VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT

6 / 2019

COACH

Sport

magazín vydávaný ve spolupráci s Českým olympijským výborem

CZECH TEAM TRENÉŘI ČOV

„Kreativita: DNA i prostředí“

Daniel Memmert

Sportovní vědec a vysokoškolský učitel

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

Tento výtisk je samostatně neprodejný

www.volkswagen.cz/t-cross
Volkswagen
T-Cross.
Pro všechno, čím jste.
Volkswagen T-Cross je pro každého, kdo potřebuje víc, než jedno auto. Nabízí kompaktní design, dynamické jízdní vlastnosti a k tomu flexibilní vnitřní prostor. Díky posuvné zadní řadě sedadel a sklopnému sedadlu spolujezdce zvládnete naložit vše, co potřebujete k práci i na své koníčky.
Kombinovaná spotřeba a emise CO_2 modelu T-Cross: 4,9–5,1 l/100 km, 111–115 g/km.
Vyobrazený model může obsahovat prvky příplatkové výbavy.
Volkswagen
Autorizovaný prodejce Volkswagen AUTO JAROV
Osiková 2, Praha 3, tel.: 251 002 544, e-mail: vw@autojarov.cz, www.autojarov.cz
Vídeňská 126, Praha 4, tel.: 251 002 803, e-mail: kunratice@autojarov.cz, www.autojarov-kunratice.cz

COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 4., číslo 6,
vychází 4. 6. 2019.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: po předvolbě +420 225 97
volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

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

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 28. 5. 2019
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK
VE SPOLUPRÁCI:

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Milimetrová válka

Skončilo hokejové mistrovství světa a den poté, co utichl finský jásot, odchází do tisku další číslo měsíčníku Coach, který právě začínáte číst. Co mají obě záležitosti společného? Dotýkají se dvou klíčových principů současných vrcholových sportovních her. Viděli jsme v přímém přenosu z Bratislavy, že o výsledcích rozhodují milimetry a v nich se musí nalézt, čím v té milimetrové válce přetrumfnu soupeře.

Tak tedy zaprvé: ve snaze ovlivnit psychickou stránku výkonu hráčů se jde téměř až do neurofyziologie, což dobře ilustruje rozhovor Michala Bardy s psychologem Danielem Memmertem a v hokejovém turnaji MS jsme byli svědky brutálních nároků na rychlost vnímání, myšlení a rozhodování. „V současnosti studujeme především taktickou kreativitu, tj. kognitivní procesy, funkce a rozhodování v herních situacích," říká v rozhovoru Dr. Memmert.

Zadruhé je tu fenomén absolutní podřízenosti systémům a nadosobním principům hry. Velká individualita sama už nezmůže nic, protože ve hře jsou daleko rychlejší kombinace založené na přihrávkách, na anonymním pohybu hráčů bez puku a bleskových změnách postavení než individuální ekvilibristika.

Podřízenost nadosobním principům se ale projevuje i v respektu ke kultuře organizace, jejíž je hráč členem, jak popisuje Michal Ježdík ve svých dvou příspěvcích. A je jedno, zda se jedná o fotbalový Ajax, o němž píše Michal ve své Reflexi, či o hokejové týmy Kanady a zejména Finska, které přijelo na MS s týmem bez velkých hvězd a uchvátilo diváky naprostou podřízeností hráčů zájmu celku. Aneb, jak zpívá písničkářka Radůza – nezapomeň, na věky sám nejsi nic.

V seriálu „Psychologie po kapkách" uzavíráme blok, věnující se psychologii výkonu v jednotlivých věkových obdobích, shrnutím předcházejících devíti dílů od narození až po konec sportovní kariéry.

Tak tedy příjemnou četbu, a propos rozhovor Michala Bardy byl pořízen při mezinárodní konferenci MOSTY, která se stává jednou z nejvýznamnějších ve střední Evropě. A teď už opravdu nebudu rušit...

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

Dnes musí být kreativní každý hráč!

TEXT: MICHAL BARDA

Představte si člověka, který má trenérské licence ve fotbale, tenisu, snowboardingu i sjezdovém lyžování, zároveň je považován za jednoho z největších expertů na herní kreativitu ve sportovních hrách. Jeho doktorské i habilitační práce, odborné knihy i další texty vědecká komunita vysoce oceňuje. Jako šéf jednoho z institutů sportovní vysoké školy v Kolíně nad Rýnem přednáší na světových univerzitách i ve fotbalových akademiích Red Bullu či Barcelony. Profesor **Daniel Memmert** toho stihne opravdu hodně, v polovině května s ním o kreativitě diskutovali i čeští trenéři v Praze.

FOTO: HERBERT SLAVÍK

FOTO: ČTK/AP

Jeden proti pěti, jak z toho ven? Kawhi Leonard si v semifinále NBA proti Milwaukee poradil a Toronto poprvé v historii postoupilo do finále.

Pane profesore, kolik kreativity je lidem vlastně vrozeno a kolik jí lze získat a naučit se během života?

„To je zajímavá otázka. Domníváme se, že kreativitu je opravdu možno do značné míry rozvíjet a trénovat. Je na to samozřejmě potřeba správné prostředí a správné metody, ale zdá se, že je to stejné jako s jinými projevy osobnosti v životě. Nějaká část jsou určitě vaše geny a vaše DNA, ale vliv prostředí je nesmírně důležitý. Výzkumy posledních deseti let nám nabízejí mnoho podnětů, jak kreativitu v praxi rozvíjet."

Neurologové říkají, že lidský mozek je nejplastičtější hned po narození a v prvních letech života, později už je to jenom horší. Co to znamená pro rozvoj kreativity a její trénink?

„Budu teď hovořit o taktické kreativitě ve hře, které především se týká náš výzkum. Ve vývoji člověka existují určitá časová okna, kdy je rozvoj taktické kreativity snazší. Tato okna přicházejí v životě dost brzy: domníváme se, že od narození do nějakých sedmi nebo osmi let. Z našich výzkumů víme, že v tomto období je rozvoj taktické kreativity rychlejší a dá se také dosáhnout významných zlepšení. Ale také z výzkumů víme, že i později, třeba v šestnácti, osmnácti, dvaceti nebo čtyřiadvaceti letech, se dá taktická kreativita stále trénovat. Lze zlepšovat například divergentní rozhodování i vznik a volbu kreativních řešení v utkání."

Co znamená pojem divergentní rozhodování?

„Při zkoumání taktické kreativity rozlišujeme konvergentní a divergentní rozhodování a jednání. Konvergentní rozhodování je takové, které směřuje k nějakému již známému, obvyklému taktickému řešení. Znamená to, že se při stanovení taktiky na něčem dohodneme a tento taktický plán pak během hry také dodržujeme. To je nesmírně důležité pro týmovou souhru a spolupráci. Divergentní

DANIEL MEMMERT

Narozen: 10. 8. 1971 v Norimberku
Profese: profesor a výkonný ředitel na německém institutu Exercise Training and Computer Science in Sport
Vzdělání: titul PhD získal na univerzitě v Heidelbergu za disertační práci zaměřenou na Základní poznávací procesy v týmových sportech a habilitační práci Kreativita v týmových sportech
Úspěchy: v roce 2010 získal ocenění od Německého olympijského výboru za své studie zaměřené na rozvoj kognitivního vnímání, lidského pohybu a sportovní psychologii v týmových hrách.
Zajímavost: spolupracuje s Německým fotbalovým svazem a profesionálními fotbalovými týmy, jako jsou např. Red Bull Lipsko, Red Bull Salcburk nebo TSG 1899 Hoffenheim

rozhodování a jednání se naproti tomu od zaběhaných řešení vzdaluje, je nečekané a překvapivé. Je zjevné, že divergentních řešení, která by navíc v dané herní situaci byla účelná a úspěšná, je jen malý omezený počet. O to víc jsou cennější hráči, kteří je ve hře a pod tlakem dokážou objevit a realizovat."

Je vůbec možné v raném věku rozpoznat, jestli a nakolik bude malé dítě kreativní?

„To je důležitá otázka a na odpověď potřebujeme ty správné diagnostické nástroje. V praxi se to provádí při analýze utkání, kde je možno identifikovat řadu proměnných a zkoumat jejich spojení s taktickou kreativitou. Pro potřeby výzkumu jsme v laboratoři vyvinuli speciální cvičení, které umožňuje chování hráčů v herních situacích testovat. Umíme určité modelové situace naprogramovat a vyhodnocujeme odpovědi jednotlivých hráčů. Takto vytvořený zkušební model je poměrně spolehlivý a validní. Je to kombinace obou přístupů: laboratorního i měření v praxi. Nahráváme na video rozhodování a chování hráče při řešení definovaných úloh a podle předem daných kritérií je pak na škále hodnotíme. Podle různého chování tedy můžeme rozpoznat i raný talent pro kreativní řešení herních situací."

Rozumím tomu, že schopnost nacházet neobvyklá řešení může být projevem jisté intelektuální kvality mozku. Nemůže být ale tvořivost také projevem určité sociální nekonformity? Odvahy nebo touhy prostě dělat věci jinak, po svém?

(směje se) „To je zajímavá myšlenka, ale jsme v této oblasti teprve na začátku našeho zkoumání. Stále ještě se zaměřujeme na konkrétní osobnost a projevy a rozvoj její taktické kreativity. To znamená, zda se osobnost v herních situacích může učit a generovat řadu nových řešení. Pak teprve se zabýváme tím, která řešení jsou účelná a neobvyklá a mohou tak být pro protivníka dokonce překvapivá. V současnosti se stále ještě soustřeďujeme na tuto základní oblast výzkumu. V budoucnu se můžeme pokusit do našeho modelu zapracovat více proměnných, sociálních a dalších."

Tvořivost a invence se mohou projevovat v mnoha oblastech lidské činnosti: v umění, v jazyce, v řešení problémů, v pohybu… Existuje jedna jediná všeobjímající kreativita, která se jen projevuje v různých situacích, nebo je více druhů kreativity, jako se to předpokládá například u inteligence?

„To je také velmi zajímavá a lákavá oblast výzkumu. V současnosti studujeme především taktickou kreativitu, tj. kognitivní procesy, funkce a rozhodování v herních situacích. A víme, že je ovlivňuje řada faktorů, například pracovní paměť či rozsah pole pozornosti. Když má hráč širší pole pozornosti, je schopen vytvářet více nových a kreativních řešení. Víme však ze zkušenosti, že se ve sportu kromě taktické kreativity setkáváme i s dalšími druhy, např. s kreativitou pohybovou, motorickou. Nyní spouštíme nový velký projekt, kde zkoumáme právě pohybovou kreativitu. Je celkem běžné, že hráči zvládají různá pohybová řešení pro různé situace. My jsme naším výzkumem ověřili, že pro rozvoj v této oblasti je nesmírně důležité právě prostředí a jeho diverzita. Potřebujete různá prostředí, různé dovednosti, pružnost myšlení a adaptaci. Mix toho všeho pak může hráči pomoci pohybovou kreativitu rozvíjet."

„Ve vývoji člověka existují časová okna, kdy je rozvoj taktické kreativity snazší. Domníváme se, že od narození do nějakých sedmi nebo osmi let."

A na základě toho se domníváte, že kreativitu je možno rozvíjet. Je pak kreativita přenosná i do ostatních herních situací či dokonce do jiných oblastí života?

„O tom, nakolik je ve sportu možný transfer a nakolik jsou určité činnosti specifické, existuje řada koncepcí. Co se týče taktické kreativity, z výzkumů

INZERCE

„Když trénujete určitá herní cvičení s různými druhy míčů, můžete tím zlepšit fotbalově specifickou taktickou kreativitu. S běžnými míči, třeba fotbalovým, basketbalovým a házenkářským, to máme bezpečně odzkoušeno.“

Rafael Nadal, 17násobný grandslamový vítěz. V době uzávěrky Coache bojoval v Paříži o navýšení rekordních 11 titulů z Roland Garros.

FOTO: REUTERS

20

Německý profesor Daniel Memmert je autorem více než 20 knih a 200 recenzovaných článků.

víme, že přenosná je. V Německu máme obecný tréninkový koncept, takzvanou školu míčových dovedností i další modely. Tyto koncepty rozvíjejí spíše obecné aspekty, např. vnímání, pozornost, pohybové dovednosti a koordinaci. Máme vyzkoušeno a víme, že v této oblasti pozitivní transfer existuje. Když například trénujete určitá herní cvičení s různými druhy míčů, můžete tím zlepšit fotbalově specifickou taktickou kreativitu. S běžnými míči, třeba fotbalovým, basketbalovým a házenkářským, to máme bezpečně odzkoušeno.“

Objevuje se i názor, že v míčových hrách pravá kreativita vlastně neexistuje. To, čemu běžně říkáme kreativita, je prý ve skutečnosti variabilita: výběr známých a dopředu natrénovaných taktických odpovědí, založený na správném vnímání a rozhodování. Co si o tom myslíte?

„To je důležitý aspekt. Hráči samozřejmě dlouhodobě trénují různá kognitivní a pohybová řešení a ve specifické situaci v utkání pak některá z nich využijí. Nejdůležitější ale je, že soupeř je tímto řešením překvapen, protože situaci vnímal a vyhodnotil jinak a toto řešení tedy neočekával. Tohle je velmi důležité: že hráč získává výhodu tím, že vnímal a vyhodnotil situaci jinak a použil řešení, které jeho soupeř neočekával. Takhle se taktická kreativita definuje. A také nízkou frekvencí použití daného řešení, což spolu těsně souvisí, protože když budete nějaké řešení používat častěji, soupeři se na ně připraví. A už to pak nebude výjimečné, originální, překvapivé a kreativní.“

Znamená to, že pro kreativitu je na jedné straně důležitá pozornost a vnímání a na druhé také porozumění hře?

„Ano, tam je určitě těsné spojení. Taktickou kreativitu můžete trénovat v přípravných hrách s míčem i během utkání. Existují různé metody, jak to dělat. My v naší koncepci definujeme →

Akumulátor vs. kabel 1:0

Tradiční zahradní stroje jsou mimo hru. Na střídačce se chystají noví hráči, kteří mají více síly i bez zdlouhavé přípravy. Akumulátorové nářadí stačí vybalit z krabice, nabít zdroj a stisknout tlačítko. K dobití zdroje stačí jen půlhodinka a pak můžete pracovat celé hodiny.

Dejte sbohem otravnému tahání přívodního kabelu. Dnes už není nutné rozčilovat se s krátkou šňůrou ani se bát jejího přeseknutí. Akumulátorové zahradní stroje dosahují stejných výkonů a přináší výhodu volných rukou. Navíc jsou báječně jednoduché na zprovoznění i údržbu.
Komfortnější už to být nemůže a není ani třeba omezovat se ve výběru. Společnost Husqvarna nabízí akumulátorové zahradní sekačky, křovinořezy, foukače listí i pily.
Na všechny stačí jediný akumulátor.

Ani se nezadýchá

Výkony akumulátorových strojů se vyrovnají výrobkům poháněným spalovacími motory. Proti nim ale přidávají výhodu lehkosti a jednoduché manipulace. Díky absenci škodlivých vibrací s nimi můžete pracovat mnohem delší dobu. Obsluhovat je navíc mohou i ženy nebo starší uživatelé, pro které jsou třeba benzinové sekačky a pily příliš těžké.

Nemusíte se obávat ani o životnost akumulátorů. Dobít je lze až 500krát. Stav nabití snadno zjistíte pohledem na LED indikátory. Pokud chcete prodloužit pracovní dobu, jednoduše přikoupíte druhý akumulátor, a tím zdvojnásobíte čas na práci. Jako příslušenství nabízí Husqvarna výkonné zádové akumulátory či tašku na udržení akumulátoru v nejlepší kondici v chladné zimě i horkém létě. A box na jejich bezpečný převoz.

