

Sport

Coach

G A Í N

Rozhovor
**Ladislav
Krejčí**
a
**Jaroslav
Hřebík**



**DOMINIK
HAŠEK**

Proč měl
úspěch Ivan
Hlinka

TALENT VS. DŘINA

Která cesta vede blíž
k úspěchu

**V ČEM MÁ
TRENÉR VĚŘIT
HRÁČŮM**



MERCURIAL

VĚDA O RYCHLOSTI



SLEDUJ VIDEO NA
[NIKE.COM/FOOTBALL](https://www.nike.com/football)

COACH. Čtvrtletník.

Ročník 1., číslo 2,

vychází 16. 6. 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: po předvolbě

+420 225 97 volte linku 5275,

Redakce - linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,**vedoucí redaktor:** Petr Schimon,**grafik:** Pavla Veselá, **autorka****grafické úpravy:** Pavla Veselá,**redakční rada:** Michal Ježdík,

Filip Šuman, Zdeněk Haník,

inzerce: Jan Nassir (7338),jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel****inzerce:** David Šaroch (7227),**kontakt na inzertní poradce:**linka 7512, **marketing:** DominikaLakomá (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 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.

obsah

Společně
dobyli finále
mládežnic-
kého EURO,
někdejší
talent teď
hraje na tom
dospělém

- ← **4** ROZHOVOR SLADISLAVEM
KREJČÍM A JAROSLAVEM
HŘEBÍKEM



- 14** POHLED SPORTOVCE:
DOMINIK HAŠEK

- 18** DESATERO PLAY OFF

Talent bez
šíleně tvrdé
práce nestačí

- ← **20** HLAVNÍ TÉMA

- 30** SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

- 34** FIKTIVNÍ ROZHOVOR

Proč je
Federerův
pohyb
ekonomický

- ← **38** NA TĚLO PAVLA KOLÁŘE

- 40** CO MĚ NAPADÁ, KDYŽ
BĚHÁM

Filmy
o trénování

- ← **42** TOP 10

editorial

16. 6. 2016

Chvála bláznovství

Ve starořeckém gymnasionu se v přípravě na olympijské hry nejen cvičilo, ale také tam přednášeli filozofové. Měsíc před soutěží museli sportovci trénovat v Olympii pod vedením zkušených trenérů, aby prokázali, že jsou pro soutěž způsobilí. Řekové už ve své myšlence kalokagathie dobře věděli, že tělo sportovce bez hlavy správně fungovat nebude.

Proč je tak nesnadné získat vavřínový věnec pro vítěze? Proč každý nedokáže z mládežnického poháru ukovat dospělou medaili? Proč z talentovaného šutéra vždycky nevyroste velký plejer? Je příjemné nechat se večer oslavovat na okresním turnaji, ale bolestné ráno po porážce zvednout rozbité tělo z postele a hledat, jak dosáhnout skutečného mistrovství. Skutečné mistrovství se totiž neměří centimetry nad laťkou na stadionu, ale centimetry k laťce uvnitř sebe.

Odvaha být nejlepší bez ohledu na bolest nemilosrdně prosívá zástupy povolanych. Pár koučů bláznů ze sportovních her tu odvahu nezapomnělo, ani tu bolest. Myslí si, že když se věci dají dělat jinak, dají se dělat jinak i tady a teď. A s pomocí jiných z Českého olympijského výboru, kteří mají odvahu bláznům naslouchat, se vydali na cestu. Proto vznikl tento projekt. Protože i cesta může být cíl.

Chvála jim!

MICHAL BARDA,
BÝVALÝ BRANKÁŘ A TRENÉR REPREZENTACE
V HÁZENÉ, HRÁČ VÝBĚRU SVĚTA

Termín uzávěrky: 9. 6. 2016

TITULNÍ SNÍMEK SPORT: DOMINIK BAKEŠ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



TEXT: ZDENĚK HANÍK

Jeden je ohrožený druh, na nějž v případě úspěchu někdy ani nevyjde medaile a po neúspěchu je vždy prvním kandidátem na vyhazov. Druhý je sice více na očích a pod tlakem, ale po úspěchu se mění v poloboha a po neúspěchu snadno schová „já“ za „my“, v horším případě dokonce za „oni“. V dvojrozhovoru s Jaroslavem Hřebíkem a Ladislavem Krejčím snad tento mýtus trochu rozptýlíme, resp. nabídneme trenéra a hráče z jiného úhlu pohledu.





ŠATNA NENÍ JEN ÚZEMÍ HRÁČŮ

Před pěti lety společně nervovali Španěly ve finále EURO do 19 let. Jaroslav Hřebík vešel z lavičky, Ladislav Krejčí jim dal gól a na druhý přihrál, favorit zápas otočil až v prodloužení. Dnes bude řeč o jiných tématech. S Jardou se znám léta a tykáme si. Ládu jsem potkal poprvé, a aby vykání neznělo hloupě, dohodli jsme se, že rozhovor povedeme stejnou formou.

JÁ A ON **Ladislav Krejčí**

Když se zeptám Jardy, aby tě charakterizoval, co myslíš, že řekne?

„Že jsem charakterově v pořádku. Že když si dřívě v mládežnických reprezentacích vyhodnocoval můj potenciál, tak jsem ho měl u něj hodně vysoko. Možná řekne, že mám před sebou zajímavou budoucnost.“
[úsměv]

Myslíš si, že tě odhadl správně?

„Věřím, že jo.“

Potrestal tě někdy tak, že tě to zabolelo?

„Ne.“

Když se ho zeptám na tvé slabiny, co myslíš, že řekne?

„Určitě řekne prostorové vnímání. Na sto procent. To mi říká často. Jinak nevím. Ne že by těch nedostatků nebylo dost... Mohl by říct hru pravou nohou.“

Když se Jardy zeptám, co si o něm myslíš, co řekne?

„V první chvíli odpoví něco vtípného, nebude to úplně vážný. Teprve potom začne přemýšlet. Těžko říct, co dál.“

Zahřívací kolo

JÁ A ON **Jaroslav Hřebík**

Když se zeptám Ládi, co si o tobě myslí, co myslíš, že řekne?

[pauza] „Snad řekne, že jsem náročnej. Jak ho znám, tak toho o moc víc neřekne.“

Když se ho zeptám, co si o něm myslíš, jak zareaguje?

„Že patří k těm slušným hráčům. Nevím.“

Když se ho zeptám, jaké má podle tebe slabiny?

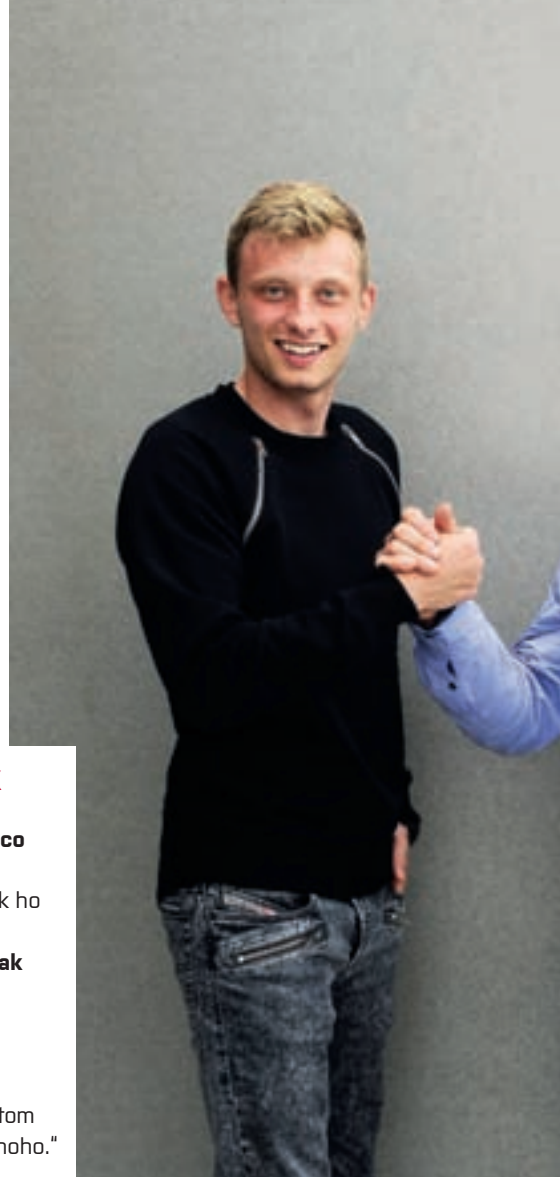
„Trošku zlepšit prostorovou vnímavost. Potom trochu tu technickou stránku jeden na jednoho.“

Myslíš si, že jsi ho dobře přečetl?

„Myslím si to, ale vím, že to tak nemusí být.“

Potrestal jsi ho někdy tak, že ho to zabolelo?

„To jsem nepotrestal skoro žádného hráče... Tresty jsem neuděloval.“



Ládo, pozval jsi někdy Jardu na kafe nebo na oběd?

KREJČÍ: „Myslím si, že ne, nepozval.“

A, Jardo, ty?

HŘEBÍK: „Na kafe jo, ale na oběd asi ne – to je na něm vlastně vidět.“

Ládo, ovlivňoval tě Jarda spíš slovem nebo, svým chováním?

KREJČÍ: „Spíš slovem, tím, co nám říkal.“

Když tedy slovem, vzpomeneš si nějaké dvě, tři zásady, které ti dodnes zní v uších?

KREJČÍ: Ty tam mám pořad. Co se týká fotbalu? Utkvělo mi slovo charakter, které nám opakoval, a je podle něj důležitý.“

Mluvil ti do života?

KREJČÍ: Určitě jsme měli i debaty, které se týkaly života. Já jsem trenérovi třeba slíbil, že jednou vystuduji vysokou školu, zatím se to nepovedlo, ale budu se snažit to jednou splnit.“

Je ti 23 let. To máš čas. Studovat vysokou školu při profesionálním životě fotbalisty jde asi velice těžko, nebo jsou takoví hráči, Jardo?

HŘEBÍK: „Teď už minimum, ale bývali takoví. Ale podle mě by to šlo i teď.“

Jardo, jaké komunikační kanály a prostředky na Ládu platily?

HŘEBÍK: „Třeba Jirka Skalák napsal, že jsem na ně pořad mluvil a na něco jsem se jich ptal. To platilo





15

TOLIK GÓLŮ V 5 ZÁPASECH NASTŘÍLEL ČESKÝ TÝM DO 19 LET NA EURO 2011, ČTYŘIKRÁT VYHRÁL A PROHRÁL AŽ VE FINÁLE SE ŠPÁNĚLSKEM. BYLI U TOHO I TRENÉR JAROSLAV HŘEBÍK A ČTYŘI SOUČASNÍ REPREZENTANTI NA EURO VE FRANCII: LADISLAV KREJČÍ, PAVEL KADEŘÁBEK, JIŘÍ SKALÁK A TOMÁŠ KOUBEK.

na všechny, tedy i na Ládu, pořád jsem je z něčeho zpovídal. To byl ten komunikační kanál. Kdykoliv jsem je potkal, tak jsem se jich na něco zeptal.“

Jak jsi ho motivoval?

HŘEBÍK: „Ládu? Schválně jestli si to pamatuje.“

KREJČÍ: (přemýšlí)

HŘEBÍK: „O každém hráči jsem hodně přemýšlel. O Láduvi jsem měl představu, že měl velký potenciál k tomu, aby se vypracoval. Tak jsem vždycky říkal: Dívej se třeba na Balea. Jak hraje, co používá za způsob hry, když řeší herní situaci a podobně.“

Potřeboval vůbec motivovat, nebo byl motivovaný sám?

HŘEBÍK: „Kluci ze Sparty byli perfektně motivovaní vzájemně, bylo jich asi sedm nebo osm. Měli perfektní partu a motivovali se mezi sebou. Byli hraví, což je faktor, který je důležitý pro rozvoj hráče. Vymýšleli různé blbosti, hry, a proto také všichni uspěli.“

Kolikrát jsi ho měl plný zuby?

KREJČÍ: „Já si myslím, že se nestalo, že bych měl trenéra plný zuby. Jednou jsme hráli s o rok staršíma v Německu přátelák. Den předtím jsme měli trénink a trenér nás upozorňoval na Murína, tak se myslím jmenoval. Nedodržel jsem taktické pokyny a bylo zle.“

Jardo, vzpomínáš si na to ty?

HŘEBÍK: „Trochu jo, já si pamatuju víc věcí. Například jsme hráli první kvalifikační zápas, Láduvi se moc nedařilo a druhý den jsme dělali otevřený postavení po přihrávce. Říkal jsem mu: To musíš dostat do podvědomí a bude z tebe lepší hráč. A Láda klidně půl hodiny zůstal a piloval to jako dril. Přitom jsme další den hráli.“

Jarda je trochu složitá povaha, rozuměli jste mu vždycky, co říká? Nebo to bylo někdy pro vás nesrozumitelné?

KREJČÍ: „Myslím, že s tím nikdy problém nebyl.“

Ládu, jak ses vyrovnával s tím, že on na tebe nějakou dobu měl vliv, a pak jsi působil pod jinými trenéry? Teď se potkaly Jardovy názory a přístup těch nových trenérů...

KREJČÍ: „Vždycky jsem se snažil vybrat si to, co jsem si myslel, že je pro mne v tu dobu nejlepší. Taky jsem se snažil vzít od každého trenéra jeho řešení.“

No, ale některý trenér třeba na něčem trvá a ty jsi měl vstřípené nějaké jiné zásady.

KREJČÍ: „Když vás vede jiný trenér, respektujete jeho zásady.“

Jardo, neměl jsi třeba dojem, že jsi mu něco vštěpoval, a teď se na něj díváš a vidíš, že se to neděje, a že je mu to třeba ke škodě? Děje se něco takového?

HŘEBÍK: „To se nedělo. Ale co jsem po nich chtěl, to jsem si vynutil.“

To bylo za tebe, ale teď hraje pod jiným vedením.

HŘEBÍK: „No tak hraje pod jiným vedením, může si o tom něco myslet, ale to je všechno. Teď má třeba jiného trenéra, jsou tam jiní hráči, a tak třeba nemůže rozšiřovat hřiště tak, jak jsem to chtěl já.“

Ukřivdil jsi Láduvi někdy?

HŘEBÍK: „No určitě. Třeba když jsem ho vystřídal, a on si to nezasloužil.“

A vzpomínáš si konkrétně na nějakou situaci?

HŘEBÍK: „Já jsem to dělal skoro všem.“

No, ale že tě to mrzelo třeba.

HŘEBÍK: „Ne, to se mi nestalo.“

Jak odhaduješ Láduvu kariéru?

HŘEBÍK: „Jeho kariéra, vlastně ve třídavaceti letech, a to, co už dokázal od svých sedmnácti...“

Nebud' politik, řekni, jak odhaduješ jeho kariéru do budoucna?

HŘEBÍK: „Nemohu odhadnout jeho kariéru, protože nevím, co po něm chtějí trenéři v národním, co po něm chtějí trenéři v současné době. Nevím, co po něm budou chtít trenéři, když eventuálně přestoupí. Jeho kariéru můžeš odhadnout, když s ním budeš pracovat, protože ty vyhodnotíš jeho potenciál podle svých kritérií.“

No dobře, ale když se mě zeptáš na kteréhokoliv hráče z volejbalové ligy, tak se pokusím odhadnout, jak dopadne v budoucnu. Jak dopadne Láda?

HŘEBÍK: „Velmi dobře.“

Co to je velmi dobře?

HŘEBÍK: „Bude důležitý hráč v národním mužstvu.“

Dostane se do zahraničí?

HŘEBÍK: „Dostane, jednoznačně.“



LADISLAV KREJČÍ**Narozen:** 5. 7. 1992→ **Pozice:** levý záložník→ **Hráčská kariéra:** Sparta (2010-?)→ **Reprezentace:** 23 zápasů, 4 góly→ **Největší úspěchy -****reprezentace:** účast na EURO (2016), stříbro na EURO U19, kde dal gól ve finále proti Španělsku (2011). **Klubové:** 2x vítěz české ligy (2010, 2014), vítěz českého poháru (2014), českého Superpoháru (2014), čtvrtfinále Evropské ligy (2016)

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

**Na jaké úrovni?**

HŘEBÍK: „Může se dostat do nejvyšší, ale to je otázka různých okolností, nejde to ovlivnit a nemůže to ovlivnit ani on.“

Má na to, aby se dostal někdy do Barcelony?

HŘEBÍK: „Proč by neměl. Způsob jeho hry splňuje požadavky nejmodernějšího fotbalu, proto také je tam, kde je. Ta kritéria jsou jasná: nejdůležitější je charakter hráče, týmová mentalita, rychlostní dispozice. Podívej se na hokej i na ten váš sport. Nebo když hrála Sevilla s Liverpoolem, to je prostě fantastický fotbal – jiný sport, než se děje u nás. Proto jsou rychlostní dispozice nesmírně důležité.“

Rychlostní dispozice jsou u něj v pořádku?

