

Coach

Tento výtisk je samostatně neprodejný

KOVY

Oblíbený youtuber nejen o tom, proč nacházel větší autoritu u trenérů než u učitelů



NASLOUCHĚJTE SVÉMU TÝMU

DÁREK 4 PLAKÁTY

ZLATÁ FRANCIE
ALISSON

CRISTIANO RONALDO
RIYAD MAHREZ

Sport

PRÁVĚ
V PRODEJI
AMIGOS

číslo 8 | 6. strana 2018 | 45 Kč
předplatné 37,50 Kč / SK 2,20 €

ROZHOVOR
Tomáš Vaclík
o přestupu
do Sevilly
a chytání
v La Lize

DOBYL ANGLII. BYL PÁNEM VE ŠPANĚLSKU. PODMANÍ SI ITÁLIÍ? A DOVEDE
JUVENTUS NA EVROPSKÝ TRŮN?

JEŠTĚ
JEDNA
VÝZVA

TRENÉRSKÉ
ROŠÁDY

NIKO KOVAC (BAYERN)
UNAI EMERY (ARSENAL)
THOMAS TUCHEL (PSG)
JULEN LOPETEGUI (REAL MADRID)
MAURIZIO SARRI (CHELSEA)
LUCIEN FAVRE (DORTMUND)

Letní posily
2018

KYLIAN MBAPPÉ
VŠECHNY MOJE
ÚSPĚCHY

LIVERPOOL ZBROJÍ
ALISSON, NABY KEĪTA,
FABINHO, XHERDAN SHAQIRI



KUPOJTE
I PŘES SMS!

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

GOL1808 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: GOL1808 Jan Novak Prubezna 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 45 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné).

Provozuje CZECH NEWS CENTER a.s., infolinka 296 363 199 (po-pá 8- 16 hod.),

www.platmobilem.cz



7. 8. 2018

COACH. Měsíčník.
Ročník 3., číslo 8,
vychází 7. 8. 2018.

Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7,
Komunardů 1584/42, e-mail:
magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz,
telefon: popředvolbě
+420 225 97 volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Dagmar Šenfeldová,
Jaroslav Komolý, **autorka
grafické úpravy:** Pavla Veselá,
redakční rada: Michal Ježdík,
Filip Šuman, Zdeněk Haník,
Michal Barđa,

inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@cncenter.cz, **ředitel
inzerce:** David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Erika
Hettešová (7454), **ředitel
výroby a distribuce:** Libor Berka
(7283).

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

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

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

© CZECH NEWS CENTER a.s.

obsah

Jak oslovit publikum a čím ho zaujala Samková a Sábliková ← **4** ROZHOVOR KOVY



Milan Tomašík ← **12** POHLED SPORTOVCE

Analýza fotbalového MS ← **16** HLAVNÍ TÉMA

Psychologická síla trenérů ← **26** COACHING

Lubor Blažek ← **30** DIALOG S MLADŠÍM JÁ

Basketbalisté USA ← **34** REFLEXE

Úvod do věkových období ← **36** SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

editorial

Stojatá voda ráda hníje

World Wide Web, jak ho dnes známe a říkáme mu internet, byl poprvé spuštěn pro veřejnost před 27 lety, 23. srpna 1991. První mobilní telefon s Androidem se objevil před deseti lety. Ale už před 165 lety vydal opočenský lékař, přírodovědec, spisovatel a politik Filip Stanislav Kodým svou Zdravovědu, které se prodalo neuvěřitelných 40 tisíc výtisků. V ní v části VIII. Pohybování těla pod mottem „Stojatá voda ráda hníje“ píše:

„Při vychovávání mládeže a ve školách je cvičení těla tak podstatné i potřebné jako cvičení ducha. Cvičiti jen ducha a zanedbávati tělo, je tolik jako ploditi duchovní mrzáky, jako stavěti velkou hlavu na slabé hnáty. Cvičení tělesná měla by se dít ve všech školách, malých i velkých, po vseh i po městech. Bohdejž bychom se těch časův dočkali, kde by naši učitelové byli netoliko učiteli ducha, ale i učiteli těla! Do té doby arcit ještě mnoho vody uteče. Prozatím by ale přece mohly obce neb kdo učitelská místa obsazují, k tomu hleděti, aby nebrali nikoho za učitele neb podučitele, kdo by se dříve neprokázal svou zběhlostí neb vysvědčením z tělocviku.

Tělocvik, tělocvik! Toť ta jediná hráz proti změkčilosti a rozmařilosti, proti všelikým těm neduhům, vyplývajícím z pokročilé vzdělanosti, vlastně ze vzdělanosti nepravé, neb pravá vzdělanost je celá, dokonalá, není jen poloviční; pravá vzdělanost vztahuje se tak dobře na ducha jako i na tělo.“

Ještě jednou kontroluji rok vydání 1853 a s trochou studu přemýšlím, kolik nových koncepcí o zdraví a výchově mládeže budeme ještě vytvářet, oponovat a rušit, než se odhodláme některou naplnit. Až si půjdete koupit svůj nový mobilní telefon, zkuste si na internetu tu knížku najít. Celým názvem se jmenuje 'Zdravověda, čili, Nejlepší způsob, aby člověk svého života ve zdraví a vesele užítí a k tomu dlouhého věku dosáhnouti mohl.'

Díky, pane Kodýme!