Kdo zkusí, nechce jinak

Akumulátorové stroje přesto jednu nevýhodu mají – jakmile si na ně zvyknete, nechce se vám už vracet k tradičnímu nářadí.
Je známo, že pokud majitelé vybírají na svou zahradu dalšího pomocníka, automaticky se opět rozhodují pro stroj na akumulátory. Cení si bezemisního provozu, který navíc neobtěžuje hlukem okolí. Vyzkoušejte akumulátorové nářadí a už nebudete chtít jinak!

Husqvarna akumulátorové stroje TOP 7

- Díky tichému chodu můžete pracovat i ve dnech pracovního klidu, aniž byste rušili sousedy
- Akumulátorovým strojům řady 300 a 400 nevadí ani práce v dešti
- Práce s akumulátorovými stroji Husqvarna je snadná i pro laika
- Nemusíte řešit složité startování a seřizování
- Hmotnost je nižší než u strojů na spalovací motory, takže můžete pracovat déle a s větší efektivitou
- Nevypouštějí škodlivé zplodiny a zápach
- Náklady na dobíjení jsou tak nízké, že se investice brzo zaplatí

„Kreativita musí být využita ve správném, velmi specifickém okamžiku; všechno mezitím je vlastně jen spolehlivá, ale očekávaná mezihra.“

sedm základních principů, jak taktickou kreativitu zlepšovat, a vlastní vnímání je při tom velmi důležité. Velkou roli hraje i pracovní paměť, diverzita herních úkolů a cílená, modelovaná hra. Zcela jistě hraje velkou roli i úroveň a způsob motivace. Existuje tedy mnoho faktorů, o kterých už víme, že v tréninku taktické kreativity hrají významnou roli. Je na trenérech, aby při rozvoji dětí a hráčů v mladém věku tyto faktory brali v úvahu."

Jako trenér si uvědomuji, že v tréninku i ve hře často existuje křehká rovnováha mezi kreativitou a týmovou disciplínou. Jak postupovat, aby trenér mladé hráče takticky příliš nesvazoval, ale přitom jim pomohl budovat zaměřenost na cíl a smysl pro herní disciplínu?

„To je nesmírně důležitý úkol trenéra, aby do týmu zapracoval různé typy hráčů. Hráči hrají v týmu na různých pozicích a pohled i požadavky na ně se rychle mění. Ještě před deseti lety každý říkal, že tvořivost potřebuje jen rozehrávač nebo záložník. Dnes ale musí být kreativní každý hráč! Nejenom záložník - obránce nebo křídelník musí být v dnešní hře kreativní také. A brankáři jakbysmet, protože jejich kreativní způsob založení protiútoku může během několika sekund rozhodnout utkání. Takže každý hráč musí být kreativní, ale na druhé straně musí také zvládat konvergentní pojetí taktiky. Takové, které spolehlivě vyústí v pevně dané a spoluhráči předpokládané řešení. Hráč prostě musí v krátkém čase najít a použít to nejlepší herní řešení, to je mimořádně důležitá kompetence. A to už se pohybujeme v oblasti herní inteligence. Jako každá jiná kompetence musí totiž i kreativita být využita ve správném, velmi specifickém okamžiku; všechno mezitím je vlastně jen spolehlivá, ale očekávaná mezihra. Dnešní hráči musí mít široký soubor různých dovedností a kompetencí. Vnímání i taktická kreativita patří mezi ty velmi důležité."

Je vývoj, který jste zmiňoval, spojen právě také se stoupající rychlostí hry? Protože hráči mají dnes mnohem méně času pro vnímání i pro rozhodování?

„Ano, to je pravda. Hra se stává stále rychlejší, třeba ve fotbale se v posledních letech doba hráče na míči zkrátila ze tří sekund pod jednu sekundu. Velkou roli v tom hraje i dostupnost informací a detailní analýza utkání. Každý dnes může vědět o soupeři úplně všechno, dívá se na spoustu jeho zápasů a pro své vlastní utkání má připravený detailní herní plán. Hráči jsou na soupeře ve většině případů perfektně připraveni. A soupeř na ně zároveň také, takže hráči musí disponovat taktickou kreativitou, aby se prosadili a v utkání zvítězili. Aby našli nečekaná řešení i proti týmu, který má třeba velmi dobrý presink a výborně brání. S pomocí taktické kreativity můžete soupeře překvapit a překonat i jeho velmi dobrý herní plán."

Daniel Memmert spolupracuje s fotbalisty bundesligového Hoffenheimu, kreativní lekce tak dostává i český reprezentant Pavel Kadeřábek (vlevo)

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Když chcete uspět v plavání, musíte se dostat na druhou stranu bazénu rychleji než ostatní. Ale ve hrách a v týmových sportech taktickou kreativitu potřebujete."

Existují nějaká sportovní odvětví, která produkují víc tvořivých hráčů? Nebo jinak: existují sporty, které podporují a rozvíjejí taktickou kreativitu více než jiné?

„Srovnávat v této oblasti různé druhy sportů může být zrádné. Některé sporty samozřejmě mnoho kreativity nevyžadují. Když chcete uspět v plavání, musíte prostě skočit do vody a dostat se na druhou stranu bazénu rychleji než ostatní. Ale ve hrách a v týmových sportech taktickou kreativitu potřebujete. V současnosti už řada zemí i klubů ví, že taktická kreativita je mimořádně důležitým faktorem úspěchu. A protože to vědí, snaží se do tréninku nejmodernější metody nácviku kreativity dostat. Je tedy na trenérech, aby v tréninku k DNA hráče přidali to správné rozvíjející prostředí. Proto se také všechny sporty tolik posouvají dopředu." □

INZERCE

ROZHÝBEJ TO

23.–28. 6. 2019
LIBERECKÝ KRAJ

Liberecký kraj

OLYMPIÁDA DĚTÍ A MLÁDEŽE

Na vrchol není jediná cesta. Během kariéry to poznal legendární plavec Daniel Machek, pátý z olympiády v Moskvě, jehož národní rekord na 1500 metrů kraul vydržel neuvěřitelných 34 let. Většinu závodní dráhy strávil pod velmi neortodoxním drilem trenérky Mileny Zachové, která si pro své tvrdé metody získala přezdívku Železná Milena. Cestoval ale také po světě, kde poznával know-how expertů z plaveckých velmocí. V rukách ruského kouče viděl bič, v Americe rozkvétal díky metodám Norta Thorntona, trenéra slavného Matta Biondiho.

Vzpomínky na Železnou Milenu: Nekecej a plav!

TEXT: MARTIN HAŠEK

DANIEL MACHEK
Narozen: 10. listopadu 1959 v Praze
Profese: ředitel společnosti Arena Praha, bývalý plavecký reprezentant a trenér
Kariéra: Rudá hvězda Praha (1967-82)
Největší úspěchy: 5. na OH na 400 m volný způsob (1980), 8. na OH v polohovém závodě na 400 m (1980), 6. na MS na 1500 m volný způsob (1978), jeho národní rekord 15:28,19 minuty z roku 1978 na 1500 m volný způsob překonal Jan Micka až po 34 letech. Je rovněž několikanásobným mistrem světa a Evropy v kategorii Masters a účastník MS v kategorii IRONMAN na Havaji (2014)

Z malého bazénku

„Začal jsem plavat v Rudé hvězdě Praha v sedmi osmi letech. Táta mě dal nejdřív na výuku plavání, potom se dostanete z malého bazénku na velký, někdo si mě vyhlídnul. Plaval jsem u pana Klementa, který byl na začátku hlavním trenérem. Od devíti mě trénovala paní Zachová. Jezdili jsme každé léto na soustředění do Červené nad Vltavou na Orlíku. V létě, bylo vedro jak blázen, jsme tam na fotbalovém stadionu dělali trakaře, lezli po rukou, běhali kopečky, plavali ve Vltavě ve studené vodě. Když mi bylo dvanáct let, všichni byli vyhublí, vyhonění. Hodně tvrdé. Byla tam ještě stará paní Slavíčková, matka paní Passerové (pozdější reprezentační šéftrenérky a současné trenérky kraulera Jana Micky – pozn. red.). Ty si tam sedly a honily nás tam strašně. Za všechno byly tresty. Když jsme tam přijeli, sebrali nám všechny bonbony, bodoval se úklid na chatičkách, černé putníky, všechno mělo řád. Byla to drezura. Pamatuju si, že jsem našel nějaký pohled, co jsem posílal domů: Tady je to jak v koncentráku...“

Železná Milena

„Paní Zachová byla svérázná osoba. Doopravdy paní s železnou vůlí, s disciplínou. Sama k sobě byla strašně tvrdá. Já si ji pamatuju od svého mládí. Rudá hvězda Praha byl nejlepší klub v celém Československu. Byl postavený na disciplíně, tvrdosti a drezuře. Když se zpětně dívám na to, co jsem v mládí prožil, dalo mi to do života řád, disciplínu. Určitě se mi to hodí při jakýchkoli činnostech. Tohle vás vychová. Za to paní Zachové vděčím. Na druhou stranu měla svérázné tréninkové metody. Ráno jsme trénovali od 5.45 do sedmi. V 5.30 jsme byli vpuštěni na bazén, byla krátká rozcvička. V 5.45 jsme všichni byli v AXE na povel v dráhách. A pak celou hodinu a čtvrt bez zastavení, jenom krátké intervaly. Takhle probíhaly ranní tréninky několik let. Jakmile by někdo skočil do vody pozdě, byl by ihned vyhozen. Tam se netrpěla nějaká nekázeň, v sedm hodin se přesně končilo a šli jsme do školy. Měli jsme fakt strašně tvrdé tréninky. Když to vyprávím někomu z dnešních plavců, tak tomu nevěří.“

Trenérka od plotny

„Paní Zachová začala trénovat, protože začal dobře plavat její syn. Ji to chytlo, začala dělat v Rudé hvězdě asistentku trenérovi a pak to překlopila na sebe. Byla vedoucí trenérka, potom vedoucí trenérka střediska vrcholového sportu a vypracovala se výsledky, které měla se závodníky. Ale žádná věda v tom nebyla. Ostatní trenéři o ní říkali: Ona tomu nerozumí, přišla od plotny. V té době byla teorie, že čím výš a tím rychleji, tím to bude lepší. S dnešním vědeckým způsobem tréninku se to nedá srovnat. Za nás to bylo: čím víc naplaveš, čím víc to naplaveš rychleji, tím to bude rychlejší. Museli jsme psát deníky, ale ty si vedu dodnes, teď už přes Garmin. Měli jsme to odmalička: psát deníky, kontrola

FOTO: ČTK

„Paní Zachová byla svérázná osoba. Doopravdy paní s železnou vůlí. Rudá hvězda Praha byl nejlepší klub v celém Československu. Byl postavený na disciplíně, tvrdosti a drezuře.“

deníků, dělali jsme si poznámky jak ve škole. Drezura to byla velká. V jiných oddílech říkali: do Rudé hvězdy bych nikdy nešel, tam je to šílený. My jsme byli ten oddíl, že ostatní se z našeho pohledu flákali. Byli jsme vycvičení, oni to měli uvolněnější. Ale výsledky trenérka Zachová měla. Rudá hvězda vyhrávala všechny mistrovské tituly. Už ve čtrnácti letech jsem udělal první československý rekord na 1500 metrů volný způsob, potom jsem se zlepšoval každý rok.“

Přípravy z časopisů

„V časopise Swimming World byly typy tréninků. Vzpomínám, že mi paní Zachová vymyslela trénink, který si tam přečetla, a dala mi v Podolí plavat 3x1650 metrů. Mně bylo hned jasné, že to je 1650 yardů. Řekla mi, abych plaval šestnáct minut třicet. To je průměr na stovku jedna minuta, to nebyl v té době ani světový rekord. Tak jsem jí říkal: Paní Zachová, to jste si asi přečetla ve Swimming Worldu, fakt to není možné. A ona? Nekecej a plav! V podstatě tomu nerozuměla, ale tím, že nás trénovala takhle tvrdě, měla výsledky. Byla to schizofrenní situace. Před mistrovstvím světa 1978 v Západním Berlíně jsme tři týdny plavali s Rusy a trénoval jsem se Salnikovem, který byl nejlepší na světě. Ne, že bych ho porážel v tréninku, ale všechno jsem s ním zvládnul a doplavával jsem pár vteřin za ním. Před závodem mi řekla: Já vůbec nechápu, proč bys nemohl vyhrát, když máš dvě ruce a dvě nohy, stejně jako ostatní. Já jsem říkal: Hm, dobře... Přenos kyslíku krví má každý natrénovaný jinak.“

Lekce matematika Koškina

„Potom se paní Zachová spojila s paní Vlastou Vávrovou, trenérkou Miloslava Rolka, a začala pro nás vyjednávat tréninkové pobyty. Jezdili jsme do Jugoslávie za trenérem Petričem, čtrnáct dní jsme trénovali u něj, čtrnáct dní byli v Praze. Hodně jsme jezdili do kempů do Arménie, kde jsme trénovali s Rusy. Tři týdny jsme byli tam, čtrnáct dní v Praze a jeli jsme znova. Tréninky vedl Igor Koškin, ruský trenér Vladimira Salnikova, který udělal světový rekord a vyhrál olympiádu v Moskvě, získal několik titulů mistrů světa a byl první patnáctistovkař, který plaval pod patnáct →

INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz

SKUPINA ČEZ

CZECH TEAM

PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 – 2020

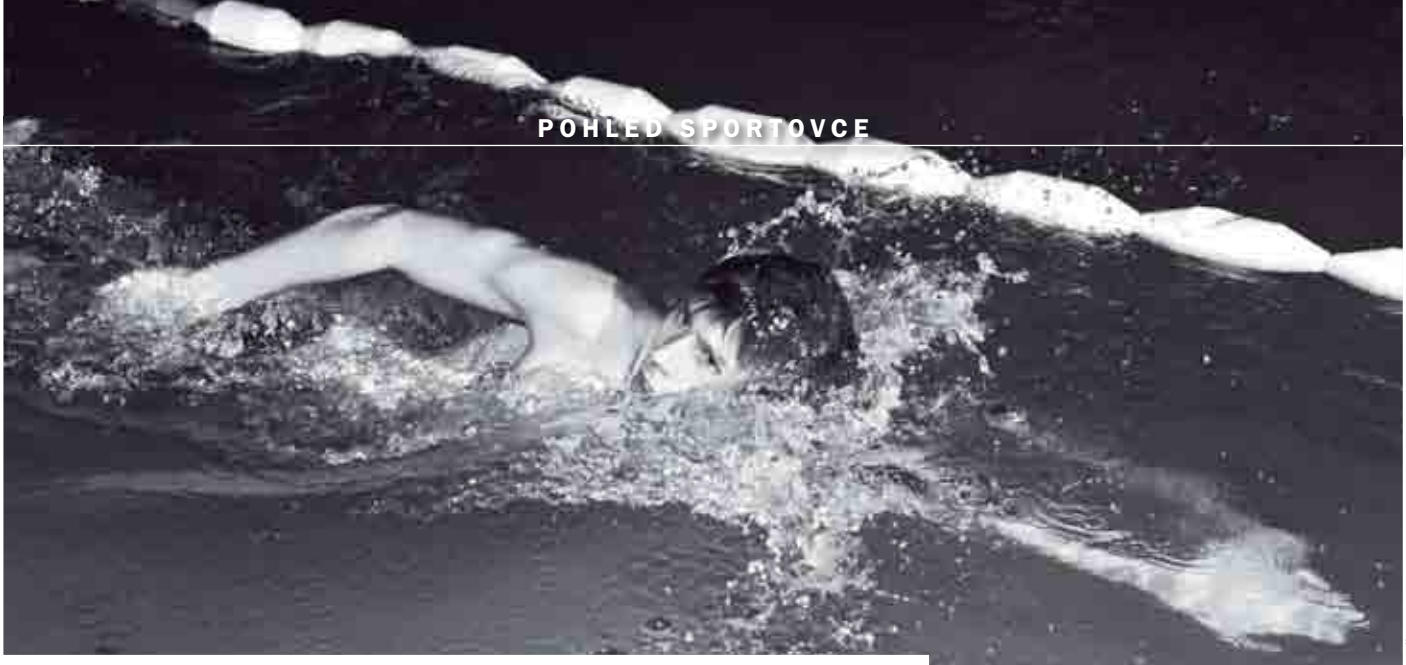


FOTO: ČTK

FOTO: ARCHIV DANIELA MACHEKA

Tým trenérky Mileny Zachové (nahoře druhá zprava). Druhý zleva stojí Daniel Machek, pátý krauler na trati 400 metrů při OH 1980 v Moskvě.