HŘEBÍK: „Jasně.“

A charakterově je v pořádku?

HŘEBÍK: „Já si myslím, že vynikající. Právě to jsou tři kritéria, bez kterých nemůžeš uspět ve vrcholovém fotbalu: charakter, rychlostní dispozice, prostorová vnitřnost – tam to u něj trochu hapruje, mockrát byl v ofsajdu, ale má vývoj před sebou.“

A individuální vybavenost?

HŘEBÍK: „To následuje. Všechno musíš dělat v maximální rychlosti, a tím pádem i technika přijde za tebou. Když se na to neadaptuješ a potom si řekneš, dneska budu hrát rychle, tak to nejde, musíš rychle trénovat, rychle se adaptovat. Čili, když děláš věci v tréninku pomalu, tak mě naštve, protože mi to vadí. Je potřeba, aby to dělal rychle. Ale to také záleží na tom, jak hrají ostatní hráči. Prostě má na to, aby se dostal do špičkového fotbalu.“

Můžeš vůbec mluvit upřímně, abys neztratil tvář před svými spoluhráči? Třeba o tom co se děje v šatně, kde je zvláštní chemie?

KREJČÍ: „Asi nebudu mluvit úplně upřímně.“

Chápu, ale zeptám se jinak. Může trenér vůbec do šatny, mimo taktickou poradou?

KREJČÍ: „Jo.“

Není to tak, že šatna je území hráčů?

KREJČÍ: „To určitě není.“

Myslíš si, Jardo, že jsi znal tajemství šatny?

HŘEBÍK: „Nemyslím, že ho můžeš znát.“

A dokázal ses ho nějak dopátrat?

HŘEBÍK: „Něco jiného je třeba šatna kluků, které jsem si vybral, a něco jiného je, když třeba jako trenér přijdeš k mužstvu, které sis nevybral a neznáš ani pořádně charaktery hráčů a v žádném případě se nedostaneš do jádra těch hráčů. Tam můžeš mít jediné spolupracovníky, kteří ti něco řeknou, ale ani na to se kolikrát nemůžeš spolehnout. Samozřejmě chemie, ke které míříš, je důležitá, ale ty ji můžeš jenom spoluvytvářet z dálky, jako trenér.“

Byly nějaké věci, které nesměly ze šatny ven, že jste třeba i řešili, tohle nesmí vyjít ven?

KREJČÍ: „Jo, to si myslím, že je tam často.“

Bylo třeba i řečeno, o tomhle držte hubu?

KREJČÍ: „Tohle je naše věc, do toho nikomu nic není.“

Vy jste si to řekli, nebo jste to vzájemně cítili?

HŘEBÍK: „Proč se ptáš? Já jsem byl hráč, ty jsi byl také hráč, to jsme zažili všichni...“

Mě právě zajímá, jestli se to nemusí říkat, nebo je to cítit.

KREJČÍ: „Já myslím, že se to nemusí říkat, nebo pro mě to platí, že se to nemusí říkat. Jasně, když se něco řekne v kabině, tak to tam zůstane.“



PLATNOST OD 15. 6. DO 21. 6. 2016
nebo do vyprodání zásob v uvedeném termínu.
Neplatí pro prodejny v Kladně (ul. Americká),
Litvínově a Hodoníně.



20 měsíců^{*}

0% RPSN
PÁ-SO 17.-18. 6.

WiFi™ NFC



SMART
LED televizor
LG 49UF6857

- DVB-T2/S2/C • Full HD 1920x1080 • XR 800Hz
- HbbTV • Scart • CI+
- LAN • MHL • webový prohlížeč • 3x USB
- 4x HDMI • en. třída A+

MĚSÍČNÍ SPLÁTKA *
1094 Kč **21 899 Kč**
~~26 999 Kč~~

LG ULTRA HDTV 4K WiFi™



SMART
UHD LED televizor
LG 49UF6857

- DVB T2/C/S2 • 4K Upscaler Ultra HD 3840x2160 • Scart
- CI • LAN • HbbTV • Miracast
- DLNA • webový prohlížeč
- webOS 2.0 • repro 20 W
- 2x HDMI • USB • en. třída A+

MĚSÍČNÍ SPLÁTKA *
744 Kč **14 899 Kč**
~~22 999 Kč~~

LED televizor
PHILIPS 40PFT4200

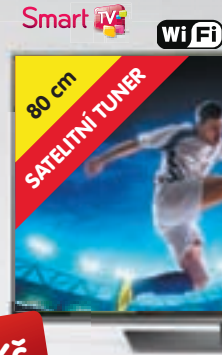
- DVB-T2/C • Full HD 1920x1080 • 100 Hz PMR
- Digital Crystal Clean
- repro 20 W • USB
- 2x HDMI • en. třída A+



MĚSÍČNÍ SPLÁTKA *
424 Kč **8 499 Kč**
~~12 999 Kč~~

SMART LED televizor
LG 32LF630V

- DVB-T2/C/S2/MPEG4
- Full HD • web OS 2.0
- Dolby Digital • DTS
- bezdrátová synchronizace zvuku • internetový prohlížeč
- Miracast • 3x USB
- 3x HDMI • en. třída A



MĚSÍČNÍ SPLÁTKA *
439 Kč **8 799 Kč**
~~13 499 Kč~~



Navigace
TOMTOM START 50*

- 5" displej (480x272) • Lifetime mapy • parkovací asistent • 3D zobrazení jízdní pruhy
- držák Easy Port

3 499 Kč **-30%**
~~4 999 Kč~~

POUZDRO
ZA 149 Kč



Termo chladicí box
GUZZANTI GZ244

- kapacita 24 l • napájení 12 V nebo 220 - 240 V • integrovaný adaptér pro připojení v autě
- 5,1 kg • V x Š x H - 43 x 38 x 28 cm

24 L
CHLAZENÍ I OHŘEV

1 499 Kč
~~1 690 Kč~~

TRENÉŘI V KARIÉŘE LADISLAVA KREJČÍHO

1.

„Pan Macek nás naučil slušnému chování a také tomu, že jsme vždy chodili stejně oblékání na tréninku. Dodnes s ním mám skvělý vztah, spolupracujeme ohledně mého letního kempu.“

2.

„Když jsme šli do Žáků, měli jsme hodně impulzivního trenéra Svátka. Uměl i při zápase zařvat nebo nám v poločase vynadat.“

3. a 4.

„Pánové Štuler s Pechem byli hodní trenéři, kteří nás učili základy. Přihrávka, střela, centr. Tam bylo spíš technický rozvíjení.“

5.

„Trenéra Lišku si pamatuji velice dobře kvůli jeho přístupu k hráčům. Na to, že jsme byli děti, mi to přišlo hodně profesionální. Mluvil velmi potichu, klidně, nepamatuji si, že bych ho viděl našťavaného. A naučil výborně defenzivu. Za sezonu jsme dostali tak dvanáct třináct gólů, na druhou stranu jsme vyhrávali jen 1:0, 2:0.“

6. a 7.

„Trenér Frýdek s panem Horňákem, k oběma jsme vzhlíželi, protože jsme si všichni pamatovali, jak hráli. Pan Frýdek nás výborně naučil křídelní hru. Měli jsme skvěle naučeno, že když jsi dostal balon do lajny a centrovalo se, už není čas se podívat, nemáš balon zastavit, ale nacpat ho tam. Pak je to věc hráčů, kteří tam mají nabíhat, a když tam nejsou, je to jejich chyba. Za něj jsme ovládli ligu starších žáků, ve finále jsme se Spartou vyhráli nad Brnem 4:0.“

„Chtěl bych si zkusit zahrát pod panem Guardiola.“

LADISLAV KREJČÍ

A narazil jsi už někdy na to, že nějaké názory prosáklý ven a neměly?

KREJČÍ: „Vůči trenérovi, nebo...? Myslím, že ne.“

A dokázali jste třeba poslat nějaký vzkaz trenérovi? Já jsem jako trenér nějaké vzkazy dostal, že přišel starší hráč a řekl, tohle bych na tvém místě nedělal.

KREJČÍ: „Já si myslím, že ještě nejsem v pozici, abych věděl, jak tohle jinde funguje. Ale myslím si, že by to mělo fungovat tak, že se zvolí zástupce kabiny, třeba kapitán, který má i nějaký ten vztah s trenérem a jde říct i ten názor za tu kabinu.“

To jsi zažil?

KREJČÍ: „Ano, a myslím si, že to je normální.“

Jardo, dostal jsi nějaký takový vzkaz?

HŘEBÍK: „Jasně, ty si dokonce připravíš tuhle možnost, protože potřebuješ vědět, co se děje v kabině. Potřebuješ toho vědět co nejvíc, tak si tyhle možnosti připravíš – různými testovacími otázkami. Máš tam asistenta, máš tam vedoucího mužstva, k některým hráčům máš blíž, k některým dál, tak to si připravíš.“

A má třeba šatna větší sílu než trenér? Myslíš na první ligu.

HŘEBÍK: „To je těžký...“

KREJČÍ: „Asi jo... Je nás přeci jenom víc.“

HŘEBÍK: „No, jasně, i historicky to vidíš v naší společenské kultuře. Je to i v těch společenských kulturách, o kterých si myslíš, že jsou výš než naše.“

To znamená, že když si šatna usmyslí, tak trenér jde od válu?

HŘEBÍK: „V Čechách jo. Třeba v Anglii nebo v Německu je to horší, tam se to zvládá určitými jinými prostředky, ale u nás v Čechách to tak je.“

Může podle tebe existovat kamarádství mezi trenérem a hráčem?

KREJČÍ: „Nevím, jestli bych to nazval kamarádstvím, našel bych pro to jiné slovo, ale přemýšlím jaké.“

Třeba respekt?

KREJČÍ: „Ano, respekt.“

Jardo, můžeš být kamarád s hráčem?

HŘEBÍK: „Proč ne? Samozřejmě, je tam věkový rozdíl. Ale proč bys nemohl být, jestliže toho hráče poznáš, respektuješ. Není to problém, ale nesmí to být moc dávané najevo.“

Proč?

HŘEBÍK: „Protože se to dá zneužít a i ten hráč by z toho měl problém.“

Byl jsi kamarád s některým hráčem?

HŘEBÍK: „Jo...“

Můžeš říct se kterým?

HŘEBÍK: „Třeba s Martinem Haškem.“

Ládo, na tuhle otázku nemusíš odpovídat, jestli nechceš. Dali jste si někdy do držky v šatně?

KREJČÍ: „Nebudu odpovídat.“

Jardo, dali si někdy do držky, co si myslíš?

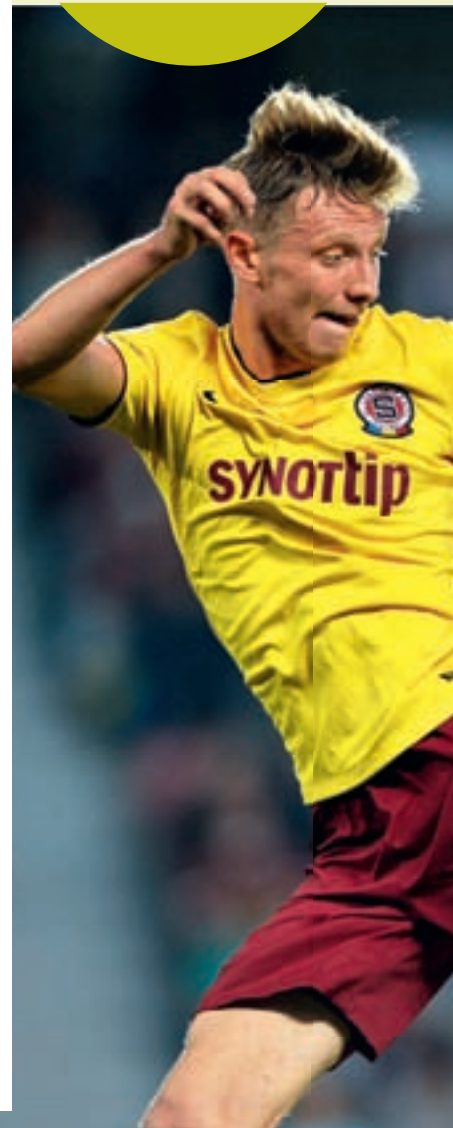
HŘEBÍK: „Jo, to se stane dost často.“

Kvůli hře, nebo kvůli věcem?

HŘEBÍK: „Spíše to vyplyne z nějakých situací, o kterých si někdo myslí, že jsou důležité, někdo míň. A tím se dostane do konfliktu, jestli si někdo něco splnil, nebo nesplnil. To se stává.“

Jak se chováš, když vyhazují trenéra?

KREJČÍ: „Určitě to pro mě nebyla příjemná věc, ani zkušenost. Uvědomuji si v tu chvíli, že to není jen o trenérovi, že to je hlavně chyba nás hráčů.“



8. a 9.

„Trenér Janoušek s asistentem Davidem Holoubkem nás vedli čtyři roky až do A-dorostu. Měli jsme spolu přátelský vztah, který jsme si vypracovali a mám ho s nimi dodnes.“

10.

„Když jsem přišel do áčka, byl tam pan Chovanec, pro mě obrovská fotbalová persona. Věděl jsem, co má za sebou za kariéru, dostal jsem od něj první šanci zahrát si první ligu, kterou mi dal hned po první zimní přípravě v A-týmu Sparty. Když jsme kopali trestňáky a já to třeba nemohl trefit, stoupl si k balonu a ukázal nám, jak se to kope. To bylo na jednu stranu potupný, ale na druhou si člověk řekne, že se to tak opravdu má kopat.“



11. ↗

„Po něm přišel trenér Hřebík. Toho teď necháme stranou.“

12.

„Za pana Lavičky jsme vyhráli, co se dalo, a udělali triple. Byl ne hodnej, ale slušnej, to je to výstižný slovo. S každým hráčem se snažil mluvit, pochopit ho. Myslím si, že byl i velice dobrý psycholog, toho si na něm nejvíc cením. Hodně se bavil s hráči, kteří nepatřili úplně do týmu, přišli třeba z dorostu nebo tam byli jenom na chvíli. S každým se snažil vybudovat si nějakou vazbu.“

13.

„A teď máme trenéra Ščasného a nevím, jestli je vhodné něco komentovat.“



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

Už jste se někdy za trenéra postavili?

KREJČÍ: „Myslím, že se to nestalo.“

Zajímáš se o zahraniční trenéry? Chtěl bys pod nějakým pracovat?

KREJČÍ: „Chtěl bych si zkusit zahrát pod panem Guardiola.“

Má podle tebe trenér hlídat životosprávu a denní režim?

KREJČÍ: „Do určité míry si myslím, že ano.“

Můžeš upřesnit tu míru?

KREJČÍ: „Myslím, že je v pořádku, když se hlídá váha. Hlavně v sezoně, nebo když přijedete z dovolené, neměl byste přibrat deset kilo. Nebo i pět kilo je hodně podle mne. Určitě by se měla hlídat i strava před zápasem. Nebo i na soustředění by si neměl každý jíst, co chce.“

Dobře, a co nějaké večerky nebo soukromý život. Má se to hlídat podle tebe, nebo ne?

KREJČÍ: „Kdybych byl trenér, tak bych v tomhle věřil hráčům, že vědí, co si mohou dovolit.“

Jardo, podle tebe, které věci má vlastně trenér ve své moci?





FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

JAROSLAV HŘEBÍK

Narozen: 16. 12. 1948

→ **Pozice:** kdysi útočník, nyní generální sportovní manažer Sparty

→ **Hráčská kariéra:** Žižkov (1968-73), Dukla (1974), Plzeň (1975-76), Vlašim (1977-82), Benešov (1982-85), Jílové (1985-88)

→ **Trenérská kariéra:** Benešov (1992-94), Plzeň (1995-96), Žižkov (1996), Hradec Králové (1997-98), Slavia (1998-99), Jablonec (2000-01), Sparta (2001-02), Dynamo Moskva (2004), Sparta (2004-05)

→ **Největší úspěchy:** postup do osmifinálové fáze Ligy mistrů (2001-02), vítěz české ligy (2005) a českého poháru (1999), stříbro s reprezentací Česka na EURO U19 (2011)

HŘEBÍK: „To jsou dané kompetence, které ti umožní klub, které ty si dohodneš, když podepisuješ smlouvu. Dohodneš si mantinely. Samozřejmě, že si potom můžeš dohodnout nějakou změnu. Víím například, že v hokeji trenér Liberce Pešán rozhoduje o tom, jací hráči přijdou do týmu.“

Ve fotbalové Spartě ne?

HŘEBÍK: „Ve Spartě ne.“

A třeba v Plzni?

HŘEBÍK: „Měl by spolurozhodovat majitel, anebo sportovní komise, která je různě určená.“

Takže hokejový trenér Liberce měl možnost si vybrat hráče a fotbalový trenér Plzně nebo Sparty tuhle možnost nemá. Je to tak?

