT PŘIPRAVENÝ
NA TO, ŽE HRÁČI
NEMAJÍ JEN
VOLEJBAL, ALE
I SVOJE ŽIVOTY,
V NICH SVOJE
TRABLE.“



vat je k zodpovědnosti. Nejsem žádný výjimečný lídr jako kapitán, prostě jsem jenom člověk, který má možná něco navíc. Takže si myslím, že je dobře, že se v mladých hráčích lídrovství probouzí, ať už je v týmu jeden nebo jich je pět. Protože si myslím, ať už třeba u sportu vydrží, nebo pak i v normálním životě se to může hodit. Věřím, že takových lidí je v dnešní době málo a jsou rozhodně potřeba. Vidím jako důležité, že tito lídři by neměli být uměle vytvoření na sílu, buď nějakými psychology, četbou, nebo se k tomu dostanou informacemi z internetu. Potřebujeme přirozené lídry, kteří to mají v sobě. A když se najde už v mladém věku, je potřeba ho podporovat a budovat to v něm, aby i jako lídr šel dál a vydržel. U sebe mám radost, že se to se mnou jakoby táhne. Souvisí to hodně i s tím, že jsem emotivní a někdy až moc cholerický hráč. Záleží mi na výsledku a prožívám každý moment. Někdy to je samozřejmě výhoda, ale někdy je to kontraproduktivní pro mě i pro tým. Cítím, když se něco nedaří, že se netrénuje dobře nebo hraje špatně. Tak přidám na energii, víc do toho šlápnu, aby každý viděl, že je něco v nepořádku. Dnes už se zkušenostmi a možná nějakým svým jménem, třeba u nás na Kladně, dám jasně najevo, že například přístup k tréninku je prostě pod naši úroveň a takhle bychom se prezentovat neměli. Pokud chceme pomýšlet na dobré výsledky a my sami chceme být dobrými a špičkovými hráči, tak bychom k volejbalu měli přistupovat jinak. Takže mě těší, že mám takovou nálepku, i když to třeba někomu nevoní.“

Komunikace s trenéry

„Dobře se mi komunikovalo s panem Fortuníkem na Kladně, když jsem tam byl poprvé, a momentálně se mi tam dobře komunikuje i s naším současným trenérem, Francouzem Arnaudem Josserandem. Důležité pro mě bylo setkání s trenérem panem Judou v juniorské reprezentaci, který mě v komunikaci hodně naučil. S ním jsme se často bavili, říkal mi, jak bych se měl v jakých situa- →

INZERCE



T-MOBILE
OLYMPIJSKÝ
BĚH

19/06/2024

WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„POZITIVNÍ KOMUNIKACI JSEM MĚL V KLUBU S PANEM NOVÁKEM. V NÁRODNÍM TÝMU SE MI TO SE STEJNÝM TRENÉREM AŽ TOLIK NEDAŘILO. CHYBA BYLA VE MNĚ.“



Jiří Novák a Adam Zajíček po triumfu ve Zlaté Evropské lize před dvěma lety

cích a momentech chovat a dával mi užitečné tipy a rady. Pozitivní komunikaci, a to jsem nebyl ani kapitán, jsem měl i v Karlovarsku s panem Novákem. Ale v národním týmu se mi to se stejným trenérem až tolik nedařilo. Jako bych měl nějaký zvláštní strach, dopadl na mě asi i tlak, že je to národní tým a ta role je pocitově o něco důležitější. Chyba není v trenéru Novákovi, ale ve mně. Trenér se v národním týmu i klubu choval stejně, ale na mě dolehla zodpovědnost. Byl jsem upjatý, chtěl jsem jít až moc příkladem a zapomínal jsem na nejdůležitější stránku, a to je lidskost. V národáku pak proto nebyla ani taková pohoda a bylo to možná i vidět na naší hře na mistrovství Evropy. Bohužel už je teď pozdě, ale je mi to líto. Zase mě to hodně naučilo, že mít zbytečně strach z něčeho nebo něko ho je hloupost. Není proto třeba se bát obrátit ani na pana Nováka, ke kterému mám velký respekt a který mě výrazně formoval v mých dospělých letech.“

Arnaud Josserand

„Zprv je to člověk, který i když nemluví česky, tak si dokážeme v anglič-

tině bez problémů porozumět. Je velmi lidský, empatický, otevřený komunikaci, dokážete se s ním bavit o volejbalu i o soukromém životě, o pohledu na politiku. Je to hodně pestrá škála témat, o kterých se s ním můžeme bavit.“

Má očekávání od trenéra

„V současném volejbalu je z mého pohledu zásadní lidskost a schopnost komunikovat. Trenér by měl být připravený na to, že hráči nemají jen volejbal, ale i svoje životy, v nich svoje trable. Že máme svoje potíže a trenér by to měl být ochotný respektovat. Jakmile je hráč v pohodě, i trenér bude v pohodě. A pak je i celý tým v pohodě, což se odrazí i na tréninku, v zápasech a výsledcích. Zní to možná hloupě, jsme sice profesionálové, volejbal nás živí, ale peníze nebo finanční ohodnocení není takové jako ve fotbale, abychom tomu odevdávali úplně všechno a byli ponořeni do volejbalu 24/7. Řešíte soukromé věci, nemáte čistou hlavu a chtěli byste mít kolem sebe nějaké zázemí, které vás stoprocentně připraví. Ale bohužel přijdete se zraněním nebo nemocí na

trénink a musíte s tím trénovat, protože tým na vás stojí. A tady by se měla projevit lidskost a ochota naslouchat. Na tréninku se vytváří tlak, jde se v uvozovkách přes mrtvolu, vycházíte z komfortní zóny a musíte trénovat i přes nějakou svoji nepohodu. Ale podle mě by trenér měl být lidský a na druhou stranu umět i seřvat a s nikým se nemazat. A v tomto směru si myslím, že jsme na stejné vlně s panem Novákem.“

Rozdíl mezi českými a zahraničními trenéry

„Pan Novák měl skvělou hráčskou kariéru ve Francii, kde ho vedli kvalitní trenéři, hrál s elitními hráči a on si to dokázal přenést i do trenérské práce. Řekl bych, že je jedním z mála, kteří tady zvládnou na nejvyšší úrovni vést tým. Jinak mám pocit, že čeští trenéři jsou taková ta stará škola. Oni byli hráči v 70., 80. nebo 90. letech, ale podle toho nemůžete dělat posilovnu v 21. století, stejně tak nemůžete dělat cvičení z té doby apod. Takže rozdíl je obrovský a ochota vzdělávat se, posouvat

INZERCE

se, rozšiřovat si svoje vlastní obzory je velmi malá. Přitom je svět dnes otevřený, stačí napsat nebo zvednout telefon a můžete jet na stáž prakticky kamkoli. A už zmiňovaný trenér Novák má ode všeho trošku. Ví, kdy má na čem zapracovat, vycítí, co je dobré v dané situaci udělat. Náš francouzský trenér Arnaud Josserand a Francie celkově je velmi zaměřená na obranu na síti a v poli. Takže to po nás trenér na Kladně vyžaduje, aby souznění obrany na síti a v poli bylo správné, aby hráči za blokem byli ve správném postavení tak, jak on si představuje. Dřív tady bývala centralizace a fungovala, tak nám možná chybí. Vidím velký rozdíl v reprezentacích. Když to vezmu od kadeta, tam máte trenéra, který hráče něco naučí, a pak ten kluk přijde do juniorů, kde je další trenér, který po něm chce něco úplně jiného. Když se mu to podaří, tak se dostane do chlapského národačku a tam je to úplně naopak. Takže místo toho, aby už od kadetů věděl, že když půjde do juniorů, má blokovat určitým způsobem, u nás tam kluk přijde a neví,

co má dělat. Od kadetů by už měli být v reprezentaci hotoví hráči a nezabývat se tím, že ten hráč třeba neumí skákané podání. Měli bychom to sjednotit, aby hráči už od kadetů věděli, co tam po nich trenéři budou chtít.“

Sám v budoucnu trenérem

„Teď jsem zraněný a v utkání s Karlovarskem mi trenér dovolil, abych byl něco jako druhý asistent. Měl jsem volnou ruku, že kluci se mnou můžou probírat různé věci a že budu sledovat nahrávače. Do té doby jsem si říkal, že trenérem být nechci, ale teď o tom začínám přemýšlet. Určitě vím, že nechci být hlavním trenérem. Spíš bych se viděl v pozici asistenta, který je ještě energický, s kluky si ještě může plácnout, dávat s nadhledem hráčům rady, co by jak měli dělat. Hlavní trenér je zodpovědný za výsledky, výběr hráčů, skládání sestavy a sestavování tréninků, což mě moc neoslovuje. Stejně tak bych, jak se znám, neměl trpělivost trénovat děti. Takže si sám sebe dokážu představit jako asistenta, který přináší výrazně hráčský pohled.“ □

 **WTT**
FEEDER SERIES

**NÁRODNÍ
TRÉNINKOVÉ
CENTRUM
HAVÍŘOV**

14—17/4/2024

WTT FEEDER HAVÍŘOV



Lze podávat vrcholné výkony a zároveň holdovat alkoholu? Logicky by asi každý odpověděl, že je to nemožné. Sportovec je přece profesionál, který udělá maximum pro své zdraví a výkonnost. Přesto existuje celá řada studií naznačující, že sportovci obecně mají větší sklony k nadměrnému pití alkoholu. Problém se týká sportovců z kolektivních i individuálních sportů.

