

Sport

Coach

M A Z Í N

RODIČ A TRENÉR

Koho má víc
poslouchat
sportující dítě

Jiří Zídek

První Čech v NBA:
Který kouč mi
nejlíp poradil

PAVEL KOLÁŘ

Vliv mozku
na pohybové
aktivity

Rozhovor

Pavel Vrba

**V ŽÁDNÉM TÝMU
NEJSOU VŠICHNI
SVATÍ**

OREL



OD PRODUCENTŮ FILMU KINGSMAN: TAJNÁ SLUŽBA

EDDIE

INSPIROVÁNO SKUTEČNÝM PŘÍBĚHEM

Y KINECH OD 14. DUBNA



napisovatel

Spot

TV

NAFILMLCZ



Coach

COACH. Čtvrtletník.
Ročník 1., číslo 1,
vychází 30. 3. 2016.
Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7,
Komunardů 1584/42, e-mail:
magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: popředvolbě
+420 225 97 volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafik: Pavla Veselá, **autorka
grafické úpravy:** Pavla Veselá,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel
inzerce:** David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Dominika
Lakomá (7489), **ředitel výroby
a distribuce:** Libor Berka (7283).

Vydává: CZECH NEWS
CENTER a.s., Komunardů
1584/42, 170 00 Praha 7,
IČO: 02346826

Generální ředitelka:
PhDr. Libuše Šmuclová.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: EUROPRINT a.s.,
ISSN 2464-6865.
Registrace
MK ČR E 22423.

Nevyžádané rukopisy, fotografie
a kresby se nevracejí. Redakce
nezodpovídá za obsah inzerátů.
Publikování nebo jakékoli jiné
formy dalšího šíření obsahu
časopisu COACH jsou bez
písemného souhlasu vydavatele
zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

Czech News Center 7

obsah

Kouč
fotbalové
reprezentace
o loajalitě
a řízení
silných
osobností

← 4 ROZHOVOR
S PAVLEM VRBOU



14 POHLED SPORTOVCE

18 TOP 10

Rodič a trenér:
jak musí
nastavit vztah
u sportujících
dětí

← 20 HLAVNÍ TÉMA

28 SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

Od čeho
tam ten šéf
střídačky je?!

← 32 FIKTIVNÍ
ROZHOVOR

36 NA TĚLO PAVLA
KOLÁŘE

40 CO MĚ NAPADÁ,
KDYŽ BĚHÁM

42 VÝZNAMNÉ AKCE
PRO TRENÉRY

editorial

30. 3. 2016

Co Čech, to trenér!

Dohraje váš oblíbený tým, nebo dokonce česká reprezentace, a hned víte, co byste jako trenér udělali jinak? Chodíte pravidelně se synem či dcerou na tréninky a říkáte si, že byste je vedli lépe? Nebo naopak často obdivujete geniální střídání, kterým trenér pomůže rozhodnout zápas? Každopádně máme z vašeho zájmu o oblast trenérů radost a právě i pro vás začíná vycházet nový čtvrtletník COACH.

Chceme vás bavit, možná občas inspirovat, rádi bychom ale také bořili mýty, které tuto oblast často provázejí. Pro úspěchy českých sportovců a celých týmů jsou trenéři extrémně důležití. Víme, že tuto oblast můžeme zlepšit. Třeba i tím, že právě pro vás, kteří sami trenéry být nemusíte, objevíme některá tajemná zákoutí trenérské práce.

České sporty začínají čím dál intenzivněji spolupracovat a společně s deníkem Sport stojíme o to, aby se téma důležitosti trenérů a jejich odbornosti dostávalo mezi sportovní veřejnost co nejčastěji.

Pokud je tedy pravda, že „co Čech, to trenér“, možná držíte v ruce první číslo budoucího nejoblíbenějšího českého časopisu. Pusťte se do něj!

FILIP ŠUMAN,
PREZIDENT ČESKÉHO FLORBALU

Termín uzávěrky: 23. 3. 2016

TITULNÍ SNÍMEK SPORT: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:



Co Čech, to trenér!

Dohraje váš oblíbený tým, nebo dokonce česká reprezentace, a hned víte, co byste jako trenér udělali jinak? Chodíte pravidelně se synem či dcerou na tréninky a říkáte si, že byste je vedli lépe? Nebo naopak často obdivujete geniální střídání, kterým trenér pomůže rozhodnout zápas? Každopádně máme z vašeho zájmu o oblast trenérů radost a právě i pro vás začíná vycházet nový čtvrtletník COACH.

Chceme vás bavit, možná občas poučit. Chceme ale také bořit mýty, které tuto oblast často provázejí. Pro úspěchy českých sportovců a celých týmů jsou trenéři extrémně důležití. Víme, že tuto oblast můžeme zlepšit. Třeba i tím, že právě pro vás, kteří sami trenéry být nemusíte, objevíme některá tajemná zákoutí trenérské práce.

České sporty začínají čím dál intenzivněji spolupracovat a společně s deníkem Sport stojíme o to, aby se téma důležitosti trenérů a jejich odbornosti dostávalo mezi sportovní veřejnost co nejčastěji.

Pokud je tedy pravda, že „co Čech, to trenér“, možná držíte v ruce první číslo budoucího nejpopulárnějšího českého časopisu. Pusťte se do něj!

FILIP ŠUMAN,
PREZIDENT ČESKÉHO FLORBALU

4 ROZHOVOR S PAVLEM VRBOU → Kouč fotbalové reprezentace o loajalitě a řízení silných osobností



14 POHLED SPORTOVCE

18 TOP 10

20 HLAVNÍ TÉMA → Rodič a trenér: jak musí nastavit vztah u sportujících dětí

28 SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

32 FIKTIVNÍ ROZHOVOR → Od čeho tam ten šéf střídačky je?!

36 NA TĚLO PAVLA KOLÁŘE

40 CO MĚ NAPADÁ, KDYŽ BĚHÁM

42 NEJ VÝROKY TRENÉRŮ

VE SPOLUPRÁCI:



Termín uzávěrky: 23. 3. 2016

TITULNÍ SNÍMEK SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Coach

COACH. Čtvrtletník. Ročník 1., číslo 1, vychází 30. 3. 2016. Samostatně neprodejné, vychází jako příloha deníku SPORT. Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42, e-mail: deniksport@cncenter.cz, www.isport.cz, telefon: popředvolbě +420 22597 volte linku 5275, Redakce – linka 5111. **Šéfredaktor:** Lukáš Tomek, **vedoucí redaktor:** Petr Schimon, **grafik:** Pavla Veselá, **autorka grafické úpravy:** Pavla Veselá, **inzerce:** Tomáš Krupička, tel: +420 225 977 233, mobil: 724 014 669, e-mail: tomas.krupicka@cncenter.cz, **ředitel inzerce:** David Šaroch (7227), **marketing:** Dominika Lakomá (7489), **ředitel výroby a distribuce:** Libor Berka (7283). Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. **Vydává:** CZECH NEWS CENTER a.s., Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7, IČO: 02346826, **generální ředitelka:** PhDr. Libuše Šmuclerová. Rozšiřují společnosti PNS a.s. Tiskne: EUROPRINT a.s., ISSN 2464-6865. Registrace MK ČR E 22423. Nevyžádané rukopisy, fotografie a kresby se nevracejí. Redakce nezodpovídá za obsah inzerátů. Publikování nebo jakékoli jiné formy dalšího šíření obsahu časopisu COACH jsou bez písemného souhlasu vydavatele zakázány. © CZECH NEWS CENTER a.s.

Czech News Center 7



JSOU MOJI A JSEM JEJICH

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Potkali jsme se s Pavlem Vrbou několikrát při vyhlášení trenéra roku, nezávazně jsme si přitom vyměnili názory. Několikrát jsme si poslali SMS. Až po „kauze Limberský“ se naše postoje sblížily, vzájemný dialog se prohloubil a od té doby si tykáme. Tento ráz komunikace z běžného profesního života zachováme i v následujícím rozhovoru.



Stojiš v čele české reprezentace před mistrovstvím Evropy. Znáš ten pocit, jsi pod odborným a mediálním tlakem. Máš strach?

„Samozřejmě to bude hodně sledovaná akce. Ale už jsem prožil v Plzni mediálně hodně zajímavé zápasy, takže tím už jsem omlácený, média mě v tom trochu vykoukala. Určitý obranný reflex už mám vytvořený. Strach v tomhle smyslu nemám. Samozřejmě můžu mít strach z toho, že se někteří hráči zraní, nebo nebudou mít optimální formu.“

Jak ty sám čelíš ve svém trenérském chování tlaku vlastních emocí?

„Z vlastní zkušenosti můžu říct, že nejhorší je, když reaguju okamžitě po zápase. I trenér řekne někdy něco, čeho potom lituje. A když se potom podívám na video, kolikrát vidím, že to bylo úplně jinak, než jsem v první fázi myslel. V Plzni jsem měl pravidlo, že vše zásadně řeším s majiteli a šéfy klubů až po čtyřicet hodinách, kdy jsme se na ty situace podívali ve větším klidu.“

Av samotném zápase?

„To je těžký. Víím, že tam jsou určité hranice, kdy hráči trenéra ani tolik nevnímají. Průběh zápasu se dostává pod kůži i mně. Žiju s mužstvem. Někdy je vidět, že jsem ve vymezeném prostoru pro trenéra trochu živější. Ale čím déle trénuju, snažím se být méně emotivní než v začátcích.“

Myslíš si, že umíš číst emoce hráčů v zápase?

„Každý hráč je jiný a před zápasy potřebuje něco jiného. Někteří dávají emoce najevo, jiní ne. Myslím, že u některých hráčů už je dokážu přečíst, takže je to spíš o psychologii.“

Když jsme u psychologie, máš recept, jak vyvolat odhodlání hráčů?

„Myslím si, že s hráči, před zápasy nebo v poločase, dokážu komunikovat tak, abych je nabudil. A dokážu je dostat do určitého transu.“

Jak?

„Předzápasové nabuzení bývá různé. Spíš je to o tom, abych je přesvědčil, že se nemají čeho bát, že jsou dobří, silní, že jsme něco nacvičovali, že

jsme jim něco ukázali, a že když to budou hrát dobře, jsou schopni ten zápas zvládnout. Myslím si, že ani nerozhoduje to, co se děje v kabině přímo před zápasem, tam je to o nějakém pokřiku, aby se hráči nenudili. Ale to nabuzení začíná mnohem dřív.“

Jaké osobnostní trenérské kvality má Pavel Vrba?

„Těžko se můžu hodnotit já. Zeptej se lidí, kteří mě poznali jako trenéra.“

Ptám se tebe.

„Myslím si, že moje obrovská výhoda je, že jsem začínal u nejmenších kluků. To mě postupně učilo dostat se jim pod kůži. To byla pro mě nejlepší škola. Nedokážu si představit, že bych měl být hozen přímo do světa dospělých a ligových hráčů. Tady jsou jiné tlaky, a když nějak reaguješ, hned se to objeví v novinách nebo se o to zajímají fanoušci.“

Vnímáš se jako demokratický trenér, nebo jako autoritativní?

„Spíš demokratický. Netvrdím, že dělám rozhodnutí, přes která nejede vlak, ve stylu: Takhle to bude, takhle to chci a nikdo se mnou o tom nebude diskutovat. V určitých fázích se tedy nebráním diskusím. Asi ne v poločase, když mám řešit, že někdo něco udělal špatně, tam demokracie ne-

POČET VÍTĚZSTVÍ V ČESKÉ LIZE ZE 162 ZÁPASŮ, V NICHŽ KOUČOVAL. PŘIDAL 40 REMÍZ A 27 PROHER.

existuje. (úsměv) Ale v přípravě na zápas nebo po něm, když máme rozbor a řešíme video, jsem rád, když se do toho hráči zapojí a diskutujeme. Třeba jestli něco můžeme udělat jinak, nebo jestli nenajdeme lepší řešení. V přípravě i při hodnocení zápasu jsem za reakci hráčů dokonce rád. Ale při utkání demokratem být nemůžu.“

Jak si vybíráš spolupracovníky?

„Člověk se ne vždycky trefí, ale v poslední době se mi to daří. Vybírám si spolupracovníky, kteří jsou hlavně lidsky podobní jako já. Je moc důležité, aby bylo cítit, že chtějí být úspěšní se mnou, chtějí spolupracovat, vytvořit jeden silný tým. A ne, aby za rohem říkali hráčům něco jiného, než říkám já. V poslední době jsem narážel jenom na lidi, se kterými hrozně rád spolupracuji,

95

6

TOLIKRÁT V ŘADĚ BYL PAVEL VRBA
ZVOLEN TRENÉREM ROKU PODLE
FAČR (2010-15)

.....
:
„Průběh zápasu se dostává pod kůži i mně. Žiju s mužstvem. Někdy je vidět, že jsem ve vymezeném prostoru pro trenéra trochu živější.“
.....
:

a jsem rád, že se všichni respektujeme. Přes asistenty k doktorům, masérům, zkrátka ke všem. Ani klub, když při sobě nedrží majitel, manažer nebo trenér, nemůže být úspěšný. Co se v reálném týmu nebo vedení klubu řeklo, to zůstalo mezi námi. A když se něco rozhodlo, bylo to rozhodnutí všech. I když můžete být v některých fázích neúspěšní, držíte dohodnutou cestu. To je důležité.“

Čili loajalita?

„Ano, ta je nejdůležitější. Všichni musí držet se mnou stejný směr.“

Takže jsou tvoji?

„Jsou. Musí být moji. A já jsem jejich. Jsme v tom všichni stejně.“ (úsměv)

Kdo ti smí poradit?

„Manželka by samozřejmě byla nejraději, kdybych zmínil ji. Ona mi tedy často radí, ale...“

Ještě se k ní dostaneme...

„Od toho, aby mi poradili, pomohli a řekli svůj názor, jsou asistenti, kolegové. Jak se to dělo v Plzni, děje se to i u národního mužstva. Často si sedneme ve třech, čtyřech, pěti lidech, bavíme se a hledáme řešení, které by podle nás mělo být nejuspěšnější.“

Radí ti někdo zvenku?

„Nemyslím si.“

Tak jinak. Kde se inspiruješ?

„V poslední době hlavně u zahraničních mužstev, která hrají top fotbal. Důležité je, aby trenér, který chce hrát určitým způsobem, sledoval mužstvo, které tím způsobem hraje.“

Čerpáš do své činnosti i z oblastí mimo fotbal?

„Určitě se najdou kolektivní sporty, které s fotbalem souvisí. Hlavně basket, ale беру si ponaučení i z amerického fotbalu. Bránění v zónách. V basketu osobní, zónová obrana. Signální věci. Z volejbalu asi jenom poziční postavení. Z každého kolektivního sportu si trenér může vzít poznatek. U dorostu mi hodně dával futsal, v něm hodně pracujete s prostorem a na malém hřišti je všechno mnohem víc vidět než na velkém.“

Pomáhá ti v utkání se vymluvit? S lavičkou a asistenty? Nebo jsi sám se sebou?

„Vymluvit... Neříkám, že se s kolegy sem tam porádím o věcech, které v zápase vidím. Nebo třeba

ba někomu z asistentů řeknu: Sleduj tohle a pak mi řekni svůj poznatek.“

Já myslím emocionálně. Jestli jsi rád sám?

„To jsem. Nechci slyšet více názorů najednou. To by mě rozptylovalo a dostával bych se myšlenkami někam, kam bych se dostat nechtěl. Nesoustředil bych se na samotnou hru, ale na to, co viděl můj kolega, a jestli je to správně, nebo ne. V tomhle jsem spíš uzavřenější.“

Může podle tebe existovat přátelství mezi trenérem a hráčem?

„To je ve fotbale trochu složitější. Myslím si, že spíš musí panovat důvěra. Pokud hráči nemají důvěru k trenérovi, nebudou věřit tomu, co jim vysvětluje nebo co chce hrát. Přátelství není úplně optimální slovo. Protože přátelství si každý může vysvětlovat jinak.“

Jak řídíš silné osobnosti?

„Silné osobnosti musí důvěřovat trenérovi, že ukáže cestu, která vede k úspěchu. Dneska už se dokážou zorientovat a pochopit, co má smysl a co nemá. Spousta hráčů je inteligentních, ale jiné můžete vodit, protože vás poslouchají na slovo a kolikrát přijmou i nesmysl. To se ale trošičku mění. Dneska je mezi hráči a trenérem důvěra a vztah otevřenosti, kdy si hráči svůj názor řeknou. S osobnostmi je to sice někdy složité, ale mnohem přívětivější než kdysi, kdy měly minimum prostoru k vyjádření. Je dobře, že dneska dokážou svůj názor říct a s trenérem navázat vztah, který potom vede k úspěchu.“

Je to tým, že jsou kultivovanější?