MICHAL BARĐA

olympionik, házenkář výběru světa, trenér

Termín uzávěrky: 31. 8. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: MICHAL BERÁNEK

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



**KLÍČOVÁ
KVALITA
TRENÉRA?**

**SILNÁ
OSOBNOST!**



Coach je trenérský měsíčník. Možná by si někdo mohl myslet, že jsme se zbláznili, když vedeme hlavní rozhovor s nejúspěšnějším českým youtuberem. Ovšem pozor! Karel Kovář zvaný Kovy má bohatou sportovní minulost, hrál hokej, florbal či tenis. A na pozvání Českého olympijského výboru se zúčastnil ZOH v Koreji, odkud pořídil zajímavé reportáže. Ale hlavně: málokdo v této republice má větší vliv na generaci 15–20 let. Když vyvěsí svoje video na YouTube, zhlédne ho třeba milion lidí. A my trenéři přece působíme na mladé, nebo ne? Tak se zeptejme, jak to dělá.

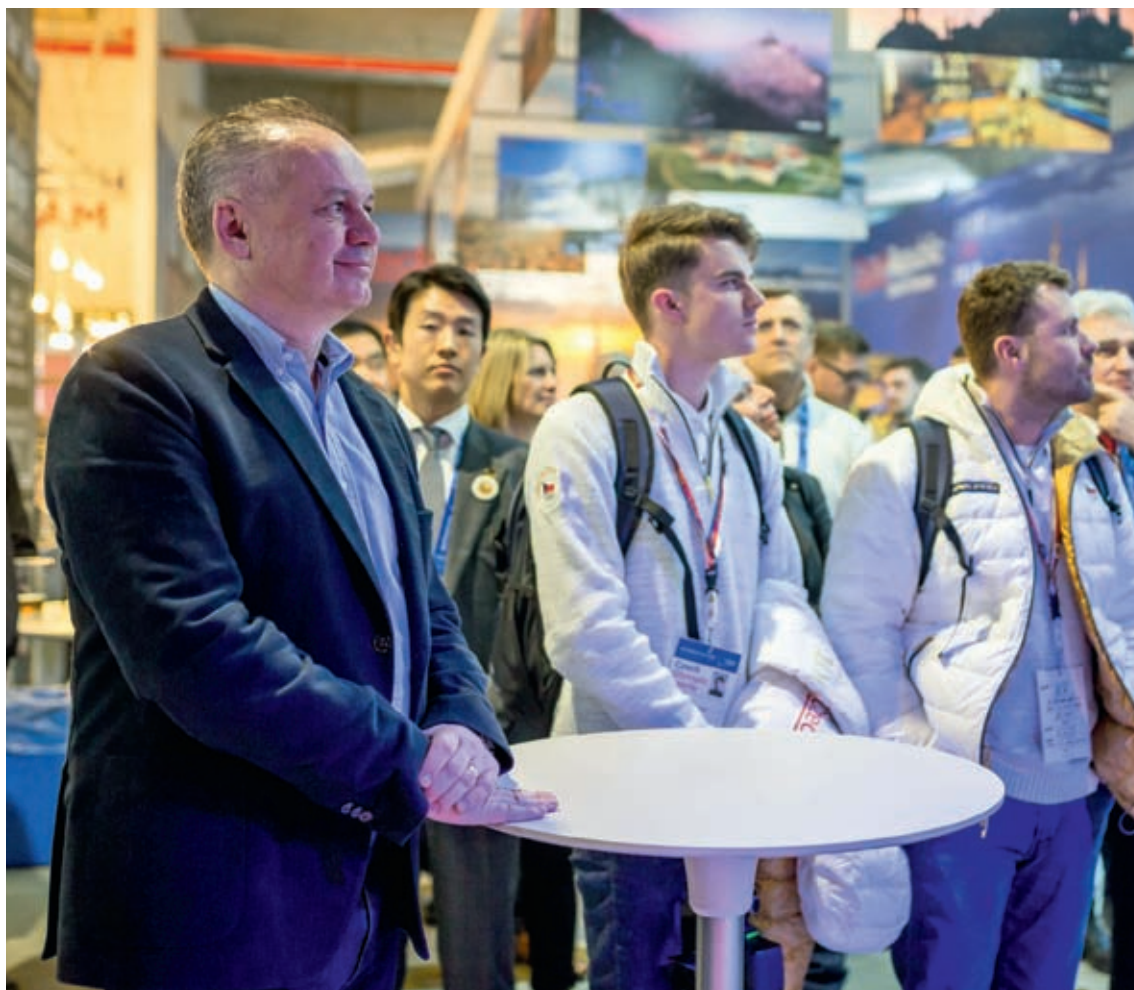
TEXT: ZDENĚK HANÍK

KOVY

→ **Vlastním jménem:** Karel Kovář→ **Profese:** youtuber→ **Zaměření:** vlogy, parodie, gameplay→ **Narozen:** 11. 9. 1996
v Pardubicích→ **Názvy kanálů:** Kovy (počet odběratelů 747 281), Gameballcz (379 147), Call Me Charlie (68 626), Nejlepší okamžiky (10 719)

JAK JSME SI POVÍDALI

Standardním způsobem oslovení v rozhovorech bývá vykání. V rozhovoru s Karlem Kovářem alias Kovym si tykáme, jelikož jsem respektoval tykání jako životní styl mého respondenta. (zh)



TRENÉR

Trenéři se snaží oslovovat hodně mladých lidí. Tobě se to podařilo. Jak jsi na to šel?