HŘEBÍK: „Ve fotbalové Plzni a Spartě rozhodují majitelé, resp. měl by logicky rozhodovat majitel na základě návrhu sportovní komise, která musí ctít dlouhodobou koncepci klubu. Trenéři se velmi často mění.“

Dneska vládnou agenti, média, hvězdní hráči, role trenéra je jakoby oslabena. Jak to vnímáš?

HŘEBÍK: „Odbornost je u nás ve sportu potlačovaná, spíš jsou důležitější jiné informace. Jenom když si přečtu výstup z Mostů (odborné sympozium ČOV), který měli kanadští trenéři, vidím, jak k tomu přistupují Kanadčané, a pak se podívám, jaký produkují sport, a je mi to úplně jasný. Kanadčané mají odbornost na prvním místě. U nás se o tom bohužel jenom mluví, ale v žádném případě to tak není.“

Stejná otázka, jakou dostal Láda: Má trenér hlídat životosprávu a denní režim hráče?

HŘEBÍK: „Musí nastavit mantinely, jak si to představuje, i když hráči už musejí být sami vnitřně uvědomělí.“

A pak spíše věřit, nechat to na nich?

HŘEBÍK: „Musíš důvěřovat, ale myslím, že by měl existovat kodex hráče.“

Myslíš interní kodex klubu?

HŘEBÍK: „Jo.“

Ládo, pracoval jsi někdy s osobním psychologem?

KREJČÍ: „Ano.“

A můžeš říci, co ti přinesl?

KREJČÍ: „Pro mě bylo v tu chvíli důležité, že jsem si mohl popovídat s někým, kdo není z našeho prostředí. Přece jenom, když se vám snaží pomoci rodina, tak jsou všichni zaujatí. V tu chvíli je dobré si popovídat s někým třetím.“

Pokládáš se za silnou osobnost?

KREJČÍ: „Ano. Myšleno hráčsky, nebo i v životě?“

Myšleno na obou frontách. Pokládáš se za lídra?

KREJČÍ: „Věřím, že časem do téhle pozice dorostu, ale momentálně bych neřekl, že jsem ten pravý lídr.“

Máš své přátele většinou ve fotbale, nebo mimo něj?

KREJČÍ: „Většinou ve fotbale.“

A přemýšlel jsi už někdy o své budoucnosti, co bude po fotbale?

KREJČÍ: „Mně by se líbilo dělat trenéra, ale ne dospělých, spíše mládeže.“

Myslíš, že mohou být trenéři v první lize přáteli?

HŘEBÍK: „No, já přátele mám.“

Ládo, co bys vzkázal českým trenérům za sebe i za ostatní hráče?

KREJČÍ: „Řekl bych, že nemůžu ze své pozice ještě nic vzkazovat.“

Jardo, co bys vzkázal všem ligovým hráčům?

HŘEBÍK: „Protože v současné době dost zaostáváme za vývojem fotbalu, vzkázal bych jim, aby se v maximální možné míře snažili vzdělávat ve fotbale.“

Co to znamená, vzdělávat se ve fotbale? Hráč se nemá vzdělávat, hráč má hrát.

HŘEBÍK: „Když se bude o fotbale více odborně dozvídat, tak bude hrát líp. Musí o té problematice, čím se zabývá, vědět víc. Teoreticky by měl vědět hodně o tom, jak se zlepšovat. Prostě ten hráč musí chtít.“

A co bys vzkázal trenérským kolegům?

HŘEBÍK: „To samé. Co nejvíce se vzdělávat, protože my jsme v tom procesu, jsme jeho součástí. Trenéři to nemají jednoduchý.“





SYNOTtip

EURO 2016

Vsadte si na vítěze utkání!

	1	0	2	10	02	12
Anglie — Wales	1,66	3,70	5,24	1,15	2,17	1,26
Ukrajina — Sev.Irsko	1,75	3,52	4,80	1,17	2,03	1,28
Německo — Polsko	1,60	3,85	5,58	1,13	2,28	1,24
Itálie — Švédsko	2,00	3,30	3,85	1,24	1,77	1,31
Česko — Chorvatsko	3,57	3,25	2,15	1,70	1,29	1,34
Španělsko — Turecko	1,60	3,85	5,60	1,13	2,28	1,24
Belgie — Irsko	1,61	3,82	5,52	1,13	2,26	1,25
Island — Maďarsko	2,30	3,25	3,11	1,35	1,59	1,32
Portugalsko — Rakousko	2,22	3,20	3,32	1,31	1,63	1,33
Rumunsko — Albánie	1,92	3,35	4,09	1,22	1,84	1,31
Švýcarsko — Francie	5,24	3,75	1,65	2,18	1,15	1,25
Rusko — Wales	2,25	3,20	3,26	1,32	1,61	1,33

synottip.cz

Český hokej nikdy neměl lepšího brankáře. Dominik Hašek už v osmnácti chytal na mistrovství světa. Po odchodu do zámoří trpělivě čekal na šanci v NHL, pak ohromil. Šestkrát byl vyhlášen nejlepším brankářem, dvakrát nejužitečnějším hráčem. Když vyhrál druhý Stanley Cup, bylo mu 43 let. Pro české fanoušky zůstane navždy olympijským hrdinou z Nagana. Za svou kariéru poznal mnoho trenérských osobností.

HILINKA NEDĚLAL Z HOKEJE VĚDU

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Můj první trenér?

„Byli dva: Luděk Fibiger a Evžen Musil. Pod střechou pardubické haly má Evžen Musil svůj dres a asi tak v sedmdesáti letech na chvíli ještě nastoupil v extralize. A hlavně miloval hokej, že to nemá obdoby. Hokejem žil, pořád byl na stadionu. Hokej znal, to prostředí miloval a žákům se vždycky úžasne věnoval. Proto nerad říkám, jestli byl prvním trenérem Fibiger nebo Musil, protože na ledě byli vždycky oba dva.“

Co mi první trenéři nejvíc dali?

„U Fibigera s Musilem jsem se učil stát v brance a chytat. Pak mě dlouhou dobu provázel Ota Mareš. Já jsem v té



době nikdy neměl trenéra brankářů. Byl jsem součástí mančafu a vždycky mi řekli: Běž do branky a chytej. Měl jsem i trenéry France, Mejzlíka, Sekeru. Hodně se mi věnovali a taky mi strašně moc dali po hokejové i lidské stránce."

Můj první trenér brankářů?

„Trenéři brankářů byli až v juniorských reprezentačních týmech, kde se ale pracovalo jen po dobu soustředění, což nebývalo moc dlouho a nic zásadního z hlediska chytání se tam neřešilo. Takže prvního skutečného trenéra brankářů jsem dostal až v 27 letech v Buffalu."

Trenér s největším respektem?

„Každý měl respekt, ale největšího lufta jsme měli asi v dorostu z Horymíra Sekery. Obrovská

se chytalo především rukavicemi a nohama a hokejkou. Teď se chytá vším. Kalhoty vás víc chrání a neprojde vám puk mezi nohama. Máte širší boky, lepší ramena a nemusíte se bát vyrazit puk loktem. A právě změna výstroje změnila chytání, protože brankář se může postavit puku jakoukoli částí těla. Mně dnes připadá ten styl daleko nudnější, když brankáři jsou většinou na kolenou a jenom tak 'slidujou', kloužou od tyčky k tyčce. Jsou lepší, rychlejší, líp bruslí a líp se tímto stylem přemísťují. Pro mě je to ale nezáživné."

Jakou změnou stylu jsem prošel v Americe?

„Určitě to bylo v Buffalu, kde se mnou pracoval Mitch Korn hlavně na vykrývání, abych nebyl tak rozevlátý. Důraz se kladl na to, abych byl

„Trenérem brankářů v Chicagu byl Vladislav Tretjak, jenže s ním se o žádném trénování nedá mluvit, protože tam v podstatě nebyl. Přijel na týden na předsezonní kemp a pak dvakrát za sezonu na dva dny.“

autorita. Byl nesmírně lidovej, s ničím se nepáral, bral hokej hrozně jednoduše, nedělal z něj žádnou vědu, ale muselo se prostě makat a neexistovala žádná omluva. Pamatuju si, jak říkal: Jestli chceš chodit do tanečních, tak si běž, ale sem už chodit nemusíš. Žádný rodič mu do toho nesměl kecat, ne jako dneska. Nebo klukovi řekl úplně v klidu: Jestli chceš brečet, tak si běž za maminkou."

Moji trenéři brankářů v Chicago Blackhawks?

„Tam byl Vladislav Tretjak, jenže s ním se o žádném trénování nedá mluvit, protože tam v podstatě nebyl. Přijel na týden na předsezonní kemp a pak dvakrát za sezonu na dva dny. Máme spolu s Vladislavem velmi dobré vztahy, ale v žádném případě bych ho neoznačil za trenéra brankářů."

Jak se měnilo pojetí chytání za mojí kariéry?

„Dřív se šlo hodně do vytrvalosti, dnes se klade větší důraz na rychlost a zaberete v brance víc místa. Betony nejsou o tolik větší, ale zase je lépe můžete přiložit na led a víc ucpávají prostor. Zvětšila se i lapačka. Tenkrát

vždycky připraven ve správné pozici a správně točil ramena. Mitch můj styl nechtěl vyložené měnit. Rozvíjel moje silné stránky a na ně nabaloval nové věci. V Buffalu pak po něm trénoval brankáře Jim Corsi. Potkali jsme jako protihráči na mistrovství světa v Německu 1983. Mně bylo tehdy 18 let a nastoupil jsem jako nováček proti Itálii a Corsimu. Vyhráli jsme 11:0. V Detroitu pak byl Jim Bedard. Když už máte svůj styl usazený, trenéři spíš organizují cvičení, abychom je dělali správně a udržovali se v ideální kondici. Starali se o to, abychom byli psychicky v pohodě a vždy připravení nastoupit."

Jak vznikla moje spolupráce s Josefem Brukem?

„On byl specialista na brankáře, kterého jsem potkal v Jihlavě na vojně. Tam jsme pracovali hlavně na rozcvičení před tréninkem. Opět jsme se sešli po deseti letech v Buffalu. Byl jsem tehdy dost vážně zraněný a vynechal půlku sezony. Požádal jsem ho, aby přiletěl a pomohl mi dostat se zpět do kondice, což se nám společně podařilo! Následně jsme začali spolupracovat. Od roku 2004, to mi bylo 39 let, mi Josef pomáhal do dobré kondice každé

LEGENDÁRNÍ BRANKÁŘ DOMINIK HAŠEK S DLOUHOLETÝM OSOBNÍM TRENÉREM JOSEFEM BRUKEM



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

DOMINIK HAŠEK

→ Narozen: 29. 1. 1965

→ **Hráčská kariéra:** Pardubice (1981-89, 1994-95, 2009-10), Jihlava (1989-90), Indianapolis (1990-91), Chicago Blackhawks (1990-92), Buffalo Sabres (1992-2001), Detroit Red Wings (2001-04, 2006-08), Ottawa Senators (2005-06), Spartak Moskva (2010-11)

→ **Největší úspěchy:** olympijský vítěz (1998), 2x vítěz Stanley Cupu (2002, 2008), 2x Hart Trophy pro nejužitečnějšího hráče NHL (1997, 1998), 6x Vezina Trophy pro nejlepšího brankáře NHL (1994, 1995, 1997, 1998, 1999, 2001), 2x Ted Lindsay Award pro nejlepšího hráče NHL podle hráčů (1997, 1998)

léto čtyři až šest týdnů. A když jsem celý rok nehrál hokej, tak i osm. Měl to neskutečně propracované. Bez Pepíka Bruka bych nikdy nemohl chytat do 46 let."

Jak spolu fungovali Ivan Hlinka a Slavomír Lener?

„Hlína si to koučoval celé sám, stejně jako všechno na střídačce. Byl velice komunikativní a ptal se na názory. Se Slávou Lenerem spolu pořád mluvili, hodně věcí diskutovali. Na Slávu hodně dal, ale koučování už bylo jen v jeho režii. Měl kolem sebe obrovskou auru. Když něco řekl a rozhodil rukama, tak jsme se tomu sice potom smáli, ale všichni jsme udělali, co chtěl. Věřili jsme mu a šli za ním. Nedělal z hokeje vědu, viděl ho jednoduše. A říkal: Tak přinejhorším prohrajeme, a co?""

Který trenér mě potrestal?

„Pamatuju si na dnes už úsměvnou příhodu, kdy mně bylo 16 a Jardovi Radvanovskému asi 30. Trenér Uher mi jednou v Pardubicích řekl, abych se podíval na druhou stranu, jak Jarďa pěkně připravil puky na cvičení, a že já jsem je tak hezky nenachystal. Moje dva nebo tři puky

nebyly úplně v rohu, tak jsem to musel urovnat a dostal jsem za trest dvacet kliků."'

Největší divočina s trenérem?

„Mike Keenan v Chicagu byl normálně v pohodě, i když se o něm vypráví ledacos. Jen při zápase chtěl vždycky vyhrát. Jednou byl po druhé třetině výsledek 2:2 a Chris Chelios se v kabině smál. Najednou na něj od Keenana přiletěla hokejka jako oštěp. Chtěl po něm, aby se soustředil. Všichni jsme se divili, že po nejlepším hráči hodil hokejkou. Chelios pak v podstatě neslezl z ledu, ale stejně to byla, myslím, nakonec remíza. Kluci mi také říkali, že v předchozí sezoně, ještě než jsem přišel do Chicaga, Keenan jednou nakopl větrák a zůstala mu tam bota."'

Jak velký je odstup mezi hráčem a trenérem?

„V Americe je odstup mezi hráčem a trenérem daný. A možná větší než třeba v Čechách. Občas trenér o nějakých věcech mluví, ale v žádném případě se nediskutuje. Být trenérem mě neláká, ani jsem o tom neuvažoval. Možná když mi bylo 25, ale teď už vůbec."'

Fotbalová edice EURO 2016



~~449,-~~

339,-



~~1 099,-~~

949,-



469,-



~~1 299,-~~

959,-



~~1 099,-~~

949,-



~~1 299,-~~

959,-

Máme vše pro cyklistiku, běhání, inline brusle, turistiku i míčové sporty. U nás se vybaví rekreační i nadšení sportovci. Přesvědčte se sami!

kup na www.alza.cz nebo volej **225 340 111**

Uvedená cena platí od 9. 6. do 20. 6. nebo do vyprodání zásob. Více na www.alza.cz/reklama



DESATERO PLAY OFF

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

1. Pracujte na důvěře mezi trenéry a hráči

Běžná konverzace je nejjednodušší způsob, jak budovat důvěru s hráči. Projevujte zájem o to, co dělají, o co se snaží a zajímají mimo svůj sport. Vaše konverzace by neměla být stále jen v duchu náplně tréninku a přípravy na utkání, jako například: Hej, chlape, dnes máme v posilovně XY opakování na tomto stanovišti. Často se hodí spíš zeptat: Jak se má tvůj syn? Kam pojedete na dovolenou, když v neděli vyhraje? Dejte prostě hráčům najevo, že se o ně a jejich nejbližší zajímáte. Že vám záleží na tom, aby jejich kariéra profesionálního sportovce byla co nejdélejší a byli úspěšní.

2. Vnímejte potřeby hráče

Je mi špatně, když vidím despotické trenéry, kteří nevnímají potřeby hráčů na konci sezony. Hráči by měli mít pocit, že nám záleží na jejich pocitech a potřebách. Finále je hlavně o nich. Nejlepší investice, jakou můžeme udělat, je naslouchat tomu, co hráči chtějí doopravdy říct. Oni znají svoje tělo nejlépe. Čím je sportovec na vyšší úrovni, tím lépe zná svoje tělo a jeho potřeby.

3. Pracujte s objemem a intenzitou

Problémy můžete vnímat, až když přijdou a vy je spatříte. Pokud jste založili týmovou kulturu a komunikaci na důvěře, a dostanete se do situace, že problém ještě nevidíte, ale hráči jej vnímají, sdělí vám ho. Situaci můžete řešit ihned. Pokud vzájemná důvěra nefunguje, dostane se k vám informace, až když ji spatříte sami. Jednou z nejčastějších chyb je zvyšování objemu tréninku v závěru sezony. Snažte se získat od hráčů názor na stupeň jejich únavy. Nebojte se snížit objem tréninku a zvýšit intenzitu.

4. Věřte ve zlepšení hráče v každém věku

Play off je specifická část sezony. Rozehrávač Steve Nash v 15. sezoně v NBA, ve svých 37 letech, zaznamenal v průměru na utkání v play off 11,4 asistencí. Greg Olsen z Carolina Panthers položil 7 touchdownů v jednom zápase. Mnoho trenérů staví v play off veterány. Jejich zlepšení v konci sezony přijde tehdy, pokud si uvědomíme, že mají prostor se zlepšit. Slychávám názor, že po třech letech práce v jednom klubu se nemůže žádný hráč zlepšit. Nesouhlasím. To je laxní přístup k trénování a vedení hráčů. Měli bychom být ochotni přizpůsobit své plány hráčům, se kterými pracujeme, a věřit, že mají prostor ke zlepšení. Sportovní hry nejsou jen o kondici, ale také o technice, taktice a mentální přípravě.