„Je to jiné než před dvaceti, třiceti lety, kdy měl trenér jiné postavení než teď. Tehdy když se řeklo ligový trenér fotbalu, tak to byl možná po tajemníkově OV KSČ druhý nejdůležitější člověk ve městě. (úsměv) Byl v klubu strašně silnej. Dneska už trenéři takové postavení nemají, jsou vlastně s hráči na jedné lodi. Kolikrát hráči stojí výš než on. Ale podle mého názoru se osobnosti řídí mnohem jednodušeji než kdysi. I tenkrát osobnosti byly, v některých klubech si hru víceméně řídily samy. Ale vztah s trenérem je dneska jiný.“

Někteří hráči přicházejí z významných zahraničních klubů a pracují pod světovými trenérskými esy. Teď přijedou do Česka a přicházejí od Wengera, z bundesligy. Je to pro tebe výhoda, nebo nevýhoda?

„Samozřejmě že někdy se bavíme s hráči z těchto klubů, jestli se trénink v jejich klubu nějak liší. Je

PAVEL VRBA

Narozen: 6. prosince 1963 v Přerově

→ Hráčská kariéra: Přerov (1973-79), Baník Ostrava (1979-81), Prostějov (1981-82), Cheb (1982-84), Baník Ostrava (1984-85), Havířov (1985-93), Přerov (1993-94)

→ Trenérská kariéra: Přerov (1994-96), Baník Ostrava (1996-2004 asistent, květen 2003 hlavní trenér), reprezentace ČR do 20 let (2003), Púchov (2004-06), Žilina (2006-08), reprezentace Slovenska (2006-07 asistent), Plzeň (2008-13), reprezentace ČR (2014-?)

→ Největší úspěchy (jako hlavní trenér): postup na EURO (2016), 2x mistr české ligy (2011, 2013), vítěz Poháru ČMFS (2010), 2x postup do základní skupiny Ligy mistrů (2011, 2013), osmifinále Evropské ligy (2012), mistr slovenské ligy (2007)

jiný v tom, že je výrazně větší intenzita, protože je vyšší kvalita hráčů. To znamená: jestliže děláš jakýkoliv nácvik nebo třeba i hry, intenzita je podstatně vyšší než u nás, protože i jejich spoluhráči jsou lepší, dokonalejší, schopnější. Ale jinak je náplň tréninku víceméně podobná. Dokonce někdy hráči ze zahraničních lig tvrdí, že se zabýváme mnohem víc detaily než v jejich klubech. A to je vlastně také o kvalitě. Oni už možná některé věci berou automaticky a předpokládají, že to hráči zvládnou. Kdežto my se vracíme k těm detailům... Ať už jsem byl u žáků nebo dorostenců, i v Plzni jsme stále dokolečka něco nacvičovali, protože jsem chtěl u hráčů vytvořit herní automatismus. V zahraničí je to možná víc o kreativitě, kterou hráči dokážou do zápasu dát.“

Vypadá to, podle toho, co říkáš, že máš rád, když má hra řád.

„Určitě.“

A mají v tvém mančeftu nějací hráči privilegia svobodného rozhodování?

„Pro mě je svobodné rozhodování útočná fáze. Je to samozřejmě o nějakých prostorech, naběžích. Ale v útočné fázi by měla být určitá volnost. Hráči musí vytvořit nadstavbu, která překvapí a udělá pro diváka zápas zajímavější. Není dobré sešněrovat hru vyloženě do stavu, že všichni budou vědět, kde se kdo pohybuje, všichni budou hrát na jeden dotek. Naopak, myslím si, že lidi baví, když někdo někoho obejde, dá krásnou nahrávku, do prostoru, kam naběhne hráč a nikdo ho tam nečeká. V tom mají hráči maximální volnost. Ale v defenzivě jsou pravidla spíš svázaná a mužstvo je dodržovat musí. Jinak by nastal velký problém.“

Takže obranná fáze je větší kázeň. Ale mají někteří hráči větší privilegia ve smyslu tvoření? Existuje pravidlo, že někdo má dostat míč a rozehrávat útoky?

„Samozřejmě nebudu chtít po stoperovi, aby kličkoval. Jestliže získá balon a začne kličkovat, všichni zešediví a řeknou si: Ten blázen je poslední a dělá kličky na čtyři hráče! Naopak po útočnickovi chci, ať to klidně na čtyři zkusí. Když má balon a věří si, proč by to neměl dělat?“

Nevím, jestli jsem se vyjádřil správně. Je v národáku pravidlo, že většinu útoků má rozehrávat někdo konkrétní?

„Jsou určité fáze a prostory, u nichž jsou určeni hráči, kteří by se měli zapojit do zakládání útku. Je jasné, že někdo má ty schopnosti lepší. Ale

po jiných zase chceš, aby vytvořili prostor pro hráče, přes kterého to chceme hrát. Je to stejné jako u basketu. Ten má vyložené dané, kdo je rozehrávač a kdo podkošový hráč.“

Jaké vlastnosti má podle tebe mít lídr na hřišti? Uznáváš, že tam má být?

„Určitě ano. Je důležitý nejen pro spoluhráče, ale i pro trenéra. Měl by to být respektovaný člověk. Násilnou formou by to byl průser, hrálo by to opačnou roli. Já jsem zažil klasického lídra Pavla Horvátha. Nejen že dokázal pobavit mimo fotbal, ale uměl pobavit i na hřišti, dokázal spoluhráče usměrnit, byl pro mě ohromně důležitý. I způsobem hry. Rozehrával standardní situace. Spoluhráči ho respektovali, viděli, že jim na hřišti pomáhá. Samozřejmě měl i své chyby, nikdo nejsme svatý. Ale byl to klasický lídr.“

Popsal jsi ho technologicky, ale jaké vlastnosti měl psychologicky?

„Věděl jsem, že ostatní hráče uklidňuje. Nebo se dostal do situací, kdy poznal, že je má seřvat. Působil na nováčky. Byl strašně důležitý v tom, že dokázal hráče povzbuzovat, dostat do stavu, aby to, co uměli, prodali taky na hřišti. To je v psychologii strašně důležité. A nám, trenérům, se to někdy úplně nedaří. Pokud máte hráče, který vám s tím pomůže, to je bombardér. Znáš to, že trenér se kolikrát urve a seřve někoho, i když to nemyslí špatně, a hráč se sesype. Pak je důležitý, aby se našel někdo druhejší, kterej třeba řekne: Ty, dobře... Pavel byl přesně ten člověk, moc mi v tom pomáhal. Někdy za mnou i přišel a řekl: Trenéře, víte, ten hráč je teď z toho špatnej, bylo by dobrý, kdybyste za ním přišel, vzal si ho bokem, za ramena. To je ten lídr.“

Čili druhý trenér na hřišti.

„Ano, přesně tak.“

Myslíš, že má pro reprezentační tým nebo Viktorii Plzeň smysl spolupráce s psychologem? Spolupracoval jsi s ním někdy?

„Zažil jsem jednoho, kterého dovedl do klubu majitel Žiliny. Nebylo to úplně optimální. Netvrdím, že psycholog nemůže být pro družstvo přínosem. Víím, že se to hodně používá v Americe. Ale já jsem přesvědčený, že pokud chceme jít touhle cestou, tak psycholog musí být do mužstva zabudovaný tak, aby mu hráči věřili. Ne, aby do něj byl uměle nastrčený třeba majitelem. Tohle nefunguje. Osobně si myslím, že nejlepším řešením by bylo, kdyby měl psycholog i trenérské vzdělání a byl asistent-psycholog. To by v našich podmín-

EDIFICE
CASIO

 **PRETTY SMART.**

ECB-500DB-2AER



 **Bluetooth[®] Smart**

 **CASIO WATCH+**

Jedno du chii spojeni
pomoci aplikace pro
smartphone

edifice-bluetooth.eu

Uzavazte prosim vyhledani
na www.casio.com/edifice





FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

„Myslím, že nejsilnější jsem v tom, že se důkladně zabývám hrou soupeře.“

kách bylo ideální. Určitě se tomu nebráním. I trenér si někdy potřebuje promluvit s někým, kdo mu v kritických momentech pomůže. Ale nesmí to být například tak, že teď tady máte psychologa a můžete se mu svěřovat. To je špatně.“

Které věci ve skutečnosti má trenér v moci?

„Trenér má v moci určit sestavu. Dělá na tréninku to, co chce. Připravuje mužstvo na zápas. Spousta lidí si myslí, že trenéra řídí majitelé, manažer. Ale pokud by to tak bylo, pak by nemělo smysl trénovat, protože bych si nemohl stát za věcmi, které by se udály. Já razím cestu: Když něco pokazit, tak to chci pokazit sám. Rozhodně nechci, aby mi někdo radil, jak to mám udělat, a potom by mi ten samý člověk říkal, že jsem si to měl rozhodnout sám.“

Dobře, to je z hlediska vedení klubu, managementu. Ale jak je tomu z hlediska vlivu na hru? Tam je tolik nepředpokládaných faktorů.

„Sílů něco v zápase ovlivnit mám před zápasem. Když týden dopředu rozeberu soupeře. Kdy vidím, jak soupeř brání, útočí, zahrává standardní situace. To během týdne můžu ovlivnit. Aby na to mužstvo bylo připravené. Připravíme videorozbor soupeře. A pak v tom zápase, pokud soupeř něco změní, musím změnit něco i já. Je to trošku šachová partie.“

Fotbalový trenér je však daleko od hráčů. Volejbalový trenér má během zápasů šest timeoutů. Jaká je skutečná moc ve vlastním zápase?

„Minimální. Pokud vedete žákovské mužstvo, je každé slovo slyšet a hráči ho asi slyší. Stejně jako rodiče nebo babičku. Nakonec mají tak zamotanou hlavu, že vůbec nevědí, co mají hrát. U profesionálního fotbalu je to horší. Když přijedete na Bayern a podobné stadiony, můžete si křičet, co chcete. Hráči vás neslyší. Tam je důležitá předzápasová příprava. V samotném zápase už můžete těžko něco ovlivňovat, protože to ani nejde.“

Kdy naposledy mluvíš před utkáním k mužstvu?

„Těsně před zápasem. Ale to už jsou povzbuzovací pokyny. Taktika se ještě může změnit, když dostanete sestavu soupeře, to je asi hodinu před výkopem. Můžete zareagovat na něco, co vás v soupeřově sestavě překvapilo. Potom třeba můžete změnit vlastní rozestavení. Určený způsob hry už se ale nemění.“

Já jsem měl jako trenér národního volejbalového mužstva na přípravu na evropský šampionát dva měsíce a stěžoval jsem si, že za tak krátký časový úsek nemohu nic změnit. Ty máš ještě daleko méně času. Je vůbec možné něco do hry dostat za tak krátký čas?

„Za ty dva roky u reprezentace opakujeme určité věci každý sraz, protože chceme hrát určitým způsobem hry. Neměním ho podle toho, jestli budeme hrát proti Holandsku, nebo Lotyšsku. Způsob hry v určité fázi je daný. Liší se pouze v detailech podle soupeře. Určitě se nestane, že bych tři týdny před mistrovstvím Evropy hráčům oznámil: Tak a teď budeme hrát tříobráncový systém.“

Co budeš prožívat, až budeš před EURO 2016 vyřazovat posledního hráče?

NERVY. VRBŮV TÝM PROHRÁL V KVALIFIKACI JEN DVA ZÁPASY: DOMA S TURECKEM A PŘEDTÍM NA ISLANDU. NAVÍC PŘIŠEL O ZRANĚNÉHO TOMÁŠE ROSICKÉHO.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



„Už na soustředění do Rakouska odcestuje 23 hráčů, kteří budou vědět, že jedou na mistrovství Evropy. Může se stát, že švýcarská liga končí později a třeba dva hráči v ní ještě budou hrát. Jestliže vezmu náhradníky místo nich, ti budou vědět, že na šampionát nepojedou. Jedině, kdyby se něco mimořádného stalo. Nominace vzniká na základě výkonnosti a dlouhodobých výkonů v národním mužstvu. Určitě se objeví spousta kritiky, že někdo tam měl být a někdo naopak ne. Jako vždycky. Ale vyberu třiatdvacet hráčů, o kterých budu v daném momentě přesvědčený, že na mistrovství budou úspěšnější.“

Takže to nemáš jako noční můru?

„Vůbec ne. V dané chvíli mám nějakou osu, která, když se nestane nic mimořádného, na mistrovství pojede. Na druhou stranu nemohu tvrdit, že už dnes mám v hlavě třiatdvacet jmen. Nominace se vytváří dlouhodobě. Ne na základě jednoho zápasu. Samozřejmě, něco se může změnit. Před prvním kvalifikačním utkáním s Holandskem jsem měl přípravný zápas s USA a po něm změnil sestavu na třech čtyřech místech. Ale dnes, po zápasech, které jsme odehráli, už je to trochu jiné než tehdy.“

Ptal jsem se proto, že pro mě to noční můra byla. A viděl jsem i hráče plakat, když jsem mu oznámil, že na šampionát nejede.

„I ve fotbale se tyhle příběhy stávají. Znáš fotbalisty, co se na mistrovství nedostali a pak trochu informovali novináře o svých pocitech. Z tohoto pohledu chápu, že to někdo nese těžce. Právě proto chci, aby hráči, kteří pojedou na soustředění do Rakouska, věděli, že mají nominaci jasnou. Jestliže zkušenějšímu staršímu hráči dáváte

šanci, a pak ho nenominujete, je to složité. Mladý hráč, který má ještě kariéru před sebou, to možná skousne líp. Trenér se musí rozhodnout, ale i když je to těžké, noční můra to pro mě není.“

Moderní trenér má mnoho rolí – motivátor, šéf, důvěrník, dirigent. V které jsi nejsilnější?

„Ježiš, to nevím.“

Zkus to.

„Myslím, že nejsilnější jsem v tom, že se důkladně zabývám hrou soupeře. To znamená, že připravuju mužstvo strategicky. Někdy hráčům trochu vadí, že u videa trávím víc času, než by si představovali. Ale pak jim to v zápase pomohlo. Zabývám se detaily a jsem přesvědčený, že to tak musí být.“

Jsi zastáncem tvrdého režimu ve smyslu životosprávy?

„Hráči vědí, že určité věci, které jsou dané, dodržovat musí. Řeknu na rovinu, že v žádném mužstvu nejsou všichni svatí. Když někdo říká opak, lže. Ale pokud nedodržují domluvená pravidla, musí vědět, že za to budou postíženi. Když se nám to stalo, hodně je to bolelo. Někteří potom chodili prosit nahoru, jestli by se pokuta nedala smazat...“

Dřív se cestou k zápasům hrál v autobuse nebo v letadle mariáš. Dneska mají všichni ipody. Jak to snášíš?

„Když jsem byl fotbalista, zažil jsem ještě, že se vzaly masérské kufry a na nich se hrál mariáš. Nebo se cestou po zápase zpívalo. Dnes už to neexistuje.“

^
RADOST. ŘÍJNOVÉ VÍTĚZSTVÍ V NIZOZEMSKU 3:2 ZAJISTILO ČESKÉMU TÝMU VÍTĚZSTVÍ V KVALIFIKAČNÍ SKUPINĚ EURO 2016.

TRENÉŘI, VAŽTE
SI TOHO, ŽE
DĚLÁTE PRÁCI,
KTERÁ VÁS
BAVÍ. NA TOM
SE SHODUJÍ
ZDENĚK HANÍK
I JÍM ZPOVÍDANÝ
PAVEL VRBA.



Je to na škodu?

„Je. I tohle utužovalo kolektiv. Vyhrálo se a mužstvo zpívalo z Prahy až do Havířova. Kdybychom dnes chtěli po hráčích, aby po vítězném zápase zpívali, tak by jim to vydrželo jen do Benešova. Víc písniček by neznali. Samozřejmě, je jiná doba. Někdy obdivuju, na jaké filmy se hráči vydrží dívat. Ale na to už jsem si zvykl.“

Máš své přátele většinu ve fotbale, nebo mimo něj?

„Spíš mimo něj. Neříkám, že se s některými lidmi z fotbalu nepřátelím, sejdu se s nimi rád. Ale takoví ti skalní přátelé, nebo jak je pojmenovat, jsou spíš mimo fotbal.“

Jak relaxuješ?