„Snažím se být autentický v tom, co dělám. V dnešní době to je pro lidi klíčové. A hlavně v tom pořadí je asi nějaká náruživost, že mě to baví, že to nedělám pro zisk nebo... Že je tam pořád čistý cíl. Baví to lidi i mě samotného. Je to prostě vášeň.“

Když mluvíš o autenticitě, domníváš se, že současnému světu chybí?

„No, občas to tak může být. Třeba v showbiznysu, nebo když se budu držet populární kultury, tak to někdy postrádám u herců a zpěváků. Takže asi ano. Já si myslím, že v tomhle mají lidé, co dělají na YT, větší výhodu.“

Dovedeš si představit, co bys mohl udělat, kdybys chtěl ovlivnit lidi, aby sportovali?

„Ono je to vždycky o osobnostech. Já jsem měl za život třeba 10 různých trenérů. Ať už na florbal, nebo na hokej. A drtivou většinu z nich jsem respektoval. Byli to také oni, kteří mě nutili jít dál.“

Díky nim mě to bavilo. Takže za mě... Měl jsem štěstí na trenéry. Důležité je, aby to děti bavilo a aby v tom nacházely tu vášeň, což jsem většinou takhle měl. Ale setkal jsem se, nepřímo, i s těmi, které to už očividně tolik nebralo, a bylo to tam poznat. Něco jim chybělo.“

Podle tebe nejpozitivnější, co trenéři mají, je lidská osobnost?

„Určitě, ten osobní zápal. Třeba trenéři z mé zkušenosti ho převedli na celý tým nebo na nás jako jednotlivce třeba při tenisu. Dokázali nám předat tu svoji vášeň a vysvětlit nám, proč máme makat a proč to máme chtít dokázat, proč máme chtít vyhrát turnaj. Dokázali nás namotivovat. Silná osobnost je u trenéra asi úplně klíčová kvalita.“

Čeho by ses vyvaroval, kdybys byl trenérem družstva kluků kolem patnácti let?

„Já myslím, že tady platí stejná pravidla jako třeba u učitelů. Osobně bych se vyvaroval shazování jednoho člověka před ostatními, například.“

Co bys určitě udělal a neudělal?

17

ČASOPISEM FORBES
BYL OZNAČEN ZA 17.
NEJVlivnějšího ČECHA
NA SOCIÁLNÍCH SÍTÍCH
V ROCE 2016. VE STEJNÉM
ROCE DOSTAL OCENĚNÍ
BLOGER ROKU.



FOTO: ČOV

„Co bych udělal? Určitě bych se snažil jim porozumět. A co bych neudělal? Určitě bych se nestavěl tak, že jsem starší, že všemu rozumím jedině já. Určitě bych nechtěl dělat věci stále tím samým způsobem. Snažil bych se přizpůsobovat tomu, co ta děcka baví nebo zajímá, a asi i experimentoval, nestát na jednom místě, ale také se vyvíjet. Všechno by se, podle mě, mělo vyvíjet. Takže asi i ten přístup trenéra.“

A co bys určitě udělal, ty jsi vlastně naznačil...

„Snažil bych se držet tým pohromadě a chtěl bych být člověkem, který dokáže rozproudit tu vášeň a motivaci. Snažil bych se stále držet krok s těma děckama nebo s mladými, které bych trénoval.“

OLYMPIJSKÁ ÚČAST

Byl jsi na ZOH v Koreji. Co tě nejvíce překvapilo?

„Rozsah celé té akce a organizace, která byla obrovská. Potkal jsem se tam s některými skvělými sportovci, poznal jejich osobní příběhy i oběti, které jsou za tím vším, co dělají. A samozřejmě, když na zahájení, po tom place chodí stovky, ne-li tisíce, sportovců a medaile získá jenom pár z nich... A drtivá většina, i když přinesou stejné oběti, odjede bez placky. Ty příběhy jsou silné, to dělá sport tak krásný.“

Jeden večer sis namaloval knírek.

„Evka (Samková) mi ho dokonce sama namalovala...“

Její příběh byl pro tebe nějak mimořádný?

„Určitě. Jenom mi stačilo nějak po očku sledovat, jak měla poslední roky ne úplně jednoduché a to, že byla úplně nejměvavější závodnice a bronz brala jako obrovský úspěch. Nebyla tam žádná hořkost, ve stylu 'chtěla jsem zlato' nebo něco takového. Je to hrozně čirý přístup a ta holka stojí nohama na zemi, což je skvělé. Tohle si myslím, minimálně u naší výpravy, že jsou to fakt skvělí lidé, kteří si nemají potřebu na nic hrát. Dělal jsem rozhovor s Martinou (Sáblíkovou), po závodě, když tam do sebe cpala sekanou, a byla taky úplně skvělá, obyčejná holka. Přestože ti sportovci mají desítky medailí z obrovských akcí, je pro mě fascinující, že nemají potřebu se chovat nijak nadřazeně. Chovají se úplně normálně.“

JAK SE STÁT ÚSPĚŠNÝM

Když jsi s youtuberstvím začínal, tušil jsi, kam to může dospět?

