

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

Lék na trému? Maximální příprava

Ivan Trojan

oceňovaný herec
Dejvického divadla,
basketbalista, fotbalista

baseball
basketbal
florbal
fotbal
kolečkové sporty
lední hokej
hokejbal
Olymp CS MV
plavecké sporty
squash
softball
stolní tenis
šachy
volejbal

NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

sazka



NOVÝ PODCAST O SVĚTĚ DĚTSKÉHO SPORTOVÁNÍ



SLEDUJTE NA *iSport.cz*



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 7, vychází 1. 7. 2025.

Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfěldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
Chief Commercial Officer: Petr Fryš,
inzerce: Tomáš Skoupý,
jan.nassir@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha a Vít Jeřábek,
e-mail: adam.picha@cncenter.cz,
vitek.jerabek@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
IČO: 02346826
CEO Martina Říhová, COO Karel Žalud.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: Slovenská Grafia a.s.,
ISSN 2464-6865.

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

TERMÍN UZÁVĚRKY: 24. 6. 2025

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

Most bez zábradlí

Otevřeli jste nové číslo měsíčníku Coach a z obálky na vás hledí Ivan Trojan. Přísně. Divadelně přísně, že si možná položíte otázku: co dělá slavný herec v časopise pro trenéry? Odpověď není přímočará – a možná právě proto je dobrá. Je v tom totiž kus symboliky.

Před dvanácti lety jsme začali stavět most. Ne ten z betonu a železa, ale most myšlenkový – mezi světem vědy a sportovního hřiště, mezi individuálními a týmovými sporty, mezi světem mužů a žen. A na záhlaví našeho časopisu jsme napsali tři slova, jako majáky nad hladinou: vzdělávat, inspirovat, spojit. Řekne se to lehce, ale každý, kdo se někdy pokusil něco opravdu propojit, ví, že takovéhle mosty se nestaví z návodů. Každý má své zájmy, své břehy, své výškové rozdíly.

Často jsme slyšeli výtky, že nadřizujeme týmovým sportům. Není to pravda, výzva k účasti na výstavbě mostu platila pro všechny. Navíc jsme od začátku sledovali ideál starý jako antika: kalokagathii, tedy harmonii těla a ducha, krásy i ctnosti. A kde jinde ji hledat než právě tam, kde se setkává sport s uměním?

Nejasněji si to uvědomím, když sedím v loďnici u Jiřího Kejvala, předsedy ČOV. Z jedné strany Vltavy trénují veslaři a video u vchodu do klubovny připomíná zlatou olympijskou jízdu Mirky Knapkové v Londýně. A přes řeku? Tančící dům. Ginger a Fred – pojmenovaný podle nejslavnějšího tanečního páru filmového světa. Kanceláře tam navrhovala Eva Jiřičná, s níž právě Jiří Kejval úzce spolupracuje. A kousek dál už stojí Národní divadlo. Ostatně předseda ČOV

má ve své pracovně nejen obrazy současných umělců, ale i knihovnu, která by slušela univerzitnímu kabinetu.

To všechno jsou také mosty. Ne takové, po kterých chodíme, ale takové, které propojují světy. A tak jsme i my před časem zahájili seriál mezinárodních konferencí s prostým názvem: Mosty. Vystupovali a vystupují na ní trenéři i sportovní vědci, sportovci i ti, kteří se na svět dívají jinak. A mezi nimi teď přichází Ivan Trojan.

Povídání s ním je zvláštní, a začalo otázkou, jestli je víc umělec, nebo sportovec. Přenesli jsme tedy rozhovor i jako hlavní do tohoto čísla. Nefunguje jako klasický most. Spíš přirozené spojení, které most nepotřebuje. Trojan si tyká s basketem i fotbalem, ale hlavně umí pozorovat. Věci, lidi, pohyby – a pak je pojmenovat s takovou přesvědčivostí, jakou by člověk čekal spíš od trenéra v šatně než od herce na scéně. Mluví o sportu, který ho naučil hrát role. Nejen ty divadelní, ale i ty lidské.

A tak možná jeho přísný pohled na titulce není varováním, ale otázkou: Jste připraveni na jiný úhel pohledu? Pokud ano, vítejte. Mostu v takovémto případě není potřeba, zjistíte, že je v nás.

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



MUSÍM stresuje. CHCI má pozitivní energii

Herec s tváří neviditelného hráče, prý nemá ksicht na film, říkala jedna holka. Má víc Českých lvů než instagramových postů - nevím, jestli vůbec nějaký má. Sportovec, který vyměnil basketbal za DAMU, ale dodnes umí basket rozhodně nejlíp ze všech komediantů v Česku. Když není v šatně nebo na jevišti, běhá za fotbalovou Bohemku nebo Opavu na palubovce, i když mu je čerstvě jednašedesát. Ivan Trojan, jeden člověk, mnoho rolí, ale dvě největší – hráč a herec.

TEXT: ZDENĚK HANÍK





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

Trochu trémista a perfekcionista, obou jí pečlivě skryté pod civilní mikinou z Dejvického divadla. Občas křehký rváč, co se rozčílí, když si někdo bere na scéně či na hřišti moc prostoru. A jeho souhra na jevišti i na hřišti? Tvrdě vydřená jako postup do ligy. Týmovost nosí od trenéra Němečka, černý humor z pánské šatny. A i když by mohl být lídrem, radši nechá mluvit role.

Ivane, jsi duší víc sportovec, nebo herec?

„To je otázka, kterou si kladu často. Před syndromem vyhoření, nebo naplňeností, kterou v herecké profesi prochá-

bu du sportovec a moje kariéra půjde tím směrem. Až poté se to překlopilo k umění. Ale sportovec je ve mně zakořeněný a dalo by se říct, že je to fifty-fifty.“

Já si to myslím, protože tě znám i ze hřiště. My děláme vyhlášení Trenéra roku v divadle a ty jsi byl u startu, když jsme to poprvé dělali v Dejvickém divadle – hrou Učpaný systém, kde sis přímo trenéru Ginzburgovi řekl, ať tě vezme do národáku, protože Saty byl zraněný. Ta hra je hrozně sprostá, i když má zajímavé filozofické výstění. V závěru šel na jeviště hokejista Jan Klapáč, dědeček Ester Ledecké, aby

„SOUHRA, NAPOJENÍ. TO VZNIKÁ V OBDOBÍ NEZDARŮ, V TRÉNINKU, KDYŽ SE UČÍTE NĚCO NOVÉHO, CO BOLÍ. ALE PRÁVĚ TEHDY SE DOSTÁVÁTE NA ÚROVEŇ, KDE TO FUNGUJE.“

zím, hledám únik – i od každodenního stresu, který s tou profesí souvisí. Začal jsem i režírovat, což je ale ještě větší stres. A zároveň jsem si začal plnit sny, které jsem měl jako dítě. Hrál jsem basket a chtěl jsem studovat FTVS. Za poslední tři, čtyři roky jsem byl na několika basketbalových kempech, kde jsem dělal asistenta Petru Czudkovi.“

Ale co jsi víc?

„Sám jsem si položil otázku, co jsem víc. Do osmnácti let jsem si myslel, že

jí předal cenu. A on chtěl o přestávce odejít, protože mu to připadalo příliš sprosté, asi ho to uráželo. Musel ho zastavit předseda ČOV Jirka Kejval. Víš o tom?

„Já to naprosto chápu. Lidi, kteří odešli, pak litovali, protože ta hra je hluboká. Je z prostředí páté cenové skupiny, ještě navíc fotbalistů. Všem fotbalistům se omlouvám, ale mezi nimi se pohybuje člověk, který tvrdí, že je Bůh. Toho jsem hrál já. A nakonec se ukáže, že ač-

koli vypadá a mluví stejně jako oni, tak to opravdu Bůh je, který to s námi lidmi nemá jednoduché. A má chuť to zabalit. Vážná hra. A chápu, že zvlášť pan Klapáč, kterého si jako dítě pamatuju, jak získal titul mistra světa – dokonce jsme si ho malovali na Igrahokeji –, chtěl odejít.“

K basketbalu ses dostal skrz bráchu. Zkus říct něco o tvých basketbalových začátcích.

„Na základce jsme při tělocviku měli i basketbalový klub, Podolí, kde jsme hráli v přípravce. Měl jsem štěstí na trenéry. Po třech letech v Podolí jsem byl ‚vytrejdován‘ do Slavoj Vyšehrad, kde byl slavný trenér pan Němeček. Ten basketbal nikdy nehrál, měřil asi 160 cm, a všichni ostatní trenéři ho nesnášeli, protože nechápali, jak někdo, kdo nikdy basket nehrál, může mít takové úspěchy. A my jsme je opravdu měli, byli jsme i mistři republiky. V začátcích jsem měl štěstí na trenéry – což znamená, že jsem se od začátku dobře naučil basketbalovému řemeslu a měl jsem pevné základy.“

Trenéra Němečka jsi vzpomínal už několikrát. Vybavuje se ti historka, jak jsi slavně sám prošel celým hřištěm...

„Ano, prošel jsem sám celé hřiště, hrdině a slavně, dal jsem koš a všem se





Klokanům fandí dlouho a věrně, za Bohemians si v Ďolíčku zahrál i soutěžní zápas

to líbilo. A pan trenér Němeček mě vystřídal. Byl jsem šokovaný a ptal jsem se proč. A on řekl, že během té cesty jsem mohl třikrát přihrát. To byla věta, kterou si pamatuju dodnes. Má v sobě něco, co se mi hodí i v mé profesi. Dělal jsem sport, tíhl jsem k týmovým sportům – to znamená, že tam nejsem sám, jsem součástí týmu a je zapotřebí to respektovat. Svou osobnost a um vždy odevzdat tak, aby tým mohl fungovat.“

Jestli tomu správně rozumím, tak nejdůležitější vlastnost pana trenéra Němečka byla člověčina?

„Ano. On byl velice přísný trenér. Nebyl empatický, ale získal si náš respekt. Měli jsme basketbalové soustředění, jezdili jsme na dva, tři týdny mimo Prahu a tam jsme dělali všechny sporty. A to bylo důležité, protože naše osobnost, ten malý človíček, nebyl formován pouze k jednomu sportu. Což si myslím, že pro rozvoj mladého kluka je velice důležité.“

Dospěl jsem k závěru, že člověčina stojí v trenérčině nakonec výš než odbornost.

„Ideální je, když je to vyvážené. Jsou trenéři, kteří děti od sportu odvedou. Je těžké udržet balanc náročnosti, a přitom →

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

INZERCE



WBSC
EUROPE

**U-23 EURO
BASEBALL
2025**

5. — 9. 8. 2025 | TŘEBÍČ

**NEJLEPŠÍ EVROPSKÝ
BASEBALL MÍŘÍ NA HVĚZDU**



www.u23eurobaseball.cz



Lukáš Pacal a Filip Kollmann

vstupenky



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



SKUPINA ČEZ
GENERÁLNÍ PARTNER

SILON

KPMG

Kraj Vysočina

Třebíč

BAUHAUS



se nedopouštět faulů na dětech. Dnes mají děti tendenci uhýbat, když je něco bolí. Na druhé straně je dokázané, že odchod dětí způsobený ambicí trenérů nebo rodičů je velký – a bylo by fajn to minimalizovat a v dětech pěstovat lásku a potřebu sport dělat, i když nakonec nebudou vrcholoví sportovci.“

Na závěr trenérské kariéry vedu talentované děti 12–15 let a nemůžu si na ně stěžovat. Ony tu přísnost unesou, když je tam ta člověčina. Vyhazují je

se nedostal do áčka, abych mohl hrát první ligu. Začal jsem přemýšlet, jestli hrát druhou ligu a třeba se později prosadit, anebo jít jinou cestou. Byl jsem přemluven učitelkou češtiny a spolužáky, že jsem komediant a že bych měl jít studovat herectví. Navíc můj otec byl herec, takže v rodině to bylo. I táta mě držel zpátky, protože věděl, že to není jednoduché povolání. Je závislé – jestli práci dostanete, jestli vás někdo obsadí, jestli vám sedne role. Těch aspektů je spousta.

„SPORT MI PŘINESL ODOLNOST. PŘIPRAVENOST SNÁŠET NEÚSPĚCHY. VĚDOMÍ, ŽE CESTA JE TRNITÁ A TĚŽKÁ, A ŽE JE DŮLEŽITÉ MÍT VIZI A VĚDĚT, CO PRO NI UDĚLAT. VĚCI NEVZDÁVÁM.“

z haly, když nepracují nebo ignorují pokyny, ale ony to snesou. Jenom abychom to nepřehoupli na druhou stranu, že přísnost nemá být. Má být, akorát s člověčinou. Ale jdeme dál tvým basketbalovým životem. Jsi ve Vyšehradě, ale tam cesta nekončí.

„Nekončí. Dostal jsem lano ze Sparty, abych mohl hrát dorosteneckou ligu. Přestoupil jsem na sportovní gymnázium Nad Štolou, měl jsem individuální plán a trénoval dvakrát denně. Ve Spartě jsem byl tři roky, hrál jsem i s Michalem Ježdíkem, ale on byl výjimečný a už hrál za áčko.“

A musel ses rozhodnout.

„Absolvoval jsem gymnázium. A byli kolem mě lepší hráči – třeba Michal – a já

Ale nakonec převážilo, že jsem šel zkusit přijímačky na DAMU, ačkoliv já sám bych se po tom výkonu asi nevzal.“

Proč?

„Myslím si, že jsem nebyl tak připravený, i když jsem měl konzultace. Tam hrozí, že se doma něco naučíte, ale po připomínkách z role nejste schopni vystoupit. V tu chvíli je těžké na to zareagovat a myslím, že jsem to úplně nezvládl. Ale talentové zkoušky nejsou jen o tom, co předvedete. Byl jsem později asi osm let v komisi a tam je důležité vidět i trochu dál – co bude, jestli se ten talent dá rozvíjet. A mí pedagogové přišli na to, že tam něco je. I přes moje nelehké začátky se ukázalo, že měli pravdu. Proto, když jsem byl v komisi já, snažil jsem se na to



Herecký machr. Ať šaškuje v pohádce Anděl páně nebo vyšetřuje v temné kriminálce Ve stínu, která pobrala 11 Českých lvů, včetně ceny pro Ivana Trojana. Na hlavním snímku pózuje s Jiřím Bartoškou, nedávno zesnulým prezidentem filmového festivalu v Karlových Varech.

dívat stejně. Hledat jiné aspekty, jak zájemci pomoci.“

Co je to: něco dál?

„Dělal jsem si poznámky, co je první kontakt, jestli tam něco je, jestli vás hned zaujme, jestli má charisma. To je jedna věc. Druhá je, že mu změníte okolnosti a chcete po něm, aby strhl naučenost a dostal se do přirozené polohy. Těch možností je celá řada.“

Co ti sport přinesl?