„Možná v autě, kde si skutečně odpočinu. Rád si přečtu dobrou knihu, poslechnu dobrou muziku. Teď se učím anglicky, i když nevím, jestli to je relax. (úsměv) Ale dostane mě to mimo fotbal, takže to asi relax je.“

Myslíš, že trenéři ve fotbalové lize mohou být přáteli?

„Určitě ano. Spoustu trenérů znám a se spoustou se bavím přátelsky. V zápase jsou emoce, možná i vznikne situace, kdy si veřejnost myslí, že se ti trenéři nemají rádi. Ale já si naopak myslím, že vztahů, kde by byla mezi nimi nenávisť, je minimum. Já snad nemám ani jednoho trenéra v české lize, ke kterému bych měl takový negativní vztah. Neříkám, že bych jel se všemi na dovolenou, ale nepřátelství? To si neuvědomuju.“

To je dobré sdělení. Já jsem ti svého času poslal gratulační esemesku, to jsme si ještě vykali, že jen ve svém srdci máte všechny odpovědi. A tys mi odepsal: Já mám ve svém srdci pouze manželku.

(směje se)

Můžeme tohle sdělit národu?

„Já už jsem s manželkou 32 let. Takže mám ve svém srdci jenom ji. Ale když se pohybuju dlouhodobě ve fotbale, je i spousta jiných věcí, které mě ovlivňují a na které myslím a které mě překvapují. Takže mě už nepřekvapuje jenom manželka.“

Tvoje manželka má skvělého manžela, když o ní takhle mluví. Takže můžeme to sdělit národu?

„Můžeme.“

Kterou otázku by sis položil jako novinář? Na kterou čekáš a která novináře ještě nenapadla?

„Ježíš... Trenéře, proč jste na nás tak zlejš?“ (směje se)

A co bys odpověděl?

„Já se chovám pouze tak, jako se vy chováte ke mně.“ (směje se)

Je český fotbal už čistý?

„Říkat o českém fotbalu, že je čistý, by ode mě asi byla troufalost. Na druhou stranu si nemyslím, že je tak špatný, jak se o něm někdy mluví nebo píše. Nemyslím, že se český fotbal vymyká celosvětovému srovnání. To znamená, že se vždycky někde nějaký průser najde, něco se objeví. Třeba teď jsem viděl bundesligu, dvě penalty, které se tam pískly, kdyby se pískly u nás, zase by vytryskl proud hlasů o tom, jak je ten český fotbal hrozný. Ale je úplně stejně jako ve světě. Spíš máme vrozenou nedůvěru, všechno rozebíráme. Samozřejmě chybu udělá trenér, udělá ji hráč, udělá ji i rozhodčí. To je naprosto logický. Stává se to. Ale nemyslím si, že ty chyby dělá někdo úmyslně a měly by vést k zvýhodnění někoho. Fotbal není tak špatnej, jak se o něm mluví.“

Co schází českým trenérům?

„Možná trošku víc úcty a sebevědomí. Obdivuju třeba holandské trenéry v tom, jak si sami sebe váží. Když jdou do zahraničí a někdo se jich zeptá, koho byste doporučil, vždycky doporučí Holanďana. Umějí si být vzájemně prospěšní. Je důležité, aby trenéři, kteří jsou úspěšní, dokázali vytvořit podmínky dalším, kteří mohou být úspěšní po nich. V tom je to u nás trochu jiné. U nás si všechno závidíme. Úcta a respekt nám jako kolegům chybí.“

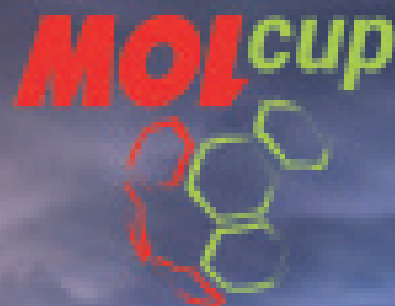
Co bys tedy vzkázal českým trenérům?

„Respektujte se a važte si toho, že děláte práci, která vás baví. To je to nejdůležitější. A pokud vás to nebaví, tak to nedělejte.“

PARTNERI ČESKÉHO FOTBALU



Generální partner reprezentace



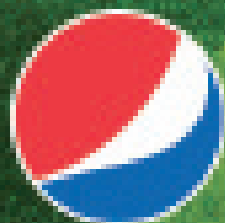
SYNOT
— LIGA —

OFICIÁLNÍ PARTNERI ČESKÉ FOTBALOVÉ REPREZENTACE



HYUNDAI

CEFC CHINA
中国足协



pepsi



čeps
s.r.o.

CzechRepublic
Land of Stories



TRENÉR NENÍ MŮJ NEPŘÍTEL

Jako by se pro hru pod vysokými koši narodil. Táta patřil k nejlepším československým basketbalistům, on sám vyrostl až na 213 centimetrů a dokázal netušené věci. Jako jediný Čech vyhrál univerzitní soutěž NCAA. Jako první Čech se dostal do nejslavnější ligy NBA. Jako první Čech vyhrál Euroligu. Jiří Zídek.

Každou vteřinu svého života naplňuje basketbalem. Jiří Zídek je místopředsedou České basketbalové federace, ale pracuje také pro klíčové basketbalové organizace FIBA (Mezinárodní basketbalová federace), Euroleague Basketball a VTB United League. Nikdy se nestal trenérem, ovšem elitních koučů poznal spoustu a promluvil o nich v našem dotazníku.

› **Důležité vlastnosti kvalitního trenéra?**

„V juniorských kategoriích jsou důležité trpělivost, učitelství, lpění na detailu. U seniorů psychologie, vhodná volba asistentů (tedy rozdělení rolí nejen uvnitř hráčského týmu, ale i trenérského) a coaching v zápase.“

› **Trenér přítel, nebo nepřítel?**

„Vždycky jsem chápal, že není můj nepřítel. Možná kvůli tomu, že táta trenérem byl. Ale asi i díky tomu, že jsem v jádru pozitivní člověk. Vždy jsem věřil, že trenér chce vyhrát, a k tomu potřebuje, aby každý člen týmu odvedl své maximum.“

› **Trenér demokrat, nebo výrazná osobnost?**

„Vyhovovali mi spíš trenéři autoritativní, kteří jasně stanovili všechna pravidla na hřišti, případně i mimo ně.“

› **Jak si hráč buduje u trenéra pozici?**

„Neznám trenéra, který by nerespektoval tvrdou práci. Pokud je hráč odhodlaný na sobě ve všech směrech pracovat, nemůže být trenérem nerespektován.“

› **Který trenér měl můj největší respekt?**

„Asi George Karl pro jeho strukturu tréninku, efektivitu využití času v tréninku a přípravě na soupeře a schopností obklopit se schopnými asistenty, kterým dával prostor. Byl to můj dojem ze Seattlu z 20 dní (2 desetidenní kontrakty), které jsem tam strávil na konci mé kariéry v NBA.“

› **Kdy kouč ztratí u hráčů respekt?**

„Když nastaví dvojité standardy. To bývá cesta do pekel.“





▼
ČESKÁ STOPA V NBA. VŮBEC PRVNÍ. JIŘÍ ZÍDEK STŘÍLÍ KOŠ V DRESU CHARLOTTE HORNETS.



JIŘÍ ZÍDEK

Narozen: 2. srpna 1973

→ Hráčská kariéra: Sparta Praha (1989-91), univerzita UCLA (1991-95), Charlotte Hornets (1995-97), Denver Nuggets (1997-98), Seattle SuperSonics (1998), Žalgiris Kaunas (1998-2000), Ülker Istanbul (2000), Real Madrid (2000-01), Alba Berlin (2001-02), Prokom Trefl Sopot (2002-03), ČEZ Basketball Nymburk (2003-05)

→ Největší úspěchy: první český basketbalista v NBA (1995), vítěz americké univerzitní soutěže NCAA (1995), vítěz Eurology (1999)

> Čí slova měla největší váhu?

„Rád vzpomínám na George Karla nebo Sergia Scariola. Řekli toho málo, ale tým jim naslouchal.“

> Který trenér našel pochopení pro moje nedostatky?

„Pro mě bylo vždy důležité, aby trenér dokázal rozpoznat, co jsem mohl týmu dát. Dobře se mi hrálo na sklonku kariéry pod Michalem Ježdíkem v Nymburce, který věděl jak pokrýt mé slabé stránky, a též akceptoval, že v tréninku méně bylo pro mě více.“

> Můj neimpulzivnější trenér?

„Na úrovni, na které jsem hrál, si myslím, že není místo pro impulzivní trenéry. Emotivní a výbušný ovšem byl Sergio Scariolo, který lpěl na detailech a vyžadoval stoprocentní mentální koncentraci od všech hráčů každou minutu nejen zápasu, ale i tréninku.“

> Kdo byl největší nemluva?

„Řekl bych, že hlavní trenéři si drží obecně od týmu odstup, a na komunikaci jsou asistenti.“

> Kdo se s hráči hodně radil?

„Asi Michal Ježdík. Bylo to i tím, že v Nymburce jsem byl služebně starší hráč, a proto trenér v některých věcech vyslechl můj názor a pak udělal rozhodnutí. Věřím, že v ostatních týmech tomu tak se staršími hráči může být také.“

< **BÝVALÝ MIMOŘÁDNÝ BASKETBALISTA, DNES DŮLEŽITÝ MUŽ VE STRUKTURÁCH EVROPSKÉHO BASKETBALU.**

> Největší emoční exploze trenéra?

„Výbuchů emocí od trenérů bylo dost. Každý má své metody, kterými se snaží družstvo probudit. Dave Cowens hodil masážní stůl přes šatnu po zápase v New Yorku, spoluhráč a kapitán družstva Ed O'Bannon zase několik židlí v poločase velmi nevydařeného zápasu v NCAA turnaji.“

> Kdo vypadal neustále nad věcí?

„Jonas Kazlauskas zůstával poměrně v klidu celou sezonu. Když jsme ale po triumfu v Eurolyze v následující sezoně nepostoupili do play off, jeho klid už nebyl takový. Proto bych řekl, že klid přichází s výsledky a je relativní.“

> Pokuta od trenéra?

„Jen jednou v Realu: 350 eur za to, že jsme nešli po zápase s týmem na večeři. Bylo to nedorozumění, myslel jsem, že Saša Djordjevič to domluvil. Žádná velká kauza, pouze mi Sergio Scariolo druhý den oznámil, že je rád, že považuji svou výplatu za tak velkou, že mi nevadí pokuta za neúčast na týmové večeři...“

> Se kterým trenérem zůstávám v kontaktu?

„Na mezinárodních akcích se vídáme s Kazlauskasem a Scariolem, párkrát jsem si psal i s Jimem Harrickem.“

> Se kterým trenérem byla největší zábava?

„Zábavu a pohodu přinášejí pouze výsledky. S Žalgirisem jsme v sezoně 1998/99 prohráli jen 4 zápasy za celý rok. Týmu trenér věřil. Měli jsme dostatek volna i individuální přípravy s kondičním trenérem, vánoční turnaj na 10 dní v Dubaji s rodinami, manželky s námi jely i na Final Four do Mnichova, kdy s námi dokonce spaly na pokojích. Týden před Final Four jsme měli tři dny volna a pouze tři dny velmi krátkých tréninků. Musím říct, že jsem z toho skoro byl nervózní! Pak jsme ale Olympiakos i Kinder přejeli už v půli o 15 bodů a bylo hodně znát, že jsme byli odpočatí.“

2.490 Kč

LEGEA SET TORNADO

Kompletní vybavení značky LEGEA za skvělou cenu s možností potisku vlastním grafickým studiem

dres s krátkým rukávem, dres s dlouhým rukávem, trenýžky, tréninková souprava, teplé ková souprava, šustláková bunda, zimní bunda, sportovní taška, stupačky



= další barevné kombinace od
vlastním



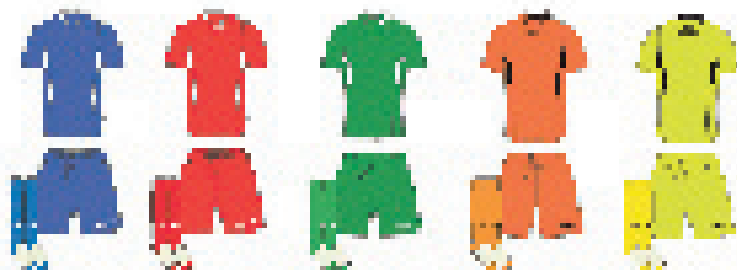
XXX - 2XS - XS - S - M - L - XL - XXL

od 7.490 Kč

LEGEA SADA

Kvalitní hřištká LEGEA sada Dura s dresy za skvělou cenu s potiskem velikých čísel na zádech ZDARMA

15x dres, 15x trenýžky, 15x stupačky
potisk čísel na zádech



= další barevné kombinace od
vlastním

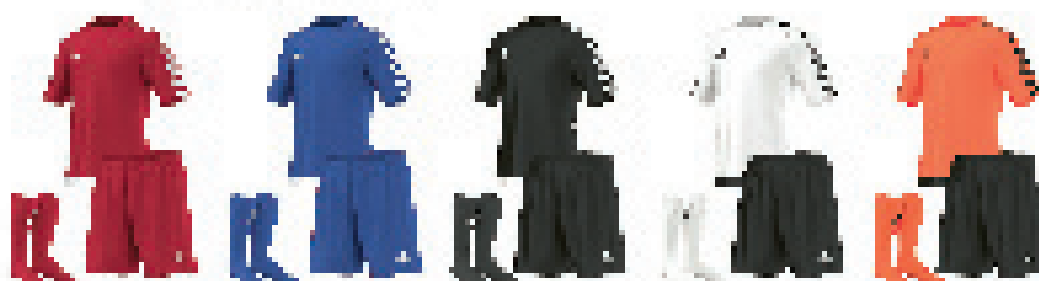
XXX - 2XS - XS - S - M - L - XL

od 9.990 Kč

ADIDAS SADA

ADIDAS sada Extra pro hráče
s potiskem velikých čísel

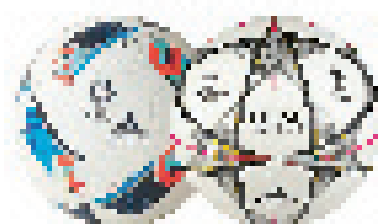
15x dres, 15x trenýžky, 15x stupačky
potisk čísel na zádech



od 349 Kč

ADIDAS MIČE

Euro 2016 a Finale Milano
míčové vybavení



1.

Olympijské finále volejbalistů v Londýně 2012 se už zdálo jasně nalajnované: Brazilci měli ve třetím setu dva mečboly. Obrat odstartoval nevídaný tah ruského

kouče Vladimíra Alekna, který na post diagonálního hráče posunul 218 cm vysokého blokaře Dmitrije Muserského. Muserskij Brazilce rozstřílel 31 smeči, Rusové brali po dvaceti letech čtvrté olympijské zlato.

2. **Útočný systém Triangle Offense.**

Phil Jackson získal



11 titulů vítěze NBA. Vždy měl po svém boku vynikající hráče. Například Michaela Jordana v Bulls nebo Kobeho Bryanta v Lakers. Klíčovým faktorem byl ale útočný systém Triangle Offense jeho asistenta Texe Wintera. Systém dostatečně flexibilní, aby umožnil vyniknout hvězdám a zároveň nepopíral týmovou spolupráci.

TRENÉŘI SE ZLATOU RUKOU

3. **Šéf.** Ivan Hlinka. Skvělý hokejista a trenér zlatého

týmu z Nagana, první evropský headcoach v NHL, věčně mladý kluk s velkým srdcem hráče. Měl neuvěřitelný dar zbláznit lidi kolem sebe a intuitivně řešit každou situaci. Hráči milovali jeho přímý způsob jednání a jeli by za ním přes půl světa – také to dělali. Prototyp charismatického lídra ve hře zvané život.

4. **Nizozemsko** mělo na fotbalovém MS 2014 hodně mladý výběr. Trenér Van Gaal vsadil na pěti základních, která vyztužovala neprostopnou obranu a skvěle fungovala jako píst distribuuující míče k Robbenovi a Van Persiemu v útoku. Na hřišti se během MS dostalo všech 23 hráčů kádru, druhý brankář Tim Krul vychytil penaltový rozstřel s Kostarikou, Nizozemci prohráli jen s Argentinou.