„Vůbec. Já jsem začínal, teď už to bude skoro šest let zpátky, kdy YouTube byl maličká komunita lidí. Pár tisícovek lidí tvořilo českou youtuberskou komunitu diváckou a bylo tam pár desítek tvůrců. A když měl někdo k 1000 odběratelů, byl to velký úspěch. Za tu dobu to prošlo proměnou. Můj prvotní impulz byl jediný - nudil jsem se mezi základkou a střední, tak jsme s kamarádem začali natáčet videa. Pak jsme udělali první parodii, čímž jsme vystoupili z davu a lidi si nás všimli. Potom už to šlo hrozně spontánně. Nikdy to nebylo tak, že bych měl nějaký plán nebo že bych měl jasno, čeho chci dosáhnout, nebo předem ujasněný cíl. Ale od začátku, vlastně až doteď, je to takový spontánní proces.“

To znamená?

„Když něco chceš, tak to natočím, a vlastně to takhle funguje. Já si myslím, že ta vyšší motivace nebo vyšší motiv, proč do toho jít, je bavit lidi nebo pomáhat lidem věci vnímat a chápat. A tak to může klidně fungovat i v trenérství: vychovat novou generaci sportovců je určitě mnohem, mnohem zdravější než nějaká touha být jenom slavný trenér, co bude v televizi dávat rozhovory nebo být ta celebrita. To je teď u některých youtuberů, kteří chtěli jenom úspěch, peníze a být slavní. To se jim třeba povedlo, ale dál tam už nic nenacházejí, takže se objevuje prázdnota.“

Kde se ty sám vidíš za pět let?

„Nemám sebemenší tušení, protože podle mě dneska se ta doba čím dál více zrychluje a v internetovém prostředí platí, že platformy vznikají a zanikají v řádu týdnů a měsíců. Například to, že YT je teď největší platforma a už se v popředí drží docela dlouho, neznamená, že nepřijde nová a nenahradí ji. Přijde třeba nová generace tvůrců, přijde nový koncept, který všechno překoná. Takže dělat nějaké plány je trochu zbytečné. Jediné, co vím, je, že bych chtěl dále studovat, patrně v zahraničí, a že bych rád vyzkoušel videa v angličtině. Víc nevím.“

Který druh talentu jsi v sobě objevil?

„Tak u mě je to třeba, že musím napsat scénář. Musím umět nějakým způsobem vycítit, jestli je to dostatečně poutavé téma. Jestli to není už moc zdlouhavé. Jestli tam je dostatek vtipu, dostatek zábavné složky. Pak to musím umět natočit a ně-



↓ INZERCE



Stovky sportovních akcí
PO CELÉ REPUBLICĚ
na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ

jakým způsobem ještě sestříhat. Spousta věcí se v tom videu dá zachránit právě v postprodukcí. Takže absolutní kontrola od prvního nápadu až po finální video je podle mě rozhodující klíč.“

Jsi taky herec?

„Občas taky trochu. I když je to nutné trochu potlačovat.“

Učíme trenéry být herci, aby si neuvědomovali, že jsou na scéně...

„To mi přišlo, že spousta hokejových trenérů byli v minulosti aktivní hráči. Ale když se dostali do role trenéra, prostě musí přepnout a jsou třeba mnohem agresivnější nebo mohou být mnohem více jako... Jak to říct? Možná choleričtí. Ale musí vědět, která role platí na jeho tým. Takže i schopnost umět se oprostít od toho, kým je ten člověk ve skutečnosti, je asi důležitá. Já jsem ve svých videích taky více akční a energický než v reálu. A třeba se více snažím tlačit na vtípnou stránku, přestože v reálu můžu být trochu víc pesimista. Ale stejně jako youtuber je i trenér velká herecká role.“

Mě, jako člověka z jiné generace, ve tvých videích nejvíce oslovila schopnost zkratky. V čem to spočívá?

„Já jsem na té platformě šest let a za tu dobu jsem pochopil, že pozornost diváka se rok od roku zkracuje. Samozřejmě teď mám docela dobrou pozici v tom, že mě spousta lidí sleduje už několik let, takže mi automaticky dávají šanci: 'Teď si řekni, co potřebuješ, my tě budeme poslouchat'. Ale ve chvíli, kdy chce člověk prorazit, je fakt důležité udržet pozornost lidí a dokázat je přesvědčit, že vašich pět, deset minut stojí za to, aby je strávili třeba u mého videa. A vůbec schopnost zkratky je v dnešní době podle mě dost důležitá, protože se na lidi hrne spousta informací a vjemů ze všech možných stran. A pokud někdo dokáže říct něco dvěma větami místo toho, aby to říkal šest minut, tak to беру. Asi jediná profese, kde se tohle potlačuje, je politika. Politici nechtějí, aby se mluvilo stručně a jasně, spíš jako by chtěli něco zamaskovat v delších větách. Ale myslím, že právě při trenérství vystihnout stručně a výstižně myšlenku je také klíč. Já si pamatuju, že náš hokejový trenér, když jsme jednou prohrávali po druhé třetině asi 0:3, přišli jsme do šatny a čekali, že nám bude celou tu dobu něco říkat. A on nám řekl jednu jedinou větu. Už si asi přesně nevzpomenu, co to bylo, ale sedělo to.“

Máš zpětnou vazbu o tom, co na které věkové skupiny působí více?