„Odolnost. Připravenost snášet neúspěchy. Vědomí, že cesta je trnitá a těžká, a že je důležité mít vizi a vědět, co pro ni udělat. To jsem měl asi od přírody, ačkoliv rodiče sportovci nebyli. Věci nevzdávám. Začátky pro mě byly těžké. Škola mi ale umožnila naučit se řemeslu. Byl jsem ve skupině 10–12 lidí, museli jsme spolu komunikovat, pochopit, že výsledek je společný. Měl jsem spoustu nedostatků. Byl jsem hrbáč z basketu,



HEREC

IVAN TROJAN

Narozen: 30. června 1964

Filmy: Samotáři (Ondřej), Musím tě svést (Karel), Jedna ruka netleská (Zdeněk), Anděl Páně (anděl Petronel), Příběhy obyčejného šílenství (Petr Hanek), Medvídek (Ivan), Václav (Václav), Ve stínu (Hakl), Díra u Hanušovic (starosta), Osmý (Richard) nebo Šarlatán (Jan Mikolášek)

Seriály: Dobrodružství kriminalistiky (1989), Laskavý divák promine (1994), Četnické humoresky (2000), Okresní přebor (2010), Hořící keř (2012), Čtvrtá hvězda (2014), Vraždy v kruhu (2015), Svět pod hlavou (2017) nebo Docent (2023)

Divadelní role: Profesor Maillard (Utišující metoda), Karamazov, Čert (Bratři Karamazovi), Ilja Iljič Oblomov (Oblomov), Alexandr Veršinin (Tři sestry), Stanley (Tramvaj do stanice Touha), Agent (Černá díra), Podnikatel (Muž bez minulosti), Boris Trigorin (Racek), Andrew Maxwell (Vzkříšení) nebo Prefekt (Každý má svou pravdu)

Umělecká ocenění: 7x Český lev (2002 Smradi, 2007 Václav, 2012 Ve stínu, 2014 Díra u Hanušovic, 2020 Šarlatán - vše nejlepší herec v hlavní roli, 2002 Musím tě svést, 2003 Jedna ruka netleská - nejlepší herec ve vedlejší roli), Cena Thálie (2000 za roli Ilji Iljiče Oblomova ve hře Oblomov), Cena A. Radoka (2012 za roli Boha ve hře Ucpanej systém), Cena divadelní kritiky (2022 za Davida ve hře Fifty), Zlatá nymfa Mezinárodního televizního festivalu v Monte Carlu (2013 za roli majora Jireše v dramatu Hořící keř - herec ve vedlejší roli)

Jiné ocenění: Medaile za zásluhy I. stupně, Stříbrná medaile předsedy Senátu, Cena prezidenta karlovarského festivalu za mimořádný přínos české kinematografii (vše 2024)

Sportovní počiny: v mládí se aktivně věnoval basketbalu, v závěru roku 2023 nastoupil k utkání Kooperativa NBL ligy za mistrovský tým BK Opava, proti Písku odehrál přes minutu a půl a proměnil 4 trestné hody ze 6. Ve fotbale fandí týmu Bohemians 1905, za který v roce 2009 nastoupil v závěru posledního kola 2. ligy proti FK Ústí nad Labem



6

Šest trestných hodů házel předloni za Opavu v ligovém duelu proti Písku. Proměnil čtyři, jeho tým zvítězil 105:94.

měl jsem sykavky. To se těžko mění. Od přírody máte určité držení těla, a když jste ještě „degenerovaný“ sportem, není lehké to změnit. Tenkrát ty kompenzační možnosti vůbec nebyly.“

Svíťí z toho dvě věci: týmovost a odolnost. A ta odolnost je hlavní devízou sportu. Proto myslím, že přísní být musíme.

„Ano. A další důležitá věc je inteligence. Schopnost vidět věci v souvislostech. Vždy mě na sportu zajímalo přemýšlení: jak se zlepšit, co udělat, jaké cvičení, jak být rychlejší, jak zlepšit techniku střelby, abych mohl hrát s Michalem Ježdíkem jeden na jednoho. My jsme měli nevýhodu: instruktážních videí nebo možností sledovat NBA bylo minimum. Já jsem pro trenéry jeden takový film udělal. Dnes se můžu podívat na trénink Steph Curryho a jsem šokovaný, co všechno dělá. Hráči jsou dnes jinde. A mě vždycky zajímalo: co pro to mohu udělat?“

Co drží tým pohromadě? Pro mě jsou to dvě věci: sdílení a role. Funguje to, když

jsou v týmu společné hodnoty a ideje, a když má každý své správné místo v týmu. Souhlasíš?

„Když jsme začínali u pana Němečka, on věděl, že opravdu talentovaných je pět až sedm. Ale ostatní měli vůli. Důležité je, aby trenér nevzal hráčům chuť být v týmu. Kluci věděli, že nejsou hlavní, ale když jim nevezmete vedlejší roli, mají důvod zůstat. V dospělosti je těžké přijmout, že jste hráč vedlejších nebo středních rolí a že váš strop je někde. Ale pokud to přijmete, můžete být důležitou součástí týmu i divadla. Někdy se i vedlejší role prací posune. Dejvické divadlo vzniklo z touhy dělat divadlo jinak. My starší - Mirek Krobot, já - jsme přišli později a riskovali jsme. A Mirek měl dar tým doplňovat. Měl dvě kritéria: aby to byl dobrý herec a aby byl lidsky pro tým důležitý. A taky, jestli unese černý humor, který u nás vládne. I to je důležité. Ta prdel musí být.“

Nevím, jak to máte v Dejvickém divadle, ale vím, jak je to v basketbalovém týmu veteránů Elán, do něhož jsi mě přizval.

Vy se neustále urážíte a všichni to statečně nesou, jinak by tam nemohli být. Vzpomeneš si v té souvislosti na svou větu, že o sdílení se musí zabojovat? Zkus to dovysvětlit.

„Když začínáme zkoušet novou hru, je tam hodně neznámých. Na rozdíl od sportu je známý text. A musíme dojít k výsledku. Sdílení je zkušební proces, kterým se tam postupně dostáváme. Víme, že ten proces je náročný, je v něm



Basketbal, největší láska. Při studiu na gymnáziu hrál tři roky na Spartě, kde se skamarádil s Michalem Ježdíkem (vlevo dole). Motivoval talenty na kempu Jiřího Welsche a na stará kolena si zahrál i v lize z Opavu.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PROFIMEDIA.CZ



hodně otazníků, ale výsledek musí být jasný. Cesta společné bolesti je při tom velice důležitá. Hraje tam roli i to, že máte potřebu po zkoušce nebo tréninku si sednout, dát si pivo a bavit se o té věci. Když jsem byl ve Vinohradském divadle, pan režisér Dudek byl tak výrazná osobnost, že formování divadla bylo jasně dané. Tam se o ničem nediskutovalo. V rekvizitárně se o věci už nemluvalo – mluvalo se o sportu, politice, o ženách,

procesu. Divadlo je víc o psychologii. Kdo jsem já, kdo je postava, co musím dodat a co mi není přirozené. Každý má v sobě všechno, jen něco je potlačené. Já mám v sobě víc Trojanů, ty máš třeba dvanáct Haníků. Některý tě stahuje, jiný je silnější. A úlohou režiséra nebo trenéra je najít správného Ivana – třeba bojovníka, když vidí, že jsem rozložený. Myslím, že nezdravit se není na hraně, ale za ní. Nemusíme se vídat mimo divadlo,

„PROŠEL JSEM SÁM CELÉ HŘIŠTĚ, HRDINNĚ A SLAVNĚ, DAL JSEM KOŠ A VŠEM SE TO LÍBILO. A PAN TRENÉR NĚMEČEK MĚ VYSTŘÍDAL. ŘEKL MI, ŽE BĚHEM TÉ CESTY JSEM MOHL TŘIKRÁT PŘIHRÁT.“

ale ne o tom, co kdybychom to udělali jinak? To mi vadilo. Chtěl jsem to změnit. Mít možnost mluvit o tom: Jak proběhl trénink? Co by mi pomohlo? Co by se dalo zlepšit? A pak o tom mluvit s tím, kdo za to nese zodpovědnost – trenér, režisér. Režisér je víc trenér, herec je víc hráč.“

Když se tvoří tým, je na prvním místě společný výkon – a až potom přijde dobrá parta. Ne naopak. Měl jsem spoluhráče, se kterým jsem se nezdravil, ale na hřišti nám to výborně fungovalo. Je to tak i v divadle?

„Je to dost extrémní – nezdravit se a jít spolu zkoušet je podle mě už za hranou. Takové věci se promítají do zkušebního

nemusíme sdílet všechno, ale na jevišti to musí fungovat. Výkon je dominantní. Tvrdost, přísnost, ale i úcta k druhému. Když se lidi ptají, proč Dejvické divadlo tak funguje, je to tím napojením. Když někdo má monolog, ostatní ho sledují, jsou v té věci. To je výsledek celého procesu. A publikum to cítí.“

Ale to je to, o čem mluvím: nám to fungovalo, protože ten spoluhráč, s nímž jsme se nezdravili, chtěl hrát se mnou a já s ním. A když nám bylo na hřišti nejhůř, potřebovali jsme se navzájem a cítili jsme to. On mi říkal, že jsem chytrý jak rádio, a já jemu, že je debil. Ale fungovalo to na hřišti, stálo to na výkonu. Rozumíš mi? →

„Rozumím. Proto jsem dělal kolektivní sport. Když mi to nejde, můžu se opřít o někoho jiného. A naopak. Fascinující byl pro mě příklad, který vyprávěl Vlastík Brodský. Miloš Kopecký měl maniodepresi. Euforie, ale pak těžké propady. Někdy nemohl hrát. Ale když byl statečný a hrál, Bróda ubral, aby ho nepřehrál. Samozřejmě tak, aby to nikdo nepoznal. To je velká věc. Řemeslo zůstalo, ale byla tam pokora a ohled na kolegu. To je skvělé, že když dáte první dva míče blbě, ostatní se o vás postarají.“

Řekl jsi, že hraješ pro ostatní. Já bych řekl, že hraješ pro ostatní, protože se ti to v týmu vyplatí. Tak jak to je?

vu. „Musím“ stresuje. „Chci“ má pozitivní energii.“

Ano. K tomu směřujeme ve sportu – aby děti chtěly. Lépe řečeno odhalit jim cesty, aby chtěly. Pojďme dál. Co tréma v tvém životě?

„Je to velká věc, ale i důležitá. Tréma může výkon snížit. Můžete být perfektně připravený, ale diváci nebo soupeř vás rozhodí. Jestli čekáte návod, nemám ho. Pro mě je to být maximálně připraven. Udělat maximum proto, abych se cítil dobře. A pak to nechat plynout.“

Spousta lidí si myslí, že mistr oboru nemá tréma. Netuší, že i v těchto výškách každý den znovu o jistotu

„IMPROVIZACE NENÍ NÁHODA. JE POSTAVENÁ NA VĚDOMOSTI, MUSÍŠ SE V TÉ OBLASTI VYZNAT. KDYŽ JDEŠ DO PŘENOSU A NEMÁŠ PEVNÉ ZÁCHYTNÉ BODY, ZAČNEŠ BLOUDIT.“

„Hraju pro ostatní – pro lidi, se kterými jsem na jevišti, pro diváky. To se nevyklučuje. Říká se tomu souhra, napojení. To vzniká v období nezdarů, v tréninku, když se učíte něco nového, co bolí. Ale právě tehdy se dostáváte na úroveň, kde to funguje. Říkám, že není dobrá věta „musím“. Ani „měl bych“. Potřebuju se dostat do stavu, kdy říkám „chci“. Chci se to naučit, být mistr ligy, pochopit posta-

bojuješ. Víš, že jsi pedant a chceš být připraven. Ale co je odvrácená strana pedantismu? Z čeho vyvěrá?

„Pedantismus zní pejorativně, ale přijímám to. Myslím, že to u mě vychází z přehnané zodpovědnosti. Zodpovědnost je důležitá, ale pokud je přehnaná, vychází z něčeho. Já jsem se jako školák nerad učil. Když jsem šel k tabuli a nic jsem neuměl, byl to děsivý, ponižující zážitek. Ale stejně jsem šel hrát fotbal nebo basket. Neuměl jsem to kousnout a učít se. Ale ta zkušenost mě pronásleduje. Dnes mám hrůzu, že vylezu na jeviště a nebudu vědět text. Nezodpovědnost si nemůžu dovolit. Udělám všechno, co jde, a pak se musím zklidnit a věřit tomu. Paradoxně o sobě neustále pochybuju. To je důležité. Ale musí to být v rovnováze. Občas si pomůžu: podívám se na policičku s cenami. Řeknu si: Co blázníš? Tohle všechno je za tebou. A pak vylezu před diváky. A ono to většinou jde.“

To je krásné. To potvrzoval i Tomáš Satoranský. Ve Španělsku a potom v NBA, když mu dávali málo šancí, musel si pouštět vlastní zápasy, aby si připomněl, že to umí.

„Je to o tom zklidnění před výkonem. Jste naplněný energií, ale musíte ji dávkovat. Říkám tomu chladná hlava, horoucí srdce a koule na svém místě. Tři zásadní aspekty. Horoucí srdce: dám do

FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV, PROFIMEDIA.CZ

toho všechno. Chladná hlava: aby mě to nepřeválcovalo. A odvaha: že na to mám. Neuhnout. Kdo tohle dostane do rovnováhy, má šanci podat výkon bez trémy.“

Říkáš, že herec má překvapovat. Co tím myslíš?

„Nesmíš ustrnout v dojmu, že všechno umíš. Musí tam být hledání, znovuoobjevování. Trénink techniky je rutina. Jako u Curryho nebo Dominika Haška. Ale i ta se musí obměňovat. Mirek Krobot vždy, když jsme něco vyzkoušeli, udělal úhyb – opera, absurdno, změna jazyka. Umět překvapit znamená jít tomu vědomě na proti. Mluvil jsi o improvizaci. To je skvělá věc. Jarda Dušek na ní staví celé představení. Ale on ví, co dělá. Má nasbíráno. Improvizace není náhoda. Je postavená na vědomosti, musíš se v té oblasti vyznat. Když jdeš do přenosu a nemáš pev-





Sportovec tělem i duší. Ivan Trojan se nebojí ani softballu, florbalu, běhání – ničeho.



mi. Řekl jsem si: Udělám to jinak. Nechal jsem si postavit dřevěnou stěnu a učil jsem se vrhat nože. Žonglovat jsem uměl z basketu, ale kužely byly těžší. Zkusil jsem rondat flik. Ne vždy se mi to povedlo, ale udělal jsem to. Mohl jsem se na to vykašlat. Jirka Plachý z Vinohradského mi říkal: Nedělej malé role, ono ti to zůstane.“

Prý o tobě jedna dáma řekla, že nemůžeš mít velké role, protože nemáš ksicht. Kdy se to změnilo?

„To bylo blbě. Stalo se to ve Vinohradském klubu. U vedlejšího stolu seděl významný režisér a filmová výtvarnice. Netušili, že je slyším. On se ptal: Proč Trojan netočí filmy? A ona řekla: On na kameru nemá ksicht. Nevěděla, že mi může ublížit, ale ublížila. Rozhodl jsem se, že už nebudu chodit na filmové kurzy. Bylo to ponižující. Režisér tam často ani nebyl. Dostal jsi text a řekli: Řekni to. David Ondříček se na mě byl podívat do divadla. Přemluvil mě. Tím, že měl zájem, jsem se hecnul. Trvalo to sedm kol, než jsem dostal roli v Samotářích. A to byl zlom. Pak přišly Četnické humoresky – moji roli měl hrát Ondra Vetchý, ale nemohl. Měl jsem štěstí, ale k tomu bych dodal, že jsem byl připraven. A vlastně, štěstí nikdy nepříjde, pokud nejsi připraven.“ □

né záchytné body, začneš bloudit. Na Satyho (Tomáš Satoranský) jsem měl v tom představení, kdy jste vyhlašovali Trenéra roku, připravené nějaké věci, ale musel jsem reagovat na to, jak reaguje on. To platí i na hřišti. Improvizace je možná, když je postavená na věcech, které máš nazkoušené. A já jsem byl na Satyho dobře připraven a vybaven, a tím pádem jsem mohl improvizovat.“

Dnes se hodně mluví o kreativitě.

Ale cíl je dokonalé řemeslo a na něm stavět. Vidíš to taky tak?

„Ano. Díky cizelování se dostaneš na vyšší úroveň. Když se podíváš na Bar-

celonu. Ti hráči ve 20 letech umí zpracovat míč neuvěřitelně. Všechno to je práce. Kreativita je založená na talentu, ale taky na dřině. A neztrácí se s věkem. Jestli je ti dvacet, třicet nebo jako mně jednašedesát.“

Já to vidím na tenise. Český tenis neměl za padesát let krizi. Stále je úspěšný. Přijed' se podívat do Prostějova na ME čtrnáctiletých – to jsou hotoví hráči. Ale musí to být předně odpracované.

„Můžu to ukázat na příkladu. Když jsem přišel do Vinohradského divadla, měl jsem roli komedianta s deseti věta-

INZERCE

Jsme
hrdým partnerem
správného stravování

BILLA



CZECH TEAM

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2024 - 2027

Peníze? Zlý mot

Jak jsme uvedli v předchozím čísle Coache, Todd McLellan má silný životopis jako trenér i přednášející na trenérských konferencích a seminářích. Rozsáhlé zkušenosti z NHL dokáže skvěle přenášet zpět do hokejového hnutí. Je velice otevřený, sdílný a v úvahách velmi praktický.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Todd sdílel své odborné znalosti s dalšími trenéry po celém světě. Účastnil se akcí, jako je NHL Coaches' Association Global Series, kde přednášel své poznatky a strategie. Jeho prezentace se často zabývají tématy, jako je budování týmu, hodnocení hráčů a coachingu, speciálně reagování na systém hry během probíhajícího zápasu. Tady jsou jeho odpovědi na otázky, které se nevešly do červnového vydání.