9. Udržte jednoduše a srozumitelnost

Snažte se informace vyjadřovat srozumitelně, pokud možno co nejmenším počtem slov. Pamatujte, že více vjemů rovná se větší pravděpodobnost udržení informací (například: mluvené slovo, psaný text, videoukázky a vlastní zkušenost – „projít“ situaci na hřišti). Dejte si pozor na extravagantní a časově náročný program. Jeho význam může být menší nebo žádný, pokud nedosáhnete, že zasáhne vaše hráče.

5. Efektivně delegujte

Jsou chvíle - a play off je jednou z nich - kdy je potřeba, aby se jeden ze členů vašeho realizačního týmu více napojil na některého z vašich hráčů. Zkušený a kvalitní trenér to musí rozpoznat a dát tomuto propojení zelenou. I proto je důležité, aby byl realizační tým složený z různých osobností s různorodými zkušenostmi a dovednostmi. Cílem těchto propojení je efektivní zapojení každého hráče v týmu. Nebojte se upozadit svůj význam v přípravě. Šetřete energii a minimalizujte konfliktní prostředí mezi hlavním trenérem a týmem v přípravě. Budete mít ještě hodně prostoru v utkáních.

6. Porozumějte tlaku spojenému s významem play off a okolí hráče

Stres nemusí být nutně zvedání činek nebo cesta na trénink. Trenéři například často zachovávají v týdenním plánu den volna. Pokud je ale hráč mladý a má manželku a rodinu, může to být pro něj nejstresovější den z týdne. Když se rodině věnuje, může plnit sedm dní rodinné práce v jednom dni. Někdy prostě musíte udělat úpravy na základě toho, z čeho stres pramení.

7. Udržujte hráče „zasnoubené“ s tlakem

Hráči, pokud nejsou pod tlakem, se prý velmi rychle začnou nudit. Nuda může způsobit demotivaci. Mějte více cvičení pro nácvik jedné situace. Hráči mají rádi změnu. Snažte se stavět většinu tréninkových plánů do čtyř až pětítýdenních bloků. Berte v potaz počet utkání, cestování, zatížení jednotlivců, co, kdy, kde a kolik jíst i o jaké roční období se jedná. Dva a více dní před utkáním se snažte v tréninku hráče dostat mimo komfortní zónu.

8. Maximalizujte čas na zotavení

Sledujte intenzitu tréninku a jeho dobu trvání. Pokud je trénink kratší, měla by být vaším cílem vyšší intenzita. Když zvýšíte intenzitu a udržíte tempo tréninku, odejdou hráči z tréninku méně fyzicky i psychicky unavení. Uspoříte mnoho minut tréninkového času za celou sezonu. Zároveň získáte více času na zotavení, včetně spánku. Hráči také tráví méně času ve stresujícím prostředí.

10. Kontrolujte, co můžete kontrolovat

Soustřeďte se pouze na ty aspekty tréninku a utkání, které můžete ovlivnit. Nemůžete ovlivnit, kolik přijde diváků, volbu soupeře, povrch hřiště a počasí. Můžete ale ovlivnit kvalitu vaší přípravy.



TEXT: MICHAL BARDA

Někde v hloubi pod našima nohama, kam běžný smrtelník nikdy nepronikne, v žáru magmatu touhy a naděje a za obrovského tlaku okolí, vyrůstají každý den diamanty. Nejtvrdší známý přírodní nerost, který zanechá svou stopu i v oceli či betonu, je krásný, ale křehký; i drobný úder ho může zničit.



DIAMANTY JSOU VĚČNÉ



Diamanty zdobí koruny králů a mahárádžů, vedly se kvůli nim války a jejich světlo připomíná slzy, ale samy o sobě jsou v surovém stavu zpravidla nenápadné. Teprve brusem získává nenápadný kámen svou hodnotu, brilancí nečekaného lomu a krásu dokonalosti. Vybrousit diamant je velké řemeslo i velké umění.

Podobný osud provází i zářící klenoty sportovního nebe. A zatímco se novináři předhánějí v superlativech o jedinečném talentu a marketingoví mágové se snaží spojit jméno vycházející hvězdy s vycházejícími produkty, jen málo lidí opravdu ví, jak se brousí sportovní diamanty doopravdy. Nikdo totiž vlastně pořádně neví, co to talent je a zda vůbec existuje. Nikdo dosud neprodává ten jedinečný elixír, který by spolehlivě a na přání z nadějného juniora udělal šampiona. Recepty už ale existují.

„Začneme tím, že se naučíme zavazovat si boty.“

Na malebných stránkách Westwoodu nad Los Angeles se rozkládá kampus UCLA. Na této univerzitě trénoval skoro třicet let John Wooden univerzitní basketbalový tým. Do týmu přicházeli nadějní hráči, rozjívení pubertáči i vypočítaví sígři, jak už to všude na světě bývá. Jiné bylo jen to, že Wooden dokázal se svým basketbalovým týmem během dvanácti let desetkrát vyhrát národní šampionát amerických univerzit.

Proslul krátkými a jednoduchými výroky, kterými formoval své hráče na hřišti i v životě. Chtěl, aby pochopili, že úspěch mají v rukou jen oni sami, ne někdo jiný. Vítězství v utkání považoval jen za vedlejší produkt tréninkové práce a rozvoje hráče. Tvrdil, že úspěch není výsledkem

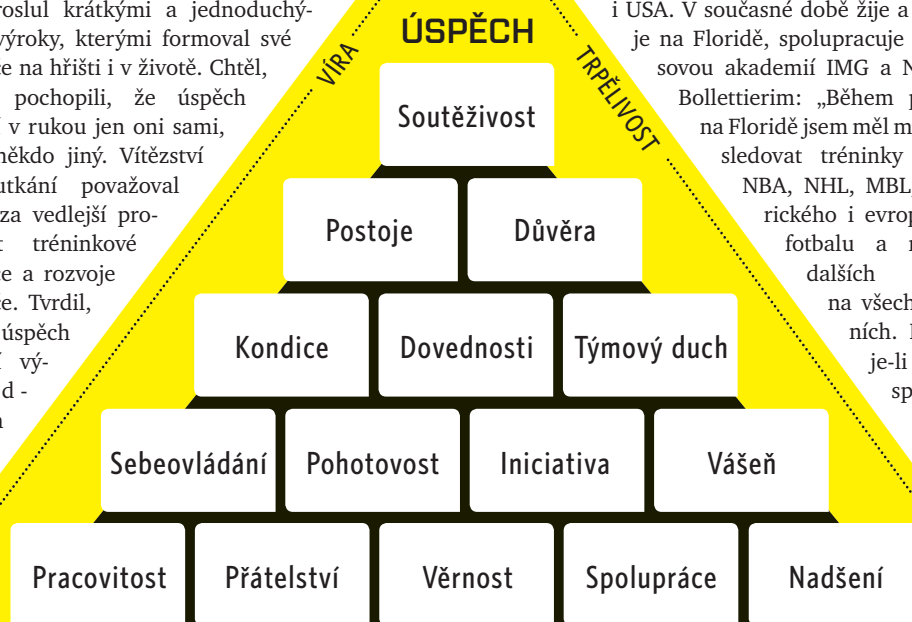
okamžiku, ale dlouhodobé, uvědomělé a systematické práce. Říkal proto: „Začneme tím, že se naučíme zavazovat si boty.“

Jeho slogany se staly symbolem a legendou. Když dnes fotbalisté UCLA Bruins cvičí v rozlehlé posilovně, mají na každém stanovišti obrazovku, na které se Woodenovy výroky zobrazují. V recepci John Wooden Center je na stěně jeho proslulá pyramida úspěchu (viz obrázek), která nehovoří o talentu, náhodě či géniu. Jmenuje jen ty vlastnosti, které má každý člověk sám ve své moci, které sám dokáže ovlivnit. V její základně jsou vepsána hesla Pracovitost, Přátelství, Věrnost, Spolupráce a Nadšení. Tyto symboly provázejí sportovce v kampusu na každém kroku. Když mezi nimi procházíte z budovy do budovy, je obtížné chovat se jinak.

To potvrzuje i Jiří Zídek, který v roce 1995 s týmem UCLA jako první Čech získal titul mistra v americké univerzitní soutěži NCAA a ve stejném roce byl draftován do NBA: „John Wooden byl nesmírně sečtělý a vzdělaný člověk s obrovským nadhledem. V době, kdy jsem hrál v Americe v UCLA a v NBA, jsme se občas potkávali. Bylo mu už přes osmdesát, pořád se točil okolo basketu a hodně přednášel. Jednou jsem s ním byl na snídani. Vůbec jsme nedriblovali a nemluvili o basketu, hovořili jsme o hodnotách.“

O americkém pohledu na sport hovoří i Petr Zoul, který 25 let trénuje tenis v České republice, Španělsku, Velké Británii i USA. V současné době žije a trénuje na Floridě, spolupracuje s tenisovou akademií IMG a Nickem Bollettierim: „Během pobytu na Floridě jsem měl možnost sledovat tréninky hráčů NBA, NHL, MBL, amerického i evropského fotbalu a mnoha dalších sportů na všech úrovních. Existuje-li nějaký společný prvek pro

SLOVŮM LEGENDÁRNÍHO TRENÉRA JOHN A WOODENA UCTIVĚ NASLOUČHALY I MNOHEM MLADŠÍ GENERACE



PYRAMIDA ÚSPĚCHU



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„MÁME NĚKDY STÁLE POCIT, ŽE SOUČASNÉ DĚTI NEMAJÍ ŽÁDNÉ DĚTSTVÍ, KDYŽ DODRŽUJÍ V ŽIVOTĚ DISCIPLÍNU.“

týmové i individuální sporty, je to pozitivní motivační přístup a působení trenérů na děti i profesionály. Trenéři jsou vždy v dobré náladě, jsou nároční, ale zároveň přátelští, nejsou vulgární, ale dokáží zakřičet. V českých zemích se velmi často potýkáme s nízkým sebevědomím, malou bojovností nebo úzkostí. Typický americký sportovec od nejnižších po elitní soutěže těmito brzdami výkonu trpí v daleko menší míře či vůbec.“

Hlavním důvodem je americké školní, sportovní a pracovní prostředí, které je učebnicovou ukázkou výchovy k sebevědomí. Je to velký rozdíl proti podhodnocování českých dětí, které často trpí nedostatkem pochvaly, sebevědomí a bojového ducha. Americký trenér většinu času v průběhu tréninku svéřence chválí a povzbuzuje. Ve výsledku americký sportovec s horším technickým vybavením díky vysokému sebevědomí poráží lépe technicky či strategicky vybavené Evropany, kteří v okamžiku soutěže trpí nedostatečnou mentální odolností. Tyto zásady jsou založeny na pozitivním sdělení, omezení negativ a opakovaném zdůrazňování bojovnosti až do posledního okamžiku. Je v pořádku brečet, křičet, vztekat se - ale až po utkání.

Pokud jde o přístup k tréninku i k životu, říkal k tomu silně věřící John Wooden: „Udělej z každého dne své mistrovské dílo. Vytvořit dokonalost zabere čas. Kdyby se to dalo udělat rychle, dělalo by to víc lidí.“

Talent, prostředí, vašeň – a práce

My máme ale někdy stále pocit, že současné děti nemají žádné dětství, když dodržují v životě dis-

ciplínu nebo začnou brzy svou budoucí profesní kariéru. Nebo že mají nezaslouženou protekci rodičů. Nebo že to ti dobří dělají jen kvůli penězům.

Malý Joannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus, něžně zvaný Wolferl („Vlček“) a až později známý jako Wolfgang Amadeus Mozart, hrál s otcem a svou sestrou od útlého dětství jako zázračné dítě na klavír a housle. V roce jeho narození vypukla v Evropě sedmiletá válka, první opravdu celosvětový válečný konflikt. Po skončení války vyrazil Mozart s rodiči na tříleté koncertní turné po Evropě, hrál v Německu, Nizozemí, Francii, Londýně, Haagu i Švýcarsku, ve třinácti letech žil a hrál rok a půl po celé Itálii. Bez letadel a klubových autobusů - v Evropě 18. století se cestovalo pěšky nebo dostavníkem taženým koňmi, noty se opisovaly ručně.

Wolfgangův otec, Leopold Mozart, dvorní skladatel a zástupce kapelníka, vydal skvělou a proslulou školu hry na housle. Narození syna vnímal jako boží vnuknutí a obětoval svou vlastní hudební kariéru roli otce a učitele - a také tajemníka, opisovače not a manažera. Je možné, že některá raná Wolfgangova díla napsal dokonce otec sám. Otevřel synovi dveře k mnoha šlechtickým i arcibiskupským dvorům po celé Evropě i k papeži, na většině cest ho doprovázel. On byl Wolfgangův realizační tým.

Pět Mozartových sourozenců se vlivem války, infekcí a hygienických poměrů té doby nedožilo dospělosti. Matka mu zemřela v jeho dvaadvaceti letech, s otcem se vzápětí rozešel. Wolfgang Amadeus Mozart zemřel 5. prosince 1791 ve věku 35 let v chudobě ve Vídni. Až do své smrti složil 626 hudebních děl – opery, symfonie, kon-



certy, mše i chorály. Čistě aritmeticky to vychází na více než 50 děl ročně. Každý týden jedno nové dílo, rok co rok po celý život od těch pěti let, kdy složil svou první skladbu. Co vedlo tohoto malého útlého bledého muže se záplavou světlých vlasů a obličejem poznamenaným od neštovic, aby dělal tak skvěle, umanutě a zapáleně to, co dělal? Napadá vás něco jiného než vašeň? Hudební kritik Alex Ross řekl v New Yorkeru zcela nemilosrdně a bez obalu: „Ambiciózní rodiče, kteří svým batolatům pouštějí video s tvorbou malého Mozarta, možná budou zklamáni, až zjistí, že se Mozart stal Mozartem díky šíleně tvrdé práci.“

Deset tisíc hodin, deset let

V roce 1985 vydal Benjamin Bloom, profesor pedagogiky na universitě v Chicagu, přelomovou knihu „Rozvoj talentu u mladých lidí“, která se zabývala kritickými faktory talentu. Kniha zkoumala zpětně dětství 120 mimořádně výkonných lidí, kteří vyhráli mezinárodní soutěže nebo ocenění v oblastech od hudby, umění až po matematiku a neurologii. Bloomova práce ale v jejich dětství nenašla žádné rané známky budoucího úspěchu.

lepší – a shromáždili o nich data, kdy se začali učit na housle, jakých dosáhli úspěchů v soutěžích a podobně. V podrobných dotaznících sledovali, kolik tráví studenti během dne času různými činnostmi, které souvisí či nesouvisí s hudbou, a také, jakou důležitost oni sami jednotlivým činnostem přisuzují.

Nápadné bylo, že všichni muzikanti, nejlepší i ti „jen“ dobří, trávili činnostmi, které měly nějakou spojitost s hudbou, přibližně stejné množství času – také všichni studovali stejnou školu a stejný obor. Všichni bez rozdílu také za nejdůležitější aktivitu pro jejich vlastní pokrok považovali vlastní samostatné cvičení. Ale pozor: všichni to sice věděli, ale jen někteří to skutečně dělali! Ti nejlepší a lepší cvičili v průměru 24 hodin týdně, ti dobří jen devět hodin týdně. Všichni se také shodli na tom, že cvičit není moc zábavné a že se do něj musí často nutit. Ti, kteří cvičili hodně, si ale kvůli cvičení zpravidla nějakým způsobem upravili denní režim. Většinou cvičili dopoledne a brzy odpoledne, kdy byli celkem svěží. A mnohem více spali, často si zdřímlí i přes den. Zdá se, že mozek vyžaduje více času, aby intenzivní cvičení následně zpracoval. Neurologové vědí, že prospaný čas není jen odpočinek,

„Ambiciózní rodiče, kteří svým batolatům pouštějí video s tvorbou malého Mozarta, možná budou zklamáni, až zjistí, že se Mozart stal Mozartem díky šíleně tvrdé práci.“

Následné studie potvrdily, že neexistuje souvislost mezi IQ a výkonem v oblastech, jako jsou šachy, hudba, sport nebo medicína. Co tedy úspěšné hvězdy opravdu spojuje? Jedna věc z Bloomovy práce jasně vyčnívá: všichni úspěšní intenzivně cvičili, učili se u zapálených učitelů a byli v období svého rozvoje nadšeně podporováni rodinou. Následné studie ukázaly, že klíčovými faktory, které určovaly úroveň dosaženého mistrovství, byly objem a kvalita tréninku.

Tradiční pohled na génia a vrozený talent definitivně rozbořil psycholog Anders Ericsson studií „Role promyšleného cvičení při dosahování mimořádného výkonu“. Vědci v ní podrobili zkoumání houslisty Hudební akademie v Berlíně, která vychovávala nesmírně dobré muzikanty. Cílem studie bylo zjistit, proč jsou někteří houslisté o tolik lepší než ostatní. A hudba, podobně jako sport, nadání pro jazyky či matematiku, tradičně platila za oblast, kde je vrozené nadání rozhodující.