„No jasně. Na ty nejmladší fungují písničky a různé parodie. Jak je to písnička, člověk si to pouští hodně dokola. Na ty starší, kteří s YT vyrostli a teď už tam třeba nemají toho obsahu tolik, protože se dělá většinou pro ty nejmenší, určitě pomáhá se s nimi nebavit jako s úplnými idioty. Podle mě mají občas klasická média pocit, že aby se dokázala bavit s mladými lidmi, tak s nimi musí mluvit polopaticky. Což je škoda. Takže já se s nimi snažím mluvit jako s inteligentními lidmi a snad to funguje.“

Máš nějakou odezvu nebo častější odezvy od generace, jako jsem třeba já, to znamená věkem mezi 50 a 60?

„Ty dostávám a vtípné je, že to je většinou face to face. Že mi nechodí zprávy nebo komentáře, ale že je potkám třeba v metru a oni mi řeknou, že koukají s vnukem nebo s vnučkou, se synem, s dcerou, a dají mi nějakou zpětnou vazbu. Většinou oceňují nějaký přesah, který se snažím ve videích mít. Nasetkal jsem se zatím s ničím vyloženě negativním, že by mi někdo říkal: 'Tohle děláš špatně, tohle bys neměl dělat' a podobně. Samozřejmě dostávám spousta negativních anonymů. Míra negativních ohlasů se zvýšila třeba za poslední rok docela výrazně. Asi to souvisí s tím, že za poslední rok moje kariéra tak náhle vystřelila, a těch lidí přibývalo v řádech stovek tisíců. A jestliže člověk oslovuje větší skupinu, je zákonité, že více lidí i naštvě. Ale je to přirozená součást toho všeho. Pokud v kritice najdu něco objektivního, snažím se to brát. Když jsou to nějaké nadávky, prostě to vypínám.“

Pokoušel se tě oslovit někdo z politických stran?

„Jo, jo. Několikrát. Spousta kandidátů, spousta jejich týmů. Nedávno třeba před prezidentskými volbami a nějakí lidé z politických stran. Všechno odmítám, protože si myslím, že bych se tím zdiskreditoval a přišel o možnost mluvit k oběma táborům, třeba v případě volby prezidenta. Nechci, aby na mě nahlíželi stylem: 'Ten dělá kampaň pro tohoto kandidáta, tak proč bych ho měl poslouchat?' Toho se chci vyvarovat.“

TECHNOLOGIE

Učil ses všechno sám?

„Jo, všechno sám. A je výhoda, že existuje kupa tutoriálů, takže samouk.“

Tutoriálů – to znamená nějaký mistr?

„Je to skupina tvůrců, kteří učí ostatní svoje diváky, jak pracovat třeba se stříhačskými programy. Takže jejich náplň práce spočívá v tom, že oni jako

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK





„Přestože sportovci mají desítky medailí z obrovských akcí, je pro mě fascinující, že se chovají úplně normálně.“

profesionálové radí třeba těm začínajícím. Jak docílit toho, abyste při střihu videa udělali tohle a tohle.“

Čili přes YT zní poselství, jak dělat YT.

„Tak trochu. Jak stříhat YT videa, jsem se naučil tak trochu i z YT a taky stylem pokus - omyl. Což je vždycky nejučinnější.“

Jak dlouho ti trvá připravit scénář?

„Mám vlastně dva typy videí. Jeden třeba reportáž o hokeji. To bude trošku i ten styl olympiády, kdy to vzniká spontánně a v té postprodukcí to slepuji dohromady. A druhý styl, to jsou třeba politické věci, kde je potřeba fakt dlouhá příprava a hledání zdrojů a podobně. Tam třeba samotné psaní scénáře zabere i 20 hodin s tím, že ho napíšu poměrně rozsáhle.“

Co to znamená rozsáhle?

„Rozsáhle znamená třeba šest stran A4. A pak škrtnám. Těch pět, šest stran seškrtnám zhruba na polovinu, nebo ideálně na třetinu s tím, že to potom vypadá docela krátké. Ale když se to ve videu říká,

dávají se tam prostřihy, tak je ve videu třeba 12 minut, což je tak akorát. Vždycky se snažím přijít na to, co je balast, co je podstatné. Často se mi stane, že jeden odstavec konce přesunu třeba doprostřed, protože zjistím, že tam lépe navazuje, že to dává větší smysl. Je to takový proces absolutního ořezání na podstatné minimum. Kde je potom zase důležité neztratit kontext. Je to takový složitý proces.“

Jaké pomůcky k tomu potřebuješ?

„Jenom cit.“

A technologicky? Foťák, videokameru?

„Technologicky k psaní scénáře prohlížeč a google dokument. A to je všechno.“

Jak dlouho trvá příprava jednoho tvého pořadu?

„Záleží na tom, o co tam jde. Když je to komplikované, tak je podstatné hlídat si zdroje, což je časově náročné, klidně těch 20 hodin. Pokud je to třeba o nějaké sociální síti, na které se sám pohybuji, je to spíš pocitové: 'Hele, máte taky pocit, že se děje





FOTO: ČOV

↑
KOUKEJTE NA TO VIDEO! YOUTUBER KOVY BAVÍ STATISČE LIDÍ A NA OLYMPIÁDĚ ZAUJAL I KRASOBRUSLAŘE ANNU DUŠKOVOU S MARTINEM BIDAŘEM.

tohleto? Tam to bývá třeba pár hodin scénáře. Následně je složitější to sestříhat.“

Co se podle tebe nejvíc podepíše na kvalitě klipu?