TEXT: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

At' žije cesta čistého bojovníka!



KOFURT

bwin Sportwetten

FLYERALARM

TARGOBANK

ERGO

bwin Sportwetten

VW

FLYERALARM

WINNERBLEIBT

NEUWINNERBLEIBT



Na jedné straně sportovec zažívá po vyhraném zápase euforii, na druhé časté frustrace. Chyby ve vrcholovém sportu se těžko odpouští. Neustálý tlak na výkon, obavy ze zklamání, o pozici v týmu, délku kariéry, případné zdravotní komplikace a zranění bývají pro sportovce těžkou zkouškou psychické odolnosti. Tu navíc často podstupují sportovci mladí, nevyzrálí. Alkohol prožitky zesiluje, na krátký okamžik „rozpouští“ problémy. Profesionální sportovec je nakonec pořád jenom člověk. Ale co když se jedná jen o jedno pivo? A jak se vlastně cítí ti, kteří se rozhodnou pro abstinenci?

Alkohol je nejstarší a také nejvíc užívanou psychoaktivní látkou na světě. Ve většině zemí planety, včetně té naší, je legální drogou. Byl a dodnes je využíván v rámci náboženských a medicínských účelů. O významu vína v křesťanství svědčí i obřad svátosti oltářní, při které je víno vnímáno jako přeměněná krev Ježíše Krista. Podle některých vykladačů Bible v novém zákoně Ježíš schvaluje konzumaci vína, ale zároveň se ostře vyhrazuje vůči opilosti. Svátý Pavel ve svých zápiscích považuje víno za výtvar Boha a schvaluje jeho užívání pro zdravotní účely. Odsuzuje ovšem opilost a doporučuje abstinenci pro ty, kteří nejsou schopni ovládat své pití.

Alkohol jako lék

Alkohol byl odpradávná používán k léčebným účelům a hojně doporučován na nejrůznější zdravotní problémy. V průběhu devatenáctého století se však v lékařské literatuře postupně začaly objevovat zmínky o tom, že časté předepisování užívání alkoholu může vést ke vzniku závislosti. Alkohol vykazuje antiseptické účinky a chemicky působí jako rozpouštědlo. Proto se využívá pro výrobu dezinfekcí a přípravu rostlinných extraktů a tinktur. V souvislosti s léčivými účinky byla vždy vyzdvihována konzumace vína na snížení rizik vzniku srdečně-cévních onemocnění.

Zdravotní přínos konzumace alkoholu zastávala i legenda české kardiologie, lékař Milan Šamánek, zakladatel Dětského kardiocentra. Například v jednom ze svých výzkumů dokázal, že bílé víno v prevenci před srdečně-cévním onemocněním předčí červené. Dokonce doporučoval pít alkohol i po prodělaném infarktu a při vysokém tlaku. Vždy ovšem zdůrazňoval střídme pití a velice odsuzoval jakoukoliv konzumaci alkoholu u dětí, těhotných a kojících žen.

Velice zajímavé je, že v jednom rozhovoru pro Reflex vypověděl, že mozek se vyvíjí až do sedmadvaceti let a každý gram alkoholu jej v tomto období poško-

Bylo čím slavit. Baseballisté Arizony vyhráli loni v rozhodujícím semifinále MLB ve Philadelphii a v šatně se určitě nenudili, kluboví činovníci jim připravili alkoholovou odměnu. Ve finále pak podleli Texasu.

7

Tolik kalorií vydá 1 gram čistého alkoholu (1 g = 7 kcal = 29,4 kJ). Energetická hodnota alkoholu je tedy velmi vysoká, z nutričního hlediska však představuje pouze „prázdné kalorie“, které se při časté konzumaci negativně projeví na množství tukové tkáně.



ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

Nutriční specialista působící u vrcholových sportovců. Spolupracuje se sportovními reprezentacemi, nejdéle s mužskou basketbalovou. Má terapeutické zkušenosti s RED-S a poruchami příjmu potravy u sportovkyň z vlastní praxe a Centra sportovní medicíny, kde působila určitou dobu jako externí spolupracovnice. Poslední roky se zabývá nutrigenetikou. Je zastánkyní celostního pohledu. Bývalá závodní hráčka stolního tenisu.

dí. A čím dřív s pitím člověk začne, tím jsou poškození závažnější. Záměrně používám minulý čas, protože pan profesor již není mezi námi a není tedy možné se ho na tohle téma a výsledky nejnovějších studií dotázat.

Za malé množství alkoholu se doposud považovalo maximálně dvacet gramů čistého alkoholu pro většinu žen a čtyřicet gramů pro většinu mužů. Pro představu dvacet gramů čistého alkoholu odpovídá přibližně velkému pivu, dvěma deci vína či velkému panáku destilátu. Nejnovější výzkumy však říkají, že žádné bezpečné množství neexistuje.

Ohnivá voda

Ne nadarmo tak alkoholu říkali Indiáni. Alkohol představuje buněčný jed a vede k závislosti. Nakonec promarněných talentů, kteří kariéru utopili v alkoholu, není zrovna málo. Alkohol je v těle metabolizován několika mechanismy. Již v žaludku působí na alkohol enzym dehydrogenáza, kterého mají ženy méně, podstatně méně pak i alkoholici. Proto u nich stoupá alkoholémie, neboli pří-

tomnost alkoholu v krvi, prudce. Závisí i na množství tuku v těle, u osob štíhlých rovněž alkoholémie stoupá víc.

Játra mají kromě alkoholdehydrogenázy ještě další dvě cesty k odbourávání alkoholu, a to mikrozomální etanol-oxidující systém a katalázu, která je ve všech buňkách. Alkoholdehydrogenáza konvertuje alkohol na acetaldehyd, který je toxický a je následně díky dalšímu enzymu přeměněn na relativně neškodný acetylCoA.

Bohužel enzymů nemá naše tělo v zásobě neomezené množství a schopnost štěpit alkohol má tedy své hranice. Pokud se v pití rozjedeme, v těle se hromadí toxický jed, který mimo jiné naleptává játra.

Rozsáhlá odborná analýza významné kanadské instituce Canadian Institute for Substance Use Research, který vyšla minulý rok a zmapovala veškeré studie publikované za posledních čtyřicet let, hovoří jasně: ani umírněná konzumace alkoholu není zdraví prospěšná.

Podle vědců byly předchozí výsledky studií zkreslené. Kritika poukazovala mimo jiné i na souvislost s rolí alkoholo- →

INZERCE

PRIM

PRIMÁTOR II

CZECH MADE

Pro milovníky elegantních hodinek, pro radost ze vzácnosti a exkluzivity jsme si dovolili připravit novou limitovanou edici 80 ks pánských hodinek **PRIM Primátor II**. Jejich elegantní vzhled a nadčasový design z hodinek dělá skvělou volbu pro všechny příležitosti. Doplněk, který může každého muže doprovázet při obchodních jednáních, při důležitých životních příležitostech, společenských událostech, ale zároveň, díky své jednoduchosti, nepůsobí okázale a honosně.

Více na: www.prim-hodinky.cz

Výrobcem hodinek PRIM je firma MPM-QUALITY v.o.s., držitel certifikátu CZECH MADE.

PRIM

CZECH TEAM

DODAVATEL ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2024



vého průmyslu na financování celé řady výzkumů, a tedy účelovou manipulaci. Novější výzkumy zjistily, že i umírněná konzumace alkoholu, včetně červeného vína, může přispívat ke vzniku celé řady typů rakoviny, vysokého krevního tlaku a závažných srdečních arytmií. Již v minulosti bylo nicméně prokázáno, že příjem alkoholu souvisí s hepatopatií, jaterní cirhózou, s karcinomy dutiny ústní, ezofagu a laryngu. Dále byla popsána souvislost s karcinomem žaludku.

Závěry další mezinárodní studie, publikované v odborném časopisu Lancet Oncology v roce 2021, rovněž tvrdí, že jakékoliv množství alkoholu škodí a pokazuje na jasnou korelaci s karcinogenním bujením. O tom, že neexistuje žádná bezpečná nebo zdraví bezpečná dávka alkoholu, hovoří i nedávná studie uveřejněná v prestižním časopisu New England Journal of Medicine vedená vědci ze Světové zdravotnické organizace (WHO).

Euforie a uvolnění

Pocity navození pohody, radosti, uvolnění obav a strachů bývají nejčastější důvody pro konzumaci alkoholu. Velice záleží na osobnosti člověka a na tom, v jakém psychickém rozpoložení se při konzumaci právě nachází. Skvělá nálada se velice rychle může proměnit ve strach, agresivitu a pijan se může začít chovat naprosto iracionálně.