Výzkumníci s pomocí vyučujících akademie vbrali tři skupiny hudebníků – dobré, lepší a nej-

lepší – ale že mozek v době spánku zapracovává nové zkušenosti do struktury těch stávajících.

Největší překvapení přišlo v okamžiku, kdy se pátralo po tom, čím se ti nejlepší houslisté opravdu liší od těch lepších. Všichni se sice v době studie chovali i cvičili podobně, ale měli za sebou různou minulost! Ti nejlepší měli za celou dobu, kdy začali hrát na housle, až do osmnácti let, odcvičeno v průměru 7410 hodin, lepší 5301 hodin, dobří jen 3420 hodin. Efekt cvičení se tedy nasčítával, lepší výkon jasně souvisel s dobou, kterou hráči doposud cvičení za celý svůj život věnovali. V následujících výzkumech tento fakt potvrdili odborníci z mnoha dalších oborů. Další vědci později formulovali tento jev u šachistů jako „pravidlo deseti let“. Nikdo se pravděpodobně neprosadí do špičky v šachu, pokud na tom alespoň deset let tvrdě nepracoval.

Není hodina jako hodina

Je tedy snad schopnost tvrdě pracovat tím největším tajemstvím úspěchu? Ericsson se svým týmem

NEEXISTUJE SOUVISLOST MEZI IQ
A VÝKONEM V OBLASTECH, JAKO
JSOU ŠACHY, HUDBA, SPORT NEBO
MEDICÍNA.

NÁRODNÍ BASKETBALOVÝ TÝM MUŽŮ

28.6. | ČESKÁ REPUBLIKA - TUNISKO

30.6. | ČESKÁ REPUBLIKA - MEXIKO

18:00 HOD | PRAHA, HALA KRÁLOVKA



Czech
Basketball
Federation

ticketportal

VSTUPENKY NA DOSAH
www.ticketportal.cz tel.č.: 224 091 439



#RVISEJAKOLEV

OLYMPIJSKÁ KVALIFIKACE | BĚLEHRAD, SRBSKO

5. 7. 2016 | 21:00 | LOTYŠSKO - ČESKÁ REPUBLIKA

6. 7. 2016 | 21:00 | ČESKÁ REPUBLIKA - JAPONSKO



GENERÁLNÍ PARTNER

HLAVNÍ PARTNEŘI

GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER

čeps

Kooperativa
VIENNA INSURANCE GROUP

HYUNDAI

CzechTourism

Česká televize

PARTNEŘI

MEDIÁLNÍ PARTNEŘI

MATTONI

molten
For the real game

GPS

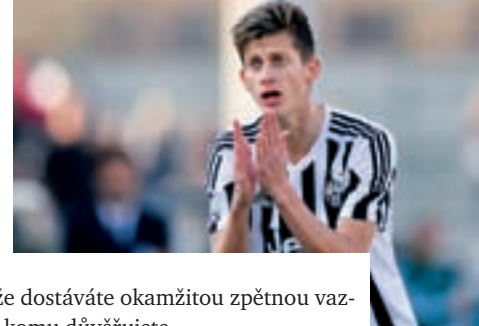


deník

Radiožurnál
Český rozhlas

BASKETBALL.CZ

marketup



sice rozboural historické pojetí vrozeného talentu, zároveň ale prokázal, že při cvičení není hodina jako hodina. Největší přínos má cvičení, kdy člověk rozpoznává klíčové body budoucího výkonu a soustředí se právě na ně. Musí tedy výkonu vnitřně porozumět.

Ericsson k tomu sám říká: „Uvědomělé cvičení je vysoce strukturovaná činnost, jejímž jasným cílem je zvýšit výkon. Sestává z tréninkových činností, které jsou uspořádány tak, aby rozvíjely dovednosti a vedly k růstu. Není to práce a není to zábava, není snadná a vyžaduje vysoký stupeň motivace.“ Právě soustředění na rozvoj výkonu odlišuje uvědomělé cvičení od bezduchého opakování. V průběhu času

ještě nejde, a že dostáváte okamžitou zpětnou vazbu od někoho, komu důvěřujete.

Lidé často podceňují, kolik odvahy a odříkání stojí být v něčem lepší – a tedy jiný – než ostatní. Člověk je společenský živočich a odlišnost je vždy vnímána jako ohrožení. Život ve smečce přináší výhody a bezpečí a za to jedinec platí ztrátou jedinečnosti. Biologický princip zachování druhu velí smečce zbavit se všech odchylek co nejdříve.

Pokud se tedy rozhodnete být nejlepší, budete potřebovat i vzdělaného kouče, který vám pomůže nejen radou v tréninku a ochranou, ale naučí vás i poznat sama sebe. Takový je též Javier Imbroda, který šestnáct let trénoval v nejvyšší soutěži i španělskou basketbalovou reprezentaci. Říká: „Musíte svůj sport vášnivě milovat, ne očekávat uznání a pocty. Talent bez úsilí slouží jen pro zábavu. Musíte v sobě mít touhu se učit, touhu objevovat. Úspěch v týmu není technická záležitost, je to věc lidí!“

Ukradls mi syna

„Roman byl pohybově nadaný odmalička. V rodině byla spousta sportovců, sám jsem se celý život pohyboval ve sportu – viděl jsem jeho motorický talent“, říká Roman Macek starší, otec nadějného fotbalového juniora. A přidává historku, jak známý trenér pozval Romana na první trénink fotbalové přípravy. Jenže tam sám být nemohl, trénink vedl jeho kolega. Romanovi bylo v té době pět let a trenér mu řekl, že je ještě moc mladý, ať přijde tak za dva roky. Romanovi se nechtělo jít pryč a tak si hrál za lajnu s míčem sám. Trenér ho po očku sledoval a za deset minut za ním přišel, ať se zapojí a jde trénovat s ostatními.

A další historka, která tak kouzelně připomíná poklepání na hodinky s okřídlenou hláškou z komedie Marečku, podejte mi pero: „Pane profesore, už je čas!“ a kterou si dodnes připomínají mládežnickí fotbaloví trenéři. Malý Roman na turnaji v Příbrami přiběhl do boudy u hřiště a volal na svého trenéra, aby už šel, že už se bude hrát. Trenér se se smíchem bránil: „Když jsi teda tak chytřej, tak víš taky, jak jsme na tom?“ „Jasně, stačí nám remíza,“ odušil osmiletý Roman a upaloval ze dveří...

Po startu v mládežnických výběrech začalo být jasné, že Romanovi může být Česká republika malá, byl na stážích v Arsenalu, Manchesteru a Juventusu. Táta Macek měl po vlastní volejbalové kariéře srdce otevřené pro jižní Evropu, rozhodující pro něj byla příhoda na stáži v Turíně. Přišla tam pro něj ochranka a odvedla ho za ředitele klubu Pavlem Nedvědem. Ten otci Mackovi hodinu a půl během tréninku juniorů vysvětloval, jak bude o jeho syna ve fotbalové akademii Juventusu postaráno a jak



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ROMAN MACEK, 19LETÝ PRAVÝ ZÁLOŽNÍK, UŽ ODEHRÁL S JUVENTUSEM DVĚ SEZONY JUNIORSKÉ LIGY MISTRŮ, MJ. PROTI MANCHESTERU CITY

intenzivní soustředění zřejmě způsobuje změny mozku výkonných jedinců. Lidé s mimořádnými schopnostmi, jak se zdá, se naučili používat mozek jinak než průměrní lidé.

Pozdější studie jednoznačně prokázaly, že úspěšnými se úspěšní lidé nerodí, ale stávají. A také jasně ukázaly, že cesta k opravdu špičkovému výkonu není nic pro netrpělivé fajnovky. Dosažení opravdového mistrovství vyžaduje úsilí, obětování a čestné, často bolestivé poznávání sebe sama. Zkratky tu neexistují. Bude vám trvat aspoň deset let, než dosáhnete špičkové úrovně v tom, co děláte, a budete ten čas muset využít moudře a uvědomělým cvičením, zaměřeným na úlohy za hranicí vašich současných schopností a mimo zónu vašeho komfortu. Prostě to bolí a vyžaduje to odříkání. Máte na to odvalu? Výsledky dále podporuje, že cvičení je možno mnohokrát opakovat, že se soustředíte na to, co vám

Vaše nadšení hýbe
Českem. *Díky!*

MARTIN RAŠKA
učitel tělocviku

NEJVĚTŠÍ SPORTOVNÍ HRDINOVÉ UMÍ NADCHNOUT DĚTI

GENERÁLNÍ PARTNEŘI



ŠKODA





budou pečovat o jeho všestranný rozvoj. Táta hned věděl, že tady je to to pravé.

Roman začal postupně hrát za Primavera - juniorku Juventus, v osmnácti si zahrál poprvé za áčko a hned nahrál na vítěznou branku. Dvě asistence měl i ve vítězném finále turnaje ve Viareggiu nad Palermem. „Roman si vede skvěle. V Primavera patří k oporám. Mám na něj výborné reference od trenérů,“ řekl vloni v rozhovoru s novináři Pavel Nedvěd. „Jsou s ním spokojeni nejen jako s hráčem, ale i jako člověkem, čehož my si hodně ceníme. Snažíme se, aby z kluků nevyrostli jen dobří hráči, ale i dobří lidé. Roman je na dobré cestě,“ dodal. O necelý rok později, na konci letošního dubna, Roman Macek prodloužil smlouvu s Juventusem do roku 2019 - a Juventus vyhrál italskou ligu. „Stará dáma“ ví, koho si má pro budoucnost cenit.

Macek starší, bývalý volejbalista, reprezentant a současný trenér, sportoval celé dětství. Ve čtrnácti letech odešel z rodičovského domu v Luhačovicích do Brna a už se nikdy nevrátil. Připadalo mu tedy jako přirozená a správná cesta, když syn půjde v necelých šestnácti letech do ciziny. Zato maminka Macková mockrát svému muži vyčetla, že jí ukradl syna. V době Viberu a Skypu je s ním samozřejmě ve styku každý den. A po letech přiznává, že má nyní se synem krásnější vztah než kdykoliv dřív. Uprímně – která máma devatenáctiletého kluka si tohle s klidným svědomím může říct?

Kultura vítězů

Velké týmy už vědí, že musí vytvořit svou vlastní kulturu a prostředí úspěchu, aby do ní mohly přivést nadějně hráče a vychovávat z nich své budoucí hvězdy. Je to pro ně vzduch, který celý tým dýchá, bez něj se uduší. Vedení Teamu Canada, který v květnu vyhrál v Moskvě titul mistra svě-

ta v hokeji, přednášelo před odjezdem do Ruska na konferenci trenérů Mosty 2016 v Praze. Ve vystoupení koučů i funkcionářů zazněla věta, která svou jednoduchostí vyrazila dech: Říkáme hráčům, že chceme být nejlépe připraveným týmem na světě! Tedy ne že chceme porazit Rusy, vyhrát šampionát nebo vydělávat nejvíc peněz – všichni, koučové i hráči, hrají za Team Canada bez nároku na odměnu.

Chceme být nejlépe připraveným týmem na světě!

John Wooden svým hráčům říkával: „Úspěch je ta část vaší mysli, která je přímým důsledkem uspokojení, že jste udělali vše, abyste se stali nejlepšími, jakými kdy můžete být.“

Mnoho našich hokejistů odchází v juniorském věku do Ameriky či do Kanady, chtějí před vstupem do NHL dýchat tamní vzduch. Basketbal nabízí svým nejlepším tři cesty rozvoje: Česko, Evropa či Amerika. Zkusme ale zapracovat na tom, abychom kulturu úspěchu vytvořili pro naše mladé hráče i v oddílech a ve společnosti doma. A nejenom pro hráče. I když to mnoho klubů už ví, nedokáže často ještě plně vytvořit prostředí, které by mladým lvům ukazovalo tu správnou cestu. A pokud sami najdete odvahu po té správné cestě jít s hlavou mezi hvězdami, nezapomeňte, že diamant se brousí zase jen diamantem. ↙

↘ **Radek Faksa** hrál jako malý kluk hokej v Opavě. Když mu bylo jedenáct, projevil o něj zájem Třince. Měl další sourozence, maminka toho měla na starosti víc než dost, peníze žádné. Umíte si představit pro mámu těžší rozhodování? Nakonec Radek do Třince šel... A dlouho po večerech brečel sám na hotelu v úplně cizím městě, máma brečela doma. V jedenácti se musel úplně postarat sám o sebe, v sedmnácti odešel do Kanady, v osmnácti ho v 1. kole draftoval Dallas. Deset let po probřečených nocích v Třinci hrál v NHL proti svému vzoru Jádrovi, nastoupil v play off, ve 22 letech reprezentoval na mistrovství světa v Rusku.

↘ V dorosteneckém věku býval **Martin Fenin** skvělý a elegantní fotbalista, kterému všichni předpovídali zářivou budoucnost. Ve finále juniorského mistrovství světa dal Argentincům branku a jako hvězda U20 přestoupil do bundesligy. Hned v prvním utkání vstřelil na hřišti Herty Berlin hatrick, fotbalové Německo mu leželo u nohou. To ale bylo skoro všechno. Alkohol, odchod do druhé ligy, zapálený být, pád z okna, kostrbatý návrat do Čech, pak do 3. ligy ve Francii, zpátky do Čech, do Německa, po opilecké klukovině k soudu do Čech... Fotbal prý hráč v nejlepších letech zapomenout nemůže, ale ztratit cestou sebe sama ano...



↘ Před čtyřiceti lety se dva maďarské vzdělavatele **László a Klára Polgárovi** rozhodli zpochybnit populární přesvědčení, že ženy nezvládají úlohy vyžadující prostorové myšlení, například šachy. Polgárovi vyučovali své tři dcery sami doma a v raném věku s nimi začali hrát i šachy. V roce 2000 patřily všechny tři dcery mezi deset nejlepších šachistek světa. Nejmladší Judit se stala ve věku patnácti let velmistryní a překonala původní rekord nejmladšího šachového velmistra, který před ní držel Bobby Fischer. Patří mezi nejlepší šachisty světa a porazila již většinu svých mužských kolegů.



Aktivity Fotbalové asociace České republiky

Trenérsko metodický úsek

Brzy se spustí internetový kurz pro **trenéry, rodiče a učitele**, který bude zakončený testem na webových stránkách FAČR, obsahem budou odborné materiály, které můžete najít na webu FAČR (Trenéři/Odborné materiály a Metodická videa).

Metodická videa - každý měsíc přibývají nová videa na různá témata, pro rodiče a trenéry všech úrovní a pro všechny věkové kategorie. Najdete je zde: tv.fotbal.cz/metodicka-video

Co by asi měli vědět rodiče a trenéři dětí, které přichází do fotbalu, najdete v této učebnici. Jsou zde řešeny nejen otázky co učit a v jakém pořadí, ale i zejména jak to učit, co přísluší trenérům a co rodičům a jak by měli na výchově a učení spolupracovat. Kniha je popopsána opravdu detailně a je určena těm, kteří opravdu chtějí vést své malé hráče k samostatnému, zodpovědnému výkonu, ale postavenému na myšlence, že hra sama je ve své komplexnosti nejlepší učitel.

Kniha je k zakoupení v téměř každém větším knihkupectví.

Více informací o kurzech a akcích TMÚ najdete zde: trenink.fotbal.cz nebo na akce@fotbal.cz

Neprofesionální fotbal

Od 1.7.2016 platí nová Pravidla malých forem, jejich znění si můžete přečíst na webu FAČR.

FAČR má pros ve malé členy dárek. Rodiče dětí, které jsou řádnými členy FAČR, si mohou na drese www.mujuvniGol.cz požádat o zaslání fotbalového balíčku. Do 30.6.2016 platí tato akce pro ročníky narození 2007, od 1.7.2016 poté pro ročníky narození 2008.



Úsek talentované mládeže

„Vytvořením profesionálních podmínek u mládežnického fotbalu udržíme krok se světem“.

Karel Poborský, Výkonný ředitel RFA FAČR



Odstartování projektu RFA FAČR je bezesporu významným okamžikem českého fotbalu, ale jsme teprve na začátku dlouhé cesty za vytvořením nadstandardních podmínek pro naši talentovanou mládež. K zajištění kontinuity celého výchovného procesu nemůžeme být zafixováni pouze u kategorií U14 a U15, ale máme již promyšlenou návaznost jak směrem níže, tak také směrem k dorosteneckým kategoriím. Klíčem k úspěchu je celého projektu je stabilita a dlouhodobost této podpory talentované mládeže. Výsledky v podobě generování hráčů pro český a zahraniční profesionální fotbal mohou přijít až po 10-15 letech od samého začátku, jako tomu bylo u nám srovnatelných zemí (Rakousko, Švýcarsko a Belgie). Velkou budoucnost projektu vidíme v propojení s dalšími míčovými kolektivními sporty a skloubení jejich výchovného procesu v rámci školy. Přínosem tohoto spojení je společný rozvoj všeobecných pohybových dovedností, kde mají děti obrovský dar učit se od sebe navzájem a obohacovat se. Veškeré informace, poznatky a data, které byly za dobu fungování akademie získány a nabyty, jsou dostupné všem sportovním odvětvím i široké veřejnosti. Máme společný cíl, a to je zlepšení podmínek pro sportující a talentovanou mládež v ČR.