„Já si myslím, že často je to ta vášeň pro dané téma. Fakt cítit, že ho člověk chce udělat. Takže, když jsem v únoru letěl na olympiádu a hrozně jsem to video z toho chtěl udělat, přemýšlel jsem o tom, jak to koncipovat. To samé, když jsem byl v Íránu. Zase jsem hrozně chtěl lidem ukázat, jak ta země vypadá mimo mediální obraz. Nebo před prezidentskou volbou, když jsem věděl, že se stovky tisíc lidí rozhodují podle témat, která jsou nepodstatná pro prezidentskou funkci apod. Takže rozhoduje emoce a zápal, tak to funguje nejlépe. Jindy, když člověk přemýšlí, o čem bude natáčet teď, a vyhrabe něco ze starších konceptů. Pak to třeba není úplně ono.“

Já jsem byl v Íránu, ještě když jsme se s nimi jako Česko více kamarádili. Hráli jsme tam s národkem, mně se strašně líbili...

„Peršané jsou vzdělaný kulturní národ. Ta pohostinnost... A Peršanky jsou nádherné ženské.“

POD KŮŽÍ

Leckoho nakonec přemůže moc, a ty jsi získal určitý kus moci. Buď si to nepřiznáš, nebo přiznáš, ale máš ji. Máš z moci strach?

„Mám. Hrozný, čím dál větší. Ale zas na druhou stranu, já si ji snažím uvědomovat, abych ji nezneužil a nesnažil se indoktrinovat nějaké svoje myšlenky svým divákům do hlavy. Snažím se, aby mě

to tímhle způsobem nevzalo, že můžu říkat tolika lidem svoje myšlenky. Pokouším se stát nohama na zemi. K tomu mi nejlépe pomáhá bavit se s lidmi, které znám deset let, které znám ze základky a ze střední, které znám z doby, kdy jsem žádná videa nedělal. Ti mě pořád berou stejně a baví se se mnou stejně. A pak je tu cestování do zahraničí, kde mě nikdo nezná. Stačí přejít čáru na mapě a člověk je pan NIKDO. To je super.“

Máš čas se zamilovat?

„Teď zjišťuji, že ne, poslední dva roky. Mám s tím hrozný problém. Jsem asi workoholik. Nebo spíš určitě. Za šest let se mi nikdy nestalo, že by pro mě odevzdání videa nebyla prvotní priorita. Takže buď budu muset přehodnotit nějaké svoje žebříčky. Nebo prostě přijde něco, co má přijít. Nevím. Ale jo, to jsi docela vystihl moje aktuální problémy.“

Co je nejcennější lidský cit?

„Láska. Ať už rodinná, nebo ta čirá. To je fakt tak něco silného, že to asi nic nepřekoná. Možná zní tahle odpověď jako klišé, ale je to hrozně důležitý cit. To, že člověk vidí smysl ve své práci, a to, že člověk vidí smysl ve svém životě. Tohle se teď hodně skloňuje mezi staršími lidmi. Že když cítí, že mají ještě nějaký smysl a jsou k něčemu na světě, tak mají mnohem větší odolnost proti nemocem apod.“

Nebojíš se ztráty soukromí?

„Určitou ztrátou už jsem asi prošel. Ale jsem s tím svým způsobem smířen a ještě stále mám tu moc si kontrolovat, co dávám ven a co nedávám. Nepro následuje mě bulvár a netahají na mě špínu, kterou... Zatím prostě mám možnost si stoprocentně ovládat, co pouštím na sebe ven a co si nechávám pro sebe. Což je super.“

Co bys vzkázal českým trenérům?

„Asi aby byli jako moji trenéři, které jsem měl během svého života. Aby byli zapálení pro to, co dělají, aby trochu naslouchali svému týmu, i když samozřejmě takovým zdravým způsobem. Aby si dokázali vybudovat přirozenou autoritu. To bylo třeba to, co jsem nenacházel u učitelů a nacházel to spíše u trenérů. Ti nepotřebovali být nějak super přísní nebo super zlí. Měli absolutní respekt před týmem a byli to lidé na správném místě.“

A co bys vzkázal lidem?

„A lidem obecně? Aby byli vášniví a snažili se být co nejlepší. Zapálené vášnivě lidi potřebujeme více než cokoliv jiného!“

„VYCHOVAT NOVOU GENERACI SPORTOVČŮ JE URČITĚ MNOHEM MNOHEM ZDRAVĚJŠÍ NEŽ TOUHA BÝT JENOM SLAVNÝ TRENÉR, CO BUDE MLUVIT V TELEVIZI.“

FORTUNA:LIGA

**SESTŘÍHY
VŠECH ZÁPASŮ
EXKLUZIVNĚ**

NA

iSport.cz



ŠVÉDOVÉ AŽ DO SED DĚLAJÍ VÍC SPORTŮ

Pro fotbalisty je snem zahrát si Premier League nebo v Realu Madrid. Basketbalisté touží po NBA, hokejisté po NHL a házenkáři dřou, aby se dostali do Bundesligy. Zemí zaslíbenou pro florbal je Švédsko. Milan Tomašik si po úspěšných letech ve Vítkovicích vysloužil angažmá právě tam a prošel třemi elitními kluby, aby se před rokem vrátil do české extraligy, kde obléká dres Mladé Boleslavi a vyhlíží prosincové MS v Česku.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Začátky