Čím víc pije, tím víc jsou postiženy mozkové funkce, schopnost koncentrace, úsudku a paměti. Alkohol rovněž falešně zvyšuje sebevědomí a dotýčný konzument může přecenit své síly a schopnosti. S alkoholem se zvyšuje rizikové chování a pravděpodobnost vzniku úrazu.

Pojďme si popsat další biochemické procesy, které probíhají v těle po přijetí alkoholu. Poté, co se začne vstřebávat do krve, dojde v těle k zablokování uvolňování diuretického hormonu vasopresinu, který hospodaří s tělesnou vodou. Proto si po konzumaci alkoholu musíme častěji odskočit na toaletu, což může vést k dehydrataci a po sportovním výkonu tedy již vzniklou dehydrataci prohlubovat.

Ovšem tím nepřicházíme jen o tekutiny. Moč se neskládá pouze z vody, obsahuje i důležité soli a elektrolyty. Nedostatkem tekutin stoupá hodnota hematokritu, jinými slovy houstne krev, což zvyšuje zátěž na srdce, cévy, ale i ledviny. Krev má prostě v těle proudit, aby se urychlila regenerace po fyzické zátěži.



„KONZUMACE ALKOHOLU NARUŠUJE KVALITU SPÁNKU, A TO I V PŘÍPADĚ, ŽE SE PO NĚM SPÁNEK RYCHLE DOSTAVÍ.“



Roger Federer bývá hvězdou salonů s luxusním šampaňským, ale během velkolepé kariéry se držel na uzdě. Jinak by těžko ovládl 20 grandslamů a 237 týdnů v řadě nedržel pozici tenisové jedničky.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Že fotbalisté Bayernu plní sponzorské povinnosti na mnichovském Oktoberfestu a pózují s plnými sklenicemi, už jsme si zvykli. V rámci občerstvení pro půlmaratonce však pivo překvapí, jako v říjnu v brazilském Pomerode.

MÁ SMYSL DĚLAT SUCHÝ ÚNOR?

„Zcela určitě ano. Určitě je prospěšné jakékoli delší období abstinence a nemusí to být jen únor, jako nejkratší měsíc. Promítne se do nálady, spánku, fyzické výkonnosti, ale je důležité si uvědomit, proč tu pauzu děláme a jak s případnými benefity naložíme. Prostě bez příkras vědět, proč a s jakým cílem se do abstinence pouštíme, nebo zda si jen zkusíme plakátovou trendy akci. Pokud je suchý únor manipulace se sebou samým, že ještě jakási kontrola nad alkoholem existuje, a od března se může najet naplno zpět do výkonu, protože játra si dala oddych, tak může být výsledek velmi klamavý. Myslím, že pokud bude na konci toho měsíce smysluplná bilance, může to být smysluplné. Je i fajn, že se za tuto akci může někdo schovat se svým začátkem abstinence. Start je díky plakátovosti akce a trendu pro něj jednodušší, protože není stigma divného a potom už může v klidu pokračovat, protože mu to dalo smysl. A jsme opět u bilancování abstinence zisků, které je pro udržení abstinence procesu (respektive jakéhokoliv procesu změny) důležité. Ona abstinence a rozhodnutí pro ni je změna, životní změna, změna v nastavení hodnot, nikoliv dieta. Suchý únor bohužel řada lidí jako měsíční dietu považuje, a to je velká škoda.“

MUDr. DUŠAN RANDÁK

psychiatri, specialista na léčbu závislostí, psychoterapeut s letitou praxí i z prostředí vrcholového sportu, spolupracovník projektu Čistá hlava a autor knihy Umění nepít

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Při velkém příjmu alkoholu se významně mění osmotické tlaky v buňkách včetně mozku, proto nás třesí v kocovině hlava. Několik hodin po konzumaci alkoholu se mohou dostavit nebezpečné hypoglykémie, protože alkohol významně hýbe s hladinou cukru v těle.

Jed v podobě alkoholu pro už tak oslabené tělo po výkonu představuje další extrémní zátěž, se kterou se musí vyrovnávat. Je tedy naprosto jasné, že jakýkoliv alkohol významně narušuje regenerační procesy. Má rovněž negativní dopad na svalstvo, svaly po výkonu nejsou řádně opraveny a mohou se začít kumulovat zranění.

Konzumace alkoholu narušuje navíc kvalitu spánku, a to i v případě, že se po něm spánek rychle dostaví. Chronická konzumace alkoholu se pojí se zvýšenou cirkulací prozánětlivých látek, které mají mimo jiné neblahý vliv na sva-

lovou tkáň. Alkohol podporuje tvorbu kyseliny močové, která poškozuje klouby. Celá řada výzkumů jednoznačně prokázala silnou souvislost konzumace alkoholu se vznikem zranění. A není se ani čemu divit.

Standardem je (ne)pít?!

Možná jste viděli film Vyšehrad z fotbalového prostředí, nebo zkrátka slyšeli historku o tom, jak sportovec přímo z bujarého večírku zamíří na hřiště a předvede skvělý výkon. Ano, může se to stát. Díky zvýšeným stresovým hormonům, které „nabudí“. Taková zkušenost je ovšem nepřenositelná, rozhodně neopakovatelná a bývá to cesta k rychlému konci kariéry.

Pít alkoholu je jednou z neřestí českého národa, což dokazují i nejrůznější statistiky ČSÚ či Úřadu vlády pro ČR. Spotřeba alkoholu je u nás nad evropským →

INZERCE

Cesta k úspěchu vede přes trvalé hodnoty a fair play.

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2024

Julius Lavi Lavický v seriálu a „fylmu“
Vyšehrad symbolizoval vypitou trosku
v kulisách tuzemského fotbalu



Michal Krčmář
@mkrmar23

Sledovat ...

Mick Van Buren v rozhovoru:

Jaká bude oslava?

„Máme týmovou večeři a v neděli volný den. Proto bude klasická česká oslava, dáme si pár piv.“

Takhle úroveň profí sportu u nás nezvedneme! Je mi jedno jaké jsou zvyky atd., prostě tohle je špatně!

9:21 odp. · 6. 8. 2022

5 Reply 35 Citace 514 Lajků 10 Záložky

KAUZA MIRKA DUŠÍNA

„Rád bych zdůraznil, proč jsem reagoval na sociálních sítích na prohlášení libereckého fotbalového útočníka Micka van Burena o alkoholové oslavě, která je prý tak typická pro český způsob slavení. Bratr vyrostl ve fotbale, takže to prostředí znám a vím, kolik mladých sportovců absolvuje alkoholové večírky i několikrát do měsíce. U nás je standardem pít. My profíci jsme sledovaní. Musíme si uvědomit, že každý z nás je minimálně pro jednoho mladého vzorem. A pokud budeme do médií pronášet taková tvrzení, budeme tím schvalovat, že je normální jako sportovec pít alkohol. Zažil jsem v biatlonu zlatou generaci, měli jsme výborný kolektiv. A rozhodně to nebylo přes alkohol. Sedli jsme si lidsky. Abstinuji nějakých sedm měsíců v roce, a to během přípravy a v závodním období. Vždy to tak bylo naprosto automatické. Byl jsem vychovávaný k tomu, že alkohol do sportu nepatří. To, že jsem teď za Mirka Dušína a někteří se do mě naváží, mi nevadí. Jsem rád, že jsem tu diskuzi vyvolal.“

MICHAL KRČMÁŘ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ, ARCHIV

průměrem a dokonce se řadíme mezi světovou špičku. Tato naše alkoholová kultura se zřejmě přenáší i do sportovního prostředí.

Mou domněnku potvrzuje Jiří Welsch, basketbalista se zkušenostmi z NBA, španělské či Evropské ligy. Myslí si, že jsme nejdál, ale ne v pozitivním smyslu. „To, co je tady bráno jako samozřejmost, jsem nezažil ani v Americe, ani ve Španělsku.“

V podobném duchu vypovídá i další bývalý basketbalový reprezentant Pavel Pumprla: „Když jsem hrál ve Španělsku a šlo se po zápase posedět, občas si víno někdo dal, ale bylo to spíše o jídle a pokecu než alkoholu. Tým se dá stmelovat i bez alkoholu.“

Naopak hokejistovi Tomáši Plekancovi nepřišlo, že hráči v NHL měli zásadně odlišný přístup k alkoholu, než se kterým se setkával u nás. Sám se prý neopíjel, nepil tvrdý alkohol, a když už si dal pivo, tak na „pohodu“. „Tehdy byla přece jenom jiná doba a dnešní hokejista nemá šanci se s alkoholem udržet na profesionální úrovni.“

Martin Kafka, jeden z nejúspěšnějších českých ragbistů, který se dokázal prosadit v zahraničí a působil ve Španělsku, Francii a Japonsku, vzpomíná: „V Česku, když jsme se vraceli ze zápasu, alkohol vždy tekl proudem.“