Hledáte trenérskou práci a chystáte se na důležité interview. Co je důležité?

„Je nesmírně důležité vědět, do jaké pozice nastupujete, jaké budou vaše povinnosti a současně jaká budou vaše práva. To musí být na sto procent jasné. Za další: kdo vás bude najímat. Musíte vědět, kdo rozhoduje o tom, jestli prestižní džob dostanete. Nemá cenu ztrácet čas úvahami, kdo všechno to může být. Například když jsem měl nastoupit do Los Angeles Kings, věděl jsem, že ta rozhodnutí dělají Luc Robitaille a Rob Blake. Oba mě samozřejmě znali osobně už předtím, přesto si musíte ujasnit, jací jsou a co vyžadují.“

Na co se mě budou ptát? „Zjistí si minulý náborový proces, jaké typy trenérů najímali - a proč je najali. Stačí se podívat na některé tiskové konference. Musíte znát jejich povahové rysy, vědět o jejich emocionální úrovni. Jsou pohodoví



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

a chápaví lidé, reagují na výhry a prohry okamžitě? Mají s trenéry trpělivost? Jaké jsou jejich dosavadní výsledky s podepisováním a propouštěním trenérů? Cení si analytiku? Jak chtějí, aby jejich tým vypadal? Chtějí, aby to bylo uvážlivé, nebo aby to bylo těžké? To vše můžete načíst, poslouchat, naslouchat.“

Každý manažer je jiný. „Pokud jsem věděl, že budu chtít jít trénovat k Brianu Burkemu, musel jsem se připravit na to trénovat tým s nelítostným přístupem. A pokud sis ten domácí úkol neudělal, nebyl jsi dost drzý a šel jsi tam s naivitou, tak jsi tu práci nedostal. To jsou všechno důležité části domácích úkolů. Existují samozřejmě i jiné způsoby, jak se o týmu něco dozvědět. Nebo o osobách z rozhodujících pravomocí. Oni mají konexe. Jsou tam lidé, které byste mohli znát a na které byste se mohli zeptat, jednoduché otázky. Proč najímají nového trenéra. Co se stalo

s minulým trenérem v této pozici. Víím, že v Los Angeles bych to dělal s Glenem Murrayem nebo s Nelsonem Emersonem. Jsou si velmi blízcí s GM Robem Blakem, pomáhají mu a vedou klub.“

Zeptej se sám sebe: Jak já pomůžu? Tato organizace má nějaký problém, možná v manažerovi, možná v dlouhodobém systému doplňování hráčů. Mohu to já razantně ovlivnit?

„Pokud k pohovoru přistoupíte připravený a máte k tomu potřebné dovednosti a taktiku, máte opravdu dobrou šanci, že se vám podaří dostat tento džob.“

Je důležité být připraven klást otázky.

„Pevně věřím, že když se ptáte, máte dobré otázky, je to ukazatel vaší síly. Když mluvíte s lidmi s rozhodující pravomocí, ptejte se, mějte jejich seznam a nebojte se být velmi přímočarý, hledejte odpovědi. Mně to ukazuje, že ti, kdo rozhodují, poznají, že jste pro svou práci nadšení, že jste

ivátor



si udělali také nějaké domácí úkoly a jejich odpovědi jsou pro vás opravdu důležité. Věřím, že ti, co vás zpovídají, chtějí, abyste typy těchto otázek měli ve svém repertoáru.“

Vaše resumé. „Jsou dva typy resumé. Samozřejmě máte to papírové resumé. To je sice důležitá část, vaše historie trénování, doporučení od jiných. Jestliže ale žádáte o pozici hlavního trenéra z NHL, tato část není tak důležitá, oni se na to snad ani nepodívají. Přeci vědí, kdo jste a o jakou práci se ucházíte. A mají velmi dobrou představu, jak jste úspěšní. Pokud žádáte o práci na jiné úrovni, například o kanadskou juniorku v Albertě, je dobré to papírové resumé mít, poněvadž oni o vás nemusí mít tak podrobné informace.“

Resumé, které si odžijete. „To je nejdůležitější. To je to, co děláte každý den. Ty, kteří budou mít finální rozhodnutí, zdali vás přijmout, nebo ne, tohle nejvíc zajímá.

Začnou telefonovat, dělají si průzkumy, skočí na počítač online, podívají se, co o vás psala a píše média. Budou se ptát bývalých hráčů, trenérů, kteří koučovali proti vám, ale i s vámi. Zavolají známým majitelům a manažerům klubů, co všechno o vás ví a jaké s vámi mají zkušenosti.“

Co to v praxi znamená. „Důležité je, jaké máte vztahy s hráči, trenéry a s klubem. Jaké jsou vaše dovednosti v rozvoji hráčů, jaké jsou vaše emocionální úrovně. Zpětná vazba od hráčů je velmi důležitá. Vaše životní resumé by mělo být to, které stále vyladujete, vylepšujete, vybrušujete. Resumé na papíře můžete upravovat jednou za rok, ale na tom životním resumé pracujete a upravujete ho denně. To je výsledkem vaší momentální práce.“

A co investice vs. návratnost? „Musíte porozumět tomu, co vás motivuje k příštímu kroku. Někde buď trénujete, nebo jste nějak aktivní ve světě hokeje, a po určité době se samozřejmě chcete posunout - většinou do lepší pozice. To je OK. Jestliže trénujete osmileté děti, máte tam svého syna, tak se samozřejmě chcete posunout mezi děti desetileté se svým synem. To je logické a samozřejmé. Na tom není vůbec nic špatného. Když se ale začnete posouvat do vyšších kategorií, například juniorů, chcete se stát kariérním koučem, tady je spousta motivujících faktorů.“

Peníze mohou být jednou z motivací.

„Peníze jsou velice špatným motivátorem, ty vás mohou vést k rozhodnutím, která nejsou úplně čistá, nemusí odpovídat tomu, kde jste na své trenérské cestě. A co vy potřebujete jako individualita? Buďte velice opatrní, pokud byste měli pronásledovat pozice, které jsou vysoce finančně ohodnocené, za každou cenu. Důležité je, aby správná trenérská pozice byla nad preferenci té finanční. Můžete mít štěstí a oboje se může potkat, ale udělejte vše pro to, abyste si udělali jasno, kde jste a na co máte. Prostě investujte do sebe a odměna přijde později.“

Máte k tomu osobní příklad? „Ano.

Když jsem byl v juniorech ve Swift Current, byl jsem v 7. roce hlavního trenéra, rodina šťastná, plat byl skvělý, prostředí vynikající, mohl jsem tam trénovat celý život. Ale cítil jsem, že už musím udělat další krok v mé trenérské kariéře. No, a ten krok byl, že jsem musel opustit Swift Current. Vzal jsem práci v AHL a plat šel dolů. Ale byla to z mé strany investice do mě a věděl jsem, nebo cítil, že ten risk se mi může vyplatit. V klubu Minnesota Wild jsem se

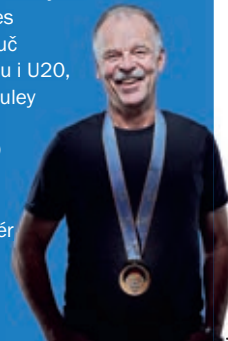
setkal se skvělými učiteli, trenéry, manažery. Nejvíce mi dal GM Doug Risebrough (vidá, to je náhoda. Mě Doug Risebrough vyhledal v Česku a dal mi práci asistenta trenéra v Calgary Flames. Super chlap).“

Někdy prostě musíte udělat zkraje krok zpátky, abyste se mohli posunout vpřed. Jak důležitá je zkušenost? „Musíte se rozhodnout. Můžete jít například z vyšší soutěže do nižší, ale v jiné pozici. Byl jste předtím asistentem, teď vezmete pozici hlavního trenéra a tam si to vyzkoušejte. Pak se můžete zase ucházet o pozici hlavního ve vyšší soutěži. Tomu říkám jít zpátky a vpřed.“

Můžete říct konkrétní příklady? „Samozřejmě. Jay Woodcroft byl asistentem v NHL u Oilers, pak vzal farmu jako hlavní a znovu se vrátil do NHL, tentokrát v pozici hlavního trenéra. Stejně tak Marco Sturm. Asistent v NHL, hlavní dole a teď je čerstvě novým hlavním trenérem Boston Bruins. Na nižší úrovni se otloukli, řídili celou střídačku, byli zodpovědní za rozvoj svých hráčů a samozřejmě za výsledky. Mají už své zkušenosti. Udělat krok zpátky neznamená, že byste sešli z očí, naopak máte velkou šanci si udělat obrovskou reklamu. Další věc, co můžete udělat, je dobrovolnictví. Existuje spousta turnajů, kde můžete fungovat zdarma, jako asistent trenéra, jako konzultant u různých výběrů, nebo na turnajích mládeže. Tyto akce se konají po celém světě, jste na očích, a co je důležité: budete v kontaktu s důležitými lidmi, kteří jsou momentálně ve vyšších pozicích. Potkáváte skauty, agenty, manažery jiných týmů, budou o vás vědět. Budete mít přehled o hráčích, začnou o vás mluvit, vaše jméno se začne objevovat v hokejových kruzích.“

SLAVOMÍR LENER

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



Zúčastňujte se trenérských seminářů.

„Pasivně i aktivně. Můžete přednášet, tady se můžete potkat s mnoha a mnoha trenéry.“

Jezděte do klubů a na jejich tréninky.

„Většina trenérů sleduje jen zápasy, ale důležité je sledovat tréninky, jak jsou vedeny. Nejenom, jaká zařazují cvičení, ale co tam vidíte odlišného, zajímavého. Jak trenér motivuje hráče, jak je s nimi v kontaktu, jak je interaktivní, jak efektivní trénink je. Jak trenér pracuje s hlasem, kdy píská, jak často zasahuje do tréninku, jakou má autoritu. Je spousta věcí, které neuvidíte během zápasu.“

Jak se dá využít networking? „Neznamená to jenom setkávání se s lidmi a získávání jejich telefonních čísel. Je to o vytváření jakéhosi kontaktního stromu, přesně o to jde. Ano, jsi to ty, kdo podává ruce a dělá všechny ty věci. Já sám mám obrovskou síť jednotlivých lidí, ve světě hokeje, sportu a byznysu. A jedna věc, kterou jsem se naučil, je, že network nikdy nefunguje, když je jen jednosměrný. Co tím myslím: často zjišťuji, že spousta lidí chce navazovat kontakty. A v určitém okamžiku se na mě obrátí. Hej, můžes mi tohle sehnat, nebo potřebuju tuhle práci. Nemám vůbec žádný problém s tím někomu pomoci, jsem ochoten pomoci komukoliv. Ale musí to fungovat nenásilně a kontinuálně. Hele, ve světě se pořád něco děje, není od věci pogratulovat kamarádovi k 300. výhře nebo zavolat Bruce Cassidymu, když vyhrál 400. zápas. Nic nepotřebujete, ale udržujete kontakty, a to je opravdu velmi důležité. Není třeba se ptát na konkrétní věci. Můžete se bavit třeba o golfu. Také byste měli mít čísla budoucích trenérů NHL, kteří se touto sítí v budoucnu stanou.“

Kontinuální vzdělávání se. „Můžete si také zlepšit další dovednosti, jako je analytika. V dnešním světě je opravdu důležitá. Máte pak schopnost číst analytické tabulky, pochopit, o jaké informace se jedná. Rychle analyzovat a na základě těchto dat poskytnout svému týmu směr. Důležité je vzdělávat se v psychologické stránce věci, studovat sportovní psychologii. Zabývejte se duševním zdravím, stanovováním cílů, všechny tyto věci hrají roli. A snažte se trávit čas s lidmi z těchto profesí. Vaše zlepšování v těchto oblastech pak bude obrovské. Zlepšujte technické, počítačové dovednosti. Jste v obraze, jste moderní.“

Rétorika, prezentace přednášek na seminářích. „To je opravdu velmi, velmi



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

důležité. Umět veřejně vystupovat. Jako hlavní trenér musíte umět mluvit se sponzory, s vlastníky klubu, s médií. Byli byste šokováni, kolik lidí ztuhne, když se dostanou před nějakou skupinu lidí, tím spíš před kabinu NHL. Ti, kteří to neumí, nepůsobí upřímně. Najednou nejsou na své parketě a nedokáží do toho vložit emoce ani vášeň. Prostě to nezvládnou. Takže pokud jste jedním z těchto jedinců, existují kurzy veřejného vystupování, kde se můžete obouchávat. Naučíte se třeba i to, jak si uspořádat prezentaci, jak dávat pokyny, jak navazovat oční kontakt. Ale opravdu důležité to je, když jsi v hráčské kabině. Pokud tyhle dovednosti nemáš, hráči si to okamžitě přečtou a ty docela rychle ztratíš veškerou důvěryhodnost.“

Mentoring. „Je očividně velmi důležitý. Já jsem měl to štěstí, že mým mentorem byl Doug Risebrough, byl asi nejlepší. Pak kdokoli v organizaci Detroit Red Wings. Je důležité si mentora najít. A mít také štěstí, abyste s ním mohl spolupracovat nebo být nablízku. Je to velmi, velmi obohacující, bez ohledu na to, na jaké úrovni jste. Pokud s někým takovým trávíte čas, může vám poradit, odpovědět na některé otázky. Můžete se od něho hodně naučit, může vám otevřít oči a ukázat věci, které možná ignorujete, nebo vám unikají.“

Jak vyhledávat důležité momenty, jak zanechat dojem? „Někdy je to náhoda, někdy tomu musíte trochu pomoci. Třeba náhodou narazíte na letišti na Roba Blakea, GM LA Kings. Pokud se naskytne vhodná chvíle, zeptáte se, jak se daří,

a představíte se. Hi Rob, jsem ten a ten, jsem hlavním trenérem tam a tam. Sleduji váš tým, myslím, že v LA odvádíte skvělou práci. Díky za váš čas, uvidíme se později. To je vše, co lze třeba udělat. Rob sice trochu kroutí hlavou, ale aspoň tě potkal. A život jde dál, uběhne týden, tři měsíce, rok. A oni pak v LA náhodou slyší, že tvůj tým hraje dobře, že tam máš šikovného hráče. A Rob si uvědomí, že s tebou mluvil v Torontu na letišti. A už si jste přeci jen trochu blíže. To, že ho potkáte někde na letišti, nemusí hned znamenat angažmá, ale někdy na vás má čas pár vteřin a může vám dát skvělou radu. Prostě takovou šanci byste neměli promarnovat. Je třeba umět vyhledat vhodný okamžik, ale i na to musíte mít cit.“

Jak se dá fungovat a propojit trénování s rodinou? „To je samozřejmě velice složité. Já jsem se stěhoval devětkrát a se mnou i rodina. Když děti byly ještě v plenkách, bylo vše jednodušší, já měl skvělou pozici, manželka měla doma vytvořený skvělý network. Pokud jsme se potom přestěhovali, bylo to všechno najednou složité. Zvládnout to vyžaduje velmi, velmi silnou rodinu. Když jsme potom byli v Clevelandu, bylo to velice náročné. Každopádně nás to všechny posílilo. Na dalších štacích přišly nové sociální dovednosti, přizpůsobivost na nových školách, seznámení našich dětí s novými spolužáky a spoluhráči, nové aktivity. Byly tam samozřejmě těžké dny, ale naše rodina se každým přestěhováním posílila a nabídla našim dětem podnětné a skvělé prostředí.“

□



U19 WOMEN'S BASKETBALL WORLD CUP CZECHIA 2025

12 - 20/7 BRNO, STAREZ ARENA

VSTUPENKY NA
[TICKETPORTAL.CZ](https://ticketportal.cz)



GLOBAL PARTNERS



EVENT SPONSORS



INSTITUTIONAL PARTNER



GLOBAL SUPPLIER



EVENT SUPPLIERS



Před závodem bez sluchátek

První účast na olympiádě utekla **Kristýně Horské** o sedm setin sekundy. Nevzdala se a dočkala se odměny. Pod trenérkou Petrou Škábovou se pak prosadila na následující dvě olympiády v Tokiu a Paříži a před rokem se na prsové dvoustovce stala mistryní Evropy. Cesty k dalšímu zlepšení momentálně hledá s novým trenérem Janem Kreníkem.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Plavecké začátky