„Úplně v začátcích mého sportování jsem dva roky hrál organizovaně fotbal a od druhé třídy jsem dělal florbal. U nás v Ostravě-Porubě jsem chodil do sokolovny na kroužek florbalu, který vedla trenérka Eva. A asi po roce nebo dvou nás převzal Vláda Pánek, který byl můj první skutečný trenér, s nímž jsem strávil celkem asi pět let. Náš tým se jmenoval Sokol Poruba Škorpioni, s klukama jsme se znali dlouho a měli jsme skvělou partu. Trenér bydlel taky nedaleko, takže jsme k sobě měli všichni blízko. V trénincích jsme nedělali žádné velké taktické věci, hlavně je vedl tak, aby nás to bavilo. Než jsme začali hrát oficiální soutěž, tak s námi jezdil po turnajích. Pamatuji si ho jako přísného trenéra, když se nedařilo. Ale když se nám dařilo, udělal výbornou atmosféru a byla to pak velká pohoda.“

Přechod do většího klubu

„Do Vítkovic jsem přecházel ve třinácti letech. Chtěl jsem se dál posouvat, zlepšovat se a Vítkovice byly v českém florbalu na špici. Zájem byl oboustranný, protože já chtěl jít dál, posu-

nout se - a Vítkovice chtěly, abych k nim šel, což byla ideální situace. Tehdy u mládeže trénoval Radomír Mrázek, který měl vliv na to, kdo do Vítkovic přijde, a pak se přes juniory dostal až k áčku mužů. Z Poruby jsme to měli asi 40 minut na tréninky a pro mě bylo dobré, že jsme do Vítkovic šli asi tři kluci. V těch mladších kategoriích nás ještě nevedl Radomír jako přímo náš trenér, ale i tak se nám často věnoval a naplno se nás ujal v juniorech. Vítkovice jsou velký klub, který už tehdy měl týmy ve všech kategoriích od nejmenších až po muže. Pro nás bylo důležité, že jsme získávali vztah ke klubu, když jsme se chodili dívat na zápasy dospělých a pomáhali třeba se stavěním mantinelů. I tím už jsem začínal žít florbalem jako sportem a přestal to být pro mě kroužek.“

Extraliga v šestnácti

„Za nás nebyla kategorie dorost a v patnácti jsem hrál za juniory s klukama, kterým bylo osmnáct, devatenáct. Když jsem hrál první zápas za muže, bylo mi jen patnáct. Trenér mě vedl už pár let a věděl, co umím. Ale muži, to byla jiná liga. V technice jsem nijak nezaos-

FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



MILAN TOMAŠÍK

Narozen: 5. 7. 1988

→ **Profese:** florbalista, reprezentační útočník

→ **Kariéra:** Vítkovice (2004-11), Dalen (Švéd., 2011-15), Visby IBK (Švéd., 2015), Linköping (Švéd., 2016-17), Mladá Boleslav (2017-?)

→ **Největší úspěchy:** 2x bronz MS (2010, 2014), 2x český mistr (s Vítkovicemi 2009, s Mladou Boleslaví 2018), 3x finále švédské ligy (2012, 2013, 2016)

MINÁCTI



ČAS 68:46 A EUFORIE
MILANA TOMAŠIKA
A JEHO SPOLUHRÁČŮ
Z MLADÉ BOLESLAVI.
V PRODLOUŽENÍ
LETOŠNÍHO
FLORBALOVÉHO
SUPERFINÁLE PORAZILI
VÍTKOVICE 6:5.

tával, ale pochopitelně mi chyběl důraz, síla. Věděl to i trenér a sám mi říkal, že je jasné, že v soubojích nebudu stačit, abych se snažil to nahradit jinými věcmi. Hodil mě do vody. Když viděl, že to nejde, stáhl mě a vysvětloval mi, co a jak dělat a řešit. Pouštěl mě tam postupně, pendloval jsem mezi juniorkou a áčkem, a tím jsem se mohl zlepšovat. V týmu jsem se pak pod Radomírem Mrázkem usadil a po několika prohraných finále jsme to s ním dotáhli až k mistrovskému titulu v roce 2009."

Švédsko

„Když jsem od nás odcházel do Švédska, měl jsem v týmu svou pozici, trenér věděl, co ode mě může očekávat, a stejně tak i tým. Když jsem přišel do Dalenu, tvrdě jsem narazil. Realita byla jiná než očekávání. V týmu jsem našel patnáct stejně dobrých kluků jako já, ne-li lepších, a musel jsem o své místo tvrdě bojovat. Neměl jsem nic jistého a k tomu trenér Ulf Halfstensen neuměl moc anglicky. Já na tom byl podobně a švédsky jsem neuměl vůbec. Hodně jsem makal, abych se sestavou prokousával výš a výš a mohl víc hrát. Trenér mi dával impulzy, co a jak mám dělat, jak se zlepšit, ale dokud jsem mu to nepředvedl v zápase a neplnil jeho představy na 100 procent, prostě mě nestavěl.“