5. **„Vítězství je nejlepší způsob**, jak formovat tým,“ říká islandský trenér

německé házenkářské reprezentace Dagur Sigurdsson. Hrdý Viking za rok a půl svého působení dovedl mladé a nepříliš známé hráče k titulu mistrů Evropy 2016. Za zraněné hvězdy do hry vždy naskočili hladoví mladíci, tým fungoval stále lépe, házenkářská Evropa žasla a učila se nová jména.

6. **Jdi příkladem.** Na MS florbalistek v Rize 2001 došlo ke konfliktům ve finském týmu. Trenér

Tuukka Heinonen poslal v polovině základní skupiny domů klíčovou hráčku, tým se postavil proti němu a nechtěl už hrát. Prezident svazu Risto Kauppinen situaci vyřešil různě a po svém: hráčku povolal zpět, trenéra suspendoval a sám místo něj odkoučoval finský tým až ke zlaté medaili.

7. **Ragbyový svět** se otrásl, když Japonsko ve Světovém poháru 2015 srazilo na kolena favority z Jižní Afriky 34:32. Kouč Eddie Jones naordinoval synům země vycházejícího slunce obětavost až za hrob, statečnost, výbornou techniku a fantastický pohyb. Sázky 40:1 na JAR padly, Japonci přepsali historii ragby a zaznamenali teprve druhé vítězství v SP – první od roku 1991!



8. **Od píky.** Který fotbalový trenér získal se svými svěřenci mistrovské tituly ve všech věkových kategoriích od záčků až po první ligu? Pavel Vrba udělal v Plzni z regionálního klubu značku, která prokázala odvahu vyzvat i ty nejlepší na světě. Teď v tom pokračuje v reprezentaci a hráči jeho cestě věří. V evropské kvalifikaci za sebou nechali Nizozemsko, Turecko i Island.



9. **Vítězná strategie.** San Antonio Spurs a kouč Gregg Popovich vyhráli v NBA minimálně 60 procent utkání v 19 posobě jdoucích sezónách. Konstanty v tomto období byli a jsou generální manažer R. C. Buford, majitel Peter Holt, hráč Tim Duncan a hlavní trenér Popovich. Tito pánové vytvořili mimořádnou vnitřní kulturu klubu a herní styl, který předběhl dobu.

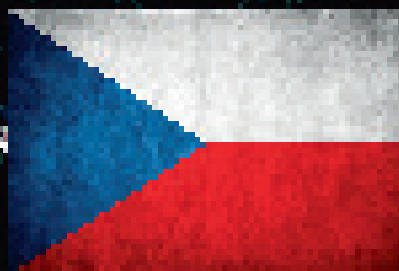


10. **Vím, že vyhraje.** Házenkářský filuta Hotti Bredemeier se deset minut před koncem čtvrtfinále Evropského poháru 1989 za nerozhodného stavu zvedl ze střídačky Düsseldorfu a odešel sám rozjímat do útrobu lisabonské haly. „Věděl jsem přece, že vyhraje,“ řekl hráčům po utkání v šatně. Tým vyhrál nejen čtvrtfinále, ale i semifinále a finále a poprvé v historii klubu získal Pohár EHF.



EURO 2016

ČESKÁ REPUBLIKA



vs.



ŠPANĚLSKO

13.6.2016

od 4 990 Kč

více informací na:

www.rojezdysportem.cz

info@czechsporttravel.cz

+420 730 10 00 00



**CZECH SPORT
TRAVEL**



MÍCHAČKY STAVÍ MOSTY

TEXT: PAVEL HARTMAN

Rodič a trenér. Oba chtějí, aby jim děti ve sportu rostly před očima. Výkonnostně, ale i jako osobnosti. Přesto stojí mnohdy proti sobě. Trpí tím všichni, nejvíc samozřejmě děti. Jak hrany obrousit a udělat z obou autorit parťáky?

Michal Eisenkolb je táta a trenér zároveň. Nejdřív vodil syny do haly pražské Sparty na florbal, pak mu už nestačilo se jen na ně dívat, a tak začal pomáhat s přípravou žáčků na palubovce. Dělá to tak dobře, že vyhrál v soutěži „Děkujeme, trenéře“ o nejlepšího českého trenéra dětí roku 2015.

Ještě když seděl na tribuně, trpěl. Rodiče nadávali soupeři, rozhodčímu, trenérům, vlastním dětem. Někdy se dokonce schylovalo k tomu, že se mezi sebou poperou. Připadal si jako v bláznici. A tak si řekl: Dost!

Neutekl jinam s klasickou větou, že tohle nemá ani jeho kluci zapotřebí, ale rozhodl se to změnit. A zavedl turnaje v míchačce. Co to je?

Na jedno místo se sjedou týmy z různých florbalových klubů. Jména všech hráčů se smíchají v jednom pytlí a vylosují se z nich nová směšná mužstva. Ta si to potom mezi sebou rozdají. Hraje se na výsledky, ale vítězové ani poražení se nevyhlašují. Všem účastníkům se na závěr pověsí na krk místo medaile florbalový míček, do ruky se jim přidá sladkost a odcházejí spokojeně domů.

„Přál bych vám vidět tu změnu. Už na prvním turnaji. Rodiče nenáviděných klubů spolu začali komunikovat, kluci z rivalských týmů si pomáhali, a když se pak všichni potkali opět na nor-

se budou otkávat i noví adepti rozhodcovského cechu. „Už mám dohodu, že turnaj přijdou pískat mladí kluci. Za odpoledne odpískají bez stresu spoustu zápasů. Kde se lépe naučí rozhodovat?“

Nejlepší zpráva však je, že tahle spontánní výchovná akce přeskakuje do jiných sportovních odvětví. „Zkouší to hokejisti a už se mě na to ptali i známí z fotbalové přípravy. Jsem zvědavý, jestli to i u nich zabere,“ říká Eisenkolb.

Řekněme si upřímně: Bylo by to třeba. Prostředí při fotbalových a hokejových žákovských zápasech se začíná lepšit. Ovšem stále je na čem pracovat. Tatínkové, maminky či trenéři, kteří zběsile křičí zpoza trávníku a mantinelů na potomky, ještě nevyimizeli.

Michal Broš o tom ví své. Má zlato z mistrovství světa 2000, v elitní české soutěži a v reprezentaci nasázel 306 gólů, posbíral šest mistrovských titulů, z toho dva ve Finsku. Teď trénuje mládež v Kralupech a v pražských Letňanech. Zároveň je svědomitý hokejový táta, který chce pro syna to nejlepší. A tak mnohdy žasne, co se na mládežnických kluzištích děje.

„Spousta rodičů dokola rozebírá rozhodnutí trenéra. Nominaci na zápas, nominaci na přesilovku – pořád se některým rodičům něco nelíbí. Zároveň vytvářejí tlak na děti. Pořád na ně řvou:

13

TOLIK MLÁDEŽNICKÝCH AKADEMÍ SDRUŽUJE POD SEBOU ČESKÝ SVAZ LEDNÍHO HOKEJE.

málních turnajích, chovali se k sobě jinak. Kluci neměli třeba problém přiznat teč ve prospěch soupeře, protože předtím s ním byli v jednom mužstvu,“ líčí nadšeně Michal Eisenkolb.

Letos v dubnu se rozjede kolotoč turnajů opět. A kapacita haly už na to málem nestačí. Takovou popularitu si získal jeho projekt za zhruba pět let trvání. Bez reklamy, bez direktivního příkazu shora. Stačila k tomu jen zapálenost jednoho táty-trenéra a vzpomínky na klukovské hokejové mače na zamrzlém rybníku.

„Jak jsme se tehdy rozdělovali do mužstev? Dali jsme hokejky na jednu hromadu a jeden z nás je se zavřenýma očima střídavě rozhozoval na dvě strany. Tak vznikly bez hádání dva týmy a mohli jsme hrát. Na míchačce je to stejné. Jen hráče do týmů losuje počítač,“ usmívá se Eisenkolb.

Dnes už si na míchačkách mladší žáci řídí sami nejen sestavu, ale i střídání. V přátelské atmosféře

Musíš vyhrát, musíš střílet, musíš udělat kličku. Prostě musíš, musíš, musíš!“ popisuje Broš vlastní zkušenosti. „Ve finále tak kluci nesportují pro sebe, ale pro rodiče. Protože musí. Většina pak ztrácí motivaci a chce daleko míň, než chtějí rodiče.“

Co ho nejvíc tíží?

„Hodně rodičů dá kluka na hokej, aby sbíral medaile. Strašně touží po tom, aby jejich syn vyhrál o víkendů zápas, dostal se do nějakého výběru. Je to krátkodobé uvažování. Vůbec jim nedochází, že z devadesáti procent z dětí žádné velké hvězdy nebudou. Podstatou je dát dítě na hokej hlavně proto, že získá pozitivní vlastnosti do života. Že se v kolektivu naučí vycházet s lidmi, respektovat autority i soupeře, překonávat překážky a spoustu dalších věcí. Jenže, bohužel, jen málo rodičů v hokeji to zatím chápe,“ přemítá Broš.

Nedělejme si iluze, že ve fotbale se to už neděje. I v něm se pohybuje, navzdory široké osvětě, pořád



^
RADA OD MISTRA. VIKTOR UJČÍK, BÝVALÝ SVĚTOVÝ ŠAMPION, MÁ TALENTOVANÝM NADĚJÍM
NA HOKEJOVÝCH KEMPECH CO ŘÍCI.

dost rodičů, kteří vidí ve svých ratolestech v první řadě budoucího superstar v Premier League nebo bundeslize s milionovými kontrakty a slávou.

Netuší, že právě touto ambicí ničí tajný sen už na počátku.

„Děti u fotbalu zůstanou, jediné když sami o něj získají zájem a budou se zdokonalovat. Když budou na fotbal chodit jen kvůli tomu, že je na fotbal vodí rodiče, přestane je to bavit a za chvíli stejně skončí. Jakmile se fotbal stane pro děti šedivou povinností bez zápalu, je to konečná,“ připomíná Antonín Plachý, vedoucí trenérsko-metodického úseku Fotbalové asociace České republiky. „Zábavnou formou lze ve fotbale vypěstovat spoustu vlastností, třeba i vztah k povinnostem.“

Sport jako příprava na život a smysluplná zábava, to je zkrátka, oč tu běží. Ve vyspělých světových sportovních klubech už to dávno pochopili. Nevěříte? Tak poslouchejte Alberta Capellase, koordinátora mládežnické akademie fotbalové

Barcelony: „V naší akademii připravujeme mladé hráče tak, aby byli v první řadě dobrými lidmi a osvojili si správný životní styl. Je pro nás důležité, aby se chovali jako gentlemani.“

I v tuzemsku jsme už pokročili. Fotbalová asociace vydala Desatero dětí pro rodiče a fanoušky. Tedy deset proseb na táty a mámy, jak by se měli chovat. Plné znění si můžete přečíst v tabulce na této straně. Podobné výzvy vysílá po republice basketbal, volejbal, házená, prostě všechny sportovní svazy. Ale myšlení nezměníte ze dne na den. Bez toho však nové Jágry nebo Nedvědy nevychováme.

Marian Jelínek, uznávaný hokejový trenér a specialista na sportovní psychologii, to potvrzuje: „Láska ke sportu, které si dítě vybralo, se zdá být tím nejdůležitějším momentem v pozdějším věku a na těch nejvyšších úrovních, kde už je spousta talentovaných. Ale jen někteří se naučili milovat svůj sport tak, že jsou ochotní dělat něco

„PODSTATOU JE DÁT DÍTĚ
NA HOKEJ HLAVNĚ PROTO, ŽE
ZÍSKÁ POZITIVNÍ VLASTNOSTI
DO ŽIVOTA.“

Michal Broš, hokejový mistr
světa a trenér mládeže

víc než ostatní. Mají rádi hru a hrají ji, i když sestoupí, nebo když jim za to neplatí. Z takových hráčů se mnohdy rekrutují největší hvězdy. Pavel Nedvěd nebo Jarda Jágr jsou toho opravdu zářným příkladem.“

Ano, nerozhoduje talent, ale víra ve sny a ochota tvrdě pracovat na jejich naplnění. „Protože talent je z definice vrozený, měl by pro něj existovat gen. Potíž je v tom, že vědci zatím nezjistili, co každý z našich více než dvaceti tisíc genů dělá. V tomto okamžiku můžeme tvrdit jen to, že žádné konkrétní geny charakteristické pro určitý talent nebyly objeveny,“ píše Geoff Colvin v knize Talent nerozhoduje. „Vědci ještě stále mohou najít gen

na závěrečnou ránu, po které měl míček definitivně zaplout do důlku. Všechno sledovala opodál parta dospělých konkurentů. V tom příběhu na scénu tatínkův syn. A důrazně na něj hulákal: Tati, dej pravačku trošku na stranu! Pokrč se víc v kolenou! Nedávej hlavu dopředu! Nesmíš zaváhat! Táta byl z toho tak vystresovaný, že jamku, kterou by i golfový benjamínek trefil poslepu, minul.

Syn pak k partičce přihlížejících chlapů zvolal: Pánové, ještě někdo si to chce zkusit? Nikdo z nich nezvedl ruku nahoru.

Těžko říct, kolik rodičů od té chvíle přestalo při sportovních výkonech své miláčky nervovat neustálými pokyny, ovšem ti moudří určitě alespoň zbystřili.

V Česku byl klip na podobném principu natočen s Jakubem Kohákem v titulní roli. Slušelo se ho pouštět v hlavním vysílacím čase nejsledovanějších televizí. Uvádět by to mohl titulky: Tátové a mámy, nedělejte dětem, co nechcete, aby někdo dělal vám!

Pro další recept se vraťme tam, kde se daří bariéru mezi trenéry a rodiči nahradit mostem. Do florbalové Sparty za Michalem Eisenkolbem.

Jak na to jde? Pomineme-li originální míchačku.

„Na začátku každé sezony řeknu rodičům všechno na rovinu. Na schůzce jim jasně vysvětlím, jak u nás na Spartě probíhá výchova. Aby přesně věděli, jak to myslíme a děláme. K tomu, aby tréninky a zápasy děti bavily, potřebuju mít klid. Nepotřebuju napětí a tlak od rodičů,“ vykládá. „Noví jedinci si s námi zkusí dva tři tréninky a společně s rodiči se pak rozhodnou, jestli se jim to líbí, nebo ne. Pokud ne, mohou odejít jinam. Takhle se to přirozeně proseje.“

Zkusme se ještě konkrétněji ponořit do jeho role. Jak zní jeho předsezonní monolog?

„První, co ode mě rodiče slyší, je, že nehrajeme na výsledky. Říkám jim otevřeně: Děti vám ty medaile za každou cenu vozit nebudou. Můžou je přivést, ale není to náš cíl. Za druhé je seznamuju s očekávaným výstupem, aby věděli, co by jejich děti měly po sezoně umět. Konkrétně u kluků věkové kategorie 9 až 11 let to znamená umět ovládat bez problémů balonek, umět přihrávat, umět jednoduchou kombinací dva na jednoho a budou také umět rozpoznat, co je to obrana a co útok,“ shrnuje Eisenkolb. „S rodiči mám naprosto otevřené vztahy. Já jim můžu říct cokoli a oni mně taky. Nebereme to navzájem jako útoky nebo urážky. Ale naopak to považujeme za pomoc. Sdělujeme si vzájemně důležité informace,“ doplňuje.

HRAJME PRO RADOST A ZÁBAVU! POKUD TO TAK NEBUDE, DĚTÍ NA SPORTOVNÍCH HŘIŠTÍCH NEPŘIBUDE.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

pro hru na klavír nebo účetnictví. Zatím k tomu ale nedošlo,“ zdůrazňuje.

Co z toho vyplývá?

Že základem pro růst sportovců je správná výchova v dobře nastaveném prostředí. Jak to dostat do těch, kteří tomu stále odmítají uvěřit?

V Americe před pár roky zabíral na přehnaně ambiciózní rodiče videoklip: Zkuste si sami, co prožívá vaše dítě.

Minipříběh se odehrával na golfovém greenu. Tatínek stál pár metrů od jamky a chystal se

Výsledek otevřenosti? Už v polovině září musí s těžkým srdcem odmítat malé adepty, neboť už má plno.

Kam až vlastně může pustit trenér rodiče? Má je nechat sledovat tréninky? Nebude jejich přítomnost špunty zbytečně rozptylovat?