Video týkající se RFA můžete navštívit pomocí QR kódu vpravo. Více informací na bittengel@fotbal.cz



Ženský fotbal

Dorostenky WU17 mají svoji národní akademii



Národní akademie WU17 je určena pro hráčky do 17 let a prvním cílem je příprava mladých fotbalistek na ME, které v roce 2017 pořádá ČR. Dále jde o popularizaci dívčího fotbalu napříč sportovním hnutím a širokou veřejností. Cílem je také vytvořit hráčkám srovnatelné podmínky, které FAČR nabízí chlapcům v mládežnických reprezentacích a nové vzniklých regionálních akademií. Hlavními pilíři jsou profesionalizace tréninkového procesu, komplexní péče o hráčky z hlediska sportovního, zdravotního a vzdělávacího. Půjde o vytvoření nadstandardních tréninkových podmínek. V plánu je, aby akademie pokračovaly ve všech věkových kategoriích.

PR

FAČR exkluzivně přináší ucelený přehled všech výsledků domácích fotbalových soutěží ve své nové aplikaci pro všechny fanoušky! Díky propojení s Informačním systémem FAČR ihned zjistíte, jak si vede Váš tým nebo klub Vašeho syna, vnuka či kamaráda. Proto ve vašem mobilním zařízení nesmí chybět aplikace MŮJ FOTBAL.



KAT JMIÉNEM ČAS

Jakou roli hraje u sportovců vnitřní rozhodovací manažer a v čem se liší jejich knihovny automatických reakcí.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Král bez žezla, aneb autopilot Tomáše Rosického

Tomáš Rosický nabíhá v zápase proti Nizozemsku do vápna, řítí se na něj tři soupeři a on má zlomek vteřiny na správné rozhodnutí. Variant, které může zvolit, jsou desítky. Ta nejsprávnější vzhledem k postavení spoluhráčů i soupeřů je jen jedna. Jak je možné, že zvolí právě ji a míč neomylně pošle krátkou kolmou přihrávkou na Ladislava Krejčího, který v dalším okamžiku vstřelí gól?

Hledejme společně odpověď, ale pojďme na to pěkně popořádku. Minulý díl jsem zakončil výzvou, abyste se zamysleli nad výrokem Luďka Bukače: „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.“ Jedna z vašich reakcí končila větou: „Vlastní hra se odehrává na základě automatizovaných pohybových vzorů, je řízená automaticky, ‘autopilotem’ v podobě CNS“. Autorem výroku je Rudo Tefelner.

Herní myšlení je jakýmsi KRÁLEM BEZ ŽEZLA. Je sice nejvyšším rozhodovacím procesem, ale v mnoha situacích bohužel nevládne. Vyřčený výraz „autopilot“ se mi zdá natolik srozumitelný, že ho budu používat, a čtenář si místo něho klidně může dosadit slovo automat nebo automatismus. Pojďme na hřiště do výše zmíněné situace. Tomáš Rosický vede míč směrem k brance, analyzuje situaci kolem sebe a v hlavě připravuje nejlepší řešení. Času nemá nazbyt, soupeř doráží a nechce mu dát žádný prostor, ale Rosický zatím ještě není v kritickém časovém presu. V hlavní roli je herní myšlení a schopnost předvídat. Rosický ale náhle udeřil překvapivou útočnou akci, dostává se do nitra obrany soupeře a situace se jaksi zahušťuje.



FOTO SPORT: BARBORA REIČOVÁ (2)

V mlýnici kolem velkého vápna je kvůli přehusťenosti hráčů a menšímu prostoru na jakoukoliv překvapivou akci minimum času. Zpoždění může způsobit zmar akce. Myšlení je doplňováno „autopilotem“ podvědomí, vládcem automatických procesů. V tomhle časovém nepohodlí Rosický hledá skulinku pro chytrou finální přihrávkou na Krejčího a zároveň stále vyhodnocuje dění kolem sebe: protihráče, spoluhráče, prostor, úhly, časové souvislosti. Vědomé rozhodnutí o změnách pohybu se dá korigovat přibližně třikrát za sekundu. Ale Rosický už tolik času nemá k dispozici. Čtenář tohoto textu vnímá psané informace v řádu sekund, ale Rosický je v situaci, kdy jedna vteřina znamená století.

Herní myšlení má stále menší šanci prosadit se a k velení se přidává autopilot, který funguje bez účasti vědomí, tedy automaticky a velmi rychle. Souvisí s vnímáním, pamětí a pozorností. Nováček by byl v podobné situaci zahlcen přicházejícími informacemi a chyboval by, nebo dokonce selhal. Nemá tyto automaty zatím vytvořené. Na-

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ
PŘI ČOV

→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO
VOLEJBALOVÉHO SVAZU



VĚDOMÉ ROZHODNUTÍ OZMĚNÁCH
POHYBU SE DÁ KORIGOVAT
PŘIBLIŽNĚ TŘÍKRÁT ZA SEKUNDU.

proti tomu Rosický je v informačním přetlaku jako doma. Čím to je?

Jednak má schopnost „vidět pole a číst hru“ a navíc má tyto složité situace už naježděné (je to zkušený řidič). Už si ani neuvědomuje, proč ve zlomcích sekundy dělá některé věci, jak je dělá. To zajišťuje autopilot, který se u Rosického, stejně u mnoha dalších špičkových hráčů, utvářel dlouhá léta. Částečně z talentu, ale především v tréninku a v zápasech.

Třetí oko Lionela Messiho

Hráči jako Lionel Messi jsou závislí na schopnostech, které nazýváme PŘEDVÍDÁNÍ (anticipace), které umožňuje hráči „vidět do budoucnosti“. Předvídání souvisí s PERIFERNÍM VIDĚNÍM, což je rychlejší bezděčné vnímání a zpracování informací bez vědomé kontroly. Čili třetí oko, které vidí rychleji a jinak než klasicky pojmávaný zrak.

Jestliže Messi (stejně jako Rosický a jiní) dokáže nepromeškat ten až brutálně krátký moment, kdy se otevře skulinka v obraně soupeře k průniku, pak je to mimo jiné i výsledkem zbytnělosti třetího oka a tisíců hodin tréninku a zápasových zkušeností.

Elitní sportovci potřebují méně času a méně vizuálních informací k tomu, aby poznali, co se stane v blízké budoucnosti. ROGER FEDERER dokáže z miniaturních posunů protivníkovy trupu poznat, jestli mu půjde úder na bekhend nebo forehend, zatímco průměrný hráč musí počkat, dokud neuvidí pohyb rakety. Epstein píše ve své knize Sportovní gen, že pouhých 40 milisekund je doba, než boxerský úder MUHAMMADA ALIHO dorazil k tváři soupeře, který stál půl metru od něj. Bez předvídání založeného na čtení tělesných pohybů by Aliho soupeři byli knokautováni v prvním kole. Ovšem jestliže úder Aliho trvá pouze 40 ms, pak je nasnadě, že ani vědomé předvídání nestihne spustit akci. Co tedy? No samozřejmě podvědomé předvídání. Je to opět onen účinek autopilota podvědomých rozhodovacích automatismů.

O Jágrově schopnosti nereagovat

Dobře fungující autopilot se nezrodí jen tak sám o sobě. Je výsledkem mnohokrát zažitých zkušeností. Jedna z forem, jak se z vědomé činnosti stává činnost automatická je zvyšování SELEKTIVITY (výběrovosti) na podněty ve hře.

Jaromír Jágr si nemůže dovolit ten luxus – reagovat ve hře na kdejaký podnět. Musí šetřit nejen své svaly, ale i psychiku. Jeho přijímací a selektivní síto se s přibývajícím zkušenostmi stávalo jem-

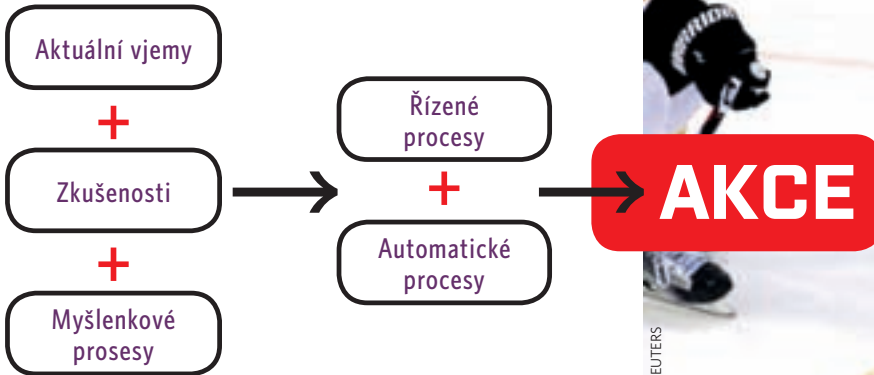
nějším a přesnějším. Léty vycvičený a prověřený psychický aparát se naučil reagovat jen na herně významné informace a jiné automaticky ignoruje (aniž by si to uvědomoval). Čili schopnost rychle reagovat je stejně důležitá jako schopnost nereagovat. Důležitou roli v tom hraje další psychický proces: POZORNOST. Je to zaměřenost (soustředěnost) duševní činnosti k nějakému stavu nebo ději, a my bychom si ji mohli představit jako MANAŽERA psychické činnosti. Vezměme si například situaci, kdy se Jágr chystá najít pozici pro střelu na branku. Jeho vnitřní manažer řeší tři úkoly najednou:

1. Sleduje situaci a informuje ho, jak se mu daří přizpůsobovat se jí.
2. Propojuje jeho minulost (zkušenosti) s přítomností (aktuální vjemy).
3. Plánuje, řídí a kontroluje jeho následující akci.

Jágrova pozornost pracuje s podvědomými informacemi i přesto, že vědomému myšlení dostupné nejsou. Tyto procesy jsou automatické, vyžadují jen málo nebo žádné vědomé úsilí. Probíhají rychle. Jágr využívá i vědomé procesy, které jsou však pomalé v porovnání s automatickými. Jágrův vnitřní manažer využívá jednak KONCENTRACI pozornosti, to je soustředěné úsilí na jednu činnost nebo situaci, a jednak DISTRIBUCI pozornosti, což je rozdělení pozornosti do více činností v téže době. Například se soustředí zároveň na kontrolu puku, výběr pozice pro střelbu, pohyby spoluhráčů i bránících hráčů soupeře. Manažer rozděluje (distribuuje) pozornost za účasti vědomých i podvědomých procesů. V rozhodujícím momentu však musí koncentrovat pozornost pouze na střelu na branku. Jaromír Jágr dokáže rychleji (vědomě i podvědomě) prosívat vizuální informace ze hry. Rychle přesunuje pozornost od nepodstatného a soustředí ji na to, co je herně důležité.



POZORNOST



Dva systémy rozhodování Filipa Jíchy

Opakovaně narážíme na dva pojmy VĚDOMÍ a PODVĚDOMÍ. Pod pojmem podvědomí rozumím stav, kdy si hráč vjem, vzpomínku či představu aktuálně neuvědomuje, ale v případě potřeby na ně může zaměřit pozornost a uvědomit si je (psychologie pracuje i s pojmem nevědomí, ale ten nás v tomto kontextu nebude zajímat). Hráčský mozek je tedy souhrnem vědomého a podvědomého. Tyto dva systémy jsou zčásti protikladné a zároveň spolu navzájem spolupracují a doplňují se. Ilustrujme si to na příkladu dalšího výborného hráče, házenkáře Filipa Jíchy. Využijme i nadále manažerský model. Dobrý manažer pouští do vedení firmy jen nejdůležitější informace, zbytek filtruje, vyřizuje sám a šéfy chrání před návalem problémů. Tak tedy:

1. Jícha vnímá nějakou, řekněme útočnou herní situaci.
2. Podvědomí přijalo informaci o situaci, akceptuje ji a manažer ji rovněž přijal, ale předběžně ji zpracovává a nepouští ji k vedení. Nechá šéfy soustředit se na vyšší strategické úkoly (informace má tedy zatím jen potenciál).
3. Informace je zpracovávána:
 - > Podvědomí dává pokyn ke startu rychlé pohybové reakce (reflex)
 - > Manažer informaci registruje, pouští ji dál
4. Teprve nyní dochází k uvědomění (vedení již informaci vzalo na vědomí) a k vědomé

pohybové reakci, například přihrávka a naběhnutí Jíchy do volného prostoru.

5. Pokud je ovšem Jícha nucen reagovat v časovém úseku kratším než cca 0,2 sekundy, nemůže zapojit vědomé procesy. Například vypichuje přihrávku soupeře, kdy let míče je rychlejší než možnost reagovat vědomým pohybem. V tomto případě je vykonavatelem povelu k bleskovému a automatickému pohybu podvědomí. Vědomí je sice chytřejší, ale pro tento typ úkonu příliš pomalé. A aby to nebylo tak jednoduché, je třeba přidat ještě jednu informaci. Rychlé podvědomí disponuje dvěma manévry:

- > Reakce na základě vrozeného reflexu
- > Reakce na základě naučeného reflexu

A teď si představte, že jste jako trenéři dostali do péče mladého talentovaného Filipa Jíchu ve věku 13 let a řekněme, že k vám přišel už se základní pohybovou a koordinační přípravou. V trenérském ovlivňování jeho instinktivních reakcí jste jako trenér bohužel bezmocný. To jsou instinktivní reakce typu: noha došlápne na nerovnost a instinktivně vynutí kontra-pohyb. Naučené reflexy (například zmíněný reflexní pohyb k zachycení přihrávky) naopak musíte jako trenér rozvíjet a šlechtit. Jak? Principiálně, využitím znalostí, jež vám přinesl tento článek, o práci mozku a celé CNS, v rámci řízení pohybu. A prakticky dvojím způsobem:

A) Budete vašeho žáka Jíchu vystavovat do situací, kdy charakterem cvičení navodíte nedostatek času a kdy tím pádem bude muset

SYSTÉM ROZHODOVÁNÍ





jednat pomocí automatizovaných paměťových vzorů [to všechno bez toho, aby si uvědomoval, že dělá něco speciálního]. Činnosti, zvládnuté na vědomé úrovni, u něho postupně posunete opakovaným tréninkem na činnosti, které řeší podvědomí [automatické].

B) Maximálním způsobem budete podporovat spontánní hraní, přirozenost, nevázanost a improvizaci v neřízených aktivitách. Necháte ho hrát třeba různé spontánní hrátky dva na dva, nezávazné házení a chytání sedmiček nebo i volejbal či hokej a mnoho jiných her. To vše přirozeně bez vašeho trenérského ovlivňování. Všechny tyto formy totiž rozvíjí proces, kterému jsme se věnovali v tomto článku, a jsou základem tzv. implicitního [nezáměrného] učení.

Odpověď na dosah

Tento text byl o vlivu času na rozhodovací procesy ve hře. Využil jsem model autopilota, který využívá zásobu možných automatických reakcí, řešení. Tu zásobárnu si lze představit jako knihovnu. Knihovny velkých hráčů jsou daleko obsáhlejší než knihovny průměrných, kde jsou jen Honzíkova cesta a Robinson Crusoe. A ze své bohaté knihovny pak geniální hráč dokáže v konkrétní situaci mistrně vytáhnout tu pravou knížku, kterou má tak dokonale „zmáknutou“, že ji nemusí v té chvíli znovu číst a přemýšlet o ní. Jen ji použije, v našem případě použije systém rychlého automatického rozhodování. Za tou lehkostí a správným výběrem je úmorná a rutinní dřina, kdy se do omrzení opakují sestavy psychických úkonů a pohybů.

Když učíte dítě hrát volejbal, fotbal nebo házenou, začínáte od pohybových dovedností. Jenomže činnost ve hře je také rozhodování. Samozřej-

mě, že zvýšený repertoár pohybových dovedností dítěte zvyšuje efektivitu i rychlost rozhodování. Trenér ovšem rád učí dovednosti a pohyby, jelikož je to snazší. Proč? Protože pohyby a dovednosti vidí, resp. vidí efekt učení. Rozhodovací procesy nevidí a efekt učení už vůbec ne.

Učit „hrát“ už vyžaduje o rozhodovacích procesech něco vědět. Pokud se hned od počátku vývoje hráče nepodaří rozvinout rozhodovací procesy (vázané na perfektně zvládnuté dovednosti), začne se rodit deficit, který se neprojeví hned. V raném věku lze totiž tento nedostatek kompenzovat třeba silou, šikovností nebo tělesnou výškou. Ve vyšších věkových a výkonnostních kategoriích přijdou konkurence a větší nároky, především z hlediska časového tlaku v herních situacích. A najednou se divíme, že stávající dovednosti bez rozhodovacích procesů už nestačí a hráči selhávají. A v panice se volá „je to o hlavě“ nebo je potřeba spolupracovat s psychologem. Ale ve skutečnosti zanedbali trenéři základní povinnost: totiž učit rozhodování a uplatnění dovedností pod časovým tlakem.