Změna a posun ve druhé sezoně

„U týmu se vyměnil trenér, přišel Iiro Parviainen a s tím jsme si rozuměli. Pro mě to bylo úplně jiné a posunul jsem se až do první lajny. Před sezonou odešli někteří švédští reprezentanti a důležitá role tím padla na jiné hráče. Já byl mezi nimi. Cítil jsem od trenéra důvěru, maximálně mi jeho vnímání florbalu vyhovovalo a zase jsme se dostali až do finále. I díky trenérovi jsem si druhou sezonu skutečně užíval. S Iirem jsem trávil hodně času, chodili jsme spolu na obědy, pořád spolu mluvili, rozuměli jsme si a lidsky jsme si sedli. Byl stále pozitivní a šířil kolem sebe dobrou náladu. Ale samozřejmě jen do chvíle, dokud se mu něco nelíbilo. Vydržel dlouho klidný, ale když se pak hromadily negativní věci, vybuchnul.“

Zranění a návrat do týmu

„Další sezonu jsem byl zraněný, ale klub se o mě postaral s tím, že jsem měl na pět měsíců nemocenskou. Když jsem se vracel v následující sezoně do hry, celý trenérský tým v čele s Jonatanem Brolinem mi hodně pomohl. Zapojoval jsem se s tím, že jsem se do hry dostával pomalu, ale nikdo na mě netlačil. Mohl jsem se věnovat tréninku, pracovala se mnou kondiční specialista, abych se brzy dostal do formy, a druhá polovina sezony už byla dobrá.“

Linköping

„Přišel jsem po krátké zastávce ve Visby IBK do Linköpingu těsně před play off během sezony. Potřebovali centra, takže jsem hrál ve druhé lajně. Trenér Johan Astbrant se mi





až tolik nevěnoval. Jen mi vždycky řekl, co ode mě očekává a jak bych to měl s klukama hrát. Prostě jen dvě tři věci a šlo se hrát. Byl spíš takový strohý. Naskočil jsem do rozjetého vlaku a na řešení dalších věcí jsem si musel počkat až na přípravu na další sezonu."

Tajemství švédského úspěchu

„Proč jsou Švédové nejlepší, vidím ve dvou aspektech. První je, že dělají dlouhou dobu několik sportů a až později se začínají věnovat jednomu konkrétnímu. Ta raná specializace určitě není dobře a oni do střední školy nebo do gymnázia mají dva až tři sporty. Vedle florbalu se na vysoké úrovni věnují ještě třeba fotbalu a rozhodují se až někdy v sedmnácti, kterou cestou půjdou. A druhou věcí je, že ve Švédsku hrají ligu i za národák skuteční chlapi. Myslím to tak, že u nás kombinaci pěti šesti tréninků za týden a práci nejde zvládat. My to dokážeme po dobu studia. Ale pak se většina hráčů vydá cestou dobrého civilního zaměstnání a na florbal už není čas. Proto se u nás často odchází z vrcholového florbalu ve 23 letech. Ve Švédsku hráči mají poloprofesionální smlouvy, kdy trénují, hrají a vedle toho na zkrácený úvazek pracují tak, aby mohli hrát i chodit do práce. Potom mohou

být na vrcholu kolem 28 let s dostatkem herních zkušeností i mentálně odolní. I díky tomu pak mají převahu."

Reprezentace se zahraničním trenérem Kettunenem

„Pro mě je to nový impulz. Chvilku nám trvalo, než jsme pochopili, co po nás trenér Kettunen chce. Je to asi rok a půl, co nastavil pevná pravidla, která se nemusí každému líbit. Na všechny nahlíží stejně, každý musí dodržovat pravidla, která platí pro všechny stejně. Jsme v klidu a víme, proč je tady a co se od nás očekává. Jeho nároky jsou čím dál větší. Mysleli jsme si, že trénujeme hodně, ale s ním se trénuje mnohem víc. A je jen na nás hráčích, kolik tomu dokážeme dát, abychom splnili, co po nás chce."

V budoucnu trenérem?

„Po celou kariéru jsem vedle hraní vedl i nějaké tréninky. S partnerkou máme florbalový kemp a i teď v Mladé Boleslavi nějaké tréninky vedu. Musí teď přiznat, že mám plnou hlavu florbalu, až je toho někdy moc. V tuto chvíli se tedy jako budoucí trenér příliš nevidím. Ale může se stát, že mi florbal bude chybět a začnu to tom zase uvažovat."

SOUBOJ HVĚZD. MILAN TOMAŠÍK DORÁŽÍ V SUPERFINÁLE NA PORAŽENÉHO MARTINA TOKOŠE, VÍTKOVICKÉHO STŘELCE HATTRICKU.

„MYSLELI JSME SI, ŽE TRÉNUJEME HODNĚ. ALE S TRÉNÉREM KETTUNENEM SE TRÉNUJE MNOHEM VÍC. JEHO NÁROKY JSOU ČÍM DÁL VĚTŠÍ.“

LETNÍ KRÁS(K)Y



**PRÁVĚ
V PRODEJI**

**KUPUJTE
I PŘES SMS!**

NA ČÍSLO 902 11 POŠLETE SMS VE TVARU:

FORMEN1808 MEZERA JMÉNO MEZERA PŘÍJMENÍ MEZERA ULICE ČP MEZERA MĚSTO MEZERA PSČ

Příklad: FORMEN1808 Jan Novak Prubezná 233 Olomouc 77900

Cena každé přijaté SMS je 69 Kč vč. DPH (zahrnuje poštovné i balné).