„Já jsem rád, když se rodiče přijdou kouknout na trénink. Taky jsem to dělal, když jsem netrénováno. Do práce mi však mluvit nesmí. Ani to není možné, na Spartě máme vytvořenou koncepci výchovy pro celý klub,“ zdůrazňuje Einsenkolb.

„Samozřejmě že rodiče mají přístup na naše tréninky,“ připojuje se hokejista Michal Broš. „Neuznávám tezi, že mládežnický trenér by si měl udržovat od rodičů odstup. Naopak, měla by být mezi nimi vzájemná komunikace a spolupráce. S jedinou podmínkou - že rodiče nebudou trenérovi mluvit do trenérských záležitostí.“

Ideálem je tedy symbióza. Trenér rodičům řekne, jak si capart v jeho očích vede, jak se chová na trénincích, v kabině, v čem se zlepšuje a kde by naopak potřeboval zabrat. Na oplátku se může dozvědět, jak si svěřenec počíná, když zmizí z jeho dohledu. A to je nesmírně cenné. Pete Smith, renomovaný americký tenisový trenér, tvrdí: „Co se děje na hřišti, je obrazem toho, co se děje v rodině.“

Když syn doma při večeri poslouchá, že trenér, který ho odpoledne péroval na hřišti, je trouba, jak ho má potom respektovat? Nebo jak má přihrávat spoluhráči, o němž mu táta před spaním vykládá, že je nemešlo od přírody, tak ať mu příště neposílá balon či puk?

Rodiče, nezametejte cestičku!

Nemluvte před dítětem špatně o trenérovi, soupeřích, rozhodcích, spoluhráčích! Tak zní poučka pro rodiče, kterou razí americký projekt Změňme hru, zabývající se výchovou rodičů sportovní mládeže. A přidává: „Budte příkladem v pozitivním myšlení! Místo neinformované kritiky a nadávek na ostatní raději nalijte potomkům další chuť do tréninku a zápasů.“

A ještě jedna praktická rada z téhož pramene. Tátové a mámy, kteří rozebíráte s ratolestmi výkony v utkáních hned poté, co k vám přijdou vysprchované z kabiny, nedělejte to. Vy i děti jste plní emocí nebo frustrace, takže by vám v návalu adrenalinu mohlo uklouznout něco, co by vás pak mrzelo. Počkejte, až vychladnete, a pak si to v klidu vyříkejte. A nikdy nezapomeňte říct, že milujete hru, kterou dítě předvádí, a rádi se na ni díváte. Tahle věta má záračné účinky!

FOTBALOVÉ DESATERO DĚTÍ PRO RODIČE A FANOUŠKY

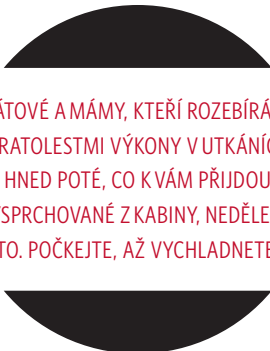
- 1) Fanděte a povzbuzujte
- 2) Bavte se s námi, fotbal je hra, ne válka
- 3) Oceňujte naše dovednosti, ale hlavně snahu
- 4) Nenadávejte a neradťe nám křikem, co máme na hřišti dělat. Radí nám trenér
- 5) Pomáhejte nám, abychom se zlepšovali
- 6) Respektujte naše soupeře a jejich fanoušky
- 7) Hlavní cíl není vítězství, ale radost ze hry
- 8) Zatleskejte i soupeři, který se snažil a hrál fair play
- 9) Nenadávejte rozhodčímu, když udělal chybu. I on nám pomáhá růst
- 10) Nechtějte výhru za každou cenu, v životě jde o víc než o fotbal

Naopak otázka „Vyhráli jste?“ svědčí spíš o neinformovanosti rodičů. A měli by to napravit. Návod na ovládnutí televize si přečte každý táta i máma, ale knížku o výchově sportovní mládeže jen málokdo z nich.

Pozor ale, abyste zase nesklouzli k hýčkání a rozmazlenosti. To byste také prokazovali mazlíčkům medvědí službu. Zametání cestičky ještě nikomu na vrchol nepomohlo. Platí opak. Jaromíru Jágrovi pomohla k úžasným rekordům v NHL tvrdá práce na rodinném statku. Pavel Nedvěd se stal nejlepším fotbalistou Evropy, protože si jako mladík místo diskoték přidával v běhu a v posilovně.

Na tohle se v Česku stále zapomíná, což je podhoubí pro úlevy a nižší nároky. Nejen na hřišti, nýbrž také ve studijních povinnostech. Přitom škola je i pro sportovce základem života. Proto autobusy denně ráno z barcelonské fotbalové akademie odvázejí hvězdičky do nejlepších škol v katalánské metropoli. Ve dvě odpoledne je přivázejí zpátky. Trénink následuje až v podvečer. A po něm si žáci dělají školní úkoly či dohánějí resty v učebni látce. Nelze se přece spoléhat jen na to, že se budou živit fotbalem.

Ralf Rangnick, německý fotbalový trenér, ještě vypichuje druhý důvod, proč se vyplatí nekašlat na školu. „Hráči, kteří vědí, že se užijí i jinak než



TÁTOVÉ A MÁMY, KTERÍ ROZEBÍRÁTE SRATOLESTMI VÝKONY V UTKÁNÍCH HNED POTÉ, CO K VÁM PŘIJDOU VYSPRCHOVANÉ Z KABINY, NEDĚLEJTE TO. POČKEJTE, AŽ VYCHLADNETE.

fotbalem, jsou na hřišti kreativnější. Mají totiž v sobě méně strachu a obav.“

Je tedy ošidné zanedbávat vzdělání!

Co ale dělat, když sportující mládě ve studiu plave? Je na místě třeba zákaz tréninků?

„Neuznávám zakazování tréninků. Když dostane kluk kouli, bojí se to říct doma. Pokud si na tréninku vyčistí hlavu a vyventiluje se, pak se mu to doma říká jednodušeji. Alespoň tak jsem to měl já, když jsem byl malý,“ líčí Michal Eisenkolb. Ovšem okamžitě dodává: „Ale zápasy jsou při špatných školních výsledcích nula! To se dohodnu s rodiči a klukovi řeknu: Dokud se nezlepšíš ve škole, rád tě uvidím na tréninku, ale o zápasech si můžeš nechat jen zdát. Až to bude ve škole v pořádku, zase si zahraješ zápas.“

Způsobů, jak probudit sportovního žáčka ve škole, je však víc. Co to třeba zkusit takhle: „Máš teď tři týdny na to, aby ses ve škole zlepšil, a pak si o tom promluvíme znovu!“ Trenér nevyhrožuje ani nestaví ultimáta v době, kdy ještě neví, co je za zhoršením prospěchu.

Michal Broš, zapálený hokejový trenér, připouje důležitou připomínku: „S tímhle by měli přicházet sami rodiče. Trenéře, kluk udělal průšvih ve škole, nepůjde na zápas. Jenže teď mám zkušenosti, že to funguje naopak. Mladý hokejista má špatné chování nebo přístup ke škole, k tréninku, proto nedostane od kouče nominaci na zápas. Reakce rodičů? Co si to ten trenér dovoluje!? A nadávají, že překračuju trenérské pravomoci. Nechápu, že jedna vynechaná sobota přinese jejich klukovi spoustu pozitivního do budoucnosti. Ve Finsku jsou trenér nebo učitel pro děti autorita. Jakmile něco řekne, děti to udělají. I to, co se jim nelíbí. U nás bohužel často rodiče vychovávají děti stylem, proč bych něco měl dělat, když by to mohl udělat Jirka odnaproti, protože má méně práce. Pak přichází rozčarování. Ve sportu i v běžném životě.“

Je však těžké rozloučit se s rozmazleným synáčkem a jeho věčně nespokojenými rodiči, když platí nemalé příspěvky, bez nichž se klubům složitě dýchá. Jsou to mlýnské kameny, ovšem neměly by semlít zdravé zásady.

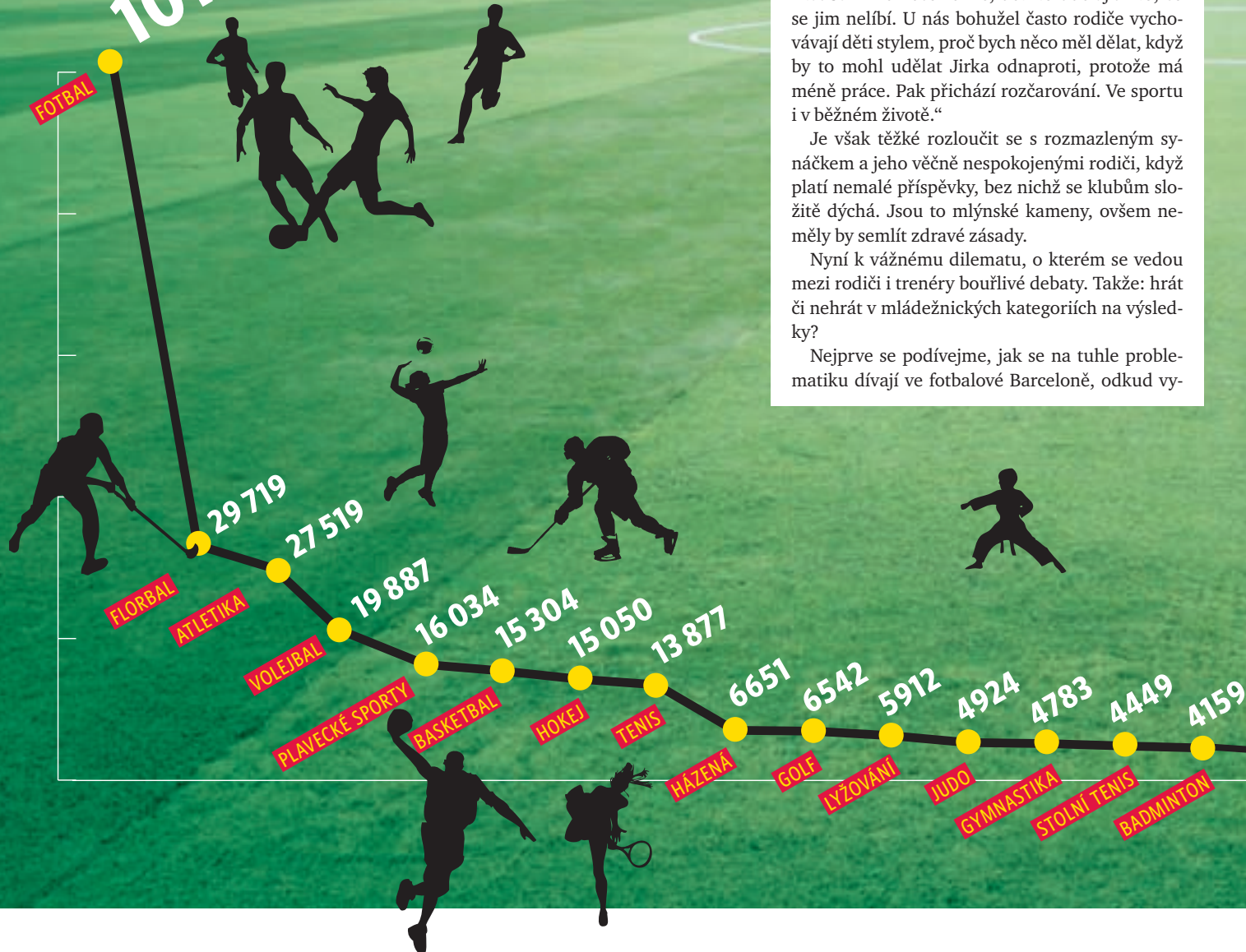
Nyní k vážnému dilematu, o kterém se vedou mezi rodiči i trenéry bouřlivé debaty. Takže: hrát či nehrát v mládežnických kategoriích na výsledky?

Nejprve se podívejme, jak se na tuhle problematiku dívají ve fotbalové Barceloně, odkud vy-

ČLENSKÁ ZÁKLADNA MLÁDEŽE 30 VYBRANÝCH SPORTŮ ČUS

(data České unie sportu k 31. 12. 2014)

101 110



létá ročně mnoho talentů do profesionálních seniorských týmů.

„Když naše mládežnické týmy hrají zápasy, zajímají nás tři věci: Zaprvé: musí být sportovní, dělat méně faulů než protivník. Zadruhé: Musí se snažit být kreativnější než soupeř, tedy útočným fotbalem ho přehrát. Zatřetí: až pak je na řadě skóre. Tedy: chceme vyhrát, ale ne bez splnění dvou předcházejících podmínek,“ říká Albert Capellas, mládežnický koordinátor z La Masie.

Co říkají čeští trenéři?

„Když jsem začínal, taky jsem si říkal: Ježíšmarjá, oni prohrajou turnaj! Čím víc je člověk s těmi dětmi, tím víc přichází na to, že pro ně to není to nejdůležitější. I když si to rodiče myslí. Jasně, dítě chce vyhrát, ale na za každou cenu. Hlavně se chce v zápasech bavit. A zaplatť pámbů, čím dál víc rodičů tohle u florbalu začíná chápat,“ soudí Eisenkolb.

Hokejový trenér Michal Broš na věc nahlíží takto: „Nemůžeme vychovávat děti způsobem, že výsledek je něco, kolem čehož se všechno točí. Že je nutím už od minihokeje vyhrávat tím, že mám dva šikovné kluky a budu je jako trenér nechávat hrát furt dokola. A na další čtyři se nedostane, protože nejsou ve druhé třídě ještě tak dobří. Jenže tím se ořežu o spoustu talentů už na začátku. Všechny děti by měly dostávat od začátku příležitost.“

Eisenkolb dává stejnou šanci všem. „Desetiletý kluk si jde zahrát, ne to odsedět. Každý, kdo jsme dělali sport, jsme seděli, ale ne jako děti. To neuznávám! Mám patnáct dětí na turnaji a patnáct dětí hraje. I když vedeme 1:0 minutu před koncem, dám tam klidně třetí lajnu. Jsem přesvědčený, že neprohrajeme. A když prohrajeme? No

a co. Nikdo nikomu nic nevyčítá. Dítě se nesmí bát chyb. A i prohru si musí zažít a poučit se z ní,“ říká jednoznačně.

Nepodleháme však dojmům, že na vítězství nezáleží. To by pak už nešlo o sport. Ten je přece založený na soutěžení. Podpora touhy vyhrát je nutná!

„Tahle touha totiž současným dětem chybí,“ upozorňuje Broš. „Je to způsobené tím, že dnešní děti mají všechno a hned pod nosem. Dostávají nejnovější iphony za 20 tisíc jen tak, protože je chtějí. Díky tomu nemají v sobě vnitřní touhu být úspěšní. V čemkoli, co dělají. Hrajeme třeba fotbal na tréninku, ale kluci dostanou gól a jsou vysmátí. Není v nich touha vyhrát. Na vítězství se hrát musí, ať už jde o hraní kuliček nebo o bago na tréninku!“

Jak tuhle touhu u dětí probudit?

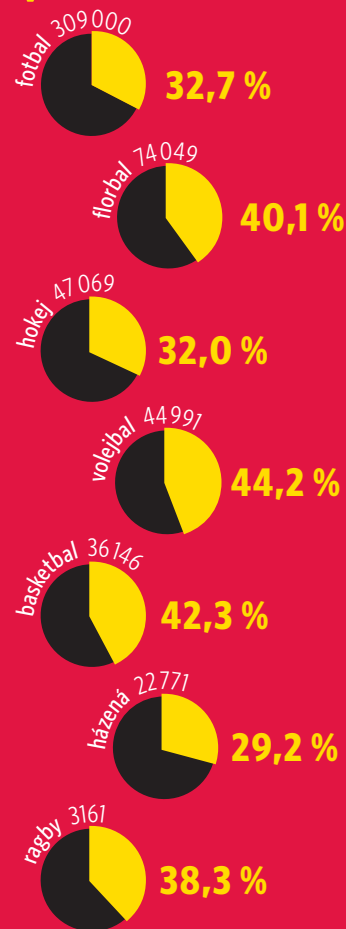
Jedině tím, že kolem nich bude zdravé, tvůrčí, radostné a motivující prostředí. Je na rodičích a trenérech, aby ho společně pomáhali vytvářet.