„Před olympiádou v Moskvě jsme trénovali s Ruskami. Jejich trenér chodil s bičem. Ony musely skákat na takové stupně vítězů. A když to nahoru neskočila, tak ji normálně šlehnul…“

minut. Koškin byl matematik, který to měl všechno podložené na vědecké bázi. Když jsem na FTVS dělal trenérský směr, psal jsem o tom i diplomku. Měl na to velký systém. Brali nám krev na vyhodnocení laktátu, dávali to do křivek s rychlostí plavání. A z toho prognózovali, jak rychle poplavu. Řekli mi: Ty poplaveš 15:20 až 15:30. Hotovo. Sedělo to. Fyzicky to Koškin přesně věděl. Jen, co se vám stane před závodem v hlavě, to nezjistíte.“

Trenér chodil s bičem

„V Rusku to bylo dané. Státní politika, výsledky museli mít, prostě to museli dokázat. Před olympiádou v Moskvě si dali za úkol, že v závodě na 200 metrů prsa žen budou tři Sovětky první. A nakonec opravdu byly první tři. My jsme s nimi trénovali tři měsíce před olympiádou. Jejich trenér chodil normálně s bičem. Ony musely skákat na takové stupně vítězů, protože musely mít silné nohy na prsařský záběr. A když to nahoru neskočila, tak ji normálně šlehnul… Fakt, to bylo strašný. Nedávali jim ani najíst. Té jedné prsařce se zkroutil žaludek. Ony tajně jedly bonbony. Dneska to člověk vůbec nechápe. Na kempu v arménském Cachkadzoru jsme měli každý třetí den volnější odpoledne. Neměli jsme trénink v bazénu, ale museli jsme vyběhnout z dvou tisíc metrů na horu, která měla 3600 metrů. A Arménie, to jsou všechno kopce. Rusáci tam přiběhli a začali ještě zvedat šutry, aby si posílili ruce…“

U kouče Matta Biondiho

„V Československu jsem nebyl v jiném plaveckém klubu než v Rudé hvězdě Praha, ale moc mi pomáhaly tréninkové pobyty v zahraničí. S Rolkem jsme třeba byli na pět týdnů v Americe a pak ještě na šest týdnů v Mexiku. Ta změna mi pomáhala. Vůbec si nedovedu představit, kdybychom to takhle nekombinovali, jak by to vůbec dopadlo. V Americe je člověk v jiném týmu, v jiném prostředí, tam vás to chytne, začne vás to bavit. Byl tam na plavání úplně jiný náhled. Když nám trenérka Zachová řekla ´Uplav 1500 metrů´, já jsem se snažil to uplavat. Ale kluci to někde šmikli, nedoplavali na konec bazénu, a pak mi řekli: Jseš blbej? Co děláš? Já jsem samozřejmě chtěl být nejlepší, takže jsem nepodváděl. Když jsem byl v Americe, porážel jsem Američany, kteří po tréninku řekli: Good job! Ty jsi fakt dobrej! Úplně jiný přístup. A to byla univerzita Kalifornie, kde potom trénoval Matt Biondi, šestinásobný olympijský vítěz, který jako první plaval stovku pod 49 sekund. Trénoval ho právě trenér, který trénoval nás (Nort Thornton). V Americe všichni plavci opravdu sami chtěli být dobří, trénovali ještě po tréninku, navzájem

se hecovali, jeden druhého ocenil. U nás to bylo takové: Tady máte trénink a musíš jít trénovat.“

No pain! No gain!

„Tvrdá disciplína a kázeň, to byla vždycky naše hesla. Před tréninkem nám psali na tabuli, co frčí teď po x letech. Už tehdy jsme na Rudé hvězdě měli napsané v angličtině ´No pain! No gain´ nebo ´Kde je vůle, tam je cesta.´ Paní Zachová mě trénovala od mých devíti let. Když mi bylo kolem dvaceti, už nastala averze, už byl problém mezi trenérem a závodníkem. To nebylo jenom u mě. Plaval jsem s Miloslavem Rolkem, který měl obdobné potíže. Plavali jsme 3000 metrů delfín a paní Zachová řekla: Budete dýchat na každé páté tempo. Říkám: Paní Zachová, to prostě nejde… Odpověď? Nekecej a plav! Potom už byla taková averze, že jsem přišel ráno na trénink, a když jsem ji viděl, dělalo se mi úplně špatně. To nešlo. Po olympiádě jsem trénoval s Jardou Strnadem, legendou československého plavání. Ten mě vedl rok a půl. V roce 1982 jsem toho nechal, měl jsem úraz s okem.“

FOTO: ARCHIV DANIELA MACHEKA

Otázky bez odpovědí

„Dneska si pokládám otázku, jak by to dopadlo, kdybych měl jiného trenéra. To nemůžete nikdy vědět. Člověk si říká, že to bylo pro život dobré, má v sobě nějakou sebekázeň a vytrvalost. Ale taky ho napadne: Co kdybych byl u trenéra, který by nebyl takhle tvrdý? Pokud je závodník talentovaný, chce trénovat, je závodní typ, potom se to dá udělat jakoukoli cestou. Co mě u té dřiny drželo? Žili jsme v tvrdém komunismu a tehdy bylo pro normální lidi cestování nemožné. My jsme jezdili po Kanadě, Americe, celé Evropě. Na závody se člověk těšil, měl jste srovnání, jak je to tam a tady. Můj rekord na 1500 metrů vydržel 34 let, než mi ho vzal Honza Micka. Říkal jsem si, že někdy padnout musí. Viděl jsem, že Honza je talentovaný kluk. Ještě před olympiádou 2012 jsem jeho trenérce Jáře Passerové říkal: Zkus s ním plavat víc s packami. Protože vytrvalost má na takové úrovni, že to potřebuje zlepšit silou. Nedělám si žádné zásluhy, ale říkal jsem si: Třeba pomůžu a někdo ten rekord už překoná. Nakonec se to Mícovi povedlo a dneska plave fantastické časy. Co vím, jak trénuje, myslím, že jsme možná plavali tvrději. Doba pokročila, moderní přístup k tréninku má samozřejmě efekt. Zajímalo by mě, jak by to vypadalo, kdyby Micka trénoval tak, jako my s těmi Rusáky, jestli by to bylo lepší, nebo horší. My jsme s Rusáky plavali i 27 kilometrů denně, ve třech tréncích po devíti kilometrech. To dneska, když někomu řeknete, jste za blázna. Bylo to možná až moc. Ale to byla ta doba.“ □

INZERCE

1 otázka / 10 odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Nejlepší rada, kt jsem kdy dostal

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

erou

TOMÁŠ DEMEK

stolní tenis, reprezentační trenér kadetů, bývalý reprezentant a trenér mužské reprezentace

„Pokud bych se měl zamyslet nad tím, jakou nejlepší radu jsem dostal směrem ke koučování, začal bych asi tím, že stolní tenis je jeden z nejnáročnějších sportů na psychiku. Vím ze své hráčské zkušenosti, že když má hráč špatnou psychiku a hlava mu nefunguje, nedokáže podat kvalitní výkon a hraje špatně. Mně se jako trenérovi - v seniorských kategoriích - v těchto případech, kdy hráč hrál opravdu špatně, několikrát stalo, že jsem si říkal, že i já bez tréninku a v pokročilém věku bych tohoto hráče porazil. V několika případech jsem tuto chybu udělal a svěřencům to řekl. Když jsem to probíral se svým bývalým trenérem, dal mi tu nejlepší radu: Nikdy nesmíš říct svému svěřenci, že s hráčem, se kterým prohrál, bys ho jako trenér porazil.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

MICHAL BROŠ

hokej, sportovní manažer Sparty Praha

„Nejlepší rada, kterou se hodně řídím během kariéry po kariéře, byla: ‚Nepodceňuj lidi, neodsuzuj nikoho, koho neznáš, neodmítej žádnou radu, naslouchej i nepříteli, každý tě může něčím obohatit!‘ Lidi u nás nejsou ochotni akceptovat názory druhých, těžko koušou jakoukoli kritiku, všichni si tady všechno berou hrozně osobně a připravují se tím o spoustu cenných rad a ponaučení. Zavírají si tím šanci vidět problémy i z jiného úhlu pohledu, než je vidí sami. Každý se schovává do vlastní ulity přesvědčený o tom, že právě ta moje pravda je ta správná a ostatní mi chtějí uškodit.“

ANDRE PRINS

softball, nizozemský trenér a rozhodčí, účastník sedmi MS a člen světové Síně slávy

„Když mluvíš k týmu, ujisti se, že na tebe všichni vidí, udržují s tebou oční kontakt. Pokud jsi venku, stoupni si tak, aby na tebe svítilo slunce. Když hovoříš, věnuj pozornost intonaci a snaž se posluchače zaujmout i řečí těla. Ponaučení zní: vystupování před skupinou je umění. Cílem je, aby posluchači skutečně vnímali řečníka a jeho poselství. Poslouchat častokrát nestačí.“

LUBOR BLAŽEK

basketbal, sportovní manažer ženské reprezentace a bývalý trenér ZVVZ USK Praha

„Bylo to asi před 30 lety: v utkání nekritizuj a nevracej se k chybám, které se staly, ale veď své hráče k tomu, co chceš, aby v zápase bylo!“

JAKUB KUDLÁČEK

basketbal, ředitel mezinárodního scoutingu Charlotte Hornets

„Z množství skvělých rad, které jsem kdy dostal, musím jednoznačně vybrat tu, kterou mi dával můj otec. Trénoval mě do doby, než jsem odešel v 17 letech do Itálie, a vždycky mi říkal: ‚Užívej si to, je to jenom hra.‘ Ač to zní téměř banálně, myslím si, že je to základ a hodně se na to zapomíná. Mně se to se vstupem do profesionálního basketbalu a s narůstajícím tlakem, ze stresu z výkonů, televizí, novin a tisíce fanoušků nedařilo tak, jak bych si představoval. Nicméně basketbal je hra, která by měla bavit jak fanoušky, tak hlavně samotné sportovce. Mám vyzkoušené i na sobě, že právě to je správné nastavení mysli pro podávání těch nejlepších výkonů. Nejhorší je, že dnešní, někdy až nerealistický tlak třeba i rodičů z toho bere radost i nejmenším dětem, ve kterých už často vidí profesionály, kteří vydělávají miliony… Takže HAVE FUN, budete hrát líp!“

MARTIN HROCH

volejbal, asistent trenéra ženské reprezentace a PVK Olymp Praha, bývalý kapitán reprezentace

„Vítej nesouhlas! ‚Když dva partneři spolu souhlasí, jeden je zbytečný.' Objeví-li se něco, na co jste nepomysleli, buďte vděční, že vás na to někdo upozornil. Možná právě tento nesouhlas je vaše šance, jak korigovat své jednání, ještě než uděláte závažnou chybu."

LUBOŠ KOZEL

fotbal, hlavní trenér reprezentace U18

„Abys byl dobrý trenér, musíš mít vizi. Jak chtít hrát, jak trénovat, jak být s hrou úspěšný. Ale jestli chceš být úspěšný jako trenér, musíš o tom přesvědčit své hráče. Až uvěří tobě i tvým představám, že takto může být jejich tým úspěšný, teprve pak jsou schopni přenést vše na hřiště tak, jak si přeješ."

JOONAS NAAVA

florbal, mentor trenérů reprezentace U17, sportovní manažer Erä Viikingit, bývalý trenér finské reprezentace U19 (2x zlato z MS)

„Táta, který je filmovým režisérem, mi dal tuto klasickou radu, poklidnou modlitbu: ‚Dej mi klid, abych přijal věci, které nemohu změnit. Odvahu změnit věci, které mohu. A moudrost poznat ten rozdíl.' Hodně jsem na to myslel a učí mě to soustředit se pouze na věci, které mohu ovlivnit, a neztrácet čas malichernostmi. Tuto radu mi dal v okamžiku, když jsem měl zlost, protože jsem nemohl zařídit všechno, a ještě se soustředit na rozhodčí a soupeře. Od té doby jsem v těchto případech chytřejší."

DAVID WINKLER

baseball, trenér juniorské reprezentace

„Každý trenér si musí uvědomit, že bez hráčů nemá koho trénovat a nemá kdo hrát. Z čehož plyne, že hráči jsou důležitější než trenéři, ale vztah hráčů a trenérů musí být v rovnováze, a to je práce trenéra."