Někteří spoluhráči prý vnímali jeho abstinenci velice nelibě a dováděla je až k agresivitě. Tehdy byl prý rád, že jako mladý hráč našel oporu ve starším kolegovi Jirkovi Švejdrovi. „Když jsem odcházel do ciziny, měl jsem proto obavy, jak mě spoluhráči přijmou jako

abstinenta. Příjemně mě překvapilo, že všude v zahraničí vnímali jako normu, že sportovec nepije. Naprosto se respektovalo, že někdo si dal alkohol a jiný žmoulal džus. Je naprostý nesmysl, že se kolektiv musí stmelovat alkoholem. Když jsme jako první španělský tým poskládaný z různých národností vyhráli zápas v evropském poháru, měli jsme mezi sebou vytvořené neskutečné pouto. Pevné vztahy rozhodně nebyly založeny na alkoholu, ale na osobních kvalitách člověka.“

Umění nepít prý bylo mnohem jednodušší i pro baseballistu Martina Červenku, který v šestnácti letech podepsal profesionální smlouvu a postupně se v USA propracoval až do druhé nejvyšší soutěže. „V USA jsem se nikdy necítil mimo partu. Když jsme se klukama šli na pivo, dal jsem si nealko a normálně jsme se bavili. Nikdo se mě nikdy nestranil.“

Závěrem

V oblasti sportu se pohybují celý život. A musím potvrdit, že sport byl a je spojený s alkoholem. Zároveň si myslím, že dosáhnout met nejvyšších vyžaduje profesionalismus. A ten se neobejde bez řádné životosprávy. Standardem moderního výkonnostního a vrcholového sportu by měla být abstinence. Sportovci abstinenti by pak nemuseli složitě vysvětlovat a hledat výmluvy, proč nepijí. Nemuseli by se pak dostávat do situací, kdy si budou připadat jako outsideři.

U dětí a mladistvých by konzumace alkoholu neměla být přehlížena či do-

ÚSPĚŠNÍ A „ČISTÍ“ BOJOVNÍCI

Pavel Pumpřla, bývalý kapitán basketbalové reprezentace, který minulý rok ukončil profesionální kariéru: „Zjistil jsem, že alkohol mi nic nedává. Teď už si občas víno dám a cítím, jak mi to narušuje spánek. Vyžaduje to sílu osobnosti.“

Martin Kafka, bývalý reprezentant v ragby se zahraničními zkušenostmi: „Nikdy jsem nevnímal nepít jako nějakou oběť. Pro mě byl sport radost, cílem bylo dostat se co nejdál a tedy

naprosto přirozené dát pryč vše, co by tomu bránilo.“

Michal Krčmář, biatlonista, stříbrný medailista ve sprintu na ZOH 2018: „Nejsem vyloženě abstinent, který by alkohol nikdy nepožil. Chutná mi pivo. Ale mám v sobě, že jsem profi sportovec, a vím, že je vědecky doloženo, že alkohol sportovnímu výkonu neprospívá.“

Martin Červenka, baseballista, reprezentant, který se prosadil v americké profesionální soutěži: „Po celou dobu, co jsem byl v USA, jsem nepil. Dával jsem sportu maximum

a měl za to, že takto je to správně. Chtěl jsem být každý den ready, abych podal co nejlepší výkon. Myslím, že mi to pomáhalo především zdravotně, protože zranění se mi vyhýbala.“

Petr Benda, bývalý basketbalový reprezentant, dlouholetý klíčový hráč Nymburku: „Alkohol působí v těle mnohem déle, než si obecně sportovci myslí. Na vše jsem si musel přijít sám v sobě. A jsem rád, že jsem si na to přišel již v brzkém věku.“

Lucie Šafářová, bývalá pátá nejlepší tenistka světa: „Nikdy jsem se neopila, nikdy nezvracela.“

konce podporována. Účinky alkoholu na organismus by neměly být v žádném případě bagatelizovány. V klubech by měla probíhat osvěta a hráči, zvláště ti mladší, by měli být pravidelně vzděláváni. Trenéři by měli hledat i jiné cesty pro stmelení kolektivu než jen prostřednictvím alkoholu a podporovat u světců vnitřní motivaci ke sportu. Správně motivovaný

sportovec pak nebude toužit účastnit se každého alkoholového večírku a nebude mít pocit, že ve svém životě o něco přichází.

Dospělý sportovec by měl umět naslouchat svému tělu a vyhodnotit, zda mu obecně alkohol bude přinášet benefity, či ho naopak v kariéře brzdit. Na druhou stranu musím říct, že mám ze své praxe

pocit, že k určitému posunu přece jenom dochází. Přijde mi, že mladší generace mnohem lépe vnímá důležitost regenerace. Ve sportech, se kterými naplno či příležitostně spolupracuji na úrovni reprezentačních složek, jako je basketbal, florbal, ragby a baseball, dostávám prostor k edukaci hráčů i ohledně účinků alkoholu. □

INZERCE

ČESKÁ ASOCIACE LEDNÍHO HOKEJE
CZECH BALL HOCKEY TEAM
ISBHF
KNAPPER
NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA

#LIBEREC2023
28. 6. - 3. 7. 2023

LIBEREC
28. 6. - 3. 7. 2023
MEISTROVSTVÍ SVĚTA - JUNIOŘŮ V HOKEJBALE

Nejúspěšnější MS v historii!

Přidej se k nám. Více informací na webu hrajhokejbal.cz a hokejbal.cz

JUNIOŘI U23 JUNIOŘI U18 JUNIOŘI U16 JUNIOŘI U20 JUNIORKY U21

cesky.hokejbal hokejbal

IVA VEČEŘOVÁ

basketbal / FIBA mentoring lektor,
vicemistryně světa, mistryně Evropy,
vítězka Euroligy, olympionička



„To je tak široká otázka, že by odpověď vydala na svazky. Za mě to

je spojení nadšených lidí, tvorba koncepce, nastavení kontinuity, energie a komunity, co bude táhnout a držet. Malá děvčata, současné i bývalé top sportovkyně, vrcholné manažerky, ale i nadšenci z komerční sféry, kteří budou rádi a hrdě tyto projekty financovat. Důležité je se s každým článkem bavit o jeho roli, snu, pohledu a pomoci mu najít své místo. Dělat věci efektivně, dát prostor novým nápadům. Využívat vzorů - top sportovkyň, ale i manažerů, trenérů a dalších členů RT - jejich příběhů a zkušeností. Příklad inspiruje a ovlivňuje. Pull místo push. Být ženou ve sportu je prostě wow.“



Jak zlepšit podmínky pro dívky a ženy ve sportu?

ILONA BURGROVÁ

ČOV / Komise rovných příležitostí, vicemistryně světa, vítězka Euroligy, olympionička



„Dívek a žen sportuje méně než chlapců. Z pohledu sportovních organizací a klubů je zde tedy větší možnost rozšíření základny a pozitivního impaktu na zdraví celé společnosti. Aby se tak stalo, je potřeba, aby se sportovní organizace a kluby cíleně zaměřily na oblast rovných příležitostí, vyhodnotily svůj přístup, postoj, stávající iniciativy, projekty, financování, časové rozvrhy, vnitřní pravidla atd. Klíčový je systematický a udržitelný přístup, do něhož se zapojují všichni členové a členky daných organizací.

Ti mohou začít třeba tím, že se ve svém oddílu pokusí aktivně vytvořit bezpečné prostředí založené na vzájemném respektu, otevřené komunikaci, jasných pravidlech a sebevzdělávání. Pocit bezpečí, sounáležitost a přijetí jsou totiž pro dívky a ženy důležitá témata. Věřím, že komise rovných příležitostí ve sportu ČOV může svými znalostmi přispět ke změně, a budeme rádi, když se na nás sportáři a sportačky obrátí pro další informace.“

ERICH BRABEC

fotbal / technický ředitel FAČR, 3x vítěz české ligy



„Jako jeden ze stěžejních bodů vnímám vizibilitu ženských sportů a žen ve sportu na různých pozicích a úrovních. Může to znít jako klišé, ale určitě platí citát Billie Jean Kingové: If you can see it, you can be it. Pokud bude mít ženský sport větší prostor v médiích, přivede tak ke sportu mnohem více žen a dívek, a třeba i mužů, kteří v něm mohou vidět kariérní výzvu například jako trenéři. Zároveň se tím otevře větší prostor pro obchodní spolupráce, které mohou generovat nové finanční zdroje, jež se následně mohou použít na rozvoj infrastruktury, tréninkových podmínek či vybavení pro jednotlivé sportovkyně. Jako další bod bych uvedl dostupnost sportu v různých regionech republiky, kde se obecně děti k aktivitám dostávají spíše díky velké obětavosti rodičů či trenérů, ale nemáme nastavený žádný systém, díky němuž by vedení ke sportu navazovalo například na školní výuku.“