„Plavat mě naučila mamka, která dělá kojenecké plavání. Když jsem byla malá, ještě se tím úplně neživila, ale chodila se mnou do vody a učila mě plavat hlavně ona. Moje první trenérky byly u akvabel. Ty mě naučily plavat s perfektní technikou. Takže u mě to bylo trochu specifické, protože můj první klasický plavecký trenér byl až v páté třídě Honza Srb. Do té doby jsem se věnovala hlavně akvabelám a v rámci přípravy jsme jezdily i na plavecké závody. Ze čtyř trénin-



PLAVKYNĚ

KRISTÝNA HORSKÁ

Narozena: 30. 9. 1997

Největší úspěchy – 200 m prsa: mistryně Evropy (2024), 6. místo na MS (2024), bronz na ME v krátkém bazénu (2023), semifinále na OH (2024). **200 m polohový závod:** semifinále na OH (2020)

ků jsme měly jeden plavecký, kde šlo hlavně o kondici, ne o techniku. Myslím, že jsem měla štěstí, že mi plavání technicky odma-lička šlo. Moje plavání bylo proto i hodně zábavné. Spíš než plavat, jsem se točila hlavou dolů. Ale bylo fajn nakouknout i do jiného světa. V akvabelách šlo hlavně o krásu, zatímco na plaveckých závodech o rychlost. Bylo to příjemné zpestření.“

Jan Srb v Bohemians Praha

„Když jsem s ním začala trénovat, zlepšila se mi technika a začala jsem se celkově zlepšovat. U něj bylo super, že mi vyšel vstříc. Chodila jsem na základní školu se sportovní třídou, kde měli všichni tréninky ráno i odpoledne. Já ale měla výjimku: ráno plavání plus odpoledne v úterý a čtvrtek. A zbytek dní akvabely. Podpořil mě v tom, že jsem mohla dělat oba sporty. Ale když jsem se dostala na první ME juniorů, řekl mi, že je čas si vybrat, že už to dál nejde kombinovat. Rozhodla jsem se pro plavání a myslím, že to bylo správné.“

Rozhodování

„Byla jsem rozhodnutá zůstat u akvabel, protože jsme měly super tým. Ale tam jsem se vždycky musela spoléhat na ostatní. Když někdo nedorazil, trénink nebyl plnohodnotný. V plavání jsem mohla spoléhat sama na sebe, zlepšovat se vlastním tempem. I to mě nakonec přimělo jít touhle cestou.“

Z juniorek do dospělých

„Začalo to v roce 2014, kdy jsem šla do prváku na výšce. Po posledním juniorském

MS jsem se následující dva roky bohužel nedostala na ME dospělých. Stále jsem trénovala s Honzou Srbem, ale zároveň si mě vzala Markéta Kaplanová ze Strahova, kde je bazén Vysokoškolského sportovního centra Victoria. Markéta mě naučila na plavání koukat úplně jinak, v jiném směru. Byla to taková moje druhá máma, jako by mě do toho světa tak nějak pořádně vnesla. Pro mě bylo strašně fajn, když jsem plavala najednou ve skupině, kde trénovala například Bára Závadová. V 16 letech jsem byla úplně vyjevená, že tam s nimi vůbec můžu trénovat. První trénink na Strahově si pamatuju dodnes. Markéta tam zrovna nebyla, jen pan Strnad, takže jsem první trénink plavala s Bárou, kterou jsem vůbec nestihala. Řekl mi, že tam nemám co dělat, když nestihám. Ale pak se to zlepšilo. I když bylo kolem mě hodně změn a výsledkově se mi nedařilo, plavání mě pořád strašně bavilo. První přechodný rok byl pro mě bez vrcholu a pak i druhý, takže mezi juniorským vrcholem a prvním seniorským závodem utekly tři roky. Byla tam i olympiáda dětí a mládeže, na kterou jsem se nedostala. To bylo docela bolestivé. Prali jsme se o nominaci strašně těsně, protože jsme byli silný ročník holek, například Anička Kolářová a další, a na tento závod mohli jet pouze dva kluci a dvě holky.“

Zlom pod Markétou Kaplanovou

„Musela jsem kousat, že mi to na tréninku šlo, plavání mě bavilo, ale ten vrchol tam prostě nebyl. A měla jsme i trochu nevyhodu, že jak jsem plavala v tu dobu jenom polohovky, vždycky jsem byla až druhá za



Simonou Baumrtovou (Kubovou) nebo Bárou Závadovou. Takže jsem vždycky musela zaplavat ostrý A limit, na který jsem ale v tu dobu ještě neměla. Do Ria jsem pak nejela o pouhých sedm setin sekundy. Na velkou akci dospělých jsem se dostala v roce 2016 s Markétou Kaplanovou a poprvé doplávala do semifinále, což pro mě bylo velké překvapení. Týden po ME se mi povedlo zaplavat limit na olympiádu do Ria, takže tam nastal důležitý zlom. Do Ria jsem nakonec nejela o pouhých sedm setin sekundy, protože jsem byla bohužel třetí, a na olympiádu mohou jet do disciplíny pouze dvě závodnice.“

Konec s Kaplanovou

„Markéta Kaplanová se pak v roce 2016 rozhodla, že půjde do plaveckého důchodu a už nechce trénovat. Splnila si sen a pořídili si s manželem malý zámeček, který teď renovují a stala se tak zámečkovou paní. Po jejím odchodu jsem najednou nevěděla, co bude dál. Byla jsem ještě teenager a skončila mi trenérka, která pro mě byla druhou mámou, a mám věřit člověku, kterého jsem v životě neviděla. To bylo těžké. Ten rok jsem maturovala a řekla jsem si, že pro mě bude prioritou odmaturovat, budu plavat a doufat, že mě to zase začne bavit. Byla

jsem mladá, neúčast na olympiádě mě bolela a těžko se mi hledala motivace, i když jsem věděla, že se tam chci alespoň jednou dostat. Dnes ale vidím i druhou stránku. Možná si myslím, že kdybych to tehdy v hlavě měla nastavené líp, tak by mě to třeba uspokojilo a už bych teď třeba vůbec nepla-

centně důvěřovat, bez toho to nejde. On si ke mně nějakým způsobem našel cestu a pak mi vyprávěl svůj příběh. Říkal, že měl v Pekingu na olympiádě plavat finále štafety 4×100 m polohově. Byl rychlý, ale v týmu byl jiný italský prsař, který tam jel právě na štafetu. Nakonec trenéři rozhodli,

„NIKDY JSEM NEMĚLA PROBLÉM S TÍM, ŽE BY MĚ ROZHODIL VELKÝ ZÁVOD. SPÍŠ JSEM SE BÁLA KONKRÉTNÍCH SOUPEŘEK. POŘÁD JSEM SE SROVNÁVALA S OSTATNÍMI HOLKAMI. PLNÉ TRIBUNY JSEM NEVNÍMALA.“

vala. Možná bych si ten sen splnila dřív a už bych u toho nevydržela. Takže jsem za tu zkušenost vlastně ráda, protože si myslím, že každá špatná zkušenost člověka nějakým způsobem posílí.“

Paolo Bossini

„Do VSC Victoria přišel od roku 2017 jako trenér Ital Paolo Bossini, což pro mě byl další zlom. Paolo to se mnou neměl vůbec jednoduché, protože já se s ním ze začátku nechtěla moc bavit. U trenéra je ale důležité, aby mu člověk mohl stopro-

že bude plavat Paolo, protože byl v tu dobu rychlejší. Paolo se ale postavil za toho druhého a řekl, že ne, že tady je kvůli tomu tenhle kluk, že on to poplave. A tak se připravil o medaili. To pro mě bylo obrovsky motivační. Uvědomila jsem si, že nejsem jediná, komu se stala nějaká nespravedlnost. V tu chvíli mě to velmi oslovilo. Přišlo mi, že je to celé nespravedlivé, ale jeho příběh mi pomohl. Vrátil mi chuť do plavání. Bohužel pak přišlo rozhodnutí, že jeho působení u nás končí, protože nedosahoval výsledků, které se očekávaly.“ →

Jiný trénink Bossiniho

„Paolo sem do Čech přinesl úplně nový systém tréninku, na kterém v Itálii vyrostla řada šampionů. Takové věci ale většinou nezačnou fungovat hned, chce to čas. A za rok a čtvrt jsme se prostě nedokázali posunout tak, jak by si někdo představoval. Potom se odstěhoval do Švýcarska a já jsem začala řešit, co dál. Nakonec jsme se domluvili s Milanem Moravcem, který v té době trénoval v Praze na Přípotoční, že převezme vedení tréninků. On a Paolo spolu komunikovali na dálku: Paolo posílal plány, které jsem plavala pod vedením pana Moravce. Já za Paolem občas do Švýcarska dojela, ale tohle řešení vydrželo jen chvíli, protože spolupráce nefungovala ideálně. Od ledna jsem tedy plavala čistě pod panem Moravcem, ale někdy na jaře jsme se rozloučili. Tři měsíce jsem trénovala sama s pomocí Paola Bossiniho a Markéty Kaplanové a asi po měsíci jsem oslovila Petru Škábovou, že bych chtěla jít k ní.“

Petra Škábová a největší úspěchy kariéry

„Petra mi ukázala, že dokážu věci, o kterých jsem si myslela, že nikdy nedokážu. Dřív mě často trápily různé bolístky a já měla pocit, že na to prostě nemám. Ale šla jsem k ní s tím, že vím, že Petra je skvělá trenérka, že tam trénuje Bára Seemanová a že mají skvělou tréninkovou skupinu. I když jsem věděla, že tréninky jsou strašně náročné, řekla jsem si, že do toho jdu, protože chci něco dokázat. Petra ve mně zlomila ten vnitřní blok, kdy jsem uvěřila, že mám v sobě sílu, o které jsem do té doby ani nevěděla.“

Operace srdce a problémy s viděním

„Bylo to hodně těžké. Ať už šlo o srdce, oči nebo jiné komplikace, vždy to byl zásah nejen do sportu, ale i do života. Čas to jsme ani jedna nevěděly, co v tu chvíli dělat, ale Petra při mně prostě stála. Já jsem bývala ten typ, co se zhroutil. Nevím, jestli se nezhroutila i ona doma, ale přede mnou se snažila být silná. Vždycky řekla: V klidu, tělo ti něco říká, budeme ho poslouchat a až se to dá dohromady, vrátíme se. A to jsme spolu vždycky nějak zvládly.“

Velké závody a psychika

„Nikdy jsem neměla problém s tím, že by mě rozhodil velký závod. Spíš jsem se bála konkrétních soupeřek. Pořád jsem se srovnávala s ostatními holkami. Plné tribuny



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, PROFIMEDIA.CZ

jsem nevnímala. Třeba v Tokiu sice diváci nebyli, ale hala byla obrovská a pro mě to byly úplně nejjednodušší závody na psychiku. Řekla jsem si, že tohle je ta odměna za to, co se nepovedlo v Riu, a naprosto jsem si to užila. Nejtěžší to bylo teď před olympiádou v Paříži, kdy jsem půl roku naháněla limit. Každý závod byl extrémně důležitý. Bylo to psychicky i fyzicky náročné. Ladit formu, odpočívat, znovu trénovat... Pořád dokola. A když přišlo semifinále na loňském mistrovství Evropy, chtěla jsem to dát už tam, abych měla ve finále klid. Ale trochu jsem se složila, řekla jsem si: Teď to musím dát. I když jsem věděla, že na to mám, nervy dělaly svoje. Petra mi vždycky řekla: Plav to, co umíš, bude to dobrý. A to mi pomáhalo. Nejsem typ, co by potřeboval být zavřený do sebe. Můj kondiční trenér si všiml, že jako jediná z týmu nechodím před závodem se sluchátky. Dřív jsem to dělala

a přefokusovala jsem se. Byla jsem zbytečně nervózní. Naučila jsem se, že sluchátka si беру jen do autobusu nebo při rozcvičce, ale pak už ne. Chci být v kontaktu s okolím, nebýt zavřená ve své hlavě. Víím, co mám dělat, jen se z toho prostě nesmím složit. Petra mi vždycky říkala: Natři to tam všem. Všechny, co plavou vedle tebe, porazíš. A to byla ta nejlepší slova.“

Zlato na mistrovství Evropy

„Taktiku jsme měli dlouhodobě laděnou. Byla pořád stejná. První padesátka rychlá a ‚zadarmo‘, druhá zrychlit, třetí udržet a čtvrtá, dokud neumřeš. Takhle jsme to dělali asi rok a půl a posouvala jsem se pořád dál. Šlo spíš o to, jak si v hlavě rozvrhnu síly. Finále na mistrovství Evropy bylo výjimečné tím, že jsem to nakonec vzala úplně od začátku naplno, takže taktika byla jiná, než jsme chtěli, ale vyšlo to. Chtěl byl velký

a nechtěla jsem litovat pomalého rozjezdu. Jinak jsme všechno měli přesně naplánované – i počet záběrů na každý bazén. Většinou 16 záběrů na první padesátce, na druhé 17, na třetí také 17 a na poslední 19. To jsme hodně trénovali, abych měla správné tempo.“

Přechod k Janu Kreníkovi

„S Petrou jsme plánovali, že loni v září po olympiádě udělám změnu v tom, že budu trénovat jen jednou denně, víc silově a celkově pozměníme můj režim. Trénovala jsem dál s Petrou, ve spolupráci s Honzou Kreníkem. Nakonec jsem se rozhodla, že budu trénovat s ním, protože jsem cítila větší potřebu udělat ve svém věku největší krok v technice. Cítím, že on mi dává strašně moc. Rozebíráme každý záběr, kdy dnes plavu technická cvičení, která jsem nikdy neplavala. Když mi to řekl poprvé, říkala jsem si, že mi to přece nic neudělá. Pak jsem si uplavala pár bazénů tady tím cvičením a bolely mě ruce stejně jako při kilometru kraulovými pažemi. Byla jsem proto překvapená a teď vnímám vodu a záběr trošku jinak. Myslím si, že je to pro mou techniku velký přínos. A současně jsem i trochu změ-

nila tréninkovou skupinu, takže vidím plavání i z trochu jiné stránky.“

Půl roku s Kreníkem

„Myslím si, že ta největší změna je v přístupu. Honza je hodně analytický typ. Jde do detailu, hodně se zaměřuje na techniku a snaží se to všechno stavět na jasné logice a pochopení. Ne že bych předtím techniku neřešila, to ano, technikou se člověk zlepšuje opravdu hodně, ale tady je to opravdu základ všeho. Víc mi dává do ruky nástroje, jak sama chápat, co dělám špatně, nebo naopak dobře. A v tomhle směru cítím, že jsem zase posunula svoje vnímání plavání o kus dál. Zároveň mi asi sedí, že spolu teď trénujeme jednou denně, víc si hlídám sílu, zařadila jsem hodně ježdění na kole a dbám na regeneraci. A i když je to třeba míň objemu než dřív, mám pocit, že kvalita tam fakt je. Cítím se líp silově, líp zvládám techniku pod únavou a celkově mám pocit, že se víc kontrojuji, jak tělem, tak hlavou.“

Sama v budoucnu trenérkou

„Už trénuji děti, ale asi nikdy bych nechtěla být trenérka na vrcholové úrovni.

Mám pár dětiček a pár dospělých a hrozně mě to baví, protože mě strašně naplňuje předávat ty informace nebo zkušenosti, co jsem nasbírala za celý plavecký život. Abych trénovala plavce a jezdila s nimi na závody, si představit neumím. Možná za pár let, až skončím a budu mít nějaký odpočinek. Třeba mě to k tomu vrátí, ale ráda budu trénovat spíš takhle doplňkově, když bude někdo potřebovat pomoci s technikou, nebo naučit plavat. Ale neumím si představit, že bych vyloučeně stála se stopkami za blokem.“ □



INZERCE



POWERSKIN

POWERSKIN PRIMO

První závodní plavky z revolučního materiálu HYPERFORCE™



www.arenashop.cz

Práce je cen se l



FOTO: ČTK/AP

na, za kterou kupuje sláva

Učení dovedností je a vždy bylo klíčovým procesem všech oblastí lidské činnosti, od získávání potravy přes boj, řemesla, hudbu až třeba po vrcholový sport. Každá z těchto oblastí má své specifické potřeby, požadavky a metody výuky, které jsou přizpůsobeny její povaze a cílům. Ty prvotní a nejdůležitější dovednosti ale diktuje sám základní zákon přírody a přirozená touha přežít. Vše ostatní přichází až pak.