Inovátor Eisenkolb na tom nepřestává pracovat. „Přes jarní prázdniny jsem dal klukům úkol: Napište mi, v čem byste se chtěli zlepšit. A v čem si myslíte, že jste nejlepší. Pak si to dám dohromady a podle toho připravím tréninky. Budou se od sebe učit navzájem. Kdo mi napíše, že se chce zlepšit v bekhendové klíčce, dostane ho na starost ten, kdo ji nejlíp umí. Ať k tomu kluci dospějí sami, já na to budu jen dohlížet.“

Petr Čech, jeden z nejlepších fotbalových brankářů světa, by se pod tohle podepsal. „Jako malej kluk jsem nepatřil mezi ty nejnadanější, ale hrozně jsem sám chtěl hrát a být lepší,“ říká.

Kdo tuhle podstatu všeho pochopí, neprohlupe. ↙

PODÍL MLÁDEŽE V CELKOVÉ ČLENSKÉ ZÁKLADNĚ SPORTU



Psychologie sportovní hry po kapkách

1. ←
část

JE TO NA NÁS...

Může ve hrách jako fotbal, hokej, volejbal či basketbal pomoci externí psycholog? Pokud se u týmu dlouhodobě nepohybuje, tak velmi těžko.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Je to trochu riziko, začít „hrát na strunu“ psychologie sportu. Přesto se jako bývalý trenér odvažuji psát tento text. Důvodem k tomuto troufalému činu je přesvědčení, že trenéři potřebují diskutovat o psychologii hry, seznamovat se s psychologickými jevy a souvislostmi, dělat si v nich pořádek, třídit si je, aby zapadly do systému trenérského vědění.

Proč? Protože většina osvědčených trenérů již ví o psychologii sportu víc než většina graduovaných psychologů o tajemstvích sportovních her, pouze si to třeba díky svému praktickému zaměření neuvědomují. Čili je to na nás, vážení trenérští kolegové všech výkonnostních úrovní! Je na čase psychologii hry oddémonizovat a ne bát se o psychologii nahlas mluvit a psát. Čekali jsme příliš dlouho, že nám psychologové sportu pomohou, ale realita ukazuje, že je to „Čekání na Godota“. Godot nepřijde...

Možná, že by psychologové i pomohli, ale nevědí jak na to. „Hráčská šatna“ má totiž svoji vlastní magii, do ní se i my, trenéři, dostáváme jen obtížně a psychologům je vstup v podstatě zapovězen. A psychologie hry samotné? Tedy herních činností a kombinací? To je už pro psychology neznalé hry naprosto utajený svět. Domnívám se, že pomoc od externího psychologa ve hrách jako fotbal, hokej, volejbal či basketbal můžeme jen velmi těžko očekávat, pokud se u týmu dlouhodobě nepohybuje. A doporučuji, pokud se vám jakýkoliv psycholog nabízí ke spolupráci s vaším týmem, zeptejte se ho napřed, u kterého družstva předtím pracoval a jaké má zkušenosti, případně, kdo na něho může podat referenci.

Chápu, že i vzdělání trenéři zase pocítují jako troufalost, možná i drzost, vydávat své názory z hřiště jako odborné soudy z psychologie či dokonce vnímat sebe jako psychology. Navzdory

tomu, abychom donekonečna neomílali výrok „Je to o hlavě“ a nic víc, je třeba kousnout do kyselého jablka a pustit se do „odminování“ tajemného pole psychologie hry. Prozatím zůstává osvědčenou zkušeností, že nejdůležitějším, byť laickým, psychologem v týmových hrách je trenér.

Psycholog je trenérem trenéra, nikoliv hráčů

Aby nebyly úvodní řádky vůči sportovním psychologům nespravedlivé, připomeňme i některé zkušenosti ze spolupráce s psychology v týmových hrách. Ramel Smith, psycholog působící u basketbalového týmu NBA Milwaukee Bucks, tvrdí, že psycholog musí nejprve projít všemi složkami života družstva, včetně kondiční a herní přípravy, aby pronikl do nitra týmu. Zdůrazňuje, že při příchodu do družstva si musel nechat schválit trenérem, že může mluvit s hráči, přičemž trenér musel být informován o všech jeho krocích. Tvrdí také, že psycholog by měl být především jakýmsi trenérem trenéra. S tím lze rozhodně souhlasit.

Trevor Moawad, mentální kouč týmu amerického fotbalu Alabama Crimson, upozorňuje, že trenéři jsou pod obrovským tlakem výsledků a nutně dělají i chyby. Zdůrazňuje, že psycholog musí především pomáhat naplnit misi kouče a nesnažit se řešit problémy na vlastní pěst. Jeho úlohou je dostat hráče na vlnu trenérského uvažování.

Kouč českého národního fotbalového družstva Pavel Vrba je toho názoru, že psycholog u týmu těžko může fungovat, pokud není jeho přirozenou součástí. To je v podstatě i moje přesvědčení: trenér je pro hráče nejdostupnějším psychologem, protože s nimi prožívá vypjaté situace a těžké chvíle v přímém přenosu, a pokud přes-

ZDENĚK HANÍK→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ
PŘI ČOV→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO
VOLEJBALOVÉHO SVAZU



to spolupracuje s psychologem - konzultantem, musí být cílem obou „sladit krok“ podle trenérovy vůle, nikoliv realizovat jeho „knížecí rady“. Snahou trenéra by naopak mělo být vytvořit si vlastní seznam psychologických témat, která ho napadají v tréninku a ve hře, a dokázat promyslet, co by měl řešit sám a co je na diskusi s konzultantem. Měl by umět formulovat problém či položit správné otázky. Cítění trenéra je z hlediska psychologie hry rozhodující, přičemž trenérské soužení není „jen o hlavě“, ale také „o srdci“. Nejen o poznatcích, ale také o citu. Emoce a rozum nejsou v tomto směru protihráči.

Psychika se projevuje v činnosti

Všichni hráči od elévů až po mistry, jako jsou Rosický nebo Jágr, se ve hře vyjadřují a domlouvají pohybem a manipulací s míčem či pukem. Každý kop, hod, každá střela i smeč či přihrávka jsou demonstrací psychiky hráčů. Na druhé straně se psychika hráčů v činnosti i formuje. Od mini forem přes žáky a juniory až po dospělé je psychika utvářena v každém úspěšném i neúspěšném zásahu.

Pohyb a psychiku ve sportovních hrách nelze oddělovat. Vše začíná u této jednoty a trenér musí umět tyto souvislosti číst. Vidí sice pohyb, ale psychické procesy nikoli. To ovšem neznamená, že se nepodílejí na každé akci ve hře. V psychologii je znám směr, kterému se říká behaviorismus. Nezabývá se tím, co se skrývá uvnitř černé skříňky, zvané člověk, ale pouze tím, jak se chová navenek. Trenéři by měli být tak trochu behavioristy a řídit se především tím, co vidí, a to ještě pod značným časovým tlakem. Vezměme si takovou

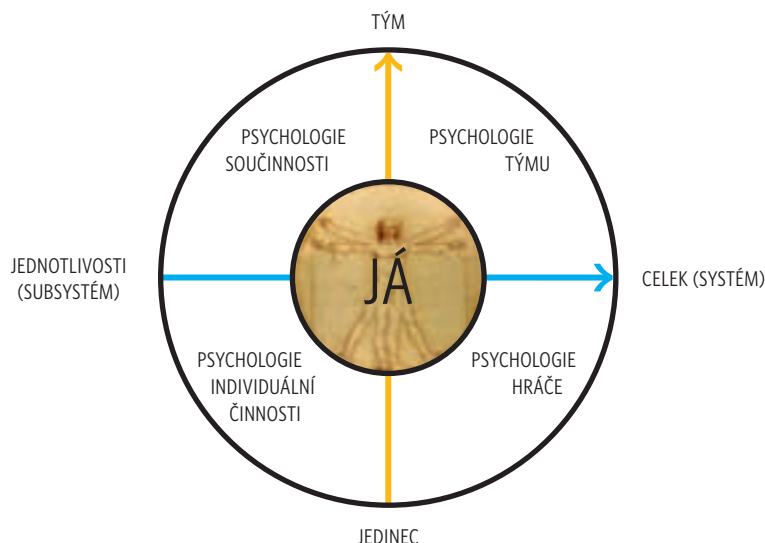
hypotetickou situaci, do níž se může dostat hokejový trenér Jandač s hráčem Voráčkem. Probíhá důležitý zápas a podle jednání hráče ve hře, tzn. podle pohybu, chování v osobních soubojích, při řešení situací, trenér intuitivně rozeznává, jak na tom jeho svěřenec psychicky je. Ze zkušeností předvídá, v jaké je pohodě nebo co mu asi letí hlavou, případně co může přijít. Jandač tedy musí na základě pozorování vnějších projevů Voráčka odhadovat či dekódovat i procesy vnitřní, tedy psychické. Má k dispozici důležité instrumenty: empatii a cit, ale pouze s nimi si nevystačí. Prostě nepůjde to bez jistých teoretických znalostí.

A ještě něco... Nic proti veslování, golfu, plavání či atletice, jsou to pro Česko nezdárka úspěšné a medailové sporty. Ale je třeba poznamenat, že činnost v těchto odvětvích je prováděna ve stabilním, předvídatelném prostředí. Naproti tomu sportovní hry, ale i třeba box nebo judo, se dějí v prostředí variabilním, nestabilním a nepředvídatelném. To má zásadní vliv na vnímání úlohy psychiky. Nic naplat, máme to těžší, trenéři her!

Tajemné slunce sportovní hry

Víte, co je to sluníčko rozdělené na čtyři části? Je to kruh, který je prastarým symbolem celosti. Tou je pro nás hra, ve které je obsažen hráč i tým. Kruh je rozdělen do čtyř částí a kříž uprostřed znázorňuje dva směry: zezdola nahoru od jedince k týmu a zprava doleva od jednotlivosti k většímu celku (od individuálních činností a kombinací k herním systémům).

Každé odbití, každý hod či kop, jsou psychologickými projevy. Vliv psychiky na individuální činnosti demonstruje první kvadrant **psychologie**



individuální herní činnosti, například psychologii přihrávky, střelby či uvolnění hráče bez míče. Individuální akce jsou základem vyšších celků, tedy herních kombinací. My budeme hovořit o **psychologii součinnosti**. To je druhý kvadrant. Ve třetím kvadrantu se na psychologii hry podíváme z jiného úhlu. Hráč je jedinečnou a neopakovatelnou bytostí, která má svůj temperament, své potřeby či emoce a rovněž se nějak vyvíjí. Z tohoto pohledu se budeme zajímat o **psychologii hráče**. Tým ovšem není jen součtem výkonů hráčů, ale něčím víc. Čím? Na to si budeme odpovídat ve čtvrtém kvadrantu, až budeme hovořit o **psychologii týmu**.

„Herní a psychické“ se prolíná, přičemž herní mozek je v souladu s pohybem i s míčem. To platí jak pro hry týmové, tak individuální. Tenistka Karolína Plíšková předvedla v nedávných zápasech Fed Cupu vyváženou psychiku a zdá se, že je to obzvláště při dobře známých emocionálních výkyvech v ženském sportu jedna z jejích zbraní. Její pohyb působil přirozeně, plynule, elasticky, dokonce ledabyle až ležerně. Její herní a osobnostní projev na někoho mohl působit lehkomyšlně, ale myslím, že nešlo o lehkomyšlnost, ale spíše jakousi „nezávaznost“. Ta ovšem může být ve vypjatých okamžicích utkáni předností. Naproti tomu ze sportovního prostředí máme zkušenost, že zodpovědní hráči mají v kritických okamžicích tendenci „křečovatět“. Plíšková je příkladem toho, jak uvolněná psychika může souviset s uvolněným pohybem.

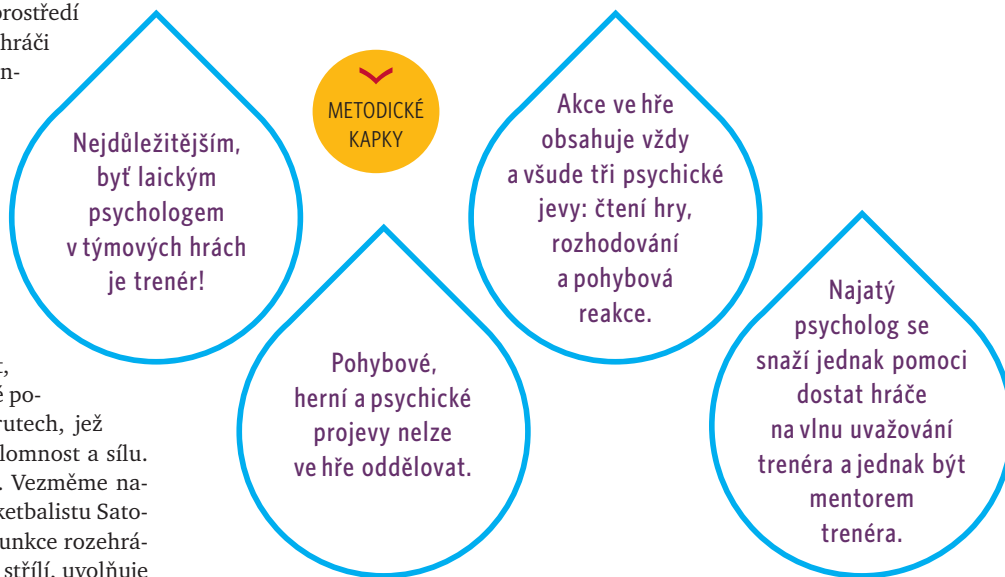
Tři Svatoplukovy pruty

Za jakoukoliv akcí ve hře je možno vidět zvláštní trojjedinost, která je nápadně podobná známé pověsti o třech Svatoplukových prutech, jež jedině dohromady vytvářely nezlomnost a sílu. Totéž můžeme sledovat i ve hře. Vezměme například vynikajícího českého basketbalistu Satoranského. Ať činí při plnění své funkce rozehrávače cokoliv – přihrává, dribluje, střílí, uvolňuje

se bez míče nebo cloní, stále využívá tři psychické pochody - pruty ve vzájemné provázanosti:



Za těmito třemi „Svatoplukovými pruty“ se skrývají procesy, o jejichž existenci sice trenér ví, jejich působení odhaduje podle vnějšího chování, ale jejich funkci by uměl popsat pouze intuitivně. Psychologové to nazývají tajemným termínem **kognitivní procesy**. Možná, že vás takové termíny otravují, ale zkuste si tento pojem zapamatovat. Jde totiž o vnímání, představy, pozornost, paměť, myšlení a učení. A to je pro pochopení psychologie herní činnosti setsakramentsky důležité. Této problematice se mimo jiné budeme věnovat v příštím dílu, kdy otevřeme téma „vědomé a podvědomé procesy ve hře“ a vysvětlíme si, jak zásadní roli ve hrách hraje ČAS. Z dnešního rozjímání by mohlo do repertoáru trenéra ukápnout několik metodických kapek. ↙

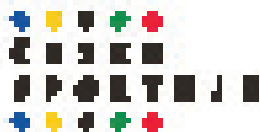


Luděk Bukač

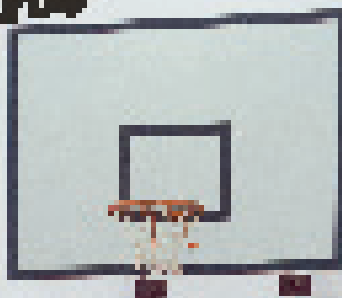
„Hráč myslí, jen když má čas a prostor. Pod tlakem rozhoduje a velí emoční mozek na podvědomé úrovni, hráč si vše uvědomuje, až když hodnotí výsledek...“

➤ Výzva

Abyste vy, trenéři, měli o čem přemýšlet, uložte si domácí úkol. Přemýšlejte o tomto výroku Ludka Bukače z knihy „Trénink herní přirozenosti“, který se vztahuje k příštímu tématu. Pokud vás něco zajímavého napadne, napište do redakce deníku Sport: magazinsport@cncenter.cz



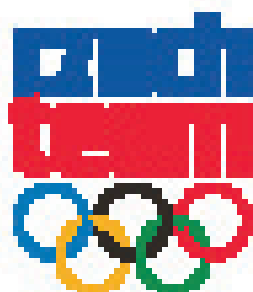
Veškeré rozhodnutí týká
Čestmírův **Den**



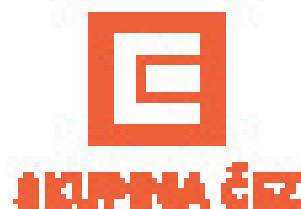
**Čestmírův
Den**

**NEJVĚTŠÍ SPORTOVNÍ
HŘEBOVÉ ÚMÍ
NADEHNOUT DĚTI**

NEJVĚTŠÍ HŘEBOVÉ



MAKÁČKA



www.olympia.cz

→ Povídání o přestávce ... ←

PROČ TEN TRENÉR NĚCO NEUDĚLÁ!