DAVID TOMÁNEK

squash, reprezentační trenér mužů

„Měl jsem a stále mám obrovské štěstí, že se mohu setkávat a spolupracovat s nejlepšími světovými trenéry, kouči či manažery ze squashe, ale také z jiných sportů i odvětví. Jsou to lidé, kteří své kvality prokázali také vynikajícími dlouhodobými výsledky a jichž si neskutečně vážím. Za ta léta jsem dostal mnoho cenných rad a doporučení a je těžké vybrat jednu, ale pokusím se splnit zadání, i když to není přímo rada, která se mi obzvlášť vryla do paměti: ‚Naše mysl je jako padák, funguje pouze, pokud je otevřená.' Tohoto rčení se snažím držet a také se pokouším, aby takto uvažovalo i mé okolí." □

INZERCE

VÝZNAMNÉ AKCE 2019

1. - 2. 6.
FINÁLOVÝ TURNAJ STARŠÍCH ŽÁKŮ
Praha-Černošice

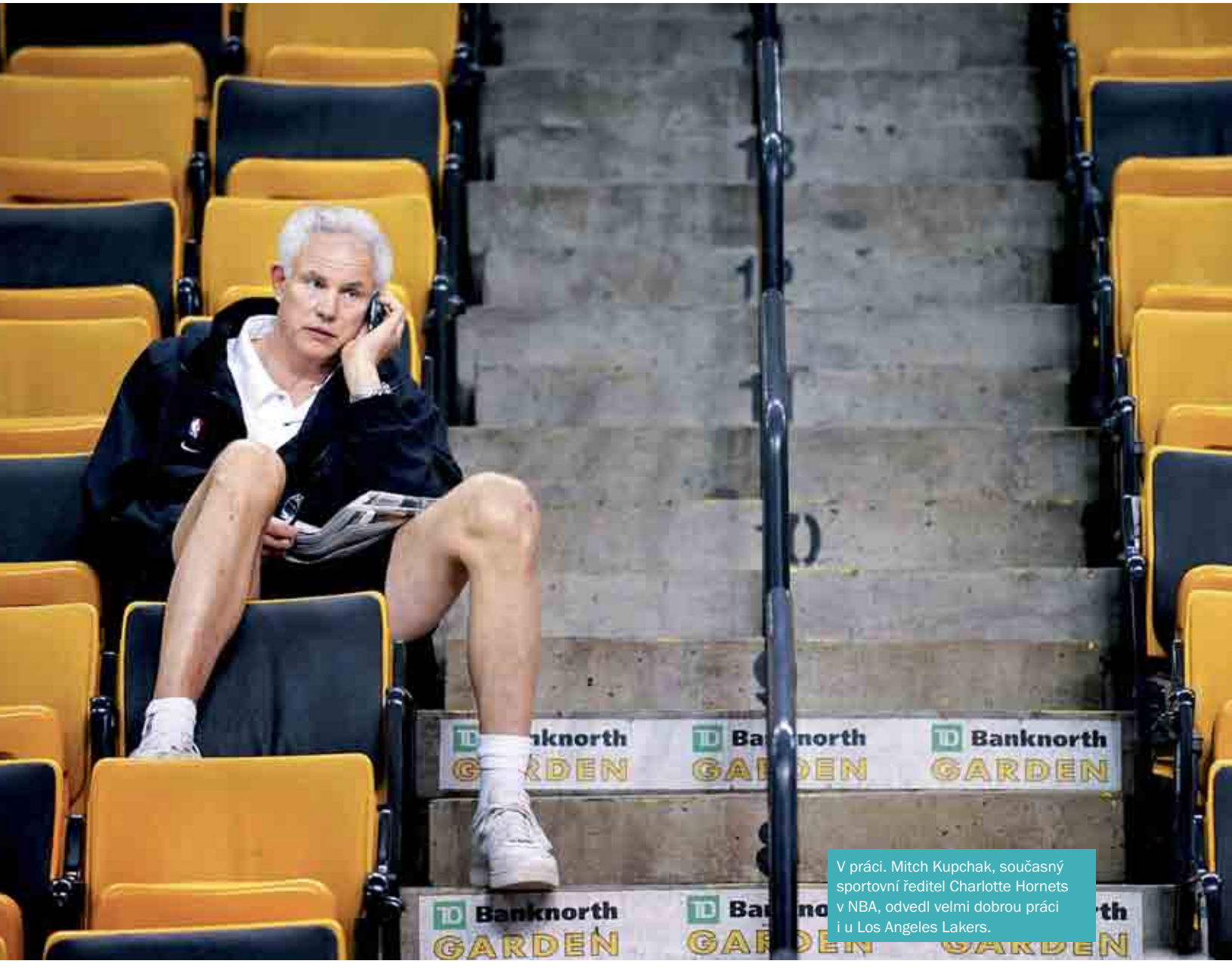
8. - 9. 6.
FINÁLOVÝ TURNAJ EXTRALIGY DOROSTU
Veselí nad Lužnicí

21. - 23. 6.
TURNAJ KRAJSKÝCH VÝBĚRŮ U13
Opočno

27. - 30. 6.
SVĚTOVÝ POHÁR BOYS U16 & GIRLS U18
Česká Třebová a Litomyšl

cesky.hokejbal hokejbal.cz hokejbalcz

Co dělá sporto ředitele efektiv



V práci. Mitch Kupchak, současný sportovní ředitel Charlotte Hornets v NBA, odvedl velmi dobrou práci i u Los Angeles Lakers.

ovního ovním?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

To, čím jsme se chlubili a považovali za naši přednost, se stalo naší slabinou. Úspěšně jsme na začátku 90. let zrušili pozice ústředních trenérů a metodiků, kteří byli předchůdci současných sportovních a technických ředitelů. Teď se divíme, že český sport nemá vize, chybí strategie, a tím pádem i priority a konzistence.

Pro mnoho sportovních organizací, které v současné době zaměstnávají sportovního ředitele nebo ekvivalentní pozici, otázkou není, proč je tato pozice důležitá, ale spíše to, jak tuto pozici efektivně vykonávat. V loňském roce byla ve Velké Británii označena pozice sportovního (někde technického) ředitele jako jedna z pěti klíčových rolí transformujících elitní sportovní kluby do skupiny super elitní. Většina lidí souhlasí s tím, že je to osoba zodpovědná za organizaci sportovní stránky klubu, zastřešující vize, strategii, kulturu a hodnoty.

Co to vlastně přesně znamená? A jaké dovednosti jsou zapotřebí k tomu, aby byla vize více než nerealizované prohlášení? Pokusím se to více objasnit.

Vize, strategie, filozofie, kultura

Jak můžete vidět na výše uvedeném seznamu, nejsme zdaleka u přesné definice sportovního ředitele. Pravděpodobně ani neexistuje, nebo možná v zemích, jako jsou Německo a Velká Británie, či v organizacích typu fotbalové Premier League, amerických profesionálních klubů a některých federací.

Co je ale podstatné v mnoha zemích na sever, jih a západ od nás: tato pozice je vnímána jako nepostradatelná součást mezi výkonným ředitelem a hlavním trenérem. Most mezi realizačním týmem a výkonnými funkcemi v klubu či asociaci.

Člověk na této pozici musí být schopen mluvit jazykem jak sportovním, tak vnímat obchodní stránky klubu. On či ona musí být mostem napříč organizací, sdružující všechna oddělení, společné vize a strategické plánování.

Ptáte se určitě: proč? Nezapomeňte, že kluby působí ve stále konkurenčnějším a komplexnějším světě, v němž jsou trénování, aplikovaná věda, skautování, rekrutování, analýzy a medicínský servis včetně fyzioterapie a stravování nedílnou součástí. S ohledem na tuto skutečnost je zásadní, aby všechna oddělení v klubu či asociaci sdílela stejné myšlenky, procesy a rozhodování.

Hlavní výzvou v jakémkoli elitním sportu je samozřejmě vítězství, tedy krátkodobý horizont. Sportovní ředitel je zde proto, aby rozvíjel a chránil celkovou vizi, filozofii, kulturu a strategii potřebnou pro udržitelný, pokud možno dlouhodobý úspěch. To také například znamená vyhnout se neuváženým reakcím, když dojde k nevyhnutelnému poklesu ve formě.

V rozhovoru, který poskytl Stuart Webber, sportovní ředitel Norwich City, vysvětlil, jak dlouhodobá filozofie fotbalového klubu zabránila tomu, aby byl německý trenér Daniel Farke vyhozen, když v neuspokojivé sezoně 2017/18 skončil tým na 14. místě druhé nejvyšší anglické soutěže.

„Naším kritériem nebyla jen výhra, výhra, výhra," vysvětlil Webber. „Kdyby to tak bylo, Daniel by tu už nebyl. Vrátili jsme se ke třem věcem, které jsme si v organizaci při jeho angažování nastavili: realizovat určitý styl hry, být otevření přestupům a podporovat mladé hráče zevnitř."

Webber viděl, že Farke v těchto klíčových oblastech udělal pokrok, a věřil, že výsledky se časem zlepší. Němci jsou stále u kormidla a Norwich postoupil do Premier League z prvního místa. Aby uspěli, musí sportovní ředitelé dostat prostor dohlížet na operativní stránky organizace,

TOP 5

BASKETBALOVÝCH GENERÁLNÍCH MANAŽERŮ/SPORTOVNÍCH ŘEDITELŮ

podle **Jakuba KUDLÁČKA** / ředitele mezinárodního scoutingu Charlotte Hornets

Mitch KUPCHAK
Charlotte Hornets, Los Angeles Lakers
„S jakým klidem a rozvahou dokáže dělat i ta největší rozhodnutí, je opravdu až neuvěřitelné. I přesto, že už vyhrál vše, co mohl, z něj vášeň a ambice stále čiší."

Maurizio GHERARDINI
Fenerbahce Istanbul, Benetton Treviso, Toronto Raptors
„Průkopník, který v podstatě vytvořil most mezi Evropou a USA, a tím pádem otevřel cestu dalším Evropanům v NBA."

Daniele BAIESI
Bayern Mnichov, Brose Bamberg, Detroit Pistons
„Skvěle dokáže analyzovat, předvídat a vidět obrázek jako celek. Vždy se snaží pracovat na vybudování kultury svého klubu."

Himar Ojeda PEREZ
Alba Berlín, Gran Canaria, Atlanta Hawks
„Výborně integroval rozvoj mladých hráčů ve svém ambiciózním klubu, který se chce vrátit mezi top kluby v Evropě."

Christos STAVROPOULOS
Olympiacos Piraeus
„Téměř 20 let v klubu, několik euroligových titulů a skoro vždy s týmem, který jako by překvapil. To nepotřebuje další komentář, snad jen: nikdy nevsázej proti Olympiakosu."

→

FOTO: GETTY IMAGES

TOP 5

FOTBALOVÝCH SPORTOVNÍCH ŘEDITELŮ V ROCE 2018

podle agentury **Sportskeeda**

Michael ZORC

Borussia Dortmund

„Naší strategií je pracovat s vysoce talentovanými hráči, rozvíjet je a dovést je na profesionální úroveň," uvedl v roce 2008. Jeho slova byla podpořena nejen vybudováním moderní klubové akademie, ale postupem času i prvními absolventy programu jako například Mario Götze. Přivedl za relativně nízké ceny neznámé mladíky, jako jsou namátkou Mats Hummels, Ilkay Gündogan a Robert Lewandowski, kteří v Dortmundu vyrostli do velkých hvězd.

Txiki BEGIRISTAIN

Barcelona, Manchester City

„V Barceloně pomáhal budovat fotbalovou dynastii. Přivedl množství ikonických hráčů, mj. Daniho Alvese, Érika Abidala a Gerarda Piquého. V City se zaměřil na dlouhodobý projekt, rozšířil klubový systém skautování se zaměřením na identifikaci talentovaných mladých hráčů v Británii, Evropě i po celém světě."

Giuseppe MAROTTA

Inter Milán, Juventus Turín, Sampdoria Janov

„Marottova politika přestupů byla založena na získání kvalitních, podhodnocených hráčů. Andrea Pirlo, Sami Khedira a Paul Pogba byli velmi ziskovými transfery volných hráčů, zatímco Carlos Tévez, Patrice Evra, Andrea Barzagli a Arturo Vidal přišli za pozoruhodně nízké náklady pod 22 milionů eur. Tyto obchody nejenže umožnily Juventusu dominovat v domácí soutěži, ale také být konkurenceschopný v Evropě, aniž by finančně hazardovali."

MONCHI

Sevilla, AS Řím

„Vybudoval klubový coutingový systém, kterým získala Sevilla velkou přidanou hodnotu. Jeho specialitou byly také „resuscitace kariéry", např. v případě Évera Banegy, Luíse Fabiana a Frédérika Kanoutého. Stejně tak ale přinesl do klubové pokladny obrovské zisky z nákupu a prodeje hvězd jako Dani Alves, Grzegorz Krychowiak, Ivan Rakitič, Carlos Bacca a Kevin Gameiro. Jednoduše řečeno, jeho systém je jeden z nejlepších v Evropě za posledních 15 let."

Ralf RANGNICK

RB Lipsko

„Upřednostňuje podepisování hráčů specifického věkového profilu tak, aby vyhovovaly dlouhodobým cílům jeho klubů. ‚Máme zájem pouze o hráče ve věku mezi 17 a 23 lety,' řekl v roce 2015 magazínu The Blizzard. Do jeho seznamu podpisů patří například Joshua Kimmich a Naby Keita."

aniž by byli příliš vtaženi a posedlí tím, jak dopadne nejbližší víkendové utkání. To umožňuje trenérovi se plně soustředit na každý trénink, na výhru v příštím zápase a nástroje potřebné k úspěchu.

Kompetence a zodpovědnosti

Když byl loni Dan Ashworth jmenován technickým ředitelem v Brightonu (Premier League), pojmenoval v rozhovoru čtyři pilíře jeho role: výkon A-týmu, akademie, rekrutování a sportovní aplikovaná věda a lékařství.

Rekrutování a udržení členů pro tyto různé týmy (A-tým a akademie) jsou rozhodující. Prvním úkolem sportovního ředitele je často přivést hlavního trenéra, který přebere zodpovědnost za splnění úkolu na hřišti, s respektem k filozofii organizace.

Mezinárodní rozhled, kam patří i cesty, jak se dostat k zahraničním hráčům, je důležitý, ale chytré partnerství se silným vedoucím coutingu může učinit tyto možnosti realitou. Důležitější však je, že sportovní ředitel chápe a umí mladým hráčům, rodičům a jejich agentům vystavět a vysvětlit cestu na vrchol a po celou dobu jim být na cestě připraven podat pomocnou ruku.

Jeho úkolem je také sledovat nové trendy, mít pro ně pochopení a energii je následovat. Odpověď na otázku, kde bude jeho sport za 10 let, je jeho každodenním chlebem.

Vedení, ne pouze řízení

Nad všemi těmito schopnostmi jsou dovednosti vést tým a lidi, které nelze snadno získat. Rozhodování a jasnost jsou zásadní, což znamená poskytnout lidem možnost soustředit se na svoji vlastní roli a zároveň je podporovat a dávat jim výzvy, které jim pomůžou zlepšit se.

Existuje velký rozdíl mezi těmito dvěma slovy, ačkoliv jsou často slučována dohromady. John P. Kotter ve své knize Leading Change (v českém překladu Vedení procesu změny) popisuje změnu na vrcholu organizací, od manažerů, kteří zvládli status quo, po lídry, kteří byli schopni vytvořit a komunikovat vizi a strategie.

Argumentoval, že toto byl určující rozdíl mezi modelem obchodu ve 20. a 21. století, včetně sportovních organizací. To je to, co lidé jako například Ashworth poskytují především: pevné vedení, skutečné porozumění kultuře a schopnost vést a rozvíjet kulturu založenou na udržení vysoké úrovně výkonnosti.

Vítejte, trenére. Brighton & Hove Albion představil v závěru května fotbalového kouče Grahama Pottera pro novou sezonu Premier League. Po jeho levici naslouchá sportovní ředitel Dan Ashworth.

Hledejte také mimo váš sport

Ze seznamu sportovních ředitelů v Česku a okolních zemích uvidíte, že všichni, s možnými minimálními výjimkami, většinou pocházejí z prostředí daného sportu. Nicméně bych chtěl polemizovat, protože nejdůležitější na této roli jsou dovednosti být dobrým lídrem, vidět věci v souvislostech, charakter a vášeň. Tedy vlastnosti společné všem úspěšným sportovním organizacím.

Možná i proto v americkém prostředí není vzácností, že sportovní ředitelé nejsou z daného sportu. Tento trend se začíná přesouvat i na starý kontinent. Například Brendan Purcell, sportovní ředitel brit-

FOTO: GETTY IMAGES

ského veslování, přišel z triatlonu, aniž by měl s veslováním nějaké zkušenosti. Nebo Chris Spice, sportovní ředitel pro sekci plavání, byl hokejistou a hokejovým trenérem, než se přesunul do výkonných pozic v ragby a basketbale. Skvělým příkladem strategického lídra, jehož dovednosti jsou přenosné, je také Simon Timson. Od skeletonu přešel ke kriketu, a z něj na pozici sportovního ředitele v UK Sport, kde dohlížel na všechny olympijské sporty v přípravě na Rio v roce 2016. Nyní je sportovním ředitelem Britské tenisové asociace.

Jedním z nejznámějších je ale hokejový trenér Ralph Krueger, který se stal ředitelem fotbalového klubu Southampton FC, do jehož služeb zlákala krajana švýcarská majitelka. Ano, můžeme namítnout, že lidé přicházející z jiného sportu potřebují k ruce zkušeného šéfa coutingu, aby mohli rychle proniknout do zákulisí přestupů. A určitě najdeme další slabé stránky. I ty se ale s trochou vůle dají eliminovat. Jak?

Existují organizace, které k náboru a výběru klíčových lídrů, včetně sportovních ředitelů, využívají například testovaní laterárního myšlení, zaměřené na kreativní řešení problémů. Není výjimkou, že ti nejlepší nejsou ze sportu, který si testování objednal. Pokud pozici dostanou, většinou zanechají v organizaci významnou pozitivní stopu.

Zředěná verze, zředěný dopad

Jak jsme již uvedli, aby byl sportovní ředitel efektivní, musí mít pravomoc a zodpovědnost. Ačkoli se model se sportovním ředitelem jeví jako nejefektivnější, není stále - hlavně ve střední a východní Evropě - výjimkou, že se jeho obsah práce a role ředí do pozic hlavního trenéra a generálního manažera.

Tím se ale ředí také koncentrace a odpovědnost hlavního trenéra na dosažení co nejlepší výkonnosti týmu i jednotlivých hráčů. Otázkou také zůstává, kdo je pak odpovědný za vize, přivedení správných lidí do organizace a vytvoření prostředí, které umožní týmu i celé organizaci vzkvétat.

Závěr

Co říci závěrem? Sportovní úsek klubu či asociace je stejný tým jako tým hráčů, který nastupuje každý týden k utkání. Každý má svoji roli a odpovědnost, v souladu se společným pohledem na úspěch.

Tento pohled na úspěch vychází z jasně pojmenované vize a určené cesty k jejímu naplnění. Pokud se podaří vizi zřetelně pojmenovat, pak je důležitý silný leadership přicházející od majitelů přes management, sportovní úsek až k trenérskému týmu a hráčům. Významným kloubem v tomto soukolí pak je sportovní ředitel, který je pevným vazivem jak směrem k trenérům a hráčům, tak k vedení klubu a majitelům.

Nedostatek zřetelné vize a silného leadershipu jsou dva největší problémy elitního českého sportu. Abychom se rychleji pohnuli kupředu, potřebujeme takové sportovní ředitele, kteří jsou schopni definovat kulturu, strategickou vizi a cestu k cíli, což ostatním umožní soustředit se na každodenní povinnosti. Nebojte se o tom alespoň přemýšlet, sdílejte úspěšné příklady a nechte se inspirovat. □→

INZERCE

5 TIPŮ Michala JEŽDÍKA

sportovní ředitel ČBF a dříve ČEZ Basketball Nymburk

1. *„Snažím se, aby se lidem v mém týmu vedlo dobře, aby se dobře cítili. Ano, děláme basketbal a k tomu často patří pracovat o víkendu a po večerech. Ale to neznamená, že musím lidem zasahovat do jejich soukromí. Stejně tak jim nemusím vyhrožovat pokutami, abych je přiměl k lepším výkonům. Musím jim podat vize a cíle tak, aby je považovali i za své a chtěli jich sami dosáhnout. Já jsem před lety nešel s dcerou poprvé do školy, teď vím, že to byla chyba. Nechci opakovat chyby, kterých se na mně dopustili jiní.“*

2. *„Mým cílem je vytvářet prostředí, ve kterém lidi zaujme vize. Popíšeme i možné cesty k jejich naplnění a pak dávám lidem volnost ve výběru. Někteří jdou po ‚rocky road‘, po stezkách, kudy moc lidí nešlo, jiní po již prošlapaných pěšinách. Vzájemně se informujeme, čímž většinou vznikne novotvar, který má mnoho energie. Nesmím je ale pustit na cestu, která vede do propasti, ze které není cesty zpět. Je třeba je navigovat, a tím je získat. Půjdete pak spolu dlouho. Vede mě k tomu i motto neznámého jihoafrického běžce: Když chceš běžet rychle, běž sám. Když chceš běžet daleko, běžte společně.“*

3. *„Příběh: když jsem trénoval Spartu, nejprve jsme vytvořili vizi, podmínky a prostředí, ve kterém jsme byli schopni rozvíjet hráče. Spolupracovali jsme se zahraničními i českými experty. Téměř neomezeně jsme mohli využívat dvě propojené velké hrací plochy. Pravidelně jsme se účastnili evropských pohárů, což nám dalo mezinárodní konfrontaci, týdenní mikrocyklus se dvěma zápasy i větší zviditelnění talentovaných hráčů a našeho programu směrem ven i do českého prostředí. Do tohoto koktejlu zbývalo zamíchat mladé hráče s talentem, charakterem a vášní. Výsledky v podobě zvýšeného zájmu o hráče ze zahraničí na sebe nedaly dlouho čekat. Vše bylo o nastavené strategii, výběru lidí a konzistenci. Po několika letech jsme se dostali do situace, kdy jsme museli odmítat některé hráče, kteří měli zájem do našeho programu přijít. Odmítat proto, že bychom jim nebyli schopni dát dostatečný počet minut v utkáních. Nebylo to příjemné, ale uchopili jsme to jako příležitost ještě více se zaměřit na skautování přicházejících hráčů. Nemuseli jsme je přesvědčovat, ale brát pouze ty, kteří měli zájem být součástí úspěšného programu.“*

4. *„Poslední překážkou, kterou musí překonat každý sportovní ředitel v cestě k vrcholu, je jeho vlastní ego. Ego je náchylné k nemoci z úspěchu. Ta vás přepadne v momentě, když jste spokojeni sami se sebou a s tím, čeho jste dosáhli. Abyste tomuto pokušení odolali, je důležité stále za něčím jít, být hladový po nových výzvách. Druhou záchrannou brzdou jsou lidé kolem vás, kteří vás včas upozorní. Já jsem to štěstí zatím všude měl.“*

5. *„Inspirace: příběhy úspěchů, propadů i návratů. Pep Guardiola a Jürgen Klopp. Projděte si jejich cesty od začátků po současnost. Kloppovo jméno se na Anfield Road objevilo poprvé už v roce 2012. Intenzivní zájem ale začal až v roce 2015. Liverpool vlastní bostonská společnost FSG, které se líbily jeho styl fotbalu, manažerské dovednosti, vášeň, charisma i vztah k hráčům a divákům. O tom nebylo pochyb. Nebyla by to ale správná investiční společnost, aby podlehla pouze subjektivním pocitům. Proto si Kloppa proklepla standardním analytickým systémem, běžným při investování větší sumy peněz (Raphael Honigstein: Klopp: Bring the Noise, v českém překladu: Jürgen Klopp: když diváci bouří). Získaná fakta byla ještě zřetelnější. Bylo to pro mě velmi inspirující při výběru nových členů týmu.“*

DŮLEŽITÉ K

SPRÁVNÍ LIDÉ NA SPRÁVNÝCH POZICÍCH
smysl pro posuzování rolí a charakteru

Stejně důležitá jako kredit a reference kandidáta na požadovanou pozici je i vaše intuice. Potřebujete lidi, kteří jsou schopni a ochotni přijmout hodnoty a kulturu organizace a ztotožnit se s nimi. Mějte na paměti, že vybíráte tým, nikoliv jednotlivce.

KOMUNIKAČNÍ DOVEDNOSTI
být hlasem programu

Sportovní ředitel je zodpovědný za jasnou komunikaci vize programu všem, kteří jsou s ním spojeni. Komunikační dovednosti v mluvené i psané formě jsou důležité. Musí se přizpůsobit různým „posluchačům. Ti nejlepší chápou všechny hodnoty programu a jsou schopni je okamžitě vyjádřit v kontextu.

VÁŠEŇ PRO SPORT
na každém kroku

Mohlo by se to zdát samozřejmé, ale zaslouží si to být zdůrazněno: hluboká a trvalá láska ke sportu je naprosto zásadní. Bez ohledu na to, ze kterého prostředí ředitel přišel, musí být schopen nabídnout plnou podporu různorodé řadě odborníků. Jeho zapálení a hodnoty, které reprezentuje, mohou inspirovat ostatní.

LEADERSHIP
vytrvalost, houževnatost a srdce pro organizaci

V každé organizaci přijdou časy, kdy lidé s něčím nesouhlasí nebo se střetnou nad určením cílů. Bez ohledu na to, o jaký spor nebo dočasný neúspěch se jedná, je na sportovním řediteli, aby zmapoval situaci, sezval lidi a mluvil s nimi. Když ukáže odolnost, pracovitost, schopnost vidět věci v kontextu, houževnatost a srdce, budou i ostatní více motivováni pracovat společně. Nezapomeňte, že vedení má mnoho forem a na každého platí něco jiného.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ROKY k úspěchu

Hasan Salihamidžič
sportovní ředitel fotbalového Bayernu Mnichov

PRIORITIZACE A ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ
dávat výzvy

Nikdy nebudete mít všechny potřebné informace. Abyste dělal správná rozhodnutí, musíte věci vnímat v kontextu se strategií, na které jste se domluvili. I v případě, že máte omezené finanční prostředky, lidské zdroje i potřebný čas, musíte postupovat k vašemu cíli. Nejtěžší je udržet v programu klíčové talentované sportovce nebo je pustit ve správný moment, když máte adekvátní náhradu nebo podobný talent. Sečteno podtrženo, je potřeba vidět všechny strany výzvy.

VIZE A INSPIRACE
nebát se nových cest

Být nejlepší je hlavním cílem každého sportovce. Jenže partneři, agenti a rodiče často chtějí vědět, zda sportovní programy nabízejí něco extra, co se dá například využít po skončení kariéry. To vyžaduje, aby ředitelé tyto potřeby chápali a dokázali se jim přizpůsobit. Jsou architekty podoby programu v budoucnu. To vyžaduje být v kontaktu s těmi nejlepšími příklady a dívat se do budoucnosti.

SCHOPNOST UDRŽET VŠE V DLOUHODOBÉM VÝHLEDU
nezapomeňte na radost

Sportovní ředitelé, podobně jako mnoho trenérů, přicházejí do práce jako první a odcházejí, když už je většina sportovců a kolegů doma. Je dobré si uvědomit, že mnoho sportovců začalo se sportem z lásky ke hře nebo že chtěli být se svými kamarády. Hlavně ti mladí se nebudou umět vypořádat s překážkami a neúspěchy. Zítřejší vítězství jsou postavena na včerejších prohrách. Vytvořte podpůrné prostředí, aby se sportovci i celý váš úsek mohli odrazit a vyhrávat.

KLÍČOVÉ DOVEDNOSTI & KOMPETENCE

- **LEADERSHIP**: dohlíží na strategický plán sportovního úseku, motivuje a ukazuje cestu
- **ŘÍZENÍ**: efektivně zpracovává a deleguje úkoly na ostatní členy týmu
- **ORGANIZACE**: respektuje stávající pravidla a předpisy, harmonogramy, rozpočet a pracuje s každým členem týmu na jeho rozvoji
- **VZÁJEMNÁ KOMUNIKACE**: řídí vztah s trenéry a realizačním týmem, s vedením a majiteli, případně s veřejností

Pozice sportovního ředitele vyžaduje odvahu, vytrvalost a schopnost dobře pracovat ve stresu. Jeho práce může dosáhnout určité úrovně veřejného uznání, ale ne tolik jako úspěšného kouče. Klíčovou odpovědností je schopnost tvořit dlouhodobou vizi a prezentovat ji vedení a majitelům organizace. Výběr hráčů, trenérů a ostatních členů realizačního týmu podřizuje vytyčené strategii a vizi.

DESATERO SPORTOVNÍHO ŘEDITELE

1. Práce v kanceláři a vyplňování papírů nejsou nejdůležitější činnosti.
2. Neupřednostňujte výhry v utkáních před životními a pracovními zkušenostmi.
3. Važte si příznivců a podporovatelů, kteří si berou váš klub za svůj.
4. Vše neleží pouze na vašich bedrech.
5. Nemůžete zachránit každého.
6. Nedovolte, aby vám pýcha a sebeuspokojení stály v cestě.
7. Vždy můžete něco udělat lépe.
8. Na detailech záleží.
9. Komunikace je i naslouchání.
10. Vidět věci v souvislostech dává nový rozměr.

Od loňska ví, jak chutná triumf ve vyprodané pražské O_2 areně. Florbalový trenér Jan Pazdera tam vyhrál Superfinále s Mladou Boleslaví, navíc ji před pár týdny podruhé dovedl ke stříbrným medailím. Pak skončil a nečekaně opustil elitní soutěž, aby uchopil novou výzvu: postoupit zespodu s kladenskými Kanonýry. V roli trenéra, sportovního ředitele a člena klubové rady.

Můj cíl? Rozvíjet hráče v každém věku

Proč jsem se stal trenérem?
„Prvotním motivem tuto profesi zkusit bylo to, že mě lákala práce s lidmi z prostředí sportu, který se stal mou vášní. Druhým, že mám rád náročnost této profese a emoce s ní spojené."

Moje nejsilnější vlastnost?
„Pracovitost."

Co na mě mělo největší vliv?
„Vždy to bylo prostředí. Ve své kariéře jsem ho několikrát změnil a pokaždé to byl ten největší impuls pro můj další rozvoj. Měl jsem velké štěstí na lidi, kteří mi vždy ukázali, na jakých stránkách můžu jako trenér pracovat."

Moje trenérská filozofie?
„Rozvíjet hráče v každém věku. Ať už v rovině sportovní, nebo té lidské. Věřím v to, že pokud si člověk stanoví cíl, pro který je ochoten tvrdě pracovat, tak se výsledek dostaví. K tomu se snažím vést i své hráče."

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?
„Tvrdá práce, pokora, loajalita, profesionalita, připravenost."

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?
„Hráči (lidé) se nejvíc učí přes vztahy, zároveň nejde pracovat s každým. Škoda, že jsem ji nedostal dřív."

• • •

Moje nejtěžší rozhodnutí?
„Těch těžkých bylo opravdu hodně. To nejtěžší je jedno z posledních. Vyhodnotit si, že mužský tým v Mladé Boleslavi potřebuje trenérskou změnu. Dobrovolně tak odejít z klubu s aktuálně nejlepším prostředím pro rozvoj dospělých hráčů florbalu v České republice."

Co se mi opravdu povedlo?
„To, že se můj koníček stal mým zaměstnáním. Když jsem s trénováním florbalu začínal, tak se mi o tom ani nesnilo. V podmínkách našeho sportu to není samozřejmostí."

Kdy jsem si nejvíc naběhnul?
„Párkrát se mi stalo, že jsem se jako trenér zavázal k nějaké práci, kterou jsem pak z časových důvodů nemohl dodržet. Věřím, že už jsem se poučil."

• • •

Kdy jsem měl pocit, že mám zápas pod vlastní kontrolou?
„Asi nikdy."

Co dělám, když cítím, že za mnou družstvo nestojí?
„Snažím se, aby k takové situaci nedošlo. Myslím, že je v silách trenéra vypozorovat, pokud ztrácí důvěru týmu. Ve chvíli, kdy vycítím, že taková situace nastává, reaguji. Většinou se jedná o špatnou komunikaci, případně náročný program nebo sérii porážek.

FOTO: WWW.FLORBALMB.CZ

JAN PAZDERA
Narozen: 18. 6. 1985
Profese: florbalový trenér
Trenérská praxe: začal v 18 letech v IBK Olomouc, poté v SSK Future jako kouč juniorů, mužů i šéftrenér mládeže, Královské Vinohrady (2013-15), Mladá Boleslav (2015-19, od 2017 i sportovní manažer), Kanonýři Kladno (1. liga, od 2019 trenér, sportovní ředitel i člen rady klubu)
Největší úspěchy: s Mladou Boleslaví v Tipsport Superlize zlato (2018), stříbro (2017 a 2019) a bronz (2016), 3x vítěz základní části, vítěz Českého poháru (2017) a 2x stříbro (2016, 2018), 2x vítěz Bohemia Trophy (2017, 2018), s Vinohrady postup do nejvyšší soutěže (2014)

To jsou hlavní příčiny špatné atmosféry. Lékem na to je komunikace a odlehčení náročného režimu.“

Do jaké míry rozlišuju v přístupu mezi starým a mladým hráčem?
„Rozlišuji hodně. Starší hráč má zkušenosti, nejen ty herní, ale i životní. V tom je z mého pohledu komunikace s ním snazší. Mladí hráči všechno prožívají s větší energií, úspěchy i nezdary. Zároveň často neví, jak se připravovat. Proto je můj přístup odlišný.“

• • •

Stává se mi někdy, že si nevím rady?
„Samozřejmě, že stává. Proto se snažím obklopit lidmi, kteří jsou schopni mi pomoct. Ať už radou, nebo tím, že mi pomohou vidět řešení, které jsem do té doby přehlížel.“

Můj trenérský rituál?
„Mám jich hodně. Bohužel jsem pověrčivý. Nejdůležitější pro mě jsou dobrá káva a hudba.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?
„Potřebuje obojí, ale začít se musí se vzděláváním. Rozhled přijde časem.“

Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?
„V sebe věřím hodně, ale občas, když se nedaří a mám dojem, že nejsem schopen situaci kontrolovat, vzývám vyšší síly.“ (smích)

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?
„Nejradši čerpám inspiraci od jiných trenérů, především ze sportů mimo florbal. Sporty jako fotbal, basketbal nebo hokej mají proti tomu našemu delší tradici a tím pádem i větší know-how. Ať už z videí nebo osobních setkání s trenéry. Mimo to jsou to určitě semináře, četba, videa nebo sdílení znalostí s trenéry florbalu u nás či ze zahraničí.“

U čeho si nejlíp odpočinu?
„Poslechem hudby. Také u dobré kávy s přáteli nebo rodinou. Pak četbou, nebo u sledování dobrého filmu.“ →

FOTO: WWW.FLORBALMB.CZ

„Na zápas typu Superfinále se připravuju už dva týdny předem. Snažím se mít zanalyzované veškeré detaily soupeřovy hry. V den zápasu se připravuji hlavně mentálně. Přehrávám si různé scénáře a to, jak na ně reagovat. Dává mi to pocit lepší připravenosti.“

• • •

O vítězi Superligy rozhoduje jediné utkání. Jak se na takový zápas připravuju?

„Já osobně už dva týdny předem. Snažím se mít zanalyzované veškeré detaily soupeřovy hry. V den zápasu se připravuji hlavně mentálně. Přehrávám si různé scénáře a to, jak na ně reagovat. Dává mi to pocit lepší připravenosti.“

Superfinále před rokem jsme vyhráli, letos jsme skončili druzí. Udělal jsem v přípravě něco jinak?

„Ano, musel jsem. Oba týmy prošly změnou kádru. V našem týmu skončilo 7 hráčů, dva noví, které jsme přivedli, neměli tolik zkušeností. Chtěl jsem mít více variant do útoku. Co se týče režimu před zápasem, ten zůstal beze změny.“

Florbal není profesionální sport. Jak se mi daří motivovat hráče?

„Někdy je pro hráče těžké hledat motivaci, aby svůj čas dělil mezi práci, rodinu a sport. Hráči musí hru milovat. Když to tak v životě zrovna nevidí, je úkolem trenéra hráči připomenout, proč ho florbal tak baví. Snažím se, aby hráči naším sportem žili.“

Jaké vlastnosti hledám u hráče, kterého si chci přivést do týmu?

„Musí být ambiciózní, zároveň pracovitý. Mám rád hráče s velkou herní inteligencí, takže i to je při výběru důležité.“

Kde vidím florbal a sebe za 10 let?

„Sebe vidím jako trenéra ve švédské nejvyšší soutěži. Český florbal do deseti let naváže na letošní fantastický úspěch v juniorské kategorii a vyhraje seniorské MS. Florbal se přiblíží svému snu, a to stát se olympijským sportem. □

Messi, Neymar, Suaréz a další hvězdy

Televize O$_2$ TV vysílá to nejatraktivnější ze světa fotbalu

Velmi dobrá zpráva pro fanoušky. Stanice O$_2$ TV Sport a O$_2$ TV Fotbal odvysílají **všech 26 zápasů z jihoamerického šampionátu CONMEBOL Copa América**, který se letos koná v Brazílii. Přímé přenosy startují 15. června utkáním domácích „Kanárků“ s Bolívií, finále se pak odehraje na legendárním stadionu Maracaná 17. července. Televize O$_2$ TV tak vedle kompletní FORTUNA:LIGY a Ligy mistrů doplňuje nabídku dalším atraktivním obsahem.

„Na Copa América se představí největší hvězdy světového fotbalu. Navíc v době, kdy ve většině soutěží probíhá letní pauza. Odvysíláme kompletní turnaj, včetně semifinále a finále, celkem 26 přímých přenosů. V případě nočních vysílacích časů je naší velkou výhodou multidimenze, díky které si každý může přehrát jakýkoliv zápas až sedm dní zpětně,“ uvedl moderátor Petr Svěcený, který je hlavní tváří stanice O$_2$ TV Sport.

„Na O2 TV chceme exkluzivně vysílat ten nejatraktivnější a nejsledovanější obsah. Navíc divákům dáváme jistotu, že o nejoblíbenější soutěže v O$_2$ TV nepřijdou. Práva kupujeme v delším časovém horizontu,“ vysvětluje Anna Lenerová, šéfka obsahu O$_2$ TV. Díky moderním technologiím přináší O$_2$ TV českým fanouškům i tzv. multidimenzi. Ta umožňuje sledovat několik sportovních přenosů současně, přepínat mezi různými kamerami, cokoli si zastavit, přetočit nebo nahrát.

Na obrazovkách O$_2$ TV Sport se můžete těšit i na řadu známých tváří. Jako například na Petra Svěceného, který moderuje populární zábavnou show TIKI-TAKA. Přímo ze zápasů první fotbalové ligy se divákům hlásí reportér David Sobíšek a mezi výrazné tváře patří také moderátor a komentátor Michal Hrdlička.

FOTBAL NEBO ROMANTICKÝ FILM? UŽ SE DOMA NIKDY NEBUDETE HÁDAT

O2 TV je dostupná pro všechny domácnosti s připojením k internetu. Stačí připojit set-top box O2 TV k síti a propojit jej s televizí. Můžete se dívat s celou rodinou a užívat si mnoha funkcionalit O$_2$ TV. To vše na čtyřech různých zařízeních - tedy na televizi, počítači, telefonu nebo tabletu. Samozřejmostí je i funkce zpětného zhlédnutí až sedm dní po odvysílání. Už nikdy se tak doma nebudete hádat, jestli v televizi poběží fotbal, rodinný film či seriál. Žádný pořad vám neunikne ani na dovolené. Televizi totiž na mobilu, notebooku nebo tabletu můžete sledovat kdekoliv na území Evropské unie.

Zajímavou možností je i balíček O2 TV Sport Pack. Aktivování této služby vám zpřístupní stanice O2 TV Sport, O2 TV Fotbal a O2 TV Tenis doplněné o ČT Sport na 30 dní, sledovat je můžete na webu O2TV.cz nebo v aplikacích O2 TV. O2 TV Sport Pack si můžete pořídit již za 199 Kč měsíčně.

TEN NEJLEPŠÍ SPORT NA OBRAZOVCE

- hvězdná Liga mistrů
- kompletní česká fotbalová liga
- atraktivní hokejová extraliga
- ženský tenisový okruh WTA
- basketbalová Euroliga
- show TIKI-TAKA
- talkshow Česká ulička
- galavečery MMA
- motoristické sporty

Tento obsah nenajdete nikde jinde než v **televizi O$_2$ TV**.

Vše o O2 TV najdete na webu o2.cz/tv nebo na lince 800 02 02 02.

INZERCE

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

Ajax: z druhého předkola do semifinále

„Jsme odvážní: útočíme, vytváříme a hrajeme si s rychlostí," říká David Endt, generální manažer A-týmu fotbalového Ajaxu, s naprostým přesvědčením. „Nerozvíjíme se pro jiné kluby. Rozvíjíme se sami pro sebe. To je fotbal, jak ho chceme hrát. To je, jak pracujeme."

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jen málo lidí ví o Ajaxu více než on. David Endt je součástí klubového inventáře 32 let, nejprve jako hráč v polovině 70. let, spolu s Johanem Cruyffem a Neeskensem, poté i ve funkci tiskového mluvčího. Nastiňuje filozofii, která klubu vyhrála třikrát Pohár mistrů evropských zemí, jednou Ligu mistrů a 34 titulů v nizozemské lize.

Šéf mládežnického programu Jan Olde Riekerink doplňuje: „Všichni hráči, kteří k nám přicházejí, musí být koučovatelní a chtít se učit."

Rodina AJAX

Zaměření se na celou ‚Ajax rodinu' předefinoval klub před dvěma lety, kdy A-tým překročil komfortní hranice amsterdamské Arény, aby se vrátil do tréninkového centra Toekomst ke zbytku klubu. „Chyběl nám pocit rodinné sounáležitosti a spojení s mládežnickým programem," říká Endt, nenapravitelný tradicionalista. „Jsme zpátky v samém srdci klubu."

Bývalý trenér A-týmu Frank de Boer, který v roce 1995 jako levý obránce pomohl klubu k evropskému titulu, v jednom rozhovoru prohlásil: „Akademie je bijící srdce Ajaxu - je v naší krvi a našich žilách. Vidět hráče A-týmu v šatnách a na tréninkovém hřišti každý den je pro naši mládež obrovskou motivací. Když jsem ještě za klub hrál, byl jsem pyšný, když se na nás hráči A-týmu přišli podívat. Ajax má jedinečnou auru a tradici," řekl a uvedl klubové tradiční rozestavení 4-3-3 jako zásadní pro jeho rozvoj. „Fotbal je více než běhání. Každý tady chce míč a nikdo se ho nebojí. Každý rok hrajete ve stejném systému, ze stejného rozestavení. Tudíž když přijdete do A-týmu, je jednodušší se přizpůsobit."

Judo není jen fyzično

Ajax nebyl dlouho schopen najít a vychovat nového Sneijdera nebo Van der Vaarta. Jeho pozice převzaly jiné nizozemské týmy jako PSV Eindhoven, Feyenoord a AZ Alkmaar. Jedním z ozdravných kroků byl vznik a implementace programu Athletic Skills Program, který se zaměřuje na rozvoj dovedností a schopností potřebných pro současny elitní fotbal s přesahem do budoucnosti.

Tento program je v současnosti v plném proudu a usiluje o nápravu neduhů moderního nizozemského života. Je vypracován na základě nejnovějších poznatků pro věkovou škálu od sedmi do 24 let. Ajax byl v minulosti klubem, který prosazoval multisportovní přípravu. Johan Cruyff hrával v létě baseball, zatímco Marco van Basten byl hráčem stolního tenisu. Jak s tím ale naložit v současné době, kdy si děti na ulici téměř nehrají a trpí rozvoj koordinace, rychlosti a nepodporuje se i rozvoj kreativity?

V Ajaxu takto: „U dětí mezi sedmým a dvanáctým rokem věku se nesnažíme zlepšit pouze jejich fotbalové dovednosti," vysvětluje kondiční trenér A-týmu Rene Wormhoudt, který rovněž dohlíží na Athletic Skills Program. „Chceme rozvíjet všechny aspekty koordinace, jako jsou například běh, skákání, házení

MICHAL JEŽDÍK

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

FOTO: REUTERS

a chytání. Věřím v pevnou základnu těla sportovce.“

Skutečně, až do 13 let věku tvoří 40 % zátěže hráče v akademii jiná než fotbalová činnost. V tomto raném věku jsou v tréninku charakteristické zejména judo a gymnastika. „Tyto sporty mají základní motorické dovednosti, které mě zajímají,“ říká Wormhoudt, jehož zaměřením jsou tyto jedinečné tréninky. „Judo není jen fyzično, je to také mentální trénink. Naučí vás disciplíně, jak prohrát a vyhrát a jak pracovat společně.“

Po 15. roku věku dítěte nahrazují judo a gymnastiku specializované silové tréninky a jóga. Cíl? Všestranný sportovec připravený na reálný život, nikoliv pouze fotbalista.

„Pokud se podíváte na hráče před dvaceti lety, když si na konci zápasu vyměňovali dresy, vidíte, že to byli úplně jiní sportovci než nyní. Neměli takovou vypracovanou postavu, jako mají hráči dnes,“ říká Riekerink, šéf programu rozvoje mládeže. „V první řadě vždy hledáme fotbalistu, ale abychom udrželi krok s moderním pojetím hry, musíme sportovce rozvíjet tak, aby obstáli v konkurenci elitních světových hráčů. Avšak na prvním místě je pro nás potěšení ze hry. To je základ našeho veškerého trénování. Pokud se děti a mládež u nějaké činnosti nebaví, neděláme to. Nechceme po nich, aby běhali v bahně jenom proto, že je to posílí.“

Inovace

„Někteří z našich hráčů A-týmu jsou v klubu jen pár let, ale někteří hráči mládežnického týmu jsou zde i 10 let,“ vysvětluje Edwin Goedhart, ředitel sportovního výzkumu Ajaxu. „Tudíž pro

Mezinárodní síla. 26letý Maročan Hakim Ziyech, 22letý Brazilec David Neres a 33letý Dán Lasse Schöne slaví gól do sítě Juventusu. Hráči Ajaxu přesvědčivě vyřadili i Real Madrid a jen o kousek minuli finále Ligy mistrů.

→

INZERCE

SLAVNOSTNÍ KONCERT
KE 120. VÝROČÍ ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO VÝBORU
MISTŘI
MISTRŮM
Pondělí 17. června, 19.00
Rudolfinum – Dvořákova síň

ČESKÝ OLYMPIJSKÝ VÝBOR 1899 2019 120 LET

RADEK BABORÁK dirigent, lesní roh
IVO KAHÁNEK klavír
VÁCLAV HUDEČEK housle
JAN MRÁČEK housle
DALIBOR KARVAY housle
ČESKÁ SINFONIETTA
Wolfgang Amadeus Mozart, Fryderik Chopin, Antonín Dvořák, Pablo de Sarasate, Nino Rota, Felix Mendelssohn-Bartholdy
Vstupenky v síti Colosseum Ticket a Sazka Ticket.

S PODPOROU
Akademie klasické hudby

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Souboj generací, v němž vyhrálo mládí. Cristiano Ronaldo, 34letý portugalský velikán z Juventusu, se ve čtvrtfinále Ligy mistrů musel sklonit před Matthijsem de Ligtem, 19letým stoperem, jenž už před rokem navlékl v Ajaxu kapitánskou pásku! A také gólem rozhodl odvetu v Turíně.

rozvoj v průběhu let upřednostňujeme mladé hráče, protože je u nich větší šance pro zlepšení každého z nich než u hráčů z A-týmu."

Goedhart, který je do fotbalu naplno ponořen posledních 20 let s národním týmem, s kluby AZ Alkmaar a Ajax, je v čele nejnovějších inovací Ajaxu, a to v oddělení, jež nese i název programu miCoach Performance Centre. Částečně je tento program hrazen sponzory, a to firmami Adidas a Aegon.

Bílou kopuli připomínající zvětšený golfový míček závidí Ajaxu mnoho klubů v Evropě. Uvnitř jsou umístěny tlakové desky, statické i mobilní kamery pro biomechanickou analýzu techniky a hřiště s umělým povrchem pro tréninkové zápasy. Venku v Toekomstu sledují další kamery tři hřiště z devíti a poskytují detailní zpětnou vazbu všem hráčům i trenérům. Rozhodující pro efektivitu programu je nahrávání a následné rozbory rozvoje jednotlivých hráčů zařazených do programu. Můžou zaznamenat každou minutu jakéhokoliv tréninku každého hráče a následně s ní pracovat, včetně zpětné vazby pro trenéra nebo hráče.