TEXT: MICHAL BARDA



Před více než sto lety vydal Eduard Štorch poprvé své slavné Lovce mamutů. Popisuje každodenní život pravěké lovecké tlupy na břehu řeky Dyje u současných Dolních Věstonic a její putování až na území dnešní Prahy. Kniha, která provázela dospíváním mnoho generací kluků, končí symbolicky vynálezem rozdělování ohně pomocí luku a dřívěk. Nová dovednost přinášela lovcům vyšší nezávislost i schopnost přežít v drsné přírodě.

Lidstvo od té doby urazilo dlouhou

Systém odměny v mozku

Systém odměny je soustava struktur a procesů v mozku, které regulují pocity potěšení, motivace a učení založené na odměnách. Tento systém je klíčový pro přežití a ovlivňuje chování tím, že nás motivuje k vyhledávání činností, které jsou příjemné nebo prospěšné pro zachování druhu, např. jídlo, sex či sociální interakce. Evoluce prostě potřebovala zajistit, aby vyvíjející se Homo sapiens snadno rozpoznal, co povede k přežití a co ne.

„CHOVÁNÍ, KTERÉ PŘINÁŠÍ ODMĚNU, JE POSILOVÁNO. POKUD OČEKÁVÁNÍ A ODMĚNA SOUHLASÍ NEBO JE VYŠŠÍ, DOPAMINOVÁ AKTIVITA ROSTE.“

cestu, která byla umožněna a zprostředkována právě osvojením si nových dovedností. Evoluce vybavila člověka na tuto klopotnou cestu mnoha podivuhodnými nástroji. Jedním z nich je i systém odměny v mozku. Jak to celé funguje?



O učení dovedností pojednával už známý román pro dospívající kluky

Když se mozek setká s něčím příjemným nebo když předvídá odměnu, uvolní neurotransmiter dopamin. Dopamin je klíčovým zprostředkovatelem v systému odměny. Není to „hormon štěstí“, spíš jde o signál očekávání a motivace. Jeho uvolnění vyvolá pocity potěšení a motivuje organismus, aby danou činnost opakoval. Pokud se určitý podnět opakovaně spojuje s odměnou (třeba máte rádi pivo nebo hořkou čokoládu), mozek se to „naučí“ a začne na podnět reagovat už před samotnou odměnou. A začne ji vyžadovat.

Určitá část mozku přitom dopamin produkuje, další struktury ho přijímají a jsou klíčové pro pocit potěšení. Jiné části mozku jsou zapojeny do plánování, rozhodování a regulace chování. Další zase ukládají emocionální a kontextové informace o odměnách.

Systém odměny je tak základem podmiňování a učení. Chování, které přináší odměnu, je posilováno. Pokud očekávání a odměna souhlasí nebo je vyšší, dopaminová aktivita roste. Když odměna chybí nebo je menší, dopamin klesá. Informaci pak mozek použije ke korekci chování. Učení dovednostem i učení obecně je tak podmíněno právě fungujícím systémem odměny v mozku.

Systém odměny se bohužel dá i zákeřně hacknout. Závislost na drogách, alkoholu, hazardu či sociálních sítích



způsobuje přetížení a přenastavení systému odměny. Závislost pak může vyvolat neúměrné a masivní uvolnění dopaminu, které přepisuje běžné mechanismy potěšení a motivace.

Ikonický Marshmallow test

V 70. letech minulého století prováděli Walter Mischel a Ebbe B. Ebbesen na Stanfordské univerzitě experimenty se zpožděnou odměnou. Účelem studie bylo pochopit, jak funguje kontrola nutkavého chování a kdy se u dětí vyvíjí schopnost čekat na získání něčeho, po čem touží. Studie se proslavila pod názvem Marshmallow test.

Ve studii bylo dítěti nabídnuto na výběr mezi jednou malou odměnou hned, nebo dvěma odměnami, pokud na ně po určitou dobu počká. Výzkumník položil před dítě na stůl jedno marshmallow, na 15 minut z místnosti odešel a pak

INZERCE



Pomáhej pohybem
s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2028



Nedávny velekoncert
Bruce Springsteena
bezpochyby navodil pocity
potěšení a motivace u
75letého zpěváka
i pražského publika

FOTO: ČTK

se vrátil. Pokud dítě mezitím bonbón nesnědlo, dostalo za odměnu další. Chování dětí po celou dobu sledovala kamera.

Některé děti si zakrývaly oči rukama, pokládaly hlavu na paže či hledaly jiné způsoby, jak lákadlo na stole před sebou „nevidět“. Zdálo se, že se snaží snížit frustraci zpoždění odměny tím, že si vymýšlejí vlastní strategie a rozptýlení. Mluvily samy se sebou, zpívaly si, různě si hrály s rukama a nohama a některé se dokonce snažily při čekání usnout.

V navazujících opakovaných studiích během dalších třiceti let vědci zjistili, že děti, které byly schopny na odměnu déle čekat, měly v dalším životě tendenci mít nižší index tělesné hmotnosti (BMI) a dosahovat vyššího vzdělání i vyššího socioekonomického postavení. Dalším důležitým faktorem bylo rodinné prostředí a ekonomické zázemí v dětství.

Zjednodušeně řečeno, budoucí lepší postavení v životě souviselo se schopností něco si v dětství odříct. A také vyrůstat v prostředí, které je zvyklé něco si odříct a nevnímat to jako příkoří. Odložená odměna v sobě přitom nese riziko, že se za dobu čekání ztratí, že se očekávání nenaplní a k odměně nakonec vůbec nedojde. Vidíte souvislost se světem vrcholového sportu, kde ani dlouhodobá tréninková píle nezaručí vytoužené vítězství, přestože prokazatelně zvýší váš výkon?

Stačí 10 000 hodin?

V knize „Mimo řadu“ (Outliers) rozebral Malcolm Gladwell anatomii úspěchu řady známých osobností. Poukazoval na to, že velcí sportovci, umělci a i počítačoví programátoři strávili svým koníčkem spoustu času a dosáhli mistrovství již v raném věku, zatímco jejich méně pilní vrstevníci se stále prali se základy. Do

souvislosti dává i počátky Beatles, kteří v letech 1960 až 1964 hráli celé noci v klubech a barech v německém Hamburku. To jim dalo spoustu času na cvičení a udělalo z nich špičkové hudebníky a skladatele.

Gladwell tím zpopularizoval tzv. pravidlo deseti tisíc hodin, což má být doba cvičení, která je potřebná pro dosažení mistrovství v celé řadě oborů lidské činnosti. Jako tak často ale popularizace znamenala i značné zjednodušení. První signální většiny čtenářů si totiž zapamatovala chytlavou číslovku, ale vnitřní podstata původního sdělení se po cestě trochu ztratila.

Gladwell se v knize odkazuje k výzkumu psychologa Anderse Ericssona, který zkoumal úroveň dovedností studentů na hudební akademii v Berlíně. Gladwellova knižní interpretace měla ovšem hned několik háčeků: Ericsson sám ve své práci nezmínil ani deset tisíc hodin, ani žádné pravidlo, a jeho výzkum zjistil něco trochu jiného!

Vrátíme-li se k původní Ericssonově studii o houslistech, skutečně platí, že ti nejlepší z nejlepších trávili cvičením podstatně více času než méně úspěšní. Na číslo deset tisíc však není nic magického, protože nejlepší nashromáždili do dvaceti let hodin výrazně víc. Gladwell byl novinář a číslo deset tisíc zvolil prostě proto, že bylo chytlavé pro oko. Ve světě klasické hudby vítězí v mezinárodních soutěžích spíše ti, kteří v sobě mají zhruba dvacet pět tisíc hodin intenzivního samostatného cvičení. To jsou tři hodiny denně po dobu více než dvaceti let.

Velká metaanalýza z roku 2014 naznačuje, že tohle pravidlo takhle jednoduše neexistuje. Autoři provedli dosud největší literární rešerši na toto téma a shromáždili výsledky osmdesáti osmi vědeckých článků, reprezentující data od přibližně

From Zero to Greatness in:

3 x 7 x 52 x 9.2

Hours Days Weeks Years

= 10,000 Hours →

INZERCE

ALPINE PRO | SPORT TOWN

OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2022 - 2024

OLYMPIJSKÁ MERCHANDISINGOVÁ KOLEKCE

KOUPÍTE NA ALPINEPRO.CZ A SPORTTOWN.CZ

Jiří Přivratský

Kateřina Emmons

5

Magdeburg se pátým triumfem v házenkářské Lize mistrů vyrovnal rovněž německému Gummersbachu, víc jich má už jenom Barcelona (12).

jedenácti tisíc účastníků. Zjistili, že doba cvičení je zodpovědná v průměru pouze za dvanáct procent zvládnutí dovedností a následného úspěchu. „Přestaňte tomu věřit! Jistě, objem cvičení je důležitý, ale zdá se, že větší roli hrají jiné faktory jako věk, inteligence nebo talent,“ tvrdí metastudie.

Zjednodušené poučce se brání i expert FIFA Mark O'Sullivan, který přednášel na květnové konferenci Mosty v Praze. „Neexistuje jeden nejlepší vzorec, který by šel jednoduše zkopírovat metodou Ctrl C – Ctrl V. Systém rozvoje sportovců musí vznikat v celém socio-kulturním kontextu. Právě kontext znamená všechno,“ tvrdí O'Sullivan. „To musí zohledňovat i systém vzdělávání trenérů. Často totiž měříme jen to, co změřit umíme, a zobecněním si pak dodáváme zdání vědeckosti a profesionality. Je to ale jen falešný mýtus. Sport tu má být pro děti a ne naopak!“

Sám Anders Ericsson opakovaně zdůrazňoval, že se přeceňuje číslo, ale nedoceňuje charakter a intenzita prováděné činnosti. Že musíte vždy cvičit cíleně, se zájmem a plným zaujetím, na hranici či za hranicí



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PROFIMEDIA.CZ

své komfortní zóny. Zkrátka že musíte cvičit tak, jako by vám při tom šlo o život.

Co je schopnost a co dovednost?

Pohybové schopnosti a pohybové dovednosti jsou základními teoretickými konstrukty antropomorky, vědy o lid-

ském pohybu. Trochu zjednodušeně se dá říci, že za pohybové schopnosti jsou považovány vnitřní, spíše stabilní a zděděné biologické předpoklady k pohybu, zatímco dovednosti jsou učením získané předpoklady účelně, rychle a úsporně řešit daný pohybový úkol. Slovo „předpoklad“ je tu důležité: naznačuje, že člo-

MULTISPORTOVNÍ BRANKÁŘSKÉ SYMPOSIUM



Čtvrtek 5. června patřil v sídle České fotbalové asociace multisportovnímu sympoziu pro trenéry brankářů fotbalu, florbalu, házené a ledního hokeje. V jeho rámci byly představeny systémy výchovy gólmanů v jednotlivých sportech a jejich specifika.

Vojtěch Mareček pak hovořil o pozici hře fotbalového brankáře a vykrývání branky bránícími hráči.

Hokej reprezentovali metodik brankářské komise Vladimír Dohnal a Petr Příkryl, předseda brankářské komise a trenér gólmanů HC Sparta Praha. Ve svém příspěvku hovořil o roli brankářů při zakládání útoku, důležitosti rychlosti provedení a dobrého skenování hřiště.



Sergey Hernández, gólmanšská opora
aktuálních vítězů házenkářské Ligy
mistrů z Magdeburgu

věk určitou schopnost či dovednost sice obecně může mít, ale v konkrétní situaci se mu provedení nemusí povést. Dá se se penalta chytit, nebo jen špatně kopnout?

O to, jak se učit nově a jeden od druhého, se v červnu tohoto roku v Česku poprvé pokusili trenéři brankářů čtyř týmových brankových sportů: fotbalu, led-



ního hokeje, florbalu a házené. V sídle FAČR na Strahově hledali po celý den inspiraci a styčné body brankářské profese. Proč fotbaloví brankáři dnes chytají jinak než před deseti lety? Jak je možné, že v hokeji padá tak málo branek? Čím to je, že brankáři v házené jsou při dvoumetrové výšce a explozivně tak gumoví? Další setkání, otázky a inspirace i pro hlavní trenéry týmů budou brzy následovat.

V praxi však není rozlišení schopností a dovedností tak úplně černobílé. Některé fascinující pokusy dokládají, že to, co bylo dříve považováno za vrozený talent a boží

dar, je ve skutečnosti dovednost, kterou se lze správným postupem naučit. Jedním z fascinujících příkladů je absolutní sluch.

Japonská batolata a londýnští taxikáři

V roce 2014 vybrala psycholožka Aya-ko Sakakibara na hudební škole v Tokiu dvacet čtyři dětí ve věku od dvou do šesti let pro experiment, jehož cílem bylo naučit děti rozeznávat různé akordy hrané na piano. Všechny akordy byly durové se třemi notami. Děti měly každý den jen čtyři nebo pět několikaminutových cviče- →

„Mám z toho obrovskou radost! Ukázalo se, že naše sporty mají spoustu styčných bodů a témat, jeden od druhého se můžeme hodně naučit,“ pochvaloval si charakter celé akce dřívější házenkář Michal Barda, který na sympoziu vystoupil v bloku věnovanému házené. „Podle mě je zkušenost z více sportů klíčová pro všestrannost a připravenost pro kontaktní sport. Hráčům, kteří mají multisportovní základ, nehrozí takové nebezpečí vyhoření a baví je to mnohem víc. To je ohromně důležité při změně školy nebo v pubertě.“

S pozitivním vlivem této skutečnosti se shodoval také Příkrýl. „Je to za

mě obrovský rozdíl. Hrozně moc se už v brzkém věku specializujeme jen na hokej, ale děti potom vůbec neumí další sporty. Jsem pro, aby začínaly s více sporty a vybraly si až v pozdějším věku.“

O pozici brankáře se mnohdy říká, že se v rámci daného sportu jedná o individuální disciplínu. Zásadní roli psychické odolnosti vnímá i Barda. „U gólmanů to platí dvojnásob. Je to post, který musí zehlí problémy celého týmu. Brankář, který by nebyl psychicky odolný, nemá šanci být úspěšný!“

Florbalový trenér Roman Janda řešil podčíslení a spolupráci s brankářem při standardních situacích, do diskuze

se zapojil i hlavní metodik florbalu Jan Trískala.

„Společné setkání trenérů brankářů napříč sporty ukázalo, že sdílení zkušeností, přístupů a pohled jednotlivých sportů na vybraná témata má obrovský potenciál obohatit každého z nás. Přes rozdílnost prostředí nás spojuje stejný cíl – pomoci brankářům a brankářkám v jejich rozvoji. Pevně věřím, že toto sympozium nebylo jen ojedinělou akcí, ale začátkem pravidelné spolupráce, která posune naši trenérskou práci na novou úroveň,“ říká Martina Lerchová, koordinátorka vzdělávání florbalových trenérů a trenérek.

ní, kdy se formou hry snažily identifikovat zahrany akord. Každé dítě v experimentu pokračovalo, dokud nedokázalo rozpoznávat všech čtrnáct zvolených akordů.

Některé děti to zvládly za méně než rok, jiným to trvalo rok a půl. Poté, co dítě všech čtrnáct akordů rozpoznávalo, testovalo se, zda umí správně pojmenovat i jednotlivé noty. Po dokončení experimentu všechny děti vykazovaly absolutní sluch a dokázaly identifikovat jednotlivé noty hrané na klavír.

Zdá se, že darem či talentem v tomto případě nebyl absolutní sluch sám, ale spíše úžasná plasticita a připravenost mozku si tuto dovednost osvojit. Talent lze snad spatřovat v tom, že některý mozek to zvládl dříve než jiný, ale při správném cvičení to zvládly všechny.

Jiná proslulá vědecká studie prokázala, že řidiči londýnských taxíků mají výrazně větší objem šedé hmoty v hipokampu, který v mozku hraje významnou roli v krátkodobé paměti a prostorové orientaci. Podle studie za tím stojí vzdělávání, které má umožnit řidičům taxi pohybovat se v ulicích Londýna bez mapy. Řidiči cvičí s mapou několik let a snaží se si ji zapamatovat. Po písemných testech absolvovali až dvacet pohovorů rozložených

do dvou let, kdy musí z paměti popsat, jakou trasou pojedou na zadanou adresu. Řidiči autobusů, kteří ve stejném městě jezdí po stále stejné lince, větší hipokampus nemají. Zato jsou lepší v zapamatování nových vizuálních a prostorových informací, uvádí studie.