Ve sportovním baru „U kulatého míče“ sleduje několik pravidelných návštěvníků fotbalové utkání. Domácí hrají proti vedoucímu týmu soutěže. Letitý fanoušek Jaroslav Nezažil, jako vždy, ztrácí nervy první a o přestávce se s tázavou výčitkou vrhá na vysloužilého druholigového trenéra Radima Hlavu.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Nezažil: „To ten trenér fakt nevidí, jak se tam ploužej? Proč něco neudělá?“

Hlava: „A co by měl dělat?“

Nezažil: „No, nějak to přeházet, seřvat, střídat, prostě cokoliv...“

Hlava: „Myslíš, že je to tak snadné?“

Nezažil: „Já nejsem trenér, ale proboha, vždyť to všichni vidíme: hráči neběhají, ztrácejí balony, nepřihrávají, nebo přihrávají blbě...“

Hlava: „Taky nevím, co se děje, ale není to tak jednoduché, vést družstvo v zápase.“

Nezažil: „Jak to? Hráči hrajou, jak je řídí trenér. Jsou to jeho hráči, vybral si je a trénuje je.“

Hlava: „Máš pravdu. Hra týmu je obrazem trenéra, ale s tím výběrem hráčů už je to trochu složitější.“

Nezažil: „To by mě opravdu zajímalo v čem.“

Hlava: „Hráče si může trenér vybrat možná na nižších úrovních anebo potom až v národáku, a to ho ještě masírují média a veřejnost, proč tam

je ten hráč, a ne jiný. Ale tady sledujeme zápas profesionálních klubů, kde do výběru hráčů mluví rozhodujícím způsobem vedení klubu, hlavně sportovní ředitel a majitel.“

Nezažil: „No dobře, ale poručí trenér. Nebo ne?“

Hlava: „Poručí je trochu silný výraz. Trenér už dávno není šéf jako dřív. Řekněme, že řídí družstvo. A řízení není tak lehké, jak se na první pohled zdá.“

Nezažil: „Já nejsem blbej a vím, že kdybych měl řídit já, tak by to asi nefungovalo a hráči by mě nebrali. Ale on je autorita, hrál patnáct let ligu a deset let za národák.“

Hlava: „Nechci dělat chytrého, jen říkám svůj názor. Určitě má taková hráčská autorita lepší výchozí pozici než třeba člověk, který za sebou nemá slavnou minulost. Ale to je jenom začátek. V praxi musí prokázat mnoho různých kvalit, vědomostí a dovedností, aby byl úspěšný.“



Nezažil: „Vědomosti asi má, když byl hráč... Přece ví, jak se to hraje, a pamatuje si, jak trénoval pod více trenéry. Něco se přiučí a je to.“

Hlava: „Je fakt, že mnoho bývalých hráčů takhle uvažuje. Myslí si, že stačí znát hru, vědět herní figle, cítit atmosféru v družstvu, rozumět chemii šatny, přenést postupy, které zažil u svých trenérů jako hráč a je to. Jak říkáš.“

Nezažil: „To taky vím, že to není pro každého, že trenérina je pro ty, který na to má mozek.“

Hlava: „Ale i pro ně je to velmi náročné povolání, kde hráčská minulost znamená jenom výbornou vstupenku do trenérského prostředí.“

Nezažil: „Podle mě je nejdůležitější, když je trenérem bejvalej hráč. Kdo to nehrál na nejvyšší úrovni, ten nemůže mít autoritu u hráčů, to se na mě nezlob.“

Hlava: „Já se nezlobím, ale ti kluci očekávají od bývalého top hráče i top trenérský výkon. Jejich vlastní úspěšnost se odvíjí také od jeho trenérských schopností. Hráčská minulost mu sice poskytne autoritu při vstupu do družstva, ale vystačí mu tak na několik prvních tréninků a zápasů, pak už musí svými činy dokázat, že si jejich respekt zaslouží.“

Nezažil: „To by mě zajímalo čím?“

Hlava: „Třeba tím, že trenér ve své práci dokáže plnit několik rolí najednou. Musí být stratég, manažer, psycholog, učitel, důvěrník, šéf, motivátor atd. Každý trenér má jiný druh talentu, který je složen z různých schopností a dovedností.“

Nezažil: „To všechno přeci nemůže umět každý trenér...“

Hlava: „No právě. Nedostatky v jedné oblasti kompenzuje přednostmi v jiné. Ale ať tak či tak, trenér se tím, co umí, musí prokázat, jinak ho hráči prokouknou, a autoritu u nich ztratí.“

Nezažil: „Mně se zdá, že z toho děláš moc velkou vědu. To je mně taky jasné, že musí mít nějaký charisma, teda že to nemůže dělat každé bejvalej hráč. Ale podívej se třeba na Růžičku. Hokeji rozumí, postaví se na střídačku, hráči ho berou, a co řekne, to je pro ně zákon. Žádný studia k tomu nepotřeboval. Zná hokej a je osobnost.“

Hlava: „Ano, jsou i bývalí hráči, kteří od začátku své trenérské kariéry přirozeně budí autoritu u svých svěřenců, mají od přírody vyvinutou empatii a cit pro jednání s lidmi. Oba asi stejně cítíme, že takové kvality se těžko někdo naučí. Ale vrcholový sport se vyvíjí strašným tempem, a bohužel musím říct, že už ani hráčská minulost a charisma zdaleka nestačí.“

Nezažil: „A co teda?“

Hlava: „Trenér se musí vyvíjet, musí se vzdělávat, musí rozvíjet svoje sociální, strategické a řídicí dovednosti. Čili je velký rozdíl mezi tím znát hru a vést družstvo.“

Nezažil: „A to mně teda řekni, jak se má vzdělávat? Do pětatřiceti hraje, nemá čas na nic jiného, a pak naskočí jako trenér. To už přeci není čas chodit do školy.“

Hlava: „Já vůbec neříkám, že má chodit do školy. Vzdělávat se může různě. Rozhodující je, zda se chce vyvíjet a vstřebávat do sebe moderní poznatky ze sportovního prostředí. Jestli chce přemýšlet o věcech, které jako trenér dělá. Jestli je

ochoten si klást otázky a poctivě na ně hledat odpovědi. To ho přivede samozřejmě třeba ke knihám nebo dnes spíše k internetu.“

Nezažil: „No jo, na internetu dneska najdeš všechno. I jak trénuje Jágr...“

Hlava: „Samozřejmě. A to ho časem donutí i k dialogu s kolegy ze svého prostředí nebo třeba i z jiného, příbuzného, včetně těch zahraničních.“

Nezažil: „Víš, já jsem jenom fanda, a občas si jdu sám zahrát. Ale teď se mi zdá, že trochu odvedl řeč. Koukáme tady na zápas, ani jednomu z nás se to nelíbí, a já logicky říkám, že by s tím měl trenér něco udělat.“

Hlava: „Promiň, ale myslím, že máš trochu zkreslenou představu o tom, jaká je skutečná moc tre-

nera nad dějem zápasu. Může sice střídat, může změnit posty nebo úlohy jednotlivých hráčů na hřišti. Nebo na hráče zařvat, jak jsi říkal na začátku. Ovšem jestli to bude účinné natolik, že hra se změní, o tom bych si dovolil pochybovat.“

Hlava: „Myslím, že patří do školy i na hřiště, hlavně patří do sportu, který se vyvinul, a my jsme tady v Čechách trochu zaspali. Trenéřina už není tím, čím byla za našich otců, kdy většina trenérů byli zapálení amatéři a stačilo rozumět hře a lidem.“

Nezažil: „A dneska nestačí rozumět hře a lidem?“

Hlava: „I v současném sportu platí, že klíčové trenérské dovednosti jsou pochopit taje hry a pochopit duši hráče, jejich vzájemné vztahy a využít emoční inteligenci. Ale vývoj dnes navíc tre-

„Nechci dělat ze sportovní hry vědu. Víím, že hra je nevyočítatelná. Ale používat jenom selský rozum, to je jako jít s mečem proti radioaktivitě.“

nera nutí znát základy statistiky, biomechaniky, funkční anatomie a fyziologie, kineziologie atd. Minimálně proto, aby se expertů v těchto oblastech uměl správně zeptat na věci, které sám neví a které s hrou souvisejí.“

Nezažil: „Tys neviděl, jak Vrba obrátil střídáním zápas proti Kazachstánu?“

Hlava: „Viděl. A znám i jiné šťastné tahy trenérů, kdy střídáním zvrátili vývoj utkání. Ale takové kousky se mu povedou jednou za čas, jinak je skutečná moc trenéra přímo v zápasu značně omezená.“

Nezažil: „Takže se má smířit s tou hrůzou, co vidíme třeba dneska?“

Hlava: „To mi špatně rozumíš. Poctivý trenér se nikdy nesmíří a stále hledá způsoby, jak dění na hřišti obrátit. Zpravidla to i velmi prožívá. Mímo chodem, právě pocit bezmoci a stres můžou přivodit infarkty a vředy – typické trenérské nemoci.“

Nezažil: „Já už jsem taky po infarktu jenom z toho koukání na televizi.“

Hlava: „To ti nepřeju, ale chtěl jsem říct, že trenér může ovlivnit mnohé v přípravě a v dlouhodobém klimatu družstva. Ale v zápasu samotném jsou jeho možnosti silně limitované.“

Nezažil: „Já věřím v životě na jednoduchý věci a selskej rozum. To se mi vždycky vyplatilo. Jak se to začne moc kroutit a komplikovat, tak mi to nějak smrdí... A teď se tady dívám na zápas a vidím, že to na hřišti nefunguje. A obyčejná logika mi říká, že jedině trenér s tím může něco udělat.“

Nezažil: „No tak, teď už můžu jít zase koukat na bednu... Jak na mě taháš vědu...“

Hlava: „Nechci dělat ze sportovní hry vědu, ani tě otravovat. Já víím, že hra je nevyočítatelná, a proto i selský rozum, jak jsi říkal, nebo cit vždycky budou mít svoji váhu. Ale používat jenom selský rozum, to je jako jít s mečem proti radioaktivitě.“

Nezažil: „Prosím tě, a kde ses vlastně tohle všechno dozvěděl, dyť ty mluvíš jak kniha?“

Hlava: „To je jednoduché, hrál jsem, studoval a trénoval.“

Nezažil: „No jo, a proč jsi to tedy nedotáh někam vejš?“

Hlava: „Druhá liga mi nepřipadá až tak málo, ale v každém případě jsem se kdysi musel rozhodnout, jestli chci být dvanáct měsíců v roce od rána do večera trenérem, či nikoli.“

Nezažil: „A rozhod ses, že nechceš...“

Hlava: „Ano, přesně tak. I když samozřejmě nevím, jestli bych se v první lize prosadil.“

Nezažil: „Hele, končíme, voni už začínaj hrát. Docela dobře jsme tu přestávku prokecali. Můžeme na to někdy navázat...“

Hlava: Určitě, diskutovat o sportu mě baví, hlavně o trenéřině, i když jsme si toho zatím tolik neřekli. Tak třeba někdy příště.“

2.490 Kč

LEGEA SET TORNADO

Kompletní vybavení značky LEGEA za výhodnou cenu s možností potisku vlastním grafickým studiem

dres s krátkým rukávem, dres s dlouhým rukávem, trenýžky, tričko s dlouhým rukávem, tepláková souprava, lehká souprava, zimní bunda, zimní bunda, sportovní taška, štít prý



+ další barvy a velikosti na objednávku

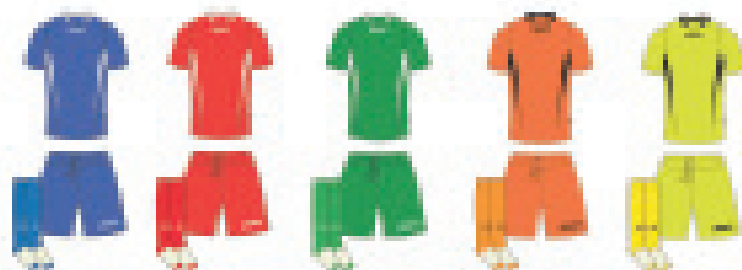
1XS - 2XS - XS - S - M - L - XL - XXL

od 7.490 Kč

LEGEA SADA

Kvalitní hřiště LEGEA sada Dura s dresy za výhodnou cenu s potiskem velkých čísel na záda ZDARMA

15x dres, 15x trenýžky, 15x stolpný potisk čísel na záda



+ další barvy a velikosti na objednávku

1XS - 2XS - XS - S - M - L - XL

od 9.990 Kč

ADIDAS SADA

ADIDAS sada Extra pro hřiště s potiskem velkých čísel

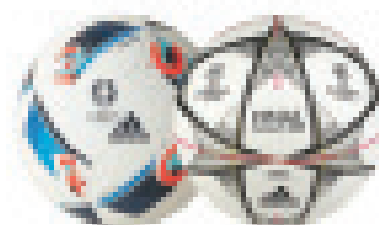
15x dres, 15x trenýžky, 15x stolpný potisk čísel na záda



od 349 Kč

ADIDAS MIČE

Bura 2016 a Finale Milano míče s dresy



Pavel Kolář

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



Narozen: 5. února 1963

→ Profese: fyzioterapeut

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

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

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

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

O POHYBU ROZHODUJE MOZEK

Úspěch ve vrcholovém sportu je vedle psychických předpokladů podmíněn úrovní motorických schopností. Vedle rychlosti, síly a vytrvalosti to jsou ideomotorické funkce, které jsou významným předpokladem talentu. Kvalita těchto funkcí je u jednotlivců odlišná a je závislá na neurofyziologických předpokladech našeho mozku.

TEXT: PAVEL KOLÁŘ

Současná klasifikace rozděluje ideomotorické funkce na gnostické (schopnost vnímat a rozpoznávat), které umožňují představu, anticipaci i plán pohybu, který chce jedinec provést, dále na motorické (exekutivní), které umožňují koordinovanou pohybovou aktivitu (obratnost). Propojení obou (ideomotorické) podmiňuje předpoklady k rychlému a přesné-

mu řešení pohybového úkolu. Je to podobné jako u našich řečových funkcí. K tomu, abychom mohli mluvit, potřebujeme také rozumět. V tomto článku se zaměříme na funkce „porozumění“, tj. v motorice na funkce gnostické a příště na funkce exekutivní - pohybovou koordinaci (obratnost). Co tedy znamená rozumět pohybu? V bdělém stavu je v každém okamžiku náš mozek informován

o našem těle (máme představu, jak máme velkou nohu nebo jak máme široká ramena), o jeho poloze (víme, jaká je poloha našich končetin i těla), o pohybu (víme, jak rychle se pohybujeme) a o prostoru, ve kterém se nacházíme.

Zpracování těchto informací je pro provedení pohybu zcela zásadní a u jednotlivých sportovců se liší. Informace přichází ze svalů, kloubů, šlach - propriocetory, z vestibulárního aparátu, mozek dále analyzuje optické informace, informace z kůže, ale pro pohyb jsou důležité i informace akustické.

Jednotlivé druhy vstupních informací nazýváme modalitami. Předpokladem pro koordinovanou pohybovou aktivitu je schopnost současně integrovat informace z několika modalit (způsobů informačních vstupů).

U některých sportů nejsou některé modalitty tolik důležité (například atlet nepotřebuje tak kvalitní optické zpracování informací jako hokejista, a proto nepotřebuje tak specifický trénink), naopak u jiných sportů (především míčové hry) je třeba rozvíjet všechny vstupy, včetně akustické orientace.

Jedinci s horším zpracováním a propojením těchto vstupních informací (modalit) mají problémy s určováním prostorových vztahů a stejně tak se vztahem svého těla k okolnímu prostředí. Podívejme se nyní na jednotlivé modalitty (informační vstupy) a na příklady jejich testování.

Propriocepce

Jde o informace, které do mozku proudí především z čidel (receptorů) našich svalů a kloubů a umožňují nám:

- 1. Představu našeho těla** (Body image assessment). Zkusme zavřít oči a představit si, jak máme široká ramena a tento rozměr ukázat na vertikálním rozpětí rukou. Zkusme zakreslit představu velikosti vlastní nohy.
- 2. Polohocit a pohybovit neboli kinestezi.** Jde o vědomou schopnost rozlišit pozici jednotlivých částí těla, rozsah, směr, rytmus (timing) a sílu pohybu bez využití zrakových nebo sluchových vjemů. Zkusme například nastavit horní končetinu do označeného místa, pak změnit polohu končetiny a opět nastavit do stejného místa. Hodnotíme rozdíl nastavení proti původní pozici. Velikost rozdílu ukazuje na kvalitu této funkce. Kinestezie je důležitá pro získávání a provádění všech pohybových činností - poskytuje nám informace při zahájení pohybu, hodnocení, detekci chyb a korekci pohybu.