Přestože byl tento článek „o hlavě“, byl také o něčem jiném. V tréninku totiž působíme na psychiku tím, že trváme na perfektním zvládnutí pohybu. To máme ve svých trenérských rukách. A že vás zajímá taky to „o té hlavě“?

Rád bych se nadále vyhnul diskusi o tom, co je a co není psychologie, protože se k tomu necítím povoláný, ani nemám tu ambici. Pouze jsem chtěl inspirovat, jaké otázky by si mohl trenér klást v oblasti psychiky hráče. Kdo se umí správně ptát, má už odpověď na dosah. A vzhledem k tomu, že v dalším pokračování půjdeme po stopě působení emocí na rozhodovací procesy ve hře, bude to už především „o té hlavě“.

Podvědomé
VROZENÉ
automaty

Psychické
zobrazení

Vlastní
interpretace

UVĚDOMĚNÍ
Herní myšlení

Podvědomé
NAUČENÉ
automaty



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

→ Povídání o přestávce ... ←

PŘECI SPRÁVNÁ PARTA!

Letitý fanoušek Jaroslav Nezažil a druholigový trenér Radim Hlava se několikrát potkali ve sportovním baru „U kulatého míče“. Sledovali společně fotbalová či hokejová utkání a následně je vždy vzrušeně glosovali. Jejich setkání v kulturním prostředí bylo naprosto nečekané...

TEXT: ZDENĚK HANÍK

U šatny divadla...

NEZAŽIL: „Jseš to ty...?“

HLAVA: „Teda, tebe bych tady v divadle nečekal.“

NEZAŽIL: „Ale, moje stará mě sem občas vytáhne. Radši bych dneska koukal na EURO, ale to víš...“

HLAVA: „Já chodím do divadla rád, ale něco ti navrhnu. Seznámíme ty naše ženské a můžeme si o přestávce pokecat spolu“

NEZAŽIL: „To vona prokoukne, na to ti neskočí. Pssst, už jde...“

HLAVA: „Neboj, nech to na mně. Dobrý den, paní Nezažilová, váš muž mi o vás vyprávěl, dovolte, abych vám představil svou ženu.“

...O přestávce

NEZAŽIL: „Teda, to čumím, jaks to s ní skoulel...“

HLAVA: „To víš, trenérský cit pro nestandardní situace.“

NEZAŽIL: „Hned mi říkala, jaký jsi zajímavý muž.“

HLAVA: „To je trenérská zásada, musíš začínat pozitivně.“

NEZAŽIL: „Co říkáš na ten fotbálek v Champions League?“

HLAVA: „Taktická bitva, tak se prostě hraje ve finále.“

NEZAŽIL: „Ale stejně ti řeknu, že daleko víc mě bral hokej. Kanadani, to byla lekce, víd. Ale i naši. Dobře to Vůjtek poskládal, udělal z nich dobrou partu. Málo platný, když je dobrá parta, tak to šlape.“

HLAVA: „Nerad bych, abychom se chytli jako posledně, ale ono je to s tou partou trochu jinak.“

NEZAŽIL: „Jak jinak? Nemysli si, že když mám na sobě kravatu, že mě nemůžeš vytočit.“

HLAVA: „Jo jo, líp se diskutuje v baru u piva, ale i tak s tebou nemohu souhlasit. Dobrá parta se tvoří, až když družstvo dobře hraje.“

NEZAŽIL: „Co to je za blbost? A jak můžou dobře hrát, když to mezi nima neklape?“

„AMATÉRSKÁ PARTA VZNIKÁ VĚTŠINOU Z KAMARÁDSTVÍ, TI
CHLAPI SI NĚJAK V ŽIVOTĚ ROZUMÍ A TO SE PŘENESE I DO
HRY. ALE PROFESIONÁLNÍ TÝM NEVZNIKL Z VŮLE HRÁČŮ.
VYBRALI JE BOSSOVÉ BEZ OHLEDU NA TO, ZDA SI LIDSKY
BUDOU SEDĚT, ALE PODLE TOHO, JAK JEJICH STYL HRY BUDE
ODPOVÍDAT FILOZOFII KLUBU.“

HLAVA: „Nekřič, jseš v divadle. Tak to vůbec nemyslím. Samozřejmě, že jim to spolu musí klapat, ale na hřišti, ne mimo něj. Dobrá parta se skoro vždycky utvoří, když to na hřišti funguje.“

NEZAŽIL: (stále vzrušeně) „A to si říkáš trenér? Dyť základem všeho jsou dobré vztahy, a jak to neklape, tak si to chlapi vyříkají v hospodě, někdy si dají do držky, vyčistí se vzduch a jede se dál.“

HLAVA: „To si asi nerozumíme. Vůbec netvrdím, že to, co říkáš, není pravda. Většinou takhle chlupatá parta funguje. Ale čím jdeš výkonnostně výš, tím má vyřikání si věcí v hospodě menší efekt.“

NEZAŽIL: „A co má efekt?“

HLAVA: „Zkusím to říct jinak. V amatérské partě možná. Tam jde o relaxaci, nic se „nemusí“ a všechno je na dobrovolné bázi. Profesionální sport je obchod a tvrdá práce. Asi se ti to nebude

líbit, ale hlavní roli hrají peníze, média a politika.“

NEZAŽIL: „To znamená, že profesionálové nejsou svobodný a musejí se podřizovat prachům a politice?“

HLAVA: „Nesvobodní... To je asi silné slovo. Ale je to tak, že amatéři mohou a profesionálové musí. Amatéři znají pouze příjemnou bolest svalů a možná zkaženou náladu večer u piva. Ale druhý den přepínají na frekvenci občanského života. Profesionálové jsou permanentně ohroženi.“

NEZAŽIL: „Už na mě jdeš zase těma učenýma řečma, bavili jsme se o chlupaté partě.“

HLAVA: „No právě, amatérská parta vzniká většinou z kamarádství, ti chlapi si nějak v životě rozumí a to se přenesou i do hry. Navíc, komu se v partě nelíbí, tak do ní přestane chodit. Ale profesionální tým nevznikl z vůle hráčů. Vybrali je bossové bez ohledu na to, zda si lidsky budou



sedět, ale podle toho, jak jejich styl hry bude odpovídat filozofii klubu. Spojuje je špičkový sportovní výkon, nacházejí se v obrovské konkurenci. Prohry se strašně krutě trestají.“

NEZAŽIL: „Nejsem učenej, ale vychází mi to tak, že odměnou profíka jsou prachy, úspěch, sláva. A odměnou amatéra je radost.“

HLAVA: „Teď jsi promluvil jako pravý filozof a navíc máš pravdu.“

NEZAŽIL: „Trochu smutná pravda, to bych byl radši amatérem.“

HLAVA: „Ale diváci to tak chtějí, gladiátorskou arénu. A parta? Je to bohužel zase o trenérovi a vedení klubu.“

NEZAŽIL: „Co? Trenér dělá partu?“

HLAVA: „Nevím, jestli se správně vymáčknu, ale jde o pud sebezáchovy, která spojuje sobecké geny v jeden celek. V ohrožení se prostě spolupráce vyplácí.“

NEZAŽIL: „Jakože spolupráce se vyplácí i pro sobce.“

HLAVA: „Přesně tak, spolupráce je totiž ve hře i pro sobce nejučelnější cestou k vítězství i k seberealizaci. Ve vrcholovém kolektivním sportu se lidé, včetně sobců, sdruží jedině na základě společné práce a společné cesty za úspěchem. Mladé, motivované, ambiciózní hráče spojí práce a společný motiv, a to je základ týmového snu. Na jiné mechanismy, alespoň ve sportovních hrách, moc nevěřím.“

„A TO SI ŘÍKÁŠ TRENÉR? DYŤ ZÁKLadem VŠEHO JSOU DOBRÝ VZTAHY, A JAK TO NEKLAPE, TAK SI TO CHLAPI VYŘÍKAJ V HOSPODĚ, NĚKDY SI DAJ DO DRŽKY, VYČISTÍ SE VZDUCH A JEDE SE DÁL.“

HLAVA: „Ne, partu dělá výkon. Výkon dělá kvalita hráčů, chytré složení týmu, filosofie klubu a hlavně trenér.“

NEZAŽIL: „Tys přece byl trenér, takhle to fungovalo i u tebe?“

HLAVA: „Byla jiná doba a já jsem nepůsobil na nejvyšší úrovni. Druhá liga byla naplňována amatérská. Vztahy mezi mnou a vedením klubu byly na přátelské bázi. Nepracoval jsem pod neustálým tlakem médií a partnerů. To vlastně nebyl vrcholový sport, ale řekněme výkonnostní.“

NEZAŽIL: „Nedáš si se mnou panáka?“

HLAVA: „Jistě, rád.“

NEZAŽIL: „Nejsme přeci profíci, takže nemusíme dodržovat životosprávu.“

HLAVA: „Profík si může dát klidně panáka, jako my. Ale nemůže si ho dát, kdykoliv se mu zachce, jako my. V tom je ten rozdíl.“

NEZAŽIL: „To je asi pravda, tak na zdraví.“

HLAVA: „Jako trenér jsem vždycky připíjel na vítězství.“

NEZAŽIL: „Jó, tak na vítězství. A jak je to teda s tou partou?“

HLAVA: „Tvrdím, že dobrá parta není základem dobré hry, ale přesně naopak. Začíná to dobrou chemií na hřišti, společným překonáváním těžkostí, dobrou hrou a dobrými výsledky, které následně vytvoří pocit dobré party.“

NEZAŽIL: „Přeci ty kluci jsou silný individuality, každý z nich si dost věří a má své vlastní představy. Jak je může ten trenér sladit, aby to šlapalo jako mančaft?“

NEZAŽIL: „To mně teda bereš ideály...“

HLAVA: „A proč? To víš, že se v partách, které jsou dlouho spolu, objevují po čase vyšší city, přátelství, prostá lidská náklonnost, chápání světa druhých, ale to už jsou hráči většinou ve zralém věku, kdy zpravidla získávají největší světové vavříny.“

NEZAŽIL: „Čili ty řeči o dobrých partách jako základu úspěchu jsou jen pro noviny?“

HLAVA: „Novináři potřebují emotivní dojmy, a tak se jim takové výroky hodí. Ale dám ti jiný příklad. Znáš film Sedm statečných?“

NEZAŽIL: „Jó, ten se mi líbí.“

HLAVA: „Sedm chlapíků šlo střílet, nespojovala je parta, ale společný příběh. Spojovaly je um, odvahy a možná u každého jiná představa, ale vše mělo jeden cíl: ubránit vesničany, kteří si je najali. Vykonali své dílo, čtyři padli, tři zbyli. Pocit přátelství se umocňoval a podtrhl až během toho příběhu. Kdyby neuměli bojovat, neměli odvahy a ideály, buď by do toho vůbec nešli, nebo by padli při první přestřelce. Spojila je ta událost, ne nějaký pocit party.“

NEZAŽIL: „Myslíš, že takhle je to i ve sportu?“

HLAVA: „Pozor, ve vrcholovém sportu, a to je špička ledovce. Vrcholový sport je přeci válka, vedená humánními prostředky podle pevně stanovených pravidel.“

NEZAŽIL: „To mně přijde docela logický. Hele, ženský se vracej...“

HLAVA: „Jen klid... Tak co, dámy, doufám, že jste se spolu nenudily. A jak se vám vlastně líbí dnešní představení?“

NOVÁ TVÁŘ ČESKÉHO FLORBALU



PŘIPOJTE SE K NEJPROGRESIVNĚJŠÍ FACEBOOKOVÉ STRÁNCE O SPORTU V ČR



ceskyflorbal

JIŽ PŘES 90 000 FANOUŠKŮ

Pavel Kolář



Narozen: 5. 2. 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

Co spojuje Jaromíra Jágra, Rogera Federera, akrobaty ze Cirque du Soleil, tanečnice z divadel na Broadway nebo pantomimu? Koordinace, dříve také obratnost. Jako žádná stavba nemůže existovat bez položení základního kamene, nemůžete dosáhnout svého maxima, pokud se nezaměříte na rozvoj specifické a nespecifické koordinace.

KOORDINACE, PŘEDPOKLAD K ÚSPĚCHU VE SPORTU

TEXT: PAVEL KOLÁŘ

V minulém příspěvku jsme se věnovali ideomotorickým funkcím. Konkrétně jejich gnostické části, která umožňuje představu a plán pohybu. Jinými slovy otázce porozumění a vyhodnocení informací o našem těle a jeho pohybu a o vnímání prostoru, ve kterém pohybová aktivita probíhá. Nyní se budeme věnovat otázce provádění pohybu, což je spojeno s koordinací (obratností) a spolu s gnostickými funkcemi podmiňuje předpoklady k rychlému a přesnému řešení pohybového úkolu.

Opět jde o funkce, které jsou vázány na kvalitu mozkové činnosti a na způsob jejich tréninku. Nejdříve se zaměříme na koordinační (obratnostní) schopnosti. Jde o komplex dílčích relativně samostatných schopností. Nemáme studie, které

by prokazovaly jejich jednoznačnou souvislost. Mezi obecné dílčí koordinační schopnosti patří:

1.

Selektivní hybnost (diferenciace pohybu)

Jde o schopnost, která je velmi úzce spojena s kvalitou útlumových dějů v centrální nervové soustavě. Je tedy závislá na úrovni relaxačních schopností mozku. Zkusme si to na příkladu. Podívejme se vzhůru a pocítíme, že se automaticky nadechneme. Nyní se podívejme vzhůru a vydechněme. Nebo otočme hlavu na jednu stranu a oči proti jejímu otočení. Někomu to půjde rychle a hned, jinému bude trvat, než tuto činnost koordinovaně provede. Náš mozek v předpokladech

FOTO: REUTERS



„Podívejme se na Federera, Jágra a další přední sportovce, jak je jejich pohyb velmi ekonomický.“



2.

Schopnost rytmického provedení pohybu

Jedním z předpokladů pro koordinovanou funkci je schopnost pohybové rytmizace. Jde o funkci, která je spojena s nejmladší částí našeho mozečku. Jedná se o schopnost provádění střídavých pohybů – například střídavé otáčení dlaní nahoru a dolů v rychlém opakování, poskoky na jedné končetině v nastaveném rytmu, rychle opakované pohyby jazyku z jedné strany na druhou apod. Rytmizace pohybu s vazbou na její časování patří k dalším dílčím koordinačním funkcím mozku a my ji můžeme testovat a různými variantami cvičení rozvíjet.

3.

Schopnost rovnováhy

Míra rovnovážných schopností se zrakovou kontrolou a bez ní je další složkou pohybové koordinace, kterou můžeme testovat i cíleně rozvíjet. Způsob jejího rozvoje je možný v různých variantách. S pevnou nebo pohyblivou a nestabilní oporou, jako je tomu na laně, na míči apod. Balanci netrénujeme pouze s oporou končetin, ale i v různých polohách, kdy strategie balancování nejde od končetin, ale od trupu.

4.

Schopnost silového přizpůsobení

Jedná se o schopnost vyvíjet při pohybové činnosti adekvátní sílu. Jde o pohyb se zpětnou vazbou. Budeme-li například pádlovat, tak nemůžeme vyvinout maximální sílu v krátkém okamžiku, ale sílu musíme podřídit odporu, který vystavuje voda našemu pádlu. Říká se tomu cit pro vodu. Stejně tak při házení či kopání míčem na cíl musí být síla adekvátní, tj. přiměřená. Předpokladem této funkce je také schopnost provádět pomalé plynulé pohyby bez trhavého průběhu. Tréninkové metody zaměřené na rozvoj této koordinační funkce jsou velmi důležité. Tato schopnost a její testování nám opět napoví o talentových předpokladech jedince ve sportu.

Vedle krátce popsaných dílčích schopností koordinace vyjadřuje kvalitu ideomotorických funkcí schopnost spojená se způsobem a rychlostí řešení pohybového úkolu. Tato funkce má vliv na rozhodování a je důležitá především v herních sportech. Někdy je až intuitivní, ale je třeba ji trénovat. Zkusme zadat nějaký pohybový úkol, kdy například jedinec musí přejít značky různých barev. Na jedné má za úkol tlesknout nad hlavou, na druhé se předklonit a dotknout špiček nohou, na třetí barevně znače se otočit o 360 stupňů a na poslední znače tlesknout za zády. Po absolvování tohoto úkolu jej vyzveme, aby to udělal i opačnou cestou. Hodnotíme schopnost realizace úkolu a rychlost jeho provedení. Je na trenérovi, jak bude cvičení různě modifikovat, ale jde o ukázkou principu.