„Na prvním místě je pro nás potěšení ze hry. To je základ našeho veškerého trénování."

1 % x 11

Goedhart ovšem upozorňuje: „Hrát za Ajax je něco víc než mít vynikající zrychlení, zaznamenávání tepové frekvence a zlepšování techniky a taktiky."

Součástí jeho další práce je pochopit, co se odehrává v hlavách hráčů. Všechny věkové skupiny jsou sestaveny na základě podpůrných dotazníků a psychologických testů paměti a vědomí. Nechybí informace z rodinného zázemí a ze školy. Například jeden z výzkumů naznačuje, že synové rozvedených rodičů mají větší sílu uspět v profesionálním sportu.

„Když jsem prováděl neuropsychologická vyšetření s A-týmem, myslel jsem si: to nikdy nezvládnou," vzpomíná. „Zapomněl jsem, jak jsou soutěživí. Všichni chtěli porovnat svoje skóre!"

Výsledky ukazují, proč jsou někteří hráči lepší v rozhodování na hřišti než jiní a s jakou pravděpodobností zvládnou dlouhou cestu rozvoje. V individuálních sportech jsou vrozené dispozice velmi důležité. „Tvoří kolem 80 % výkonu," říká Goedhart. „Pokud chcete vyhrát maraton, musíte si moudře vybrat své rodiče. Vše je v genetice. My máme jinou formulku: Mluvíme pouze o 1procentním zlepšení, avšak celý tým vytvoří 11 %!"

Snění vizionáře Rinuse Michelse v časných 70. letech, přesídlení jeho modelu totálního fotbalu do Barcelony o deset let později, to byla energie, která přesvědčila Nizozemsko, aby přijalo fotbal jako svůj národní sport, a to i přes relativně velmi omezený přístup do škol.

Energie, kterou dal Ajax do svého dalšího znovuzrození, ukazuje, že i malé země mohou vytvořit konkurenceschopné programy, které osloví rodiče, děti, experty i obchodní korporace. Vyžaduje to ale jasné vize, kulturu, hodnoty a kompetentní lidi s vášní a odpovědností tyto vize realizovat. □

SEMINÁŘ
HLAVNÍCH TRENÉRŮ

TELH, CHANCE LIGY, JUNIORSKÉ LIGY AKADEMIÍ A EXTRALIGY JUNIORŮ

Seminář se koná v rámci prestižního turnaje Hlinka Gretzky Cup

BŘECLAV, 7. srpna 2019 od 10:00

Přednášející:

Filip Pešán,
šéftrenér Českého hokeje

Pavel Geffert,
Akademie Českého hokeje

Témata:
Výchova talentovaného hráče
Trénink a zdokonalování individuálních dovedností | Aktivní hra | Komunikace a kultura v trenérském prostředí

Jedná se o největší trenérský seminář Českého hokeje, jehož součástí je i návštěva zápasů v rámci Hlinka Gretzky Cupu a následná diskuze s trenéry U18.

HLINKA GRETZKY CUP
BRECLAV • PIESTANY
2019

ČESKÝ HOKEJ

PSYCHOLOGIE SPORTOVNÍ HRY PO KAPKÁCH 27. ČÁST

Cesta sportovním životem SHRNUTÍ

Vážení vychovatelé a trenéři! V devíti dopisech vám, rodičům, trenérům a učitelům, jsme mapovali psychický vývoj hráče od narození až po věk 40 let, kdy je zpravidla hráčský vývoj ukončen. Růst vždycky vyžaduje, abychom se dočasně zřekli jistoty. Odvaha k novému nám dovoluje nechávat za sebou každé životní stádium s tím, čím nás uspokojovalo, abychom našli nové odpovědi, které nám otevřou bohatství příštího životního odstavce. Zalistujme společně onou korespondencí s vámi.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

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

Z dopisu rodičům dítěte ve věku 1 – 3 ROKY

Ovlivňovat vývoj budoucího hráče se dá téměř od narození. Nejprve jsme se obrátili na maminku novorozence, jako na někoho, kdo stojí na samém prahu vývoje budoucího hráče! Možná si to některé matky ani neuvědomují, ale zásadním způsobem ovlivňují u dítěte utváření takových vlastností, jakými jsou sebevědomí, aktivita, tvořivost, odvaha či empatie.

Objetí dítěte je základním obsahem péče, které se kojenci od matky dostává. Kojení je hlavní událostí dne, má být plné pohody a je základní školou sociálního kontaktu a důvěry, která má zůstat na celý život základním vyladěním.

Nemusíte se bát, maminko, že by v prvním půlroce života hrozilo rozmazlení dítěte! Jeho potřebu útěchy a potravy ihned uspokojujte.

A pak už jsme se obrátili na oba rodiče. Životní styl se změnil. Otcové chodí k porodu a často se podílejí na péči o dítě již v prvním roce života. My jsme se přidrželi tradičního a osvědčeného modelu, že první rok dítěte patří především matce. Od druhého roku však, chtěj nechtěj, dopadá váha výchovy i na vás, páni otcové.

Dítě vysílá podněty a signály o svých potřebách a o jejich přijetí rozhoduje především matka, ne dítě - nemá tu fyzickou sílu. Dítě je však také obdařeno velkou mocí, a to schopností manipulovat a vyvolávat ve vás různé emoce a postoje. Jestliže dítěti násilím zabráníte, aby jednalo, jak právě chce, jestliže je třeba i odnesete na místo, kde si nepřeje být, je vše v pořádku: **narazilo na větší sílu**, než je samo, a muselo se podrobit. Ovšem nemuselo jednat proti své vůli.

Jestliže dítě mohlo zažít ve vašem „hnízdě“ pro ně ještě ne zcela pochopitelnou, avšak chránící, vedoucí, láskyplnou autoritu, bude později schopno uznat také jiné autority, možná někdy pociťované jako nepříjemné - například školní řád, pravidla pravopisu nebo pravidla fungování sportovního týmu.

Děti ve věku 3 - 6 LET

„Svatý čas“ do 1 roku byl ponechán především mamince a období do 3 let oběma rodičům, ale nyní je dítě vyhnáno z ráje vaší láskyplné rodinné autority a začíná bojovat o své místo ve světě. Pomozte mu tento boj úspěšně zvládnout, ale nechte ho bojovat. Nápadným rysem dětské psychiky období do 6 let je živost, odvaha a fantazie, která ještě není spoutána racionalitou a kázní, později bohužel nutnou.

Základní potřebou předškoláka je pohyb, radost, je to období „hraní si“. Předškolák

FOTO: SHUTTERTOCK.COM

stále ještě potřebuje matčino objetí, které uspokojuje potřebu bezpečí a od obou rodičů základní důvěru, aby mohl později důvěřovat druhým lidem a rozvíjet sebedůvěru. Ovšem musí ze strany rodičů zažít i vymezení hranic vznikající panovačnosti, právě proto, aby jednou mohl rozvinout vlastní vnitřní pevný postoj. Pocit uspokojení nad vlastním výkonem u předškoláka je nadřazen všem ostatním pocitům i výsledkům.

Z hlediska učení v tomto období je ukázka nejúčinnějším prostředkem pro vytvoření představy pohybu. Profesor Kolář říká: „Utrpení je součástí lidské existence a není možné před ním utíkat. Bez prožitku utrpení se ho nikdy nenaučíte sdílet s druhými. To se odrazí i v nedostatku opravdové lásky. Děti nemohou mít bezmezně tolerantní výchovu."

Podle psychologa Říčana se dítě s vámi psychologicky ztotožňuje, vnímá vaše názory a hodnoty tak silně, že do sebe vstřebává to nejlepší – bohužel i to nejhorší – z vás. Mějte tedy na paměti, že dítě si utváří model spíše podle toho, co děláte, než toho, co říkáte, a napodobuje vás!

Vážení rodiče! Dítě žije v této době téměř cele hrou, která je nejen jeho přítomným životem, nýbrž i školou nervosvalové koordinace, obratnosti, rozumové bystrosti, společenského soužití i morálky. Hra je v této době životním středem, avšak i spolutvořitelkou dalšího vývoje.
VOLNĚ PODLE **PŘÍHODY**

Ponechte dítěti vlastní aktivitu a iniciativu v dobývání okolního světa, ale dejte mu šanci vyrovnat se se smysluplně stanovenými omezeními.
VOLNĚ PODLE **PREKOPOVÉ**

Děti přijímají vaše pravidla a vzory, napodobují vás, začínají chápat výčitky svědomí a pocit viny. Všímají si toho, že „svědomí k nim mluví", i když se stalo něco, co nikdo jiný neviděl.
VOLNĚ PODLE **ŘÍČANA**

Děti ve věku 6 - 9 LET

Každé věkové období přináší vývojový konflikt. Pokud ho člověk zvládne, posouvá se do dalšího období posílen, pokud ne, vkrádá se deficit, který si s sebou nese do dalšího období. V období 6 - 9 let je to konflikt: bezstarostná hra vs. učení (povinnost). Hlavní téma tohoto období je učení se hrou.

Zásadní změnou v životě dítěte je zahájení školní docházky. Přijímá a řeší úkoly, podřizuje se jim. Má problémy s koncentrací pozornosti po delší dobu. Pomalu se učí trávit čas bez rodičů, interakci s ostatními dětmi a soutěžení v kolektivu. Učí se respektování pravidel, nařízení, pokynů. Dítě má dost sil, ale živelně s nimi hospodaří. Učení musí probíhat v prostředí zbaveném napětí.

Vyvarujte se u začátečníků vytvářet naučené strachy způsobené nepřiměřeným tlakem. Ve strachu se dítě nemůže učit. Nároky zvyšujte až úměrně věku. Váš nepřiměřený tlak na jedničky ve škole a aktuální výsledky ve sportu může paralyzovat budoucí postoj k práci, vzdělanosti, autoritám, ke sportu i volnímu úsilí. Méně→

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM (2)

úspěšným (ve škole) pomozte hledat sebeúctu jakýmkoliv jiným způsobem. Pro růst sebevědomí potřebují dostat alespoň minimální šanci být užitečným. Jednu z možností nabízí i sport.

Upřednostňujte aktivity, které vedle pohybové a míčové gramotnosti zahrnují rovněž schopnost číst a vyhodnocovat pohyb i situace. Veďte děti, aby otevřely bránu vlastním emocím, a zároveň vytvářejte podmínky tréninku tak, aby nabízely intenzivní prožitek a umožnily projevování emocí.

„Mámin hodnej kluk či střed světa“ je vystaven ortelům, někdy i negativním, které musí zpracovat. Vy, rodiče, často přilejete olej do ohně, když začnete na dítě neúměrně tlačit v panice, že váš miláček „to nezvládne“ a s ním symbolicky celá vaše rodina.

Podporujte spontánní hraní, přirozenost. Nechte děti zkoušet si různá řešení a dozvídat se. To vše bez vašeho, trenérského ovlivňování. To rozvíjí proces tzv. implicitního (nezáměrného) učení, kdy se do paměti ukládají důležité informace, aniž by si dítě něco uvědomovalo.

Umožněte každému dítěti alespoň malý, dílčí osobní pocit vítězství, protože toto období je mimořádně citlivé na úspěch a neúspěch. Školák se sotva vymanil zpod máminy sukně a už po něm svět žádá první výsledky. Zmírněte tento náhlý tlak.

Děti ve věku 10 - 11 LET

Vaše dítě či svěřenec přichází do období, které se nazývá zlatým věkem motoriky. Vytváří se ideální předpoklady pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Správným přístupem můžete položit rovněž základy psychologických kvalit, například mentální koncentrace na plnění úkolů.

V myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, souvislosti mu stále ještě unikají. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, je impulsivní a těžce nese neúspěchy. Zvyšuje se odvaha, která je někdy provázena sníženou sebekritičností k vlastnímu jednání. Přestože jsou děti ještě relativně poslušné a důvěřivé, rodí se důležitá součást intelektu: totiž pochybnost vůči předkládaným informacím. Vyvíjí se porozumění názorům, přáním a potřebám jiných lidí. Dítě je schopné přijímat úkoly a podřídit se jim a ze světa představ a hry přejít do stádia učení. Parta dokáže v tomto věku projevit i svůj postoj k různým událostem, svůj zájem a své požadavky, a naopak umí jedince ze skupiny vytlačit, případně nového nepřijmout.

Ve věkovém období do 12 let podporujte všestrannost. Nabídněte dětem zkušenosti z jiných sportů a dejte jim ještě i v tomto období šanci ke spontánní a neřízené hře. Nechte dítě i pochybovat. Pochybností se dá totiž rovněž objevovat. Umožněte dítěti experimentovat, neboť zvídavost dítěte nejde proti vašemu výchovnému cíli. Vaším cílem by mělo být vychovat komplexní bytost, nikoliv egoistické monstrum, zaměřené pouze na boj a výsledky jako jedinou hodnotu života. →

STREET FLOORBALL LEAGUE

REGISTRACE OTEVŘENY!

6 MĚST

ČERVEN - SRPEN

OPEN AIR STREET FLORBAL 3X3 BEZ BRANKÁŘE

PRO REGISTROVANÉ I NEREGISTROVANÉ

OTEVŘENÉ PRO VŠECHNY HRÁČE I HRÁČKY OD 15 LET

ČESKÉ BUDĚJOVICE - HRADEC KRÁLOVÉ - KARLOVY VARY - OSTRAVA - BRNO - PRAHA

STREETFLOORBALL.CZ

FOTO: SHUTTERTOCK.COM

Zabijte v sobě přesvědčení, že vše dobré u vašeho svěřence má pocházet výhradně od vás. Větší cenu má naopak to, na co dítě přijde samo. Co si ověří na vlastní oči a vyzkouší na „vlastní ruce a vlastní rozum“.

Učit neznamená mluvit, vysvětlovat či přesvědčovat, ale vystavovat hráče praktickým cvičením, která hráče nutí číst, orientovat se, rozhodovat se a volit správné pohyby a optimální řešení.

Vážení rodiče, někteří z vás organizují každou minutu dne vaší ratolesti a jakýkoli její úspěch vnímáte, jako by byl vaším vlastním. Kladete na dítě přemrštěné nároky, tlačíte na ně. Neuvědomujete si ovšem, že připravujete své dítě o osobnost i dětství.

Hráči ve věku 12 - 13 LET

Váš svěřenec či potomek se dostává do období, které je snad z celého života nejdramatičtější. Dítě nově, mnohem hlouběji chápe svou individualitu a hledá svůj osobitý rukopis. Období mezi 11. a 15. rokem označujeme jako pubescenci (pubertu). Ve čtyřletém období puberty lze rozeznat dvě zřetelné fáze: období od 11 do 13 let bývá nazýváno prepubertou, další období do 15 let pubertou.

Věk 12 - 13 let je citlivým obdobím, kdy se otevírá prostor pro rozvoj herní inteligence, která je **procesem adaptace** na herní prostředí. Je projevem porozumění logice hry, rozlišování podstatného od nepodstatného. Přes citovou labilitu stoupá sebekontrola a ubývá citové bezprostřednosti, což může být výhoda pro uvědomělý trénink. Využijte tohoto relativního paradoxu!

Některá děvčata by si možná o svých problémech ráda promluvila, ale nevědí, jak na to. Někdy z vaší strany může pomoci, když jim nabídnete možnost sdělit problém diskrétnější formou, například napsat, a třeba i anonymně. Snažte se vést dospívajícího k postupnému zařazení do společnosti a do světa práce, ale ponechte mu prostor pro rozvoj jeho osobních předpokladů a sklonů. Tím mu umožníte průběžné naplňování jeho tvořící se životní cesty.