3. Stereognozii. Tuto funkci můžeme rozdělit do tří podskupin:

- a)** Schopnost rozlišení rozdílů v hmotnosti. Tuto funkci můžeme otestovat rozlišením rozdílů v hmotnosti mezi dvěma či více předměty bez zrakové kontroly.
- b)** Schopnost rozlišení rozdílů velikosti. Opět otestujeme schopnost rozlišit rozdíl mezi předměty.
- c)** Schopnost rozlišení tvaru. Nechme nahmatat tvar vybraného předmětu bez zrakové kontroly a pak jej nechme identifikovat.

4. Schopnost orientace v prostoru bez zrakové kontroly. Hodnotíme pohyb v prostoru bez zrakové a akustické kontroly po vymezených značkách, jejichž rozmístění si jedinec před započítáním testu prohlédne.

Zrakový systém

Přiměřené sledovací schopnosti a zrakové vnímání jsou nezbytné pro vedení pohybů ve vztahu k okolnímu prostředí. Pro náš pohyb je důležité jednak hloubkové vnímání, které nám umožňuje vnímat trojrozměrné tvary, odhadovat vzdálenosti a během pohybu nám pomáhá koordinovat přiměřenou motorickou odpověď, a jednak schopnost rozlišovat popředí od pozadí, což má význam zejména pro pohybové aktivity, kdy je třeba sledovat, trefit nebo chytit předmět. Při těchto aktivitách musí být předmět rychle a přesně odlišen od pozadí. K talentu zrakového vnímání patří také schopnost periferního vidění, tedy rozsah zorného pole. Bylo také zjištěno, že důležitým předpokladem sportovního talentu je zraková paměť a schopnost napodobování, které je odrazem funkce zrcadlových neuronů. K jejich funkci patří také pochopení záměru druhých a odvozování jejich duševního stavu z jejich chování. Dále se jim přisuzuje empatie a sebeuvědomění. U dětí se sportovním talentem je velmi kvalitní vizuomotorická funkce vztažená k opakování pohybu. K jejich vyšetření můžeme použít specifický test. Jde o přehled gest na ruce, které jsou vyšetřovanému promítnuta na obrázku, nebo je provede vyšetřující a jedinec je musí napodobit. Hodnotí se rychlost i kvalita provedené imitace. O předpokladech souvislosti kvality této schopnosti k předpokladům motorického učení svědčí také fakt, že přední sportovci mají většinou vynikající schopnost pohybově imitovat druhé. Schopnost vizuálně motorické je součástí testu sportovního talentu.

Na co myslím, když běžím...

SILNÉ EGO NEMUSÍ BÝT PŘEKÁŽKOU

VEDENÍ TALENTU - ZEJMÉNA VÝJIMEČNĚ-
HO TALENTU - NENÍ NOVÝM FENOMÉNEM
V ŽÁDNÉM OBCHODU NA VRCHOLNÉ
ÚROVNI, VČETNĚ SPORTU

Chodíte pravidelně běhat? Uvědomili jste si někdy, na co během hodinky až dvou, které strávíte aktivním, člověku přirozeným pohybem – nejlépe někde v přírodě – myslíte? Na práci, rodinu, přítelkyni? Nebo jen posloucháte hudbu či pozorujete okolí? Možná, že nemyslíte na nic a soustředíte se pouze na svůj dech a výkon. Není to vlastně úplně zbytečné? Dovolím si tvrdit, že nikoli.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Když jsem začal s běháním, těšil jsem se vždy na moment, až doběhnu. Samotný běh mi totiž nepřinášel očekávaný požitek. Měl jsem toho dost a ptal se sám sebe, proč to dělám. S přibývajícími kilometry, dny, měsíci se mi začala snižovat tepová frekvence, stabilizovala technika a začal jsem se těšit na každý běh, na opojné vyčerpání z něj.

Díky pravidelnosti jsem se dostal do fáze, kdy přibližně po 5 minutách se zcela oprostím od běhu a prostředí. Můj mozek přepne do jiného režimu, určité prázdnoty nezatížené pohybem. Začnu přemýšlet nad tím co je aktuální, nebo nad tím, co mi uvízlo v hlavě. Po běhu si udělám pár poznámek a postupně se k tématům vracím a poznámky rozšiřuji. Při dnešním běhu jsem se v myšlenkách vrátil ke slovům Arséna Wengera, trenéra Arsenalu Londýn: „Pokud jste měli pohodový

týden při trénincích s vašimi hráči, očekávejte problémy při utkání o víkend. Jestliže chcete mít klidný víkend, pak se připravte na náročný týden.“

Co tím myslel? Když příprava plyne bez konfliktu a pak v zápase a jeho důležitých momentech individuality často neodevzdají ze sebe to, co v nich je, či co od nich očekáváte. Říká nám, že trénování a koučování talentovaných hráčů s velkým egem je stresující a těžké. Ale pokud jste schopni s takovým hráčem najít společnou řeč, počítejte s tím, že bude nemožné, nebo téměř nemožné, váš tým porazit.

Vedení výjimečně talentovaných hráčů není přece žádným novým fenoménem v žádném sportu na vrcholné úrovni. Odborníci dokonce zjistili, že výjimečný talent může mít až devětkrát větší šanci uspět v porovnání s průměrně talento-



vaným hráčem. Pokud je to opravdu tak, proč se stále my, trenéři, bojíme talentovaných hráčů se silným egem, jako čert kříže?

Možná i proto, že se nás celá společnost snaží přesvědčit o tom, že ego je negativní, škodlivé a poškozující kvalitu hráče v jakékoli situaci. Média neustále uvádějí příklady vrcholových sportovců a filmových hvězd, jejichž ego se vymklo kontrole. Ještě více si libují nám popsat a ukázat následky egoistického jednání. Ptám se tedy, existuje nějaké pozitivní ego? Z mého pohledu otázka ne-



Ashante Johnson



Jiří Zídek

byl překvapen, když hvězdný Ashante při strečinku mluvil se spoluhráči, místo, aby se soustředil na sebe. Několikrát nesplnil úkol, který dostal od mých asistentů.

Zpětně jsem pochopil, že vzájemné soubroje Johnson - Zídek bral Ashante jako boj o prvenství. Situace vyvrcholila pozdním příchodem Johnsona, na což jsem reagoval jeho vyloučením z tréninku a přidal mu individuální tréninky s asistenty. On na to reagoval tak, že přestal komunikovat, spolupracovat a dokonce uvažoval o předčasném

Jednou z klíčových věcí je stanovit hráčům role a ty s nimi individuálně probrat. Musejí se s nimi ztotožnit. Jedině tak dojdete společně do cílové šachovnice.

spočívá jen v tom, zda má někdo velké ego, či ne, ale zda je někdo takový ještě koučovatelný. Jedním dechem přidávám, že je to také o prostředí, ve kterém pracujeme, o realizačním týmu a jeho naladění na stejnou notu s vámi, a zejména o komunikaci. Jednou z klíčových věcí je stanovit hráčům role a ty s nimi individuálně probrat. Musejí se s nimi ztotožnit. Jedině tak dojdete společně do cílové šachovnice.

Když jsem trénoval basketbalový Nymburk, udělal jsem několik chyb, které jsem si uvědomil později. Přesto jsme vyhráli tři tituly v řadě, prorazili do evropských pohárů a měl jsem obrovské štěstí trénovat a koučovat velké osobnosti. Některé jsem si převedl sám, například Jirku Zídka, prvního Čecha v NBA, vítěze NCAA, Euroligy se Žalgirisem Kaunas, hráče Realu Madrid a sběratele ligových titulů v zemích, ve kterých hrál. Jiné hráče, a tak to standardně bývá, jsem podědil. Jedním byl například vynikající skokan a střelec Ashante Johnson. Diváci ho milovali. Smečoval míče do koše, jako by se odrážel z trampolíny, měl ladný pohyb a dětskou tvář.

Do jedné z předsezonních příprav Johnson přijel až 2 týdny před zahájením soutěže. Pozdní příjezd byl domluvený, protože Ashante se pokoušel dostat do týmu NBA. Málem se mu to podařilo. Nedostal se do konečné patnáctky až jako poslední, zůstal těsně před branami nejlepší ligy na světě, snu každého Američana. Byl v plném tréninku pod kontrolou nejlepších trenérů, těšil jsem se na jeho příjezd. O to víc jsem

odchodu z klubu. Situace se vyřešila až poté, co jsem s ním opakovaně individuálně hovořil o jeho roli v týmu a současně jsme s hráči nastavili pravidla týmové kultury bez ohledu na národnosti.

Ponaučením pro mě bylo, že první, co musím udělat, je mluvit s každým hráčem, bez rozdílu, individuálně. Poznat jeho představy, konfrontovat je s mými a s týmovými cíli. Jen tak najdete pro hráče roli, ve které se obě strany budou cítit komfortně. Greg Popovich, trenér San Antonio Spurs, čtyřnásobných vítězů NBA, hledá po celém světě talentované hráče s velkým egem, kteří překonali sami sebe ve smyslu, že nechtějí být jen nejlepšími hráči, ale nejlepšími hráči v nejlepšímu týmu. Z mé zkušenosti se jedná o hráče, kteří překonali své egocentrické období.

Nám se to s Ashantem podařilo jen částečně. Sezónu jsme dokončili získáním titulu s rekordním počtem vítězství a Johnson se stal MVP ligy. Po skončení jsme se ale na další spolupráci nedomluvili. Jsem přesvědčen, že jeho jediným nebezpečným soupeřem byla neschopnost využít svého ega ve svůj i týmový prospěch.

Po doběhnutí do sportovního centra v Nymburce jsem se protahoval a možná ne náhodou nade mnou pod stropem vedle ostatních hráčských dresů visel právě dres Ashanteho Johnsona. Kruh se uzavřel. Pro mě samotného je běh konfrontací s mým vlastním egem a revizí toho, co jsem udělal, na čem pracuji a nad čím přemýšlím do budoucna.

MICHAL JEŽDÍK

NAROZEN: 4. SRPNA 1963
→ BÝVALÝ BASKETBALOVÝ
REPREZENTANT, TRENÉR
NÁRODNÍHO MUŽSTVA, SPARTY,
PROSTĚJOVA, NYMBURKA, KDE
JE AKTUÁLNĚ SPORTOVNÍM
ŘEDITELEM. BYL ČLEMEM
REALIZAČNÍHO TÝMU VÍTĚZE
NBA DETROIT PISTONS
V LETNÍCH LIGÁCH. OPAKOVANĚ
ABSOLVOVAL EUROLEAGUE
BASKETBALL INSTITUT. PŮSOBÍ
JAKO ODBORNÝ ASISTENT
NA FTVS UK. JE VEDOUČÍM
SPORTOVNĚ METODICKÉHO
ÚSEKU ČBF.



Významné akce pro trenéry

I. TRENÉRSKO-METODICKÁ SEKCE (TMS) A UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ (UPT) ČOV POŘÁDAJÍ

INTERAKTIVNÍ SEMINÁŘ PRO TRENÉRY

DIALOGY IV. - Leaders of tomorrow

KDY: 7. DUBNA 2016 OD 19:00 HODIN

KDE: NOVÁ BUDOVA FAČR, DISKAŘSKÁ 2431/4,
PRAHA 6 - BŘEVNOV

CO: Týmová kultura a technologie ve sportu (Transformace poznatků z mezinárodní konference Leaders in Sport Performance Summit - LA, březen 2016, lektory a diskutujícími byli například: **Andy Walsche** - ředitel High Performance Red Bull, **Dave Wohl** - GM Los Angeles Clippers, **Tom Telesco** - GM San Diego Chargers, **Sam Yen** - art director SAP, **Matthew Spartks** - HC Cirque du Soleil a další odborníci)

KDO: Lektori: **Zdeněk Haník** - předseda ČVS, bývalý reprezentační i klubový trenér, předseda Olympijské akademie, **Dušan Fitzel** - vedoucí sportovně-technického úseku FAČR, bývalý reprezentační trenér, GM reprezentace a člen Jira panel UEFA, **Michal Ježdík** - vedoucí sportovně metodického úseku ČBF, bývalý reprezentační a klubový trenér, certifikovaný lektor ČOV, **Michal Barda** - předseda trenérsko-metodické sekce ČSH, bývalý reprezentační trenér, certifikovaný lektor ČOV

VÍCE INFORMACÍ NA: PLACHY@OLYMPIC.CZ

III. TRENÉRSKO-METODICKÁ SEKCE A UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ ČOV POŘÁDAJÍ

MEZINÁRODNÍ KONFERENCI PRO
PROFESIONÁLNÍ TRENÉRY

MOSTY 2016

KDY: 2. KVĚTNA 2016, 15:45 - 19:45 HODIN

KDE: ČESKÁ NÁRODNÍ BANKA, NA PŘÍKOPĚ 28, PRAHA 1

KDO: **Lothar Linz** - Rozvoj vítězné mentality (šance a limity) - diplomovaný psycholog, lektor, autor knihy Team Coaching, jeho svěřenci získali nesčetné medaile na vrcholných akcích,

Tom Renney - prezident Hockey Canada a jeden **head coach týmu NHL** - moderovaná diskuze

VÍCE INFORMACÍ NA: PLACHY@OLYMPIC.CZ

II. TRENÉRSKO-METODICKÁ SEKCE (TMS) A UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ (UPT) ČOV POŘÁDAJÍ

INTERAKTIVNÍ SEMINÁŘ PRO TRENÉRY

DIALOGY V. - Leaders of tomorrow

KDY: 21. DUBNA 2016, 9:00 - 17:30 HODIN

KDE: CENTRUM POHYBOVÉ MEDICÍNY, PYŠELSKÁ 4, PRAHA 11

CO: Posturální funkce jako předpoklad nácvičku správné techniky a prevence pohybových poruch

KDO: Lektor: Prof. **Pavel Kolář** a kolektiv

VÍCE INFORMACÍ NA: PLACHY@OLYMPIC.CZ

IV. Bez koleček „na rozehrátí“ a bez nástupů

Ředitelé a učitelé tělocviku, víte to?

Od září 2016 se na školách v celé České republice rozjela hodina tělocviku navíc. Vlastně se jedná o ověřování účinnosti programu **Hodina pohybu navíc**. Metodika programu vznikla z her a cvičení vyvinutých sportovními trenéry a didaktiky sportovních her. Toto metodické doporučení se nyní ověřuje ve výuce tělesné výchovy v 1. - 3. ročnících základní školy. Program probíhá v rámci školních družin. Hry a cvičení jsou zaměřeny na míčové hry a na všeobecný rozvoj.

Na webu hop.rvp.cz/metodicke-materialy najdete vedle textu metodického doporučení i komentovanou videometodiku, která nabízí řadu ukázek her z metodiky s dětmi 1. - 3. tříd pod vedením trenérů a s jejich komentářem. Videometodiky i tištěné metodické doporučení je možno stáhnout a volně využívat ve školách do výuky žáků prvního stupně. Národní ústav pro vzdělávání jako organizátor aktivity může do rozdání zásob zasílat metodiky i v tištěné podobě. V Hodině pohybu navíc se spojili velcí hráči: sportovní svazy, Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy, Český olympijský výbor, Česká unie sportu a Národní ústav pro vzdělávání. Děti v tomto programu jsou vedeny trenéry svazů nebo aprobovanými tělocvikáři, kteří prošli speciálním školením. Program je financován MŠMT. První ohlasy ze škol ukazují na hlavní devizu tohoto programu: **Děti zde opravdu sportují naplno, s prověřeným obsahem a pod kvalitním vedením.**

Chcete-li se o programu dozvědět více, nebo se do něj přímo přihlásit, najdete informace i na webu MŠMT <http://www.msmt.cz/sport/realizace-pokusneho-overovani-ucinnosti-programu-hodina>.

ŽIVÉ PŘENOSY SYNOT LIGY

Na www.synottip.cz sledujte
všechna utkání jarní části SYNOT Ligy
v nejlepší kvalitě, bez zpoždění
a zcela ZDARMA.



synottip