Shrneme-li naše předpoklady pro sportovní výkonnost, můžeme je rozdělit na kondiční a ideomotorické, které podmiňují možnost osvojovat si nové pohybové dovednosti a zajišťují specifické předpoklady k určité motorické činnosti. Umožňují představu, plánování, anticipaci a výkonnou koordinaci (obratnost) spojenou se schopností rychlého a ekonomického řešení pohybového úkolu.

Kondiční předpoklady jsou závislé na funkcích kardiiovaskulárních, respiračních, metabolických a také imunologických. Ideomotorické předpoklady jsou podmíněny kvalitou centrálních, tedy mozkových funkcí. Mezi kondiční funkční schopnosti patří především vytrvalost, pod ideomotorické funkce hlavně koordinace a obratnost. Za sílu a rychlost je odpovědný systém metabolický, ale i systém centrální. Centrální funkce uzrávají dříve než funkce metabolické, a proto jejich testování i rozvoj můžeme zaměřit na nižší věkové kategorie sportovců. ↩



Na co myslím, když běžím...

NEPSANÁ PRAVIDLA PROFESIONALISMU



Ačkoli jsem v běhání našel zalíbení a vyhovuje mi i z pohledu časové nenáročnosti na přípravu a nalezení vhodného prostředí, přepadnou mě dny, kdy se mi běhat nechce. Jak říká můj kamarád, také běžec: „Jsou dny, kdy se mi nechce, a pak jsou dny, kdy se mi nechce vůbec.“ Takové dny jsem měl na začátku pravidelného běhání velmi často. Přesto jsem našel sílu, obul běžecké boty a vyrazil do terénu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jsem přesvědčen, že podobné pocity prožívají profesionální sportovci, trenéři, ale i třeba hudebníci. Kritickým momentem je okamžik překonat pocit nechuti, „povinnosti“ a dodržet závazek zejména vůči sobě samému. Je to také díky pevné vůli, vášni, lásce, kterou k dané činnosti, k vizi, k cestě nebo cíli máte. Nezáleží na tom, zda se jedná o běh, hudbu nebo cokoli jiného. Při několika posledních bězích se mi vkrádalo do mysli téma profesionalismus ve sportu. Počáteční změt myšlenek jsem si zformuloval do sedmi „nepísaných pravidel“.

ny, musí to vzít v úvahu a vyjet s předstihem. Jestliže musí stihnout letadlo nebo autobus na zápas, setkání se sponzory nebo jen týmový oběd, musí být všude VČAS. Nic není méně profesionální, než pokud hráči nerespektují čas.

2) Učinit závazek

Hráč musí rozumět své práci - je zaměstnán, aby pracoval pro tým v roli hráče. Což jednoduše znamená být vždy připraven a schopen plnit svoji týmovou roli. Přijet na začátek přípravy v dobré kondici, dostatečně odpočívat před a po tréninku, dodržovat stravovací zásady, aby byl organismus zdravý a měl dostatek energie, vždy trénovat poctivě, pracovat na zlepšení svých dovedností (na silných i slabých stránkách) a na soudržnosti týmu. Hráč je jen část týmu, který byl sestaven, aby „bavil“ fanoušky, ačkoliv hlavní cíl je jasný - vítězit. Možná některý tým nebude mít tolik talentu, jeho hra bude tudíž založena na obraně, dobré týmové chemii a bojovnosti. Fanoušci takový

MICHAL JEŽDÍK

NAROZEN: 4. 8. 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 VEDOUCÍM SPORTOVNĚ

METODICKÉHO ÚSEKU ČBF.



1) Být všude a za všech okolností včas

Většina trenérů chce po hráčích, aby byli připraveni na trénink dříve, než sami vejdou do haly. Pokud si tedy hráč musí zatepovat kotníky, jít do posilovny nebo využít jiné přípravné terapie, musí s tím počítat a vyrazit na trénink včas. Pokud bydlí ve městě, kde je rušná doprava, jako jsou Istanbul nebo Até-



V roce 2003 byl do NBA jako číslo 2 draftován fenomenální evropský talent Darko Miličić, 213 cm vysoký,

výborně se pohybující. O rok později jsem byl členem trenérského týmu Pistons na letní lize v Las Vegas. Darko byl v mužstvu. Velmi pracovitý, pohybově nadaný, s dovednostmi, ale chyběla mu ochota vnímat a akceptovat kritické poznámky. Na vše měl odpověď, proč to nešlo udělat jinak. V NBA hrál dlouho, ale nikdy se neprosadil, na rozdíl od ostatních čtyř hráčů z top 5 draftovaných [LeBron James, Carmelo Anthony, Chris Bosh a Dwyane Wade].

Když jsem hrál za Spartu, byl naším ústředním rozehrávačem Libor Vyoral. Hráč s úžasným pohybovým talentem, širokým spektrem dovedností, lídr s mozkem, který byl vždy o krok vpřed. Mnoho klubů v zahraničí o něj mělo zájem. Jednou v lednu přišel na trénink, řekl nám, že po sezoně chce odejít do ciziny, a doplnil, že bude chodit jen na odpolední tréninky. Svoji příležitost hrát v zahraničí nevyužil.

Phil Jackson, legendární basketbalový trenér ověnčen 11 tituly vítěze NBA, byl a je vynikající psycholog. V roce 2007 jsem sledoval v MSG utkání NY Knicks vs Lakers. Jednoznačným favoritem byli hosté z Los Angeles. Po 3 minutách prohrávali o 10 bodů a Jackson si vzal time out. Nestandardně ale odešel se svým trenérským týmem od lavičky, kde seděli hráči, pod koš. Po signálu, který ukončuje oddechový čas, se vrátili na střídačku a hráči na hřiště. Po celou dobu k nim nepronesli ani slovo. Instrukce, která z tohoto gesta plynula, byla: Chlapci, měli jsme dvě společné porady, šatna je polepená informacemi k utkání a vše jsme si ještě ukázali na trénincích. Řiďte se instrukcemi. Dopadne to dobře.



tým rádi podporují a ten bojuje, aby vyhrával. Profesionální hráč v pravém slova smyslu musí udělat vše pro to, aby mohl bojovat a bojovat. To je ZÁVAZEK!

3) Ochota akceptovat kritiku

LeBron James, Lionel Messi nebo Sidney Crosby patří bezesporu mezi nejlepší hráče světa. I takové ikony jsou podrobovány kritice. Ale protože jsou opravdoví profesionálové, využívají tuto kritiku jako příležitost ke svému zlepšení. Kritika je málokomu příjemná, ale ti, kteří ji přijmou, alespoň vnitřně, jsou budoucí vítězové.

4) Řídit se instrukcemi

Pokud se hráč neřídí instrukcemi, jak se na něj může trenér spolehnout? Jak tým může takovému hráči důvěřovat? Jak tým může často pohybuje na jemu neznámé půdě, ale pravidla jsou v každém týmu. A jsou od toho, aby se dodržovala. Ať už je to útočná kombinace následující po oddechovém času, nebo že má být před zápasem na pokoji v hotelu do 23 hodin.

5) Nezostudit tým

Hráč profesionál se stává osobou veřejnou a musí pochopit, že je díky tomu pod drobnohledem. Musí přemýšlet, co udělá, dříve, než cokoliv udělá. Měl by se zeptat sám sebe, zda to, co dělá či říká, nezostudí jeho rodinu nebo tým. Samozřejmě všichni jako lidské bytosti děláme chyby, ale musíme umět žít s následky našeho jednání a chování.

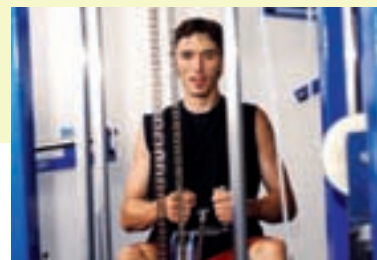
6) Být přátelský

Všichni míváme špatné dny, kdy nechceme být nikým rušeni, což je pochopitelné. Ale život hráče, často v cizím městě, v cizí zemi, vyžaduje být přátelský. Sám sebe hráč možná nevnímá zrovna jako hollywoodskou hvězdu, ale tam, kde žije, je „slavný“. Musí si uvědomit, že pro mnoho lidí setkání s ním znamená ten nejbližší kontakt se špičkovým hráčem, jaký vůbec mohou mít. Je to také způsob, jak se lidé mohou setkat s někým z týmu, kterému fandí a který podporují. Takže možná na hráče civí, šeptají si o něm, chtějí mu potřást rukou, nechat se s ním vyfotit nebo ho požádají o autogram. Ale NIKDY by si hráč neměl myslet, že je příliš dobrý, než aby ztrácel čas s fanoušky. Bez nich by neměl svoji práci!

7) Využít každé příležitosti

Pokud hráč žije v cizí zemi, měl by se snažit naučit tamní jazyk, nikoliv pouze sprostá slova

Jiřího Welsche jsem trénoval 2 roky ve Spartě, později v reprezentaci. V roce 2002 byl draftován jako druhý Čech do NBA, kde hrál 4 roky, aby se vrátil v roce 2006 do Evropy. Několik let jsme spolu individuálně pracovali, jedno léto 30 dní v řadě. Každý pracovní den jsme se sešli v 9 hodin před halou, Jirka s míčem v podpaží a švihadlem v ruce připraven celé dopoledne věnovat své individuální přípravě. Jeho závazky vůči sobě a týmu, pro který hraje, jej doprovázejí dodnes.



(není legrační, že nadávky jsou první slova, která se každý naučí nejdříve, včetně češtiny?). Nikdy neví, kdy se tam během kariéry vrátí. Pokud hraje hráč za méně peněz, měl by hrát naplno a pokračovat v tvrdé práci, aby dostal lepší příští smlouvu. Jestliže hráč dostává v zápase jen několik minut, musí udělat v trénincích vše pro to, aby s další příležitostí v utkání mohl ukázat, co opravdu umí. Věřte mi. Když se hráč ohlédne za kariérou, nemůže obviňovat trenéry, učitele, spoluhráče (ani ty, které neměl rád) z toho, že nedostal šanci. Musí se zeptat sám sebe: „Udělal jsem vše, co jsem mohl udělat se šancemi, které jsem dostal?“ Měl by mít na paměti, že musí využít každé příležitosti v daný moment, protože pak bude připraven využít další příležitosti v budoucnu.

Těchto sedm „nepsaných pravidel“ nepovažuji za uzavřenou škálu, ale za základ, na němž můžeme stavět. Jejich respektování a dodržování máme ve své moci. Mnoho hráčů tuto šanci propásne. Hráč se skvělou kariérou nemusel nutně být ten nejtalentovanější. Je mnoho talentovaných hráčů, ale jen málo z nich jsou opravdoví profesionálové.

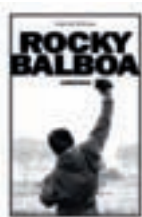
Poznat chuť jablka můžete, až když se do něj zakousnete. Poznat sílu soupeře můžete, až když s ním hrajete. Opravdového profesionála poznáte, až když s ním pracujete. **Opravdoví profesionálové o svém profesionalismu nikdy nemluví, ale chovají se tak.**

FILMY SE SPORTOVNÍ TÉMATIKOU

2. Rocky

[1976, John G. Avildsen]

Biblické drama o lidských snech, vůli, pádech a vítězství v ringu 20. století. Sly je v roli starého odepsaného boxera fenomenální - scénář napsal za tři dny sám sobě na tělo. Poselství, patos a dramatická gradace vynesly filmu v roce 1976 tři sošky filmové Akademie. Námět byl od té doby mnohokrát převařen, málokdy s takovým úspěchem.



1. Invictus: Neporažený

[2009, režie C. Eastwood]

Úžasný Morgan Freeman v roli Nelsona Mandely symbolizuje sjednocující sílu sportu v rozervaném světě. Svoboda a jednota jsou hodnoty, za které totiž stojí ve životě prát. Nikdo před Eastwoodem nezkusil natočit film o ragby, politice a poezii, až on. Všimli jste si, že nejsilnější filmové příběhy jsou právě ty skutečné?



3. Vítězové a poražení

[Any Given Sunday, 1999, O. Stone]



Pokud jste někdy trénovali, podívejte se na tento film. Řeč stárnoucího trenéra k jeho týmu v podání Al Pacina („Life's just a game of inches“) vám ukáže vnitřní touhu, zklamání a osamělost tohoto řemesla. Oliver Stone není jen politický provokatér, je to prostě pan režisér.

4. Million Dollar Baby

[2004, C. Eastwood]

Opět Morgan Freeman, skvělá Hilary Swank a samozřejmě Clint Eastwood, tentokrát jako režisér, producent, autor hudby i herec. Eastwood je čím starší, tím lepší, jeho filmy působí jako výraz jeho tváře. Komorní film plný tiché bolesti, při kterém se nebudete stydět plakat, dostal v roce 2004 sedm nominací na Oscara, čtyři vyhrál.



5. Hráči z Indiany

[Hoosiers, 1986, D. Anspaugh]

Možná nejlepší film o basketbalu všech dob. Málokdo ví, že je založen na skutečném příběhu z roku 1954, kdy podceňovaní studenti Milan Indians vyhráli mistrovství státu Indiana. Gene Hackman a Dennis Hopper hrají s muzikou Jerryho Goldsmitha jako o závod, ale basketbal je dnes úplně jinde.



6. Viděno osmi

[Visions of Eight, 1973]

Zlatý glóbus za nejlepší dokumentární film roku. V unikátním počínu mapovalo osm světových režisérů různé disciplíny mnichovské olympiády. Miloš Forman pojal svůj pohled na desetiboj s netradičním humorem a i po mnoha letech, celovečerních filmech a dvou Oscarech byl na svou dokumentární práci velice hrdý.



7. Coach Carter

[2005, T. Carter]



Vyprávění o basketu, drogách a neústupnosti, ale především o přeměně chlapců v muže. Ve své době nevydělečnější film z dílny MTV se opírá o skutečný příběh Kena Cartera, který na Richmond High School zavřel tělocvičnu svého úspěšného týmu, když jeho hráči neprospívali ve škole. Inspirace nejen v Kalifornii, ale třeba i v malém klubu na Vysočině...

8. Fair Play

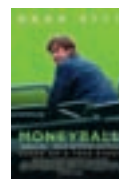
[2014, A. Sedláčková]

Filmařsky slušně natočený snímek s nimbem neznámého a tajemného světa dopingů za socialismu. Přes spoustu limonády, bublinek a zjednodušení dostává bobříka za odvahu kousnout do kyselého tématu. Uměl by někdo, kdo opravdu ví, vypovídat lépe a věrněji? Anebo myslíte, že je lepší raději mlčet, jako to dělá třeba Marika Kochová z NDR?



9. Moneyball

[2011, B. Miller]



Řeší problém, který zná každý trenér a lídr: jak sestavit skvělý tým, když na to nemám rozpočet? Příběh o nouzi, Daliborovi a houslích v baseballových kulisách Ameriky ukazuje, že ti nejsilnější vizionáři mění svět okolo sebe tím, že mění jeho vnitřní pravidla.

10. Klapzubova jedenáctka

[1938, L. Brom]

Klasická předloha Eduarda Basse sklouzla do typické komedie meziválečného období s řadou společenských zápletek. Vzhledem k politické situaci ale užívala sport jako symbol národní síly a zdatnosti – dnešní divák pochopí při pohledu na rok vzniku. Roli k zulbání ovšem ve filmu odehrál neodolatelný Theodor Pištěk.



Sport



06
9 771805 009000
Číslo 6 | 16. června 2016 | 45 Kč
předplatné 37,50 Kč | 8x 2,20 €



ČESKÝ TÝM
SE VE FRANCII
VZEPŘE
SPANĚLSKÉ
BRAVURE, OHNI
CHORVATŮ
A TURECKÉMU
ŽARU.

NEJTĚŽŠÍ BITVY A SOUBOJE. ČAS
VELKÝCH VÝKONŮ, VŮLE A ODHODLÁNÍ.
SVŮJ SEN SNÍ 24 TÝMŮ.
KDO BUDE MISTREM F...

SOUTĚŽ O MÍČE Z FINÁLE LM



NAVÍC SUPER DÁRKY:
MEGAPLAKÁT
NEJVĚTŠÍCH HVĚZD
A STADIONY
S HRACÍM PLÁNEM
DALŠÍ SADA SAMOLEPEK
DO ALBA EURO 2016



PRÁVĚ
V PRODEJI!





Way of Life!

Pro každou příležitost



Nová Vitara

Nepřekonatelná ve městě

- RBS (systém nouzového brzdění)
- LED denní svícení
- 7× airbag
- ABS + EBD, ESP®
- parkovací senzory

Suverénní v terénu

- inteligentní pohon 4×4 AllGrip
- asistent sjíždění svahu
- asistent rozjezdu do kopce
- prvky chránící karoserii
- sledování tlaku v pneumatikách

www.suzuki.cz

od **386.700 Kč**

Suzuki Vitara 1.6 DDiS: emise CO₂ 106 g/km, kombinovaná spotřeba 4,0 l/100 km. Fotografie je pouze ilustrativní.