Novější teorie se dívají i na pohyb z větší šířky a funkčně a tvrdí, že pohybové dovednosti jsou komplexem psychomotorických projevů člověka. Jako takové jsou nezbytným předpokladem pro celkovou socializaci člověka. Ovlivňují tělesný a psychický stav, vzdělávání, přípravu na povolání, pracovní a společenské zařazení. Vliv pohybových aktivit na kognitivní schopnosti dokládá řada dlouhodobých studií z celého světa, naopak snížená mobilita zapojení do běžného života ztěžuje.

Co z toho vyplývá? Nadání je dobrý start pro to, co chcete dělat. Ten zbytek už je ale hlavně prostředí, touha a práce. Mozek se podobně jako sval či jiné funkční systémy vyvíjí cvičením. Dřívější představa o talentu se v posledních letech mění v tom smyslu, že největším pohybovým talentem je právě ona neuvěřitelná plasticita mozku. Tu ale musí něco pohánět – a tím něčím je motivace si novou dovednost osvojit.

Grammy, Grammy, Grammy...

Wynton Marsalis je muzikant, který to s trumpetou opravdu umí. Rodák z New Orleansu má jazz i klasiku v krvi, devětkrát vyhrál cenu Grammy a jako první jazzový muzikant získal i Pulitzerovu cenu. Co ho vedle muziky baví zvlášť, je probouzet v mladých zájem a učit je být dobří jako on. Pro své workshopy Marsalis zformuloval dvanáct tipů, jak správně cvičit. Vypadají strašně jednoduše, ale



FOTO SPORT: PROFIMEDIA.CZ

plně se jimi řídit zvládnou jen ti opravdu nejlepší. Nechte klidně trubku ve skříni a zjistíte, že jeho tipy platí i pro učení ostatním dovednostem. Je to samostatná metoda, nebo ne?



JAK SPRÁVNĚ CVIČIT PODLE WYNTONA MARSALISE

1. Hledej, kdo ti pomůže se zlepšovat!
2. Zorganizuj si svůj čas a udělej si správný rozvrh!
3. Nastav si správné a přiměřené cíle!
4. Soustřeď se a vždycky dělej věci pořádně!
5. Uvolni se a dávej si s cvičením na čas!
6. Obtížné věci cvič déle!
7. Do každého cvičení vždycky vlož sám sebe!
8. Uč se ze svých chyb!
9. Buď důsledný a nehraj jen pro parádu!
10. Měj svojí hlavu a neboj se dělat věci po svém!
11. Buď při cvičení pozitivní!
12. Hledej, jak spolu různé věci vzájemně souvisí!



Giannis Antetokounmpo, syn nigerijských imigrantů, se ještě v deseti potloukal po aténských ulicích. Teď je vlivnou superhvězdou NBA.

Greek Freak Giannis

O touze přežít v cizím prostředí něco věděl i vytáhlý černý desetiletý kluk, když se s bráchou snažil v aténských ulicích prodávat pašované hodinky a brýle. Syn nigerijských imigrantů neměl co jíst, neměl žádné občanství ani žádná práva. Jediné, co měl, byl hlad.

O dvacet let později, již s nigerijským i řeckým pasem a oceňovaný jako jeden z nejlepších basketbalistů planety, odpovídal Giannis Antetokounmpo po drsném vyřazení svého týmu Milwaukee Bucks v prvním kole play off NBA proti Miami Heat jednomu z novinářů takto: „Ptáte se mě, jestli můj tým v této sezoně selhal? Pamatuju si, že jste se mě stejně ptal i vloni... Jste Eric, že? Řekněte mi, vás v práci povýší každý rok? Ne, že? Takže každý rok, kdy pracujete, je selháním? Ano, nebo ne? Ne - každý rok, kdy pracujete, pracujete na

nějakém cíli. Tím cílem může být povýšení, schopnost postarat se o rodinu, zajistit jí bydlení nebo se postarat o rodiče. Není to neúspěch. Jsou to kroky k úspěchu! Michael Jordan hrál v NBA patnáct let a vyhrál ji šestkrát. Bylo těch zbývajících devět let selháním? Proč se mne na to vůbec ptáte? Je to špatná otázka. Ve sportu neexistuje selhání. Jsou dobré dny, jsou špatné dny. Dny, kdy se vám daří a kdy ne. Někdy je řada na vás, někdy ne. Právě to je sport. Ne vždycky vyhrájete a vyhrají jiní, je to tak jednoduché. Zkusíme být příští rok lepší, zkusíme hrát lépe a budeme doufat, že vyhrájeme. Myslíte, že padesát let od roku 1970 do roku 2021, kdy jsme nevyhráli titul, bylo padesát let neúspěchů? Ne, nebylo - byly to kroky k vítězství! Podařilo se nám vyhrát jednou a doufáme, že se nám to podaří znovu!“

Kruh se podivuhodně uzavírá. Bývalý bezdomovec a nyní jeden z nejlepších hrá-

čů NBA filozofuje podobně jako kdysi v 17. století španělský učenec, sběratel a mecenáš Vicencio Juan de Lastanosa v aragonské Huesce: „Píle a talent - bez obého nestaneme se nikdy znamenitými, spojíme-li je však, pak v míře největší. Pílí dokáže prostředně nadaný více, nežli nadanější bez ní. Práce jest cena, za kterou se kupuje sláva. Malou má cenu, co málo stojí.“

Možná, že za ta slova by ho dnes z hyperkorektní učené společnosti vyštípali. Zkuste si to přechíst ještě jednou nebo dvakrát - slyšíte z nich snad, že má někdo na něco nárok? Když se ze všech svých sil pokusíte být nejlepší, jací můžete být, poroste váš mozek a budete mít šanci přežít. Pokud se budete jen dovolávat svých domnělých nároků, poroste jen vaše frustrace. Už jste totiž prohráli.

„NADÁNÍ JE DOBRÝ START PRO TO, CO CHCETE DĚLAT. TEN ZBYTEK UŽ JE ALE HLAVNĚ PROSTŘEDÍ, TOUHA A PRÁCE. MOZEK SE PODOBNĚ JAKO SVAL ČI JINÉ FUNKČNÍ SYSTÉMY VYVÍJÍ CVIČENÍM.“

Závěr

A tak se získávání nových dovedností táhne celým dlouhým vývojem veškerého života na Zemi, i člověka, té vynalézávé opice, která sebe samu označuje za moudrou a která kdysi dávno slezla ze stromu někde v horké Africe, aby po mnoha tisících generací, bojů, stěhování, křížení a získávání dovedností skončila... kde vlastně? Třeba s plechovkou piva v praxi na gauči před televizí ve vašem obýváku.

Ale ne, možná vám to nestačí. Možná máte jiné ambice. Pak bude záležet jen na vás, jaké nové dovednosti tu opici naučíte. Ať už budete chtít z bělostného bloku carrarského mramoru stvořit nádhernou sochu, operovat mámě tří dětí novým obličejem nebo vyhrát příští olympiádu, budete potřebovat totéž, co desetiletý Kopčem na táhlých úbočích nad Dyjí u Dolních Věstonic.

Budete potřebovat touhu a oheň. Touhu, oheň a práci. □

Kulturní evoluce v anglickém kriketu

V posledních 15 měsících prošel mužský kriketový tým Anglie zásadní kulturní změnou, která se promítla nejen do herního projevu, ale i do každodenního fungování celého reprezentačního aparátu. Na odborném panelu, vedeném Eddem Vahidem z Premier League, přiblížili Rob Key, výkonný ředitel England & Wales Cricket Board (ECB), a Mo Bobat, sportovní ředitel stejné organizace, cestu této přeměny. Ta se stala ukázkovým příkladem toho, jak může promyšlený leadership a důraz na kulturu přinést výrazné výsledky.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



MICHAL JEŽDÍK

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

Od analýzy k akci

Prvním krokem nového vedení byla pečlivá analýza existujících procesů a nálad. Místo okamžitých zásahů dali Key a Bobat přednost pozorování a pochopení dynamiky uvnitř týmu i celé organizace. Teprve poté, co nasbírali dostatek informací, začali s jemnými, avšak cílenými změnami, které byly vždy doprovázeny vysvětlením – proč k nim dochází a co mají přinést. Klíčem bylo mluvit o jednoduchých, srozumitelných krocích, které posílí jednotlivce i tým.

Posun v mentalitě

Historicky měl anglický kriket silnou hráčskou základnu, ale chyběla mu kon-

zistentní mentální odolnost a pozitivní mindset. V reprezentačním prostředí převažovala negativní atmosféra, často neúmyslně šířená samotnými trenéry a členy realizačního týmu. Ti postrádali tzv. růstové myšlení (growth mindset). Nové vedení proto začalo cíleně pracovat na změně této kultury. Prvním krokem bylo přesvědčení, že úspěch je možný a že je reálné vytvořit prostředí, v němž lidé věří v progres a vítězství.

Důraz na proces, nikoliv pouze na výsledky

Výsledky a umístění v soutěžích přestaly být jediným měřítkem úspěchu. V popředí zájmu se ocitl samotný proces – způsob práce, komunikace, přístup. Změny se neomezily jen na hráče či trenéry, ale zasáhly i zaměstnance mimo hřiště. Důležité bylo vytvořit jednotné hodnotové prostředí napříč celou organizací. Strategické oblasti změn se soustředily na tři pilíře: Lidé – Lídři – Procesy.

Při výběru lídrů (např. hlavních trenérů nebo manažerů oddělení) kladlo vedení důraz na autentičnost, zkušenosti, pozitivní přístup, ale i schopnost konstruktivní kritiky. Klíčovou roli hrály právě zkušenosti, které pomáhají před-





„PŘI VÝBĚRU LÍDRŮ, NAPŘ. HLAVNÍCH TRENÉRŮ, KLADLO VEDENÍ DŮRAZ NA AUTENTIČNOST, ZKUŠENOSTI, POZITIVNÍ PŘÍSTUP, ALE I SCHOPNOST KONSTRUKTIVNÍ KRITIKY.“

vídat, co (ne)bude fungovat v krizových situacích.

Respekt, diverzita dovedností a týmová identita

Skládání týmu se neřídilo jen sportovní výkonností. Důraz se kladl na tzv. komplexnější dovednosti – tedy na schopnosti, které se v kombinaci s ostatními stávají cennějšími, než když fungují izolovaně. Tato filozofie podporovala spolupráci, všímavost, empatii a vzájemný respekt mezi hráči, realizačním týmem i podpůrnými pracovníky. Důležité bylo umět naslouchat různým názorům a pohledům na stejnou situaci a využívat tuto různorodost jako konkurenční výhodu.

INZERCE

Každý, kdo do týmu vstupuje, musí znát kulturu, do níž přichází, a být ochoten ji respektovat a dále budovat. Hodnoty a pravidla nejsou jen formální dokument, jsou živou součástí každodenního fungování.

Koučink, důvěra a práce s mladými

Významnou úlohu hrají trenéři, a to nejen jako odborníci na techniku, taktiku hry a strategii, ale rovněž jako strážci identity a kultury týmu. Jejich úkolem je být důslední, vnímat detaily a udržovat konzistenci mezi tím, co se říká a co se skutečně dělá.

Plánování a strategie musí být stabilní, ale zároveň dostatečně flexibilní, aby rea-

govaly na nové situace a výzvy. Zvláštní pozornost je věnována práci s mladými hráči, kteří mohou po porážkách snadno propadnout panice. V takových chvílích je klíčové podpůrné prostředí jak ze strany spoluhráčů, tak realizačního týmu. Hráči by měli mít prostor pro učení, být otevření novým podnětům a rozvíjet „learning mindset“.

Vedení si také uvědomuje sílu neverbální komunikace. Řeč těla, mimika a tón hlasu trenérů i ostatních členů týmu mají zásadní dopad na hráče, kteří jsou citliví na jakékoli signály.

Závěr

Kulturní obrat v anglickém kriketu není jen příběhem o změně strategie nebo systému. Je to hluboká transformace myšlení, hodnot a přístupů. Ukazuje, že úspěch v elitním sportu nestojí jen na výkonech, ale na prostředí, které tyto výkony umožňuje. A že cesta k vítězství vede přes důvěru, autenticitu a dlouhodobou práci s lidmi, od hráčů přes trenéry po administrativní personál.

□



CÍL? VŽDY
PŘED SEBOU



TOYOTA
OFICIÁLNÍ PARTNER



Co sportu chybí a co potřebuje v oblasti vzdělávání a rozvoje?

PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace



„Čas, pouze čas mi chybí. Abych všechno stihl, potřeboval bych se naklonovat. Místo toho musím prioritizovat.“

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí úseku metodiky a vzdělávání akademie Slavia Praha, vedoucí licence UEFA PRO na FAČR



„Moje role v klubu SK Slavia Praha i v rámci vzdělávání trenérů na fotbalové asociaci mi neustále poskytuje příležitosti k profesnímu růstu – ať už formou licenčních kurzů, odborných seminářů, konzultací s experty z Česka i ze zahraničí nebo diskusí nad aktuálními tématy napříč fotbalovým prostředím.

Přesto mi v každodenním pracovním tempu často chybí čas na systematické studium odborné literatury a nejnovějších výzkumů. Co však považuji za dlouhodobý a zásadní nedostatek v našem trenérském prostředí, je omezený přístup ke kvalitním zahraničním metodickým materiálům. Pro mnoho trenérů je bariérou neznalost odborného cizího jazyka, což jim znemožňuje čerpat z cenných mezinárodních zdrojů. Zároveň bych si přál výraznější zastoupení aplikovaného výzkumu zaměřeného na jednotlivé složky herního výkonu v týmových sportech – a to nejen z hlediska akademické relevance, ale především s důrazem na praktické využití v tréninkovém procesu.“





MARK O'SULLIVAN

profesor v Norwegian School of Sport Sciences, trenér a lektor fotbalu



„Jako specialista na osvojování dovedností a výzkumník, který pracuje a studuje na pomezí teorie a aplikované praxe, cítím, že chybí příležitosti pro specialisty na osvojování dovedností,

aby byli začleněni do sportovní organizace jako součást multidisciplinárního týmu. Vysvětlím to. Většina sportovních organizací má psychologa, silového a kondičního trenéra, výživového poradce, administrativní pracovníky (možná až příliš mnoho), ale velmi často žádného specialistu na osvojování dovedností. To mi připadá podivné, zejména když vezmeme v úvahu význam rozvoje dovedností během kariéry sportovce. Věřím, že tato role může pomoci prolomit tradiční organizační bariéry a pomoci organizacím řešit praktické výzvy ve sportu související s přípravou na výkon, návrhem tréninkových úkolů a vzděláváním trenérů. Navíc, protože se zdá, že existuje mnoho pochybných technologií, které se prodávají sportovním organizacím jako „řešení“ pro rozvoj špičkových sportovců, může odborník na osvojování dovedností jako součást multidisciplinárního týmu (například psycholog, kondiční trenér atd.) pomoci organizaci zabránit v plýtvání finančními prostředky na produkty, které postrádají vědeckou podporu.“

SERGIO LARA-BERCIAL

profesor Leeds Beckett University, bývalý trenér s více než 28letou praxí



„Hlavní věc, která mi chybí, je více sebereflexe. Jsem přirozeně reflexivní člověk, ale pomohlo by mi být více systematický. Je to způsobeno tím, že nemám moc času na reflexi a nemám

mentora/kritického přítele, který by mě mohl pozorovat při koučování a klást mi obtížné otázky.“

JANA KULÍŘOVÁ

parasport / manažerka sportovního úseku Českého paralympijského výboru



„Vystudovala jsem sportovní management a absolvovala studium sportovní diplomacie, které mi dalo širší vhled do fungování sportu na mezinárodní úrovni. Od té doby mi

ale chybí přehled o dalších možnostech rozvoje specificky pro manažery v parasportu. Uvítala bych vzdělávání v oblasti měkkých dovedností – krizové řízení, komunikace, vedení týmu, schopnost delegovat. Důležitá je pro mě i důvěra ve vlastní rozhodnutí a schopnost ustát si jiný názor, i když nejde s proudem. To jsou věci, které se člověk musí učit, ideálně v prostředí, které ho podpoří, nikoliv oslabí.“