TEREZA SADILOVÁ

lední hokej / generální manažerka ženské reprezentace



„Vše je o otevřenosti. Ženský sport musí dostat šanci. V tomto ohledu se můžeme bavit o základních

věcech, které jsou v mužském sportu automatické. Osobně budoucnost vidím v propagaci, osvětě a víře v produkt, který v ženském sportu máme. K tomu samozřejmě patří zájem sponzorů, televizí a médií. Máme před sebou opravdu dlouhou cestu, na níž budou potřeba ostré lokty a vytrvalost lidí na důležitých pozicích. Současně ale ve světě můžeme vnímat, jak se podmínky a všeobecný zájem rapidně zvyšuje, což je skvělá zpráva. & Dále bych ráda zmínila možná ten nejsignifikantnější faktor. Hráčky musíme obklopit lidmi na správném místě, takzvanými průkopníky. Naše priorita číslo jedna v národním týmu je prostředí. Musí být zdravé, profesionální, má jít příkladem. Jen tak se můžeme postupně zlepšovat a posouvat napříč celým hokejovým hnutím, které nás pomalu, ale jistě začíná respektovat a brát vážně. Naše hráčky jsou v mých očích bojovnice, jelikož jsou neustále konfrontovány se stigmaty a předsudky, což je únavné. Jako olympioničky a držitelky dvou bronzů ze světového šampionátu zkrátka nechcete poslouchat narážky typu ‚hokej není sport pro holky‘. Dle mého názoru to bude ale právě tato generace sportovkyň, která dosáhne té opravdové změny. Troufám si říct, že po ukončení kariéry si osud ženského sportu vezmou do svých rukou, což mi dělá upřímnou radost.“

LENKA SEMEROVÁ

atletika / Safeguarding officer Českého atletického svazu



„Klíčovými slovy jsou respekt a komunikace. Respektujeme jinakost, snažíme se nepředpokládat

a nenechme se ovlivňovat stereotypy. Každá dívka a žena je jiná, mohou být výrazně ovlivňovány tématy jako cykličnost či mateřství, ale také nemusí. Proto je třeba k nim přistupovat individuálně a vytvářet prostředí, v němž se budou cítit bezpečně.“

AYSIM ALTAYOVÁ

mentální trenérka



„Tentokrát se má odpověď bude týkat spíše strukturálního, vzdělávacího a organizačního než mentálního koučinku. Především bychom měli do sportovního světa zapojit více lidí, kteří budou chápat fyzické a emocionální rozdíly a potřeby žen, a také bychom měli lidi ve sportovním světě v těchto otázkách vzdělávat. V mnoha zemích

nemají sportovci a sportovkyně spravedlivou ekonomickou strukturu. Musíme vytvořit spravedlivé a vyvážené podmínky, aby sportovkyně měly lepší podmínky pro rozvoj a výkonnost.

A... Samozřejmě musíme být schopni zajistit psychicky a emocionálně zdravé prostředí stejně jako fyzicky. Kupříkladu ženy mají jiné vidění světa než muži. Začlenění rozvojových procesů a nástrojů vhodných pro toto využití bude určitě velmi důležitým krokem. Každý člověk je jiný. Být spravedlivý vyžaduje vytvářet životní podmínky s vědomím těchto rozdílů.“



MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Co lze udělat, nelze říci bez toho, kdo by to udělat měl a kdo to opravdu udělat chce. A protože se stát staví ke vzdělávání, sportu a pohybu tak, jak se staví, budu mluvit pouze sám za sebe. Budu vždy pro dívky a ženy vyžadovat rovné podmínky. Budu jim vždy zdůrazňovat, že mohou i ve sportu dosáhnout toho, pro co se rozhodnou, protože tak to

ve sportu i v životě chodí. Kdo si staví vyšší cíle než ostatní, musí už dopředu počítat s tím, že bude muset být odolnější a vytrvalejší, vydat víc energie, lépe se rozhodovat a najít lepší cesty než ostatní. Ženy jsou od přírody krásné, emotivní, vytrvalé, statečné a silné a mají dar inspirovat a okouzlovat. A navíc mají kouzlo, které žádný chlap nikdy nedokáže: umějí dát nový život. Když se žena rozhodne, že dítě je pro ni mnohem víc než sport nebo medaile, je to nádherné a zasluží to obdiv, respekt a podporu. A když se rozhodne, že chce sportovat a závodit, zasluží obdiv, respekt a podporu také. Budu proto vždy proti tomu, aby si kdejaký neúspěšný chlap na sebe ‚navlékl sukýnku‘ a ovlivňoval svou účastí soutěže žen. Je to nízké, trapné a odporuje to duchu sportu.“

Konstruktivní konflikt

Rád bych vás informoval o myšlenkách z oblasti high performance ve sportu, tedy z té části říše sportu, jež se zaměřuje na opakované podávání výkonu na hraně možností jednotlivců i týmů. Předkládám inspiraci postavenou na základě praktických zkušeností expertů z nejlepších soutěží na světě.

Na konci roku jsme se v rámci programu Leaders in Sport zúčastnili virtuálních kulatých stolů, které měly tři různé formáty: případovou studii zaměřenou na řízení změn, třídílný seriál o důležitosti plánování a setkání věnované dovednostem s řízením a vedením týmu, které se také týkalo například schopnosti řídit „nahoru“ ve smyslu komunikace s vedením organizace (klubu či federace). V průběhu měsíce proběhlo několik vynikajících diskusí spojených se sdílením přenositelných podnětů.

Harmonie cílů vs. harmonie týmu

V rámci navazujícího seriálu věnovaného tématu plánování výkonnosti jsme se na druhém setkání zaměřili na to, zda a jak můžeme vytvořit soulad v družstvu, abychom zároveň všechny povzbudili a zaměřili se také na výkonnost svého týmu. Diskutovali jsme o vlivu přístupu založeného na harmonii s cíli nebo harmonii v týmu. Virtuální sezení nad tématem poukázalo na některé zajímavé perspektivy a výzvy pro to, co je často tradičně vnímáno v mnoha prostředích, kde nám jde o vítězství či podávání výkonů na hranici možností. Proč je soulad cílů vlivnější než soulad týmů?

- U přístupu založeného na týmové harmonii jsme často svědky vágní strategie, poslání a vize. Důsledkem této nejasnosti může být izolované fungování jednotlivců a celková nejednotnost

ve sděleních a fungování týmu. Dalším vedlejším důsledkem této nejasnosti je, že zdroje (sportovci, ale i experti v realizačním týmu a asistenti) nejsou využívány efektivně a často může vzniknout atmosféra nejistoty v důsledku nedostatku důvěry. V neposlední řadě se rovněž můžeme setkat s tím, že lidé v tomto prostředí se k sobě chovají obzvláště příjemně, ale nepodnikají průlomové kroky nebo se vyhýbají konstruktivním konfliktům ohledně směřování programu. Při absenci konstruktivního konfliktu může docházet k nedostatku odhodlání a při nedostatku odhodlání se můžeme setkat s úrovní nedostatečné výkonnosti.

- Je životně důležité stanovit jednotný, společný, konečný výkonnostní cíl, kterému se podřídí vše, co děláte. Stanovil si váš tým konečný cíl? Tento cíl není vizí, je měřitelný a založený na výkonu. Když o něm uvažujete při skupinových rozhovorech a opíráte se o předchozí zkušenosti, často zjišťujete, že mnoha snahám o vytvoření souladu s vytyčeným cílem „galvanizovat“ a zaměřit výkonnost týmu tato jasnost chybí.

- Steve Jobs hovořil o „tření“, které je v týmech nutné k dosažení vysokého výkonu. Právě třenice, diskuse a neshody kolem záležitostí týkajících se výkonu a výkonnosti vás udržují na špici a zároveň zpochybňují povahu konečného výkonnostního cíle. Sportovci i týmy v tomto prostředí se lépe koncentrují, využívají dovedností, jež mají ověřené, snáze se

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 lígách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.



Pep Guardiola s útočníkem
Sergiem Agüerem při památné
výměně názorů u lavičky
Manchesteru City v Premier League

dostávají do flow, ale také méně propadají sebeuspokojení.

- Pokud kolem cíle vytvoříme harmonii a jasnost, třenice, které se odehrávají, se týkají požadavků na cíle kladené, nikoliv zúčastněných jednotlivců, protože jsme již vytvořili kolektivní harmonii a jasnost (co je cílem).

- Zvyšte efektivitu týmu pomocí plánování „co je třeba k vítězství“. Úspěch tohoto přístupu spočívá v praxi stanovení cíle. Výkonnostní cíl by měl být mostem k vaší vizi, účelu, snu a cíli. Cíl musí být pod vaší kontrolou a musí zapojit všechny zdroje a členy týmu. Nejen sportovce, ale celý realizační tým, sportovní úsek a management. Vyžaduje také jasný termín a schopnost měřitelnosti.

Na závěr krátká zmínka o týmové harmonii, která vzešla z rozhovorů s anglickým psychologem Kenem Wayem. Neúspěšné týmy jsou často vedeny závisť,

žárlivostí a jejich cílem je obejít platná pravidla nebo někoho či něco „zadupat“. Strategií je nadvláda. Morálka a etika ty, kdo vedou křížovou výpravu, příliš nezajímají. Neúspěšný tým bývá sužovaný „virovým onemocněním“, které vysává ducha cesty zaměřené na cíl rychleji než vypitá sklenice malého piva. Autorem negace může být jeden člen týmu, jenž svým chováním a postoji nakazí další. Ken jej nazývá „teroristou“.