Vážení vychovatelé, pubescent potřebuje i výchovné vedení – opatrné a nenásilné, ale pozorné. Autoritativní, případně i razantní výchovné zásahy si rezervujte pro zcela výjimečné situace.

Trénink dospívajících by již neměl být jednostranně opřen jen o názornost jako v předcházejícím období. To by mohlo brzdit vývoj abstraktního myšlení, tolik důležitého pro rozvoj taktického jednání.

Nezpůsobte přemírou návodného koučování či přílišným důrazem na nácvik techniky „robotizaci“ hráčů!

Někteří z vás rodičů (zejména matky) nechcete dítě ztratit a snažíte se udržet dosavadní závislost dítěte

na vás. Jiní naopak dítě nutíte do předčasné samostatnosti, pro kterou ještě nedozrálo. Vyvarujte se obou extrémů.

Hráči ve věku 14 - 15 LET

Váš svěřenec či potomek se stále nachází v období, které je snad z celého života nejdramatičtější. Poukázali jsme na to, že prepubescent hlouběji chápe svou individualitu a hledá svůj osobitý rukopis. Pubescence trvá dále až do 16 let. Mladý člověk zahajuje přerod z dětství do dospělosti a „život na sopce“ vrcholí. Pubescent má šanci získat řadu cenných zkušeností, kterými začíná cesta k dospělosti. Přichází příležitosti, které lze využít – nebo propást.

Pubescence nabízí tři velké výzvy:

1. Otvírá nový svět abstraktního myšlení a mravního rozvoje
2. Prožít první lásku jako věrnost romantickému ideálu
3. Vzpoura proti starému ve jménu nového

Vážení trenéři, teď již nastal čas, kdy je hráč schopen pochopit základní principy týmové hry, především týmovou taktiku. Dokáže předvídat vlastní pohyby i pohyby spoluhráčů a protihráčů. Jasně chápe nadosobní principy spolupráce - souhru a komunikaci - a dokáže včleňovat herní principy do týmové taktiky a organizace.

Otevírají se možnosti důsledně rozvíjet individuální herní kvality. Pokud je nedostatečně rozvinete či nepřiměřeně urychlíte, mohly by s přibývajícím tlakem na výsledky později chybět. Utkání a výsledky mají sice svou zásadní váhu, ovšem v tomto období jsou především barometrem úrovně rozvoje.

Rozpoznávejte rozdílné potřeby hráčů čili zdroje jejich motivace, a podle nich s nimi pracujte. Pomáhejte hráčům budovat žádoucí postoje a hodnoty, které se stanou jejich novými potřebami, a tudíž budoucím zdrojem motivace.

Hráči už jsou velmi soutěživí a družstva již hrají vážné celorepublikové soutěže a chtějí vyhrávat, ale přesto nezapomeňte, že je to poslední vážná šance individuálního rozvoje hráčů. V následujícím období (16 - 19) už týmové výsledky převáží.

Hráči ve věku 16 - 19 LET

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

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

INZERCE

Podporujeme rozvoj odbornosti.

Česká trenérská akademie ČOV

treneri.olympic.cz

CZECH TEAM TRENÉŘI ČOV

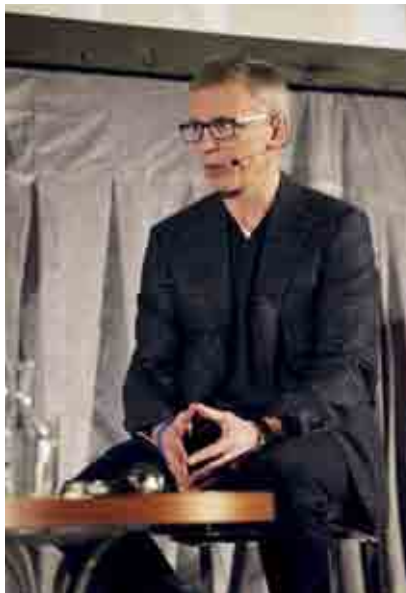


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ní a definitivní vymanění se ze závislosti na okolí. Jít za ideálem, který nemusí být sice beze zbytku naplněn, ale pomůže odhalit smysl vlastní cesty i její omezení.

To je důležitá zkušenost pro život. Kompromisy jsou vhodné pro následující období, pro adolescenci však nikoli. Vedle motivace vstupuje zásadním způsobem do života adolescenta i vůle. Motivace je přirozené chtění, vůle je vědomé úsilí. Nejdou proti sobě, ale vzájemně se doplňují.

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

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

Puberta je obdobím „já v týmu“, adolescence obdobím „tým ve mně“, protože hráč své Já realizuje prostřednictvím týmu. Trenér plní roli laického psychologa a tvůrce pozitivní pracovní atmosféry v týmu! Hráči to od něj očekávají!

Družstva dospělých ve věku 20 - 30 LET

Úkolem mladé dospělosti, jak je toto období nazýváno, je nemalý. Výsledkem dobře naplněných dvacátých let je totiž podle vývojového psychologa Příhody niterná sebejistota. Teprve nyní je člověk svobodný, nezávislý na pokynech zvenčí a má dosáhnout samostatnosti v řešení praktických úkolů. Tam, kde záleží na intelektuální statečnosti a odvaze riskovat, na průbojnosti a přesvědčení o vlastní pravdě, může dvacátník vykonat veliké činy.

Hráč v tomto období je již skutečně rovnocenným partnerem. Tato část života, kterou nazýváme obdobím intimity, je časem vzájemného sdílení, kdy se dají opravdově budovat nadosobní principy a týmová kultura. Společné dílo, záměry a plány, sdílená budoucnost – to jsou přeci ideové předpoklady tvorby zdravého sportovního týmu. Radost ze závazku sounáležitosti, který není vnější, nýbrž vyplývá z povahy žitého vztahu. Hráč v tomto období již pociťuje pro něj doposud nevídanou věc: potřebu tohoto herního přátelství – sounáležitosti.

Na prvním místě už není on sám, ale tým. Už je vybaven schopností „sdílet“ a navazovat reciproční vztahy, což překonává tendenci soustředit se pouze sám na sebe. Vstřebání nadosobního v protikladu k individuálnímu je hlavním úkolem tohoto období. Pokud má člověk vybudovaný systém hodnot a postojů, má i účinný vnitřní kompas, aby se orientoval v náročných situacích, znal odpovědi na některé klíčové životní otázky a učinil těžká rozhodnu- →

Sport

GÓÓÓL!

ČASOPIS PRO FOTBALOVÉ FANOUŠKY

V každém čísle plakáty fotbalových hvězd!

Kupujte na stáncích nebo na www.ikiosek.cz/sportgoool

tí. V období po 20. roce tento kompas už zpravidla našel.

Ty nejtěžší a nejbolestnější životní zkušenosti umí mladý dospělý vstřebat jako zdroj inspirace a hlubokého sebepoznání, které vede i k poznání druhých lidí. Za každý vývojový posun po 20. roce života se musí tvrdě zaplatit. Přinést oběť, investovat energii, zbavit se zlozvyků či rutin a nahradit je novými návyky. To chce čas a trpělivost. Nikdo nemůže nasednout do vlaku osobního rozvoje a nezaplatit.

Pokud si klubající se osobnost netroufne ochutnat zapovězené ovoce, může zůstat vězet ve stínu a očekávaný vývoj nebude pokračovat. A všichni synové, kteří se ocitnou v této situaci, mají jedinou volbu: „symbolicky zabít svého otce" a opustit svou matku.

Průběžným pocitem úspěšných lidí není sebejistota, ale i nejistota. Sebevědomí je budováno neutuchající touhou jít si za svým, navzdory strachu a pochybám.

Důvěra v sebe sama a ve vlastní schopnosti zpravidla není startovním kapitálem, ale sklizní tohoto období, kterou člověk získá až tehdy, když prokáže silnou vůli dělat i to, z čeho má strach.

Hráči ve věku 30 - 40 LET

Přichází životní poledne – období mezi 30. a 40. rokem života – a z hlediska vrcholového sportu období herní moudrosti. V kolektivních hrách je to období, kdy týmy dosahují velkých úspěchů, poněvadž se vedle souhry – přirozeného fundamentu, v životě člověka v tomto období usazují další významné sociálně-psychologické kvality a hodnoty jako:

- společně sdílet
- být prospěšný
- pečovat o někoho
- něco předávat

Je to sice období stability na vrcholu i začátku sestupu tělesných a duševních sil, období relativně vysoké výkonnosti ovšem z hlediska normálního člověka. Nikoli vrcholového sportovce, u něhož evidentně přichází ústup. Ve věku 30+ je poddajný jenom slaboch. Hráč nebo hráčka jsou velmi citliví k výtkám a ke všemu pokořování, jež rázně odmítají. Nejde tu o vzdor slabšího

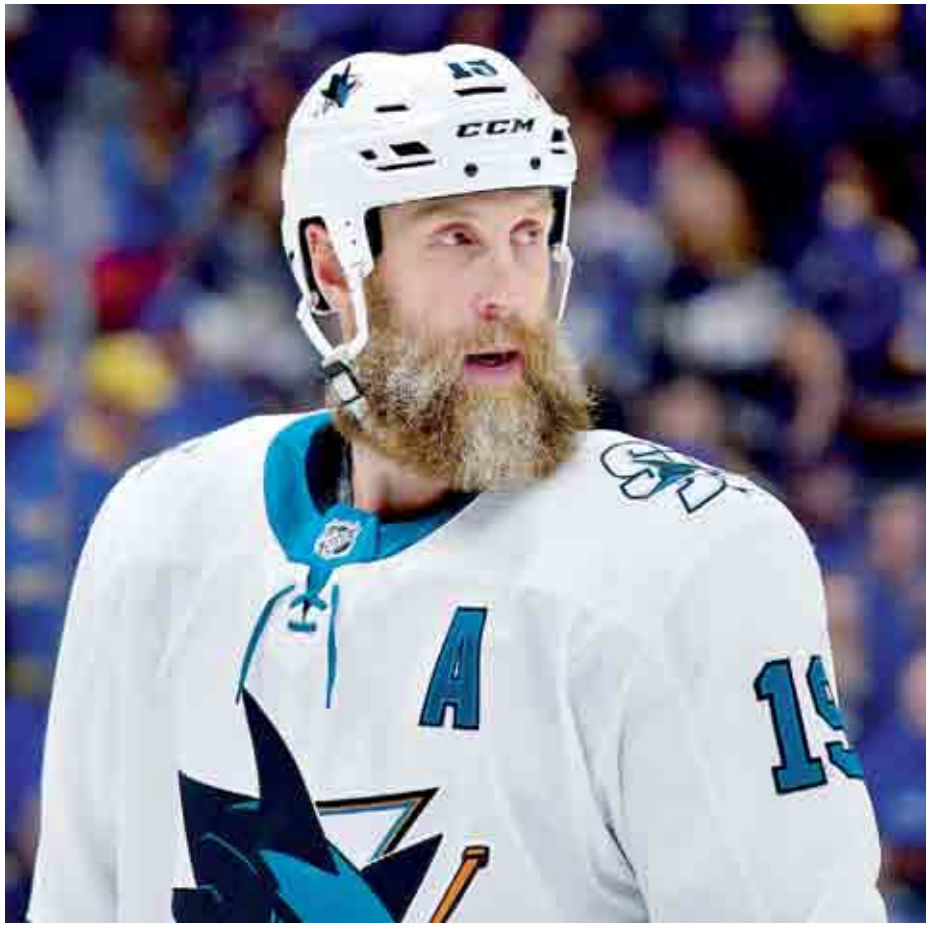


FOTO: REUTERS

proti silnějšímu, nýbrž o obhajobu vztahu rovného s rovným, o boj práva proti moci. Není snadné být trenérem 30letého hráče – žádá to dialog, sdílení a oboustranný respekt.

Snad největším kapitálem v kolektivní hře je slast ze souhry. Vzniká od ochoty existovat vedle sebe na hřišti a jde přes schopnost sladit vzájemně individuální činnosti, až po stav, který by se dal nazvat „orgasmus souhry", kdy je součinnost přirozeně a dobrovolně povýšena na úroveň individuální činnosti a někdy i nad ni.

Má-li člověk zvládnout svůj nevyhnutelný sestup, postupné ztrácení tělesných i duševních sil, přitažlivosti a zajímavosti pro druhé a také klesající schopnost radovat se ze života, má jednu velkou šanci: přenést těžiště svého zájmu mimo svou osobu!

„Pravda životního dopoledne vývoje člověka se odpoledne stává lží." Být dospělý znamená umět snést ztrátu iluzí a nepropadnout přitom panice.

„Chápu, že slova jako láska nepatří do slovníku basketbalového fanouška. Ale po 40 letech v basketbalovém prostředí mě nenapadá přesnější popis pro tu záhadnou alchymii spojující všechny hráče na jejich cestě za něčím téměř nedosažitelným." PHIL JACKSON

„Musíte tu hru milovat víc než ostatní, pokud máte čtrnáctiletou kariéru plnou úspěchů." JOSÉ MOURINHO

BYLY POUŽITY MYŠLENKY A INSPIRACE Z NÁSLEDUJÍCÍCH PUBLIKACÍ:

L. Bukač: Trénink herní přirozenosti (2014), **E. F. Edinger**: Já a archetyp (2006), **E. H. Erikson**: Životní cyklus rozšířený a dokončený (2015), **S. Freud**: Totem a tabu (2017), **D. Goleman**: Emoční inteligence (2011), **Z. Haník & kol.**: Volejbal pro výkonnostní a vrcholové trenéry (2018), **R. Honzák**: Psycho-somatická prvouka (2017), **P. Kolář**: Labyrint pohybu (2018), **J. Langmeier & D. Krejčířová**: Vývojová psychologie (2013), **K. Lorenz**: Osm smrtelných hříchů (1990), **Z. Matějček**: Rodiče a děti (2017), **T. Perič**: Sportovní příprava dětí (2004), **J. Piaget**: Psychologie inteligence (1970), **A. Plachý & L. Procházka**: Fotbal – učebnice pro děti (2014), **J. Prekopová**: Malý tyran (2014), **V. Příhoda**: Ontogeneze lidské psychiky I (1977) a Ontogeneze lidské psychiky II (1962), **P. Říčan**: Cesta životem (2014), **M. Švamberk Šauerová, P. Tilinger, V. Hošek**: Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám (2017), **K. Thorová**: Vývojová psychologie (2015)

CZC.CZ

PS4

STAŇ SE MISTREM A VYHRAJ 100 000 KČ

Více na czc.cz/fifa

PlayStation 4 Slim,1TB,
edice PS Hits
+ hra God of War

8 990 Kč

CZC.CZ iSport LIGA

Nabídka je platná do 30. 6. 2019 nebo do vyprodání zásob

Celoodpružený speciál **Author A-RAY** přichází na rámu zkonstruovaném ve spolupráci s přední švýcarskou konstrukční kanceláří **ICTM AG**. Je už odpočátku stvořen a testován v podmínkách nekonečných alpských trailů! O odpružení se stará **čtyřčep Horst Link** s hlavním čepem, který je připevněný k sedlové trubce a čepem zadní stavby umístěným před a pod zadní osou kola. Přepákování je ideální volbou pro XC a trailová celoodpružená kola, díky zvolené kinematice zadní stavby nedochází k jejímu pohupování a rám díky tomu neztrácí a nepohlcuje energii ze šlapání.

Více informací o nové kolekci Author 2019 naleznete na **www.author.eu**.

AUTHOR BICYCLES

CENA **59 990** Kč