PETR HRACHOVEC

házená / nejúspěšnější klubový trenér v historii švýcarské házené, trenér juniorů Švýcarska U21



„Vzdělávání a osobní rozvoj, můj osobní a trenérské komunity všeobecně, považuji za extrémně důležitou oblast. Každý trenér by se měl odborně posouvat. V házené v Čechách i ve Švýcarsku, kde působím, je vzdělávání trenérů na velmi solidní úrovni. V dnešní době jsou velké, dostačující možnosti se trenérsky edukovat jak online, tak prezenčně. Osobně preferuji videocvičení, poslech podcastů a účast na seminářích a kurzech, včetně těch z jiných sportovních odvětví. Jediné, co mi v současné době chybí, je dostatek času. Čas více se vzdělávat, zamyslet se a aplikovat do praxe.“

MICHAL BARDA

házená / bývalý reprezentant, trenér a olympionik



„Vzdělávání a rozvoj se historicky vždy vztahovaly k poznání reality. Co nám zprostředkuje obraz reality? V Británii se provalilo, že třetina ‚oficiálních‘ meteorologických stanic, ze kterých se denně zadávala katastrofická teplotní data do klimatických modelů, vůbec neexistuje. Poslanecká sněmovna ČR se v dubnu tohoto roku usnesla, že lži ve volebních kampaních už nebudou přestupkem. Nejdůležitějším faktorem rozvoje se tak v době nastupující AI stává kritické myšlení. ‚Nevěřte všemu, co se vám k věření předkládá: zkoumejte vše a přesvědčujte se o všem sami,‘ říkával Jan Amos Komenský, učitel národů.“

JAN TRÍSKALA

hlavní metodik Českého florbalu



„V trenérském a školitelském procesu ve florbale stále více vnímám potřebu opírat se o zápasová data – nikoliv jako náhradu za zkušenosti a intuici, ale jako další opěrný pilíř, který pomáhá lépe ‚cílit trénink‘, hodnotit jeho efektivitu a poskytovat konkrétní důkazy pro vzdělávání trenérů. S rozvojem umělé inteligence se sběr i analýza těchto dat stávají dostupnějšími, a právě zde vidím velký potenciál pro posun v naší práci. Datový přístup může výrazně zvýšit důvěryhodnost trenérského vzdělávání, podpořit ochotu trenérů ke změně a zároveň vytvořit silnější propojení mezi teorií a každodenní praxí na hřišti.“

JIŘÍ PRSKAVEC

vodní slalom / trenér roku 2022 v individuálních sportech



„Uvítal bych více seminářů a diskusních stolů, především s trenéry úspěšných sportovců v individuálních sportech. Myslím, že transfer zkušeností mezi trenéry je velmi užitečný a dává možnost náhledu na trénink z trochu jiné perspektivy.“

LUKÁŠ VLASÁK

šachy / trenér mládeže



„V dnešní době není problém dostat se ke kvalitním odborným materiálům a vzdělávat se individuálně. Co mi ale v současnosti chybí (ve větším množství), je hlubší a otevřenější spolupráce mezi trenéry. Sdílení zkušeností, inspirací a metodických přístupů by mohlo posunout celou komunitu dál. Sportovní psychologie je další oblast, ve které bych uvítal větší množství vzdělávacích příležitostí.“

DAVID TOMÁNEK

principál Squash Club Strahov



„Myslím, že v dnešní době je velice snadné vyhledat takřka jakoukoli informaci. Výzvou je spíše se v nich orientovat, a tam vidím kámen úrazu. Například díky jisté přesvědčivosti poskytovatelů informací, které nemusí být zrovna z těch nejkvalitnějších, nebo také zkratkovitému uvažování, nedávání si věcí do kontextu nebo nevhodnému zasazení nabytých poznatků do specifického prostředí často spíše vzniká chaos a ztráta efektivity vývoje. Může dojít ke ztrátě energie, kterou lze využít efektivnějším způsobem. I proto mi chybí vzdělávání v oblasti práce s informacemi, jejich ověřování a kritického myšlení. Co by mi pomohlo? Asi nějaká platforma, kde by se na pravidelné bázi potkávali lidé z praxe působící v podobných funkcích, ale v jiných sportech či organizacích. Pravidelná výměna názorů, poznatků, zkušeností a řešení výzev z takzvané první linie by se mi velice líbila.“

ANTONÍN PLACHÝ

fotbal / metodik mládeže a koordinátor partnerských klubů Akademie Sparta Praha



„Pro své vzdělání bych ocenil snadnější přístup k fitness datům špičkových týmů a akademií. A určitě bych chtěl vědět, jak probíhají změny v mozku při různých typech tréninku. Jako příklad uvedu, jak se liší stavba a procesy mozku, pokud někdo prochází od malička herním prostředím, a jaký to dělá rozdíl při více drilovém tréninku. Nicméně přenosné snímáče mozkové aktivity pro pohyb na hřišti ještě nefungují. Možná by to byl i experiment na hranici etiky. Důvodů, proč bych to chtěl vědět, je hned několik. Ten nejprvotnější je samozřejmě plán ideálního rozvoje hráče šitý na míru jednotlivci. Teď to stále stojí na intuici trenéra, která je zase postavená na jeho inteligenci a vzdělání, čímž myslím i zkušenost nebo schopnost neuzavírat se do „svých vyzkoušených klišé“. Na druhou stranu je to zase o krok blíže k síle AI, z jejíž nekontrolovaného rozmachu mám obavu.“

ALEŠ ZENÁHLÍK

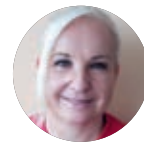
metodik Českého svazu plaveckých sportů



„V současné době je dostupné obrovské množství informací. Například i sdílení svého ‚know-how‘ je, myslím, o notný kus dál než před deseti lety. Co možná v této souvislosti ale trochu chybí, jsou nástroje, které pomohou rozpoznat důležité informace. Ty, o které se můžeme opřít, za něco stojí a důvěřujeme jim. Z pohledu metodického úseku našeho svazu je naší snahou se v záplavě zdrojů zorientovat, pokusit se zaměřit na ty zásadní a pro nás klíčové body. A ve výsledku našim trenérům předávat již ‚předžvýkané‘.“

MONIKA HANUŠOVÁ

stolní tenis / koordinátorka projektu ČAST HBO (Hledáme budoucí olympioniky), trenérka klubu KST Apollo Ústí nad Labem



„Účastním se školení a konferencí v oboru sportovní psychologie, ale téměř nikdy se přednášející nedostane k samotným praktickým ukázkám, nácviku technik práce se stresem a emocemi nebo jejich podrobnějšímu rozboru. Většinou vše zůstane jen v rovině teoretického základu, případně zmínění názvů technik mentálního tréninku a práce s emocemi. Jak uklidnit svěřence, jak s ním správně komunikovat, co udělat, když se mu klepe ruka, když je paralyzovaný stresem. Jak přenést do zápasu co nejvíce tréninkových dovedností. To jsou situace, které trenér stolního tenisu zažívá velmi často a potřeboval by je umět efektivně řešit. Při realizaci školení by se to dalo vyřešit tak, že přednášející pošle ke školení prezentaci s teoretickou částí, aby trenéři na školení přijeli již vybaveni nějakým odborným základem a mohlo se rychleji a co nejvíc přejít k praktickým ukázkám nebo podrobnému rozboru jednotlivých technik.“

TORSTEN LOIBL

basketbal / hlavní trenér Levanga Hokkaido (Jap.), člen vedení Světové asociace basketbalových trenérů FIBA (WABC)



„Rutina může být dobrá věc, ale také váš nepřítel. Když přemýšlím o svých potřebách v oblasti učení a rozvoje, domnívám se, že zkušení koučové jako já mají nevědomky odpor ke změnám. Možná si myslíme, že nejsme technologicky zdatní, a proto se nedokážeme přizpůsobit digitalizaci a držet krok s novými trendy. Práce s moderními médii a umělou inteligencí je pro mě novou překážkou. Monitorování sociálních médií, správa online reputace nebo správa influencerů patří v dnešní době ke sportovnímu byznysu – to vše jsou nové výzvy!“

Hledat příčiny,

Sám byl a v zásadě stále je všestranným sportovcem. **Přemysl Vida** se rozhodl přetavit své velké zkušenosti do trenérské práce. Stal se reprezentačním trenérem ve freestyle snowboardingu. Řeší nejen fyzickou, psychickou a technickou stránku, ale také kreativitu nebo strach.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem se stal trenérem?

„Sport mi v životě dal mnohé a něco i vzal. Role trenéra mi umožňuje být součástí sportu, který mám rád a o který jsem vlivem zranění nechtěl přijít. Sport mě naučil vytrvalosti, pokoře i zodpovědnosti. Chtěl jsem tohle předávat dál.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Doufám, že umím naslouchat. Nejen slovům, ale i tomu, co zůstává mezi řádky, emocím, řeči těla, celkovému nastavení. A dokážu vytvořit prostředí, kde se sportovec cítí bezpečně i v náročných chvílích.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Obrovský vliv na mě měli i moji vlastní trenéři. Prošel jsem sice kolektivním sportem, ale potkal jsem na své cestě zajímavé a inspirativní osobnosti. Dnes jsou to i moji svěřenci a v neposlední řadě vlastní děti.“

Moje trenérská filozofie?

„Každý má jiné tempo a jiný příběh. Věřím v individuální přístup, kde nejde jen o zvyšování výkonu, ale o rozvoj celého člověka. Trénink není jen o plánu, je o vztahu, důvěře a respektu. Mým největším posláním, je vychovat dobrého člověka i sportovce.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nechtít úspěch víc než tvůj svěřenec. Tenhle princip mě drží v roli průvodce. My trenéři jsme tu pro to být vidět, když se nedaří. Když jsou výsledky, je tu vždy na výsluní sportovec.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Rozhodnutí stáhnout závodníka z vrcholné akce kvůli zdravotnímu riziku. Emočně velmi náročné, ale s odstupem se ukázalo jako správné.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Vybudovat s některými svěřenci dlouhodobý vztah založený na důvěře. To považuji za jeden z největších úspěchů. Medaile byly a budou.“

Kdy jsem si nejvíc naběhnul?

„Když jsem na sebe vzal příliš odpovědnosti a zapomněl na rovnováhu. Uvědomil jsem si, že trenér nemusí mít vždy odpovědi, ale měl by vědět, kde je hledat. A taky se naučit delegovat práci. Například přizvat odborníky na danou oblast - kondiční příprava, výživa, regenerace a podobně.“

Co dělám, když cítím, že za mnou sportovec nestojí?

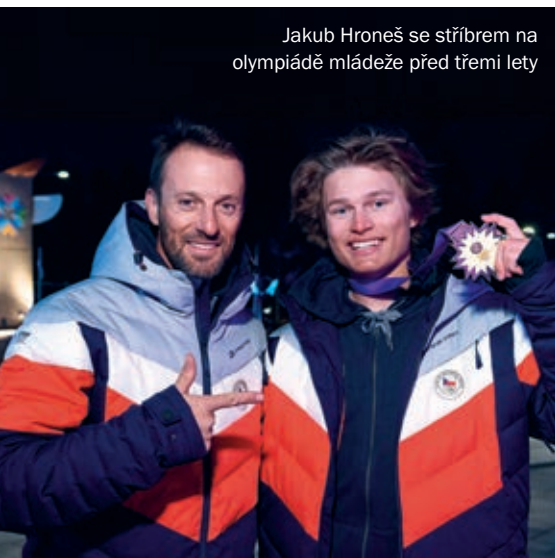


„Snažím se pochopit, co se děje, bez tlaku, bez hodnocení. Důležité je hledat příčiny, ne viníky.“

Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým sportovcem?

„Vztah a důvěra jsou klíčové bez ohledu na věk. Mladší potřebuje víc vedení, starší

Jakub Hroneš se stříbrem na olympiádě mládeže před třemi lety



ne viníky



FOTO: ARCHIV PŘEMYSLA VIDY, ČOV



Trenér snowboardu

PŘEMYSL VIDA

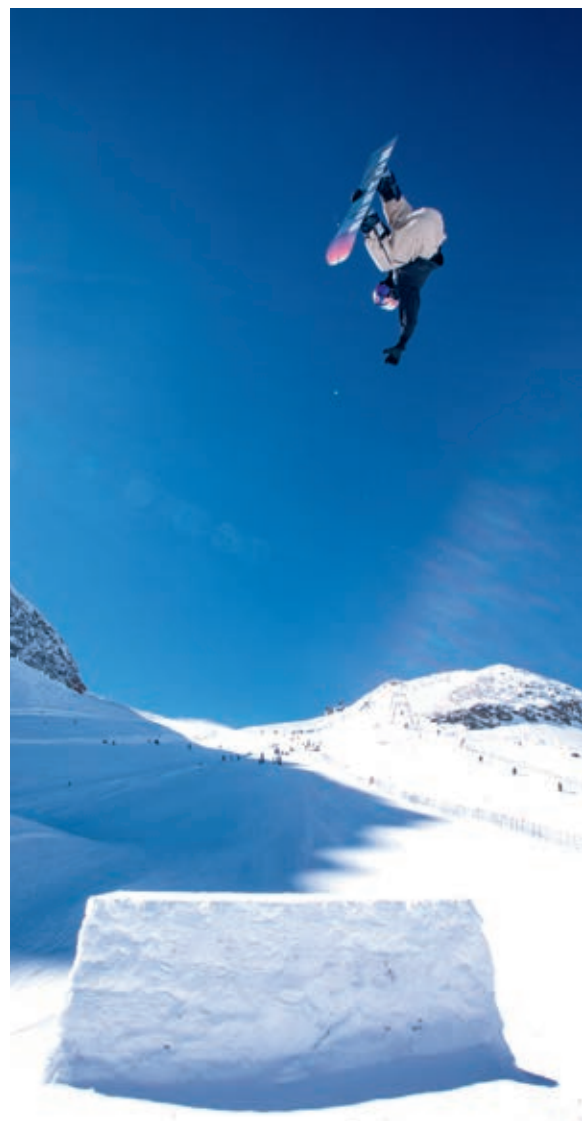
Narozen: 11. 11. 1980

Pozice: snowboarding / freestyle – reprezentační trenér

Největší trenérské úspěchy - s Jakubem

Hronešem: zlato a stříbro na Evropském olympijském festivalu mládeže (2022), 4. na SP v Klagenfurtu, 5. v Churu, 9. v Aspenu a na Laax Open, celkové 6. místo v SP Big Air (2025)

Jakub Hroneš při snowboardovém triku



víc prostoru. Ale vždycky se snažím jednat jako partner.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Ano. Všichni mají dny, kdy pochybují o svých rozhodnutích. A právě tehdy sahám po zkušenostech ostatních. Mít dobré

vztahy a kolegy, se kterými je možné věci konzultovat, je výhoda. Někdy je řešením jednoduše být víc člověkem než trenérem.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Hodně poslouchám podcasty, sám je natáčím. Zvu si zajímavé hosty



FOTO: ARCHIV PŘEMYSLA VIDY

„STRACH JE PŘIROZENÝ, NEODSTRAŇUJEME HO, ALE UČÍME SE S NÍM ZACHÁZET. VYUŽÍVÁME DECHOVÉ TECHNIKY, VIZUALIZACI, OPORU V PROSTŘEDÍ. KLÍČOVÁ JE SEBEDŮVĚRA A VĚDOMÝ POSTUPNÝ TRÉNINK.“

ze sportovního prostředí, úspěšné olympioniky, trenéry i osobnosti z různých lékařských oborů.“

Kdo všechno dělá skladbu tréninku a celkového plánu sezony? A jak moc do něho zasahují sami sportovci?

„Jako trenér nastavuji plán i kalendář akcí, ale bez aktivní účasti sportovce by neměl smysl. Potřebuji, aby rozuměl proč,

jak a co dělá. Čím víc je zapojen, tím větší to má efekt.“

Jsou jednotlivé prvky a triky nápady závodníka, nebo trenéra? Jak vypadá a probíhá trénink nového prvku, triku?

„Ve freestyle snowboardingu a při současné technické náročnosti přichází většinou sportovec sám s vizí nového triku. Učení nového triku vždy probíhá

postupně od vizualizace, suché přípravy (trénink do airbagu) až po realizaci.“

Jak připravuju závodníky po psychické stránce a jak se snažím eliminovat strach, protože skoky a různé triky mohou být i s určitou mírou rizika?