Klíčové je identifikovat tohoto člověka, sportovce, člena realizačního týmu a co nejrychleji se s ním rozloučit. Rozpoznejte proto co nejrychleji, zda se lidé objevují pouze kvůli výplatě, nikoli kvůli cíli, za nímž společně chcete jít a dosáhnout jej. Nezávírejte oči před negativními signály, které vydává váš tým, klub či organizace. Je pravda, že organizace je někdy neorganizovaná, ale práce se stále děje. Tato práce však postrádá smysl a její jediný styl je zoufalství. □

**TŘENICE, DISKUSE
A NESHODY KOLEM
ZÁLEŽITOSTÍ
TÝKAJÍCÍCH SE VÝKONU
A VÝKONNOSTI VÁS
UDRŽUJÍ NA ŠPICI
A ZÁROVEŇ ZPOCHYBŇUJÍ
POVAHU KONEČNÉHO
VÝKONNOSTNÍHO CÍLE.**

Často se role učitele a trenéra spojují v jedné osobě. **ZDENĚK KASÁLEK** ve Zlíně trénuje víc než dvě dekády elitní plavce, z nichž se Miroslav Knedla stal v loňském roce juniorským mistrem Evropy i světa. A co víc, oba se už dřív potkali jako učitel matematiky a student na sportovním gymnáziu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Urputnost, tvrdohlavost a olympiáda

Proč a jak jsem se stal trenérem?

„Trenérem jsem se stal po ukončení vysoké školy v Brně, kdy jsem přešel zpátky do Zlína. Už jsem měl sehnanou jinou práci, a sice do prodeje stavebních materiálů. Ale nakonec se uvolnilo místo na 1. Základní školu se zaměřením na sport, kde je i plavání, takže jsem nakonec zamířil do oboru, který jsem vystudoval na vysoké škole.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Nevím, jestli je to úplně nejlepší vlastnost, ale nejsilnější zřejmě bude. Řekl bych asi urputnost a tvrdohlavost. Možná i logické plánování.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Určitě největší vliv měla rodina a potom mé okolí. Jak to dřív bývalo, hodil jsem doma tašku do kouta a spěchal ven kopat do míče nebo hrát hokej, tenis nebo ping-pong, který jsme měli ve sklepě. Když jsem začal dělat plavání, ještě jsem souběžně hrál házenou. A pak, když jsme začali dvoufázově trénovat, jsem si vybral plavání, kde jsme se díky výbornému kolektivu ve třídě formovali navzájem. Ale co se týká trénování, tak bych řekl, že nejvíc mě asi ovlivnil kolega pan Petr Příkryl, se kterým jsem spolupracoval od nástupu do Zlína přes 20 let a tímto mu za to děkuji. Ale samozřejmě i všem trenérům, pod kterými jsem kdy plaval. Byla to Olga Chlupová, naše první žena, která zaplavala 100 metrů kraul pod minutu, pan Vágner, u kterého jsem plaval na střední škole. Na vysoké škole jsem



trénoval pod Jirkou Povolným v Univerzitě Brno a Ondrou Butorem v Kometě Brno, kterým také vděčím za hodně.“

Moje trenérská filozofie?

„Co nechci, aby ostatní dělali mně, to nedělám já jim. Snažím se v tomto trendu k plavcům přistupovat a doufám, že to docela funguje.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Tu si asi nechám pro sebe... Protože je taková zvláštní.“

Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Žádné těžké mě nenapadá. Všechno nakonec jako by do té konkrétní situace zapadlo a nějak se to vyřešilo.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Řekl bych, že za trenérskou kariéru třiaadvaceti let se toho podařilo poměrně hodně. Samozřejmě i spousta věcí se nepovedla. To se člověk snaží co nejvíc vytěsnit. Ale určitě se povedly účasti našich závodníků na evropských

a světových akcích. Nejvíc se nám povedlo účinkování Miry Knedly a Jany Příbylové na evropských a světových šampionátech juniorů, kde Jana skončila pátá na mistrovství světa a Mira v loňském roce dokázal zvítězit, a ještě mít stříbrnou medaili ve svých znakových disciplínách. A já osobně si asi zatím cením už jistě účastí Miry Knedly na olympijských hrách.“

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

„Byla to dvě období vždycky přes letní prázdniny, ať už v roce 2023, když jsme plavali mezi mistrovstvím Evropy a světa juniorů, tak ve stejném období o rok dříve opět mezi evropským a světovým juniorským šampionátem, kdy získal Mira na MS juniorů v Limě dvě bronzové medaile. Tak v tomto období si myslím, že jsem měl přípravu pravděpodobně úplně nejvíc pod svou kontrolou. Jinak v průběhu školního roku vždycky něco trénink naruší, a ne vždycky je příprava úplně stoprocentní. Ať už u Miry, Jany, ale vlastně i u všech ostatních plavců v naší skupině.“

Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí? Rozlišuji mezi mladším a starším sportovcem?

„Samozřejmě jsem takovou situaci zažil. Nejdřív se snažím sportovci vysvětlit, co je mým záměrem v daném tréninkovém období, co bych po něm chtěl. Když se mu mé záměry nepozdávají, tak u mladších sportovců si do toho



TRENÉR PLAVÁNÍ

ZDENĚK KASÁLEK

Narozen: 16. 5. 1974

Klub: PK Zlín

Největší úspěchy - Miroslav Knedla: juniorský mistr světa 2023 (50 m znak), stříbro na MSJ 2023 (100 m znak), 2x bronz na MSJ 2022 (50 a 100 m znak), 2x juniorský mistr Evropy 2023 (50 m znak a 200 m polohový závod), bronz na ME do 23 let 2023 (50 m znak), ME v krátkém bazénu 2023 (6. na 50 m znak, 7. na 100 m polohový závod, 8. na 100 m znak).

Jana Příbylová: MSJ 2022 (5. na 50 m prsa, 8. na 100 m prsa)

zasahovat a mluvit nenechám a v zásadě jsou naše role jasné. Pokud se ti to nepozdává, zkus najít jiného trenéra, který bude souhlasit s tvými postoji. Protože většinou se takovým moc trénovat nechce. U starších sportovců už si určitě vykládáme o našich představách. Jak se liší, v čem se shodujeme a společně popřemýšlíme a hledáme společnou cestu. Ale i tady se může stát, že se rozejdeme. Taky se mi to jednou stalo a pak si dotyčný závodník hledal jiného trenéra.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Těžko říct, spíš se mi během tréninku stává, že jsem někdy velmi překvapen, co z našich závodníků dokáže vypadnout. Zrovna teď na soustředění v Thajsku, během ranní fáze, kdy jsme začali s Mirou první tréninkový motiv na dlouhém bazénu, mu trénink vůbec nechutnal a plaval na něj podprůměrné časy. Ale přešli jsme do vedlejšího krátkého bazénu, kde jsme ten motiv dojeli, a najednou se mu časy zlepšily

tak, že mně nad tím zůstával až rozum stát. Jak je tohle vůbec možné? Mnohdy je proto pro mě spíš překvapení, co ti závodníci dokážou a co vlastně se jim honí v hlavě?“

Můj trenérský rituál?

„Určitě mám trenérský rituál předzávodní, ale ten si opět nechám pro sebe.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled? Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspijuji?

„Myslím si, že jedno bez druhého nefunguje a vzdělání a zkušenosti spolu těsně souvisí. Třeba zrovna teď na soustředění vedle nás trénují závodníci z britské reprezentace a z druhé strany zase australský tým výborných dospělých plavců. Je hodně inspirující a zajímavé dívat se, co oni v tréninku předvádí. Takže jednak se inspijuji na tréninkových kempch a samozřejmě na mezinárodních závodech. Za poslední dva, tři roky jsme absolvovali poměrně dost juniorských mistrovství Evropy a světa, mistrovství →



FOTO: ANDREA STACCIOLI / DEEPBLUEMEDIA, ARCHIV ZDENKA KASÁLKA

Evropy seniorů, mezinárodní závody ve Stockholmu, Barceloně, Monaku nebo Světový pohár v Budapešti. Možná jsem na něco zapomněl, ale tam vidíte opravdu nejlepší světové plavce. Snažím se taky studovat dostupnou literaturu a jako bonus je tu neustále můj velký mentor pan Petr Příkryl.“

U čeho si nejlíp odpočínu?

„Přes rok odpočinku příliš není. Ale když jsme na dlouhých soustředěních, tak se čas k aktivnímu odpočinku najde, například si jdu zaběhat. Rád sáhnu po knize a čtu v letadle, ale vlastně kdekoliv. Takže mám s sebou na soustředění zásoby literatury. Mám rád i pasivní sportovní odpočinek, takže se rád dívám na sportovní přenosy celé škály sportů.“

Miroslav Knedla je studentem gymnázia, na kterém učím a byl jsem i jeho profesorem. Jaké to je zastávat směřem k Mirovi obě tyto role?

„Mira Knedla je studentem sportovního gymnázia ve Zlíně, kde jsem byl jeho

učitelem matematiky, ale po dvou letech jsem matematiku u nich ve třídě přestal učit. Protože teď jsem hodně právě s Miroem po závodech a soustředěních a celá třída by určitě strádala. V době, kdy jsem je učil, studenti vnímali, že k plavcům mám osobnější přístup a nebylo to vždyd prospěšné.“

Plavci mívají během sezóny několik vrcholů. Jak sportovce připravit během sezóny, aby byl vždyd v nejlepší formě?

„My jsme se s Miroem Knedlou v loňském roce zaměřovali pouze na juniorské vrcholy, mistrovství Evropy a světa. Řekl bych, že se nám to opravdu povedlo, na Evropě měl dvě zlaté medaile a na juniorském MS zlato a stříbro. A ještě jsme si v mezidobí odskočili na ME do 23 let, kde plaval z plného tréninku a taky jeho čas tomu odpovídá, zůstal 5 desetin za tehdejšími osobním rekordem, který pak posunul na juniorském MS. Právě kvůli těmto třem vrcholům jsme neodjeli na MS seniorů ve Fukuoce, které navazovalo na juniorské ME. MS jsme úplně

vyřadili, protože jsme chtěli opravdu zaplavat na MS juniorů, což se Mirovi povedlo. Jednak zvítězil, a navíc zaplavoval i olympijský limit na 100 metrů znak a o téměř 8 desetin překonal i český rekord. Později jsme ještě měli seniorské ME v krátkém bazénu, kde se třikrát dostal do finále. Opět jsme směřovali přípravu k tomuto šampionátu, ale pak už toho měl Mira opravdu dost a na následném mistrovství republiky si tělo řeklo, že má dost, a odpadlo s virózou. Pak se 14 dní léčil a zhubl 7 kilo, takže v lednu se opět dostával do tréninku. Na soustředění v Thajsku už zase plave výborně a má k tomu i naprosto výborné podmínky. Myslím si, že každý sportovec to má trochu jinak, ale co nám s Miroem funguje, je, že si řekneme si, na co se chceme připravit, a on ten vrchol před sebou vidí. Jdeme samozřejmě postupně: ME juniorů, MS juniorů a až pak seniorské ME. Příprava je těžká, náročná, ale Mira to zatím zvládl na výbornou. Díky tomu si pak před vrcholem může dostatečně odpočinout a zatím to opravdu vždycky vyšlo.“

Jak připravit plavce po mentální stránce na klíčový závod na velké události, když už v rozplavbě musí podat top výkon, aby se dostal do semifinále, finále?

„Každý plavec je po mentální stránce úplně jiný. Mira má tu výhodu, že je skutečný závodník, že chce. A zatím díky tomu za přibližně tři roky žádné tréninkové výpadky neměl. Poprvé až letos po zimním mistrovství republiky v půlce prosince, kdy zdravotně odpadl. Ale zase to vyšlo, že si přes Vánoce 14 dní odpočinul. Sice zhubl, protože nemohl jít, ale příprava byla výborná a on opravdu mentálně jde do závodu s tím, že ví, že má natrénováno. Věříme přípravě, i té závěrečné, do níž směřujeme odpočinek. Nejtěžší je připravit ho na ranní závody. V juniorských kategoriích mu stačilo ráno plavat slabší časy, ale teď jsme upravili tréninky a intenzitu se snažíme dávat do ranních tréninků, abychom ho dokázali stimulovat už při ranních trénincích. Je důležité, aby už v rozplavbách mohl předvést výkon na hranici svých možností, a ne

až odpoledne, kde už mezi seniory to jako osmnáctiletý benjamínek bude mít hrozně těžké. Takže v únoru na MS v Kataru bude náš největší cíl prokousat se ranními rozplavkami do odpoledních semifinále a pak se uvidí.“

Miroslav Knedla půjde po pařížské olympiádě studovat do USA. Jak bude těžké se po tolika letech rozloučit a s jakými slovy ho pošlu do světa?

„Po čtyřech letech, kdy jsem ho trénoval, bude loučení smutné. Ale život je takový, sport tak funguje. Já si myslím, že pro něho je studium a plavání v USA další obrovská výzva, další zkušenost a jen doufáme, že se mu tam bude dařit. Nejen na vysoké škole, ale i plavecky. A s tím on tam samozřejmě odchází. Uvidíme, co nám předvede, to už v té další sezoně bude na něm. A s jakými slovy se s ním budu loučit? To vám teď neřeknu, ještě pořád máme něco málo přes půl roku před sebou. Zeptejte se mě po olympijských hrách...“ □



Zlato! A Ioni ve Stockholmu na juniorském mistrovství Evropy byla hned dvě. Zdeněk Kasálek s Miroslavem Knedlou si to náležitě užili.

INZERCE



POWERSKIN
ST NEXT
Nová generace
závodních plavek.



WWW.ARENASHOP.CZ

KONFLIKTNÍ HRÁČ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Vážený trenérský kolego, jsme u klíčového tématu. Zájmy trenéra a zájmy hráčů jsme si objasnili v předcházející kapitole. Radili jsme trenérům: Snaž se dešifrovat osobnost hráče, odkryj kořeny jeho postojů, může ti to pomoci při řešení konfliktů v týmu. Konstatovali jsme, že zájmy trenéra a hráčů, obzvláště ve vrcholovém sportu, na sebe mohou narážet. Dnes tedy slibované téma, konfliktní hráč. A naším hlavním průvodcem bude věhlasný basketbalový kouč Phil Jackson.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,
ONDŘEJ FOLTÝN

Rozdílné zájmy jsou zdrojem konfliktů. Čím hlouběji v analýze klesáš směrem k osobním hodnotám člověka, tím větší šanci k nalezení stabilního řešení konfliktu nalézáš. Zároveň však přicházíš na to, že pokud narazíš na nehlouběji založené, obtížně změnitelné hodnoty, vlastnosti a instinkty lidí v komunikaci, je nalezení souladu obtížnější, protože se dotýkáš samé podstaty jeho osobnosti.

V této souvislosti se nabízí výrok malíře a spisovatele Josefa Čapka, že osobnost se buduje z určitého, jedinečného souladu a nesouladu s okolním světem. Se silnou osobností - a my ji hledáme a chceme - to nepůjde tak snadno, a už vůbec ne násilím. V duchu slov trenéra Phila Jacksona: „Můj přístup byl založený na přesvědčení, že každý hráč je osobnost, nejen kolečko v soukolí.“

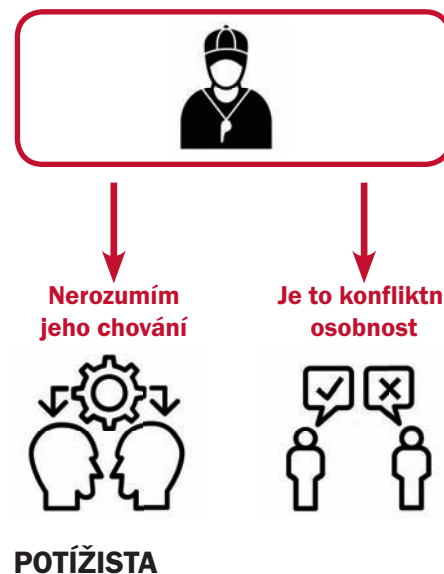
Z mnoha výpovědí hráčů i ze zkušeností s konflikty na ose silný trenér - silná hráčská osobnost lze vyčíst, že prazákadem konfliktu bývá střet silné týmové strategie trenéra a tlak na podřízení se jí v konfrontaci s touhou hráče mít volnost. Jak to vyjadřuje dlouhodobě nejlepší český basketbalista:



„Všichni moji trenéři, od toho prvního až do áčka, mi dali volnost, nechali mě hrát, co umím, což je pro mladou mysl ohromné povzbuzení. Dodá jí to sebevědomí. A basket se od sebevědomí odvíjí.“

TOMÁŠ SATORANSKÝ

Objasnili jsme si výše, že konflikty navenek situaci komplikují, ale taky, že ve skutečnosti mohou pracovat pro tým, pokud trenérovi nepřerostou přes hlavu. Co když mu ale přes hlavu začnou přerůstat, protože narazil na konfliktní osobnost? A co je to vlastně konfliktní osobnost?



Vidíme, že trenéři to nemají lehké. Oni mají odpovědnost za výkon, ale zejména ve vrcholovém sportu se zároveň musí dohodnout s hráči. Nabízíme jednoduchý nástroj, jak se vyznat ve střetech se sportovci. Ve sportu jsou zcela běžné situace, kdy má trenér opakované potíže vázané k určitým hráčům. Máme tendence takové hráče označovat jako konfliktní. Lidově řečeno potížisty. Je snadné

udělat si takový závěr. Ale než jej učiníme, měli bychom si ověřit pár důležitých věcí a respektovat následující pravidla:

1. Neměň lidi, odstraňuj potíže. Určité chování nám připadá konfliktní, protože způsobuje konkrétní věcné potíže, třeba zhoršuje vztahy. Uvědom si, jaké potíže přesně vznikají, a zaměř se na ně. Nenapravuj lidi, ale soustřeď se na důsledky jejich činů. Definice problému by měla být věcná („ztrácíme čas“), ne osobní („štvě mě to“).

2. Příčiny konfliktu hledej nejdříve u sebe a v prostředí. Ověř, zda potíže nezpůsobuje ty sám, nebo prostředí, ve kterém trénuješ. Zamysli se, zda nemáš podobné potíže i s jinými lidmi a jak s jinými lidmi, případně i situacemi vychází potíže. Jsi-li příčinou ty, je to dobrá zpráva – sebe můžeš změnit spíše než druhé. Někdy způsobuje potíže i prostředí – nastavení cílů, pravidel, podmínky tréninku. Pak může pomoci změna podmínek.

3. Ujisti se, že ví o problémech, které způsobuje. Člověk si nemusí uvědomovat své problémové chování a zejména pak jeho důsledky, třeba to, že odmlouvání před očima týmu napodobují ostatní.

INZERCE

● POJMENOVÁNÍ PROBLÉMU

Mám problém s hráčem

● ZPŮSOBUJI PROBLÉM JÁ, JAKO TRENÉR?

NE → ANO → Korigovat své chování

● ZPŮSOBUJE PROBLÉM SYSTÉM TÝMU?

NE → ANO → Korigovat systém

● VÍ HRÁČ O TOM, ŽE ZPŮSOBUJE PROBLÉMY?

NE → ANO → Vysvětlit!

● PROČ TO DĚLÁ?

Příčina chování

Řešení situace

Upozornění na podobné důsledky není obviněním, ale příležitostí, jak dohodnout nějaká pravidla. Například, že výhrady si budete říkat jen ve dvou. Někdy potíže ani neví, že nám jeho chování vadí, nebo v čem ho považujeme za škodlivé. Přitom by stačilo tak málo...

4. Zjistí příčiny konfliktního chování.

Teprve zde jsme skutečně u hledání příčin konfliktního chování a snažíme se nabídnout něco, co je může odstranit. Z těchto čtyř pravidel vyrůstá jednoduchý postup, který znázorňuje obrázek. →

I týmový úspěch přináší rozdíloví hráči. Správně zvolená strategie. Znalost soupeře. Znalost vlastního týmu. Schopností individualit. Soupeře zkoumáme na základě dat, statistik, podle toho volíme strategii. Ale jak moc známe své hráče? Věnujeme se na 100% fyzické přípravě, regeneraci, stravování. Ale co systém, který to vše řídí? Pustí vaše hráče „hlava“ na maximum?

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

Nepracujeme s dojmy. Nepracujeme s pocity. Vše je na základě diagnostiky a měřených dat. Používáme nejmodernější technologie a přístroje, které individuálně dle potřeb aplikujeme do tréninku pro maximální účinek. Na základě dat a nastaveného tréninku zvýšíme na maximum výkon vašeho týmu při vynaložení stejného úsilí. Díky tomu i samotný trénink, technika, strategie, vše může probíhat rychleji a intenzivněji. Chtějte vědět víc. Chtějte víc!



ZDROJEM KONFLIKTU JE PROSTŘEDÍ NEBO TRENÉR

Trenér může mít dojem, že má co do činění s hráčem, který je konfliktní osobností, přitom zásadní vliv na jeho chování může mít prostředí, v němž interakce probíhá. Například vývojem vrcholového sportu, do něhož zásadním způsobem vstoupily peníze a média. Není divu, že médií ovlivněné postoje hráčů naráží na snahu trenéra. To potvrzuje i Phil Jackson: „Stinnou stránkou u tohoto mediálního cirkusu je přehnané vzhlížení fanoušků k největším hvězdám ligy, které samozřejmě ovlivňuje myšlení spousty hráčů. Postupně také zatlačuje do pozadí to, co lidé na basketu obdivují nejvíc: krásu týmové souhry.“

Proces řešení různých problémů a sporů na lince hráč - trenér je v poslední době komplikován úlohou agentů a poradců, kteří se v komunikaci dostávají mezi trenéra a hráče, jak vysvětluje slavný francouzský fotbalový trenér:



„Byla to generace, která začínala dobře vydělávat, ale nezapomínala, z jak těžkých poměrů vyrostla.“

Dalo se s nimi diskutovat o všem, respektovali trenéra, ale nebáli se vyjádřit svůj názor. Dalo se s nimi mluvit. Ještě nebyli okolo nich advokáti, agenti, poradci, kteří jsou ve skutečnosti příslušníky rodiny, všichni ti prostředníci, kteří se postupně usadili mezi hráčem a koučem.“

ARSÈNE WENGER

Často se stane, že trenér je v konfliktním stavu s hráčem, má tendenci ho obvinít, a přitom je strůjcem konfliktu sám. A nejlepší je začít vlastním příkladem.

Jako trenérovi českého národního týmu ve volejbalu se mi nepodařilo navázat kvalitní vztah s prvním nahrávačem týmu. Měl podle mého tehdejšího názoru asociální sklony a mně se zdálo, že člověk s tímto druhem osobnosti nemůže být architektem útoku, což je primární úloha nahrávače. Zásadní psychologickou kvalitou nahrávače má být empatie vůči ostatním hráčům či jakýsi druh sociálního talentu. Naše konflikty byly spíše latentní, ale vyšly na povrch ve chvílích, když jsme nebyli spolu. Dokonce mohu být konkrétní, šlo o Lukáše Ticháčka, který následně mezinárodně uspěl a potvrdil, že je nahrávačem evropských kvalit. Tehdejší náš spor jde tedy spíše za

Lukáš Ticháček vs. Zdeněk Haník. Vztah prvního nahrávače s trenérem ve volejbalové reprezentaci nefungoval optimálně.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ, PROFIMEDIA.CZ

mnou jako trenérem a nevyklučuji, že to ovlivnilo klima v týmu.

A ještě inspirace od Phila Jacksona: „Někteří trenéři jsou také posedlí tím, aby měli při komunikaci s hráči poslední slovo. Já se naopak snažil podporovat prostředí, ve kterém měl každý alespoň na chvíli šanci být vůdcem či roli, ať už to byl úplný nováček v týmu, nebo naopak jedna z jeho hvězd. Jestliže je vaším hlavním cílem dovést družstvo do stádia harmonického projevu a jednotnosti, nemá přeci smysl přísně prosazovat vlastní autoritu. Potlačení ega ze sebe trenér nedělá slabocha.“

Stabilní řešení konfliktu začíná pochopením jeho příčiny. Hledejte je v prostředí či v sobě, až poté v hráči.

KONFLIKT ZPŮSOBUJE HRÁČ

Teprve pokud nenajdete příčiny výše, můžete předpokládat, že potíže způsobuje hráč, a to vědomě. Je čas hledat příčiny u něho. Co chce získat?

- chce na sebe upozornit
- maskuje vlastní neschopnost
- chce upozornit na nějaký problém
- je pasivní, nechce se mu pracovat
- má jiné cíle než ty nebo tým
- nemá tě rád, chce ti uškodit

Stálým ohrožením jsou starší hráči, kteří byli výkonově překonání mladšími, ale přesto zůstávají v družstvu v roli ná-

hradníků. Takoví hráči se stávají pátou kolonou v týmu. Přenášejí svou osobní neuspokojenost na spoluhráče, a především trenéra. V krajních případech si takoví hráči na lavičce přejí porážku vlastního týmu, aby zvýšili vlastní šance na uplatnění a zařazení do základní sestavy.

A ještě jednou náš průvodce:



„Po dnešním tréninku jsem tedy Kobeho konečně požádal, aby se se mnou sešel v mé kanceláři. Za jak dlouho, zeptal se. Patnáct minut, odpověděl jsem. Objevil se za půl hodiny. Co se děje, zeptal se. Zavřel jsem dveře. Čas vyjednávání byl pryč. Mám pocit, že tvoje ukřivdnost už je přes čáru, řekl jsem mu. Pokud nejsi schopen přijmout nějakou připomínku od kouče, pak spolu nebudeme mít dál vztah dávat a brát a prostě to nebude fungovat. Tým to rozloží. Některé z tvých komentářů byly před mladými kluky, a to je neuctivé. Víím, že ten pocit možná máš, ale já jsem si na tebe nezasedl. Do téhle kategorie mě nedávej.“

PHIL JACKSON

A příště již dokončíme téma spolupráce a konkurence v týmu, resp. konflikty, abychom se následně přesunuli v našem psychoprostoru do oblasti výzev a hrozeb jednotlivých věkových období ve sportu. □

SLAVÍ 20 LET!

Mazda RX-8 (2004 vs. 2010)



KLASSIK

NAVÍC:

- ZCELA VÝJIMEČNÁ VARIABILITA
Pět méně známých kombíků
- UŠLECHTILEJŠÍ NEŽ OSMNÁCTKA
Renault Fuego
- BOXER
Panhard Dyna Z12

A dalších 100 stran legendárních vozů

PRÁVĚ V PRODEJI



AUTA V ČÍSLE • Audi 60 • BMW 3 • Bitter CD • Citroën 2CV
Glas Isar Camping • Chrysler Airflow • Mazda RX-8 • Rena

Aktuální i starší vydání kupujte na
ikiosek.cz/autotipklassik

PRO SNADNÉ OBJEDNÁNÍ



LIGA NARUBY

iSport.cz



**FOTBALOVÝ
PODCAST
KAŽDÉ
PONDĚLÍ
V 18:00**

iSport

PODCAST