„Strach je přirozený, neodstraňujeme ho, ale učíme se s ním zacházet. Využíváme dechové techniky, vizualizaci, oporu v prostředí. Klíčová je opět sebedůvěra a vědomý postupný trénink.“

Jakým směrem se ubírá freestyle? Co v současnosti frčí a v čem se nejvíc zvyšuje náročnost?

„Freestyle se posouvá velmi dynamicky v náročnosti, kreativitě i čistotě provedení jednotlivých triků. Důraz není jen na obtížnost, ale i na estetiku, styl a flow jízdy ve snowparku. Náročnost roste nejen fyzicky, ale i mentálně. Jsme moc rádi, že i díky skvělé podpoře nejen ze Svazu lyžařů ČR, ale i resortního Olymp Centra sportu Ministerstva vnitra se nám daří tohle tempo držet. A že vznikají projekty, jako byl například jarní tréninkový kemp na ledovci Mölltaler, kde jsme měli možnost se připravovat v období, kdy obvykle míváme volno, a ty pomyslné rozevřené nůžky se světem zase trochu přivířit.“



FOTO: ARCHIV SPORTU

Šárka Pančochová byla mezi prvními viditelnými reprezentantkami českého snowboardu. Ovládla celkové pořadí SP ve freestyle snowboardingu a slopestylu (obojí 2013), ve stejné disciplíně obsadila 5. místo na ZOH (2014), brala stříbro na MS (2011) i na Winter X Games (2013), stala se juniorskou mistryní světa v Big Air (2008) a získala zlato na Evropském olympijském festivalu mládeže a zimní světové univerziádě. □

VZHŮRU DO CORTINY

 
OlympCSMV

www.olymp.gov.cz



Už se nemůžeme dočkat, až zase sportovci rodiny Olymp budou reprezentovat pod pěti kruhy.

Michal Volf, ředitel OLYMP CS MV

 **OLYMP**
CENTRUM SPORTU
MINISTERSTVA VNITRA

INZERCE

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

NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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

 **dynaoptic**



www.dynaoptic.cz





Arthur Ashe



Novak Djoković



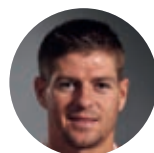
Ayrton Senna



Kobe Bryant



Tom Brady



Steven Gerrard



Pat Riley



Mihaly Csikszentmihalyi

Flow & Clutch

Minule jsme mluvili o strategickém vidění, dnes trochu přepneme. Zůstáváme u toho, čemu se říká kognice – klidně si to ale zařaď pod taktické myšlení hráče. Tomu jako trenér rozumíš. Zaměříme se na dva stavy: jeden znáš jako flow, druhý taky znáš, jen jeho jméno tě možná překvapí – říká se mu clutch. A rovnou prozradíme, že jde o stav, který bývá přítomen u zázračných obrátů v důležitých zápasech. A kdo dnes sedí u stolu?

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Tenisté Arthur **Ashe** a Novak **Djoković**, pilot formule 1 Ayrton **Senna**, basketbalista Kobe **Bryant**, hráč amerického fotbalu Tom **Brady**, fotbalista Steven **Gerrard**, z trenérů Pat **Riley** a sportovní vědci Mihaly **Csikszentmihalyi**, Christian **Swan** a Leonard **Zaichkowsky**.

Psycholog se jménem Mihaly Csikszentmihalyi přišel s pojmem flow. Prý je to stav, kdy sportovec dělá všechno správně, bez námahy a bez reptání, jako by ho vedla neviditelná ruka. Všechno do sebe zapadá. Tělo ví, co má dělat, a mozek se mu do toho moc neplete – což je, jak známo, často výhoda. Říká se tomu také být v zóně. Ale dejme mu slovo.

CSIKSZENTMIHALYI: „Flow je stav naprostého ponoření do činnosti, kdy člověk ztrácí pojem o čase, soustředí se plně na to, co dělá, a výkon mu plyne přirozeně, bez námahy. Během flow člověk necítí ani hlad, ani únavu – je tak zabraný do činnosti, že vše ostatní mizí z vědomí.“

Moderátor: „Třeba hraje volej na síti v tenise, ale neřešíte, jestli to dáte. Prostě jdete – a ono se to stane. Všechno plyne, jako by člověk nebyl hráčem, ale součástí hry samotné. Čas zpomalí nebo zmizí, rozhodnutí přicházejí samočinně – žádné váhání, žádné přemítání.“

DJOKOVIČ: „K tomu stavu vám něco řeknu. Jsou samozřejmě věci, které musíte dělat fyzicky, ale můžete hodně udělat mentálně a emočně, což vám umožní být v tom flow stavu, vést vás k vrcholnému výkonu v každém jednom zápase. To není záruka... Ale během mé kariéry jsem měl štěstí, že úspěšnost je docela vysoká.“

Moderátor: „Vy vlastně výslovně spojujete mentální a emoční přípravu s tím,

jsem prošel zónou. Ve finále jsem byl naprosto uvolněný.“

SENNA: „Už jsem řídil auto nevědomě. Řídil jsem podle instinktu, jako bych byl v jiné dimenzi. Byl jsem daleko za limitem, ale přesto jsem dokázal najít ještě víc. Vyděsilo mě to, protože jsem si uvědomil, že jsem daleko za hranou svého vědomého pochopení.“

Moderátor: „Vy vlastně popisujete přesně ty charakteristiky flow: řízení, in-

„STAV FLOW NAVOZUJE POCIT, ŽE NA NIČEM JINÉM NEZÁLEŽÍ. NIC NENÍ DŮLEŽITĚJŠÍ NEŽ TO, CO PRÁVĚ V TU CHVÍLI DĚLÁM, A JE TO NÁDHERNÝ POCIT.“

Kobe Bryant

že dosáhnete flow stavu, což považujete za klíč k dosahování svých vrcholných výkonů.“

ASHE: „Mezi hráči máme výraz: Procházet zónou. Pochází z dávného seriálu The Twilight Zone a v hrubém překladu to znamená hrát mimo dosah, mimo tento svět. Problém je v tom, že většinou, když člověk prochází zónou, to bývá ve Fort Worth nebo Boloni, a kdo ví proč? Náhle jsem si uvědomil, že jsem si na ty týdny ve Wimbledonu vybral čas, kdy

stinktem, cítit, že jsme v jiné ‚dimenzi‘, překračovat běžné limity výkonu, a přitom fungovat na ještě vyšší úrovni, a zjištění, že výkon vycházel z podvědomí. To odpovídá stavu flow – automatická, hluboká koncentrace a výkon daleko nad běžným vědomým ovládním.“

ZAICHKOWSKY: „Ale pozor, aby si někdo nemyslel, že to je nějaký zázračný dar propojení s nebesy. Flow úzce souvisí s automatizací dovedností, kdy dokonale vycvičené reakce probíhají bez vědo-



Christian
Swan



Leonard
Zaichkowsky

Nevnímal jsem, co se děje. Nepřemýšlel jsem o okolí nebo o tom, co se děje v hledišti nebo v týmu. Musel jsem se opravdu snažit zůstat tady a teď a nedovolit, aby mi cokoli narušilo ten rytmus.“

Moderátor: „Zkrátka jako když hrajete šachy naslepo, a přesto vyhráváte. A co je k tomu potřeba? Rovnováha mezi tím, co člověk umí, a tím, co po něm svět chce. Jakmile je výzva moc lehká, nastoupí nuda. Jakmile moc těžká – panika. Flow je něco mezi: jste na hraně, ale pořád máte dech. Sportovci v tomto stavu působí, jako by snad ani netrénovali, a přesto hrají jako bohové. Vědci tomu říkají automatizace dovedností. My ostatní říkáme: Ten je v laufu. Ale zdá se, že to, o čem Kobe mluvil, souvisí s jiným podobným stavem: clutch.“

SWAN: „Přesně tak, během vzácných momentů pocíťované převahy na hřišti mohou sportovci prožívat jeden ze dvou psychických stavů: flow nebo clutch. Flow jsme si už vysvětlili. Je to stav vníkaní bez námahy, kdy do sebe všechno zapadá, fungujeme na autopilota, absolutně věříme svým schopnostem a jsme plně ponoření do prováděné činnosti, aniž bychom o ní doopravdy přemýšleli. Clutch je v jádru stav podobný flow, ale vědomější, s vyšším nasazením, cíleně kontrolovaný a intenzivní. V tomto stavu jsou si hráči mnohem více vědomi důležitosti situace, důležitosti výsledků, možných následků i nutných kroků k úspěchu. Clutch znamená, že hráč si je vědom vnějšího tlaku a cítí ho, ale stále dokáže podávat ten nejlepší výkon.“

Moderátor: „Takže žádné plavání s proudem. To je situace, kdy se člověk potí, i když stojí. Konec zápasu, nerozhodně, rozhodující míč – a vy víte, že teď jde opravdu o všechno. Kdo zaváhá, jde domů. A přesto právě tehdy někteří sportovci dokážou zapnout motor, který v tréninku vůbec neměli. Cítí tlak, nervozitu, očekávání tribun – ale nezhroutí se. Naopak. Jako by řekli: Tak teď! A treť. Ne zázrakem. Vědomě, odhodlaně, cíleně. Clutch je výkon pod tlakem. Něco →

mého úsilí. Zdůraznil bych to ‚dokonale vycvičené, žádná náhoda‘. Výhodou flow je, že často vede k nejlepším výkonům a pozitivním pocitům; sportovec ve flow bývá na vrcholu koncentrace a podává maximální výkon s pocitem lehkosti.“

BRYANT: „Je těžké se dostat na to místo. Jakmile tam jste, záleží na tom pochopit, že tam právě jste, přijmout to a nesnažit se uvědomit si to. Je to velmi křehká rovnováha, protože jakýkoli okamžik vás může ze zóny vyvést. Tenhle stav flow navozuje pocit, že na ničem jiném nezáleží. Nic není důležitější než

to, co právě v tu chvíli dělám, a je to nádherný pocit.“

Moderátor: „Byl to třeba ten stav, kdy jste zaznamenal 81 bodů v památném zápase v roce 2006, kdy jste prohrávali na počátku 3. čtvrtiny proti Toronto Raptors už o 18 bodů, a vy jste obrátil zápas ve prospěch Los Angeles Lakers?“

BRYANT: „Ano. Věci se tehdy odehrávaly jakoby pomaleji. Když to nastalo, nepokoušel jsem se soustředit na to, co se zrovna dělo, protože bych z toho ve vteřině vypadnul. Všechno byl jenom šum. Nevšiml jsem si tohohle a tamtoho šumu.



Liverpolský kapitán Steven Gerrard s trofejí Ligy mistrů po senzačním obratu ve finále 2005 proti AC Milán

jako státní maturita, ale na veřejnosti a v přímém přenosu.“

RILEY: „No jasně, to mi hned přichází na mysl Andrew Toney. Byl pravděpodobně nejtvrdší clutch střelec v celé lize. Na něj tlak prostě neplatil. Byl proslulý svými střeleckými výkony v důležitých zápasech, zejména proti Boston Celtics, díky nimž získal přezdívku Boston Strangler.“

GERRARD: „Nevím, jestli se tomu říká clutch, neznal jsem to slovo. Ale když o tom je tady řeč, vzpomínám si, jak jsme ve finále Ligy mistrů v roce 2005 prohrávali proti AC Milán v poločase 0:3. O přestávce jsem slušně vyhnal trenéry ze šatny a řekl spoluhráčům: Liverpool je všechno, co mám, jediný klub, který znám, nechci být terčem posměchu v historii LM. Tento osobní moment dojal celý tým a následný výkon můj i celého týmu byl asi katalyzátorem obratu. Zvedli jsme se a dokázali vyrovnat na 3:3, a poté jsme vyhráli na penaltu. Je to sice už 20 let, ale myslím, že se to k této debatě hodí.“

BRADY: „Tak to musím přispět s památným Super Bowlem 51. Do konce utkání chybělo 17 minut. Atlanta vedla 28:3 a my byli na lopatkách. Všechno směřovalo k jejímu suverénnímu triumfu. Jenže v tom je americký fotbal

jedinečný, nikdy nevíte dne ani hodiny. Věděl jsem, že je to na mně. Lítal jsem kolem postranní čáry a řval na kluky: Musíme hrát tvrději! Tvrději, drsněji! Dát do toho všechno! Asi to nebyl žádný vybroušený proslov, ale ta naléhavost na ně nejspíš zapůsobila. Potřebovali jsme jen provést jeden drive a potom jsme se zase mohli poradit o dalším. Obrátili jsme to a vyhráli 34:28.“

SWAN: „Stavy clutch a flow považujeme za odlišné, nemůžete je prožívat zároveň. Buď jste v jednom, nebo v druhém. Jde o velmi rozdílné stavy a nemůžete být v obou zároveň. Vidíme ale sportovce, kteří přecházejí z jednoho do druhého. Kdybyste se hráčů v posledních 10 minutách zápasu mohli zeptat, jestli se nacházejí v clutch, nebo flow, a byli by si při tom naprosto jisti, sázel bych na to druhé. Speklativně bych řekl, neberte mě prosím za slovo, že se v životě nejprve protlačili k clutch a pak si vybudovali flow.“

Moderátor: „Výborně, to nám to dnes pěkně uběhlo. Vypadá to, že na rozdíl od flow, kdy se hlava vypne a srdce si zpívá, clutch je dřina. Člověk ví, že to bolí, ale i tak do toho jde. Výsledek bývá stejně obdivuhodný, ale cesta k němu je jiná. Po flow bývá úsměv. Po clutch často jen

INSPIRACE PRO TRENÉRY

1. Flow je stav naprostého ponoření do činnosti, kdy sportovec jedná automaticky, tělo jedná samo, mysl neruší, vše do sebe přirozeně zapadá, bez úsilí, bez námahy, a přece dokonale. Flow je ale vždy výsledkem tvrdého tréninku a dobrého zautomatizování činností.

2. Clutch je vědomý výkon, kdy tlak je hmatatelný a srdce ví, že jde o všechno. Cítí stres, ale dokáže ho přetavit ve špičkový výkon díky mentálnímu nasazení a odhodlání, kdy sportovec zatne vůli na plné obrátky, zkoncentruje mysl a vykřeše výkon, který ho samotného překvapí.

3. Sport potřebuje oba stavy: flow přináší eleganci, přirozenost a „zpívající srdce“; clutch znamená vyždímat ze sebe maximum ve chvílích, kdy jde o všechno – i za cenu bolesti a vyčerpaní.

ticho, potom nasáklý dres a v koutku úst: Jo, dal jsem to. Říká se, že flow je umění nechat věci plynout. Clutch je umění z nich vyždímat to poslední. A sport? Sport potřebuje obojí.“ □

iSport

FORTUNA
sponzor pořadu

LIGA NARUBY

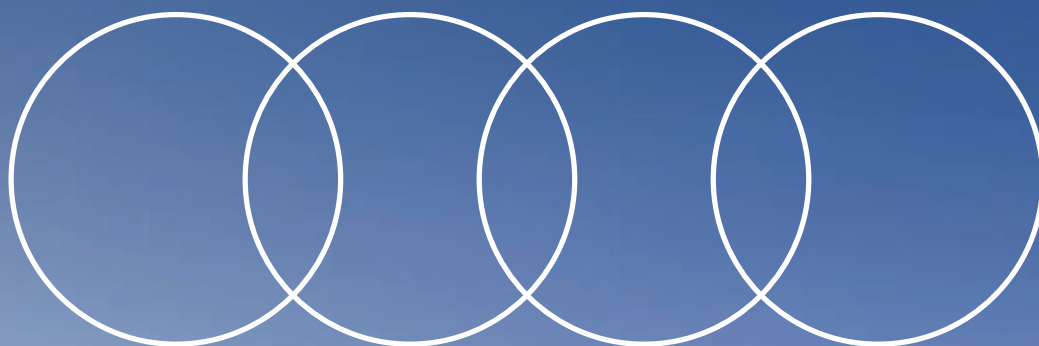


**LIGA NÁS BAVÍ.
JAK TO MÁTE VY?**



www.liganaruby.cz





Zcela nové Audi A6

Evoluce legendy



Hodnoty spotřeby paliva a emisí CO₂: 2,3-8,0 l/100 km | 15,33 kWh/100 km, 51-181 g/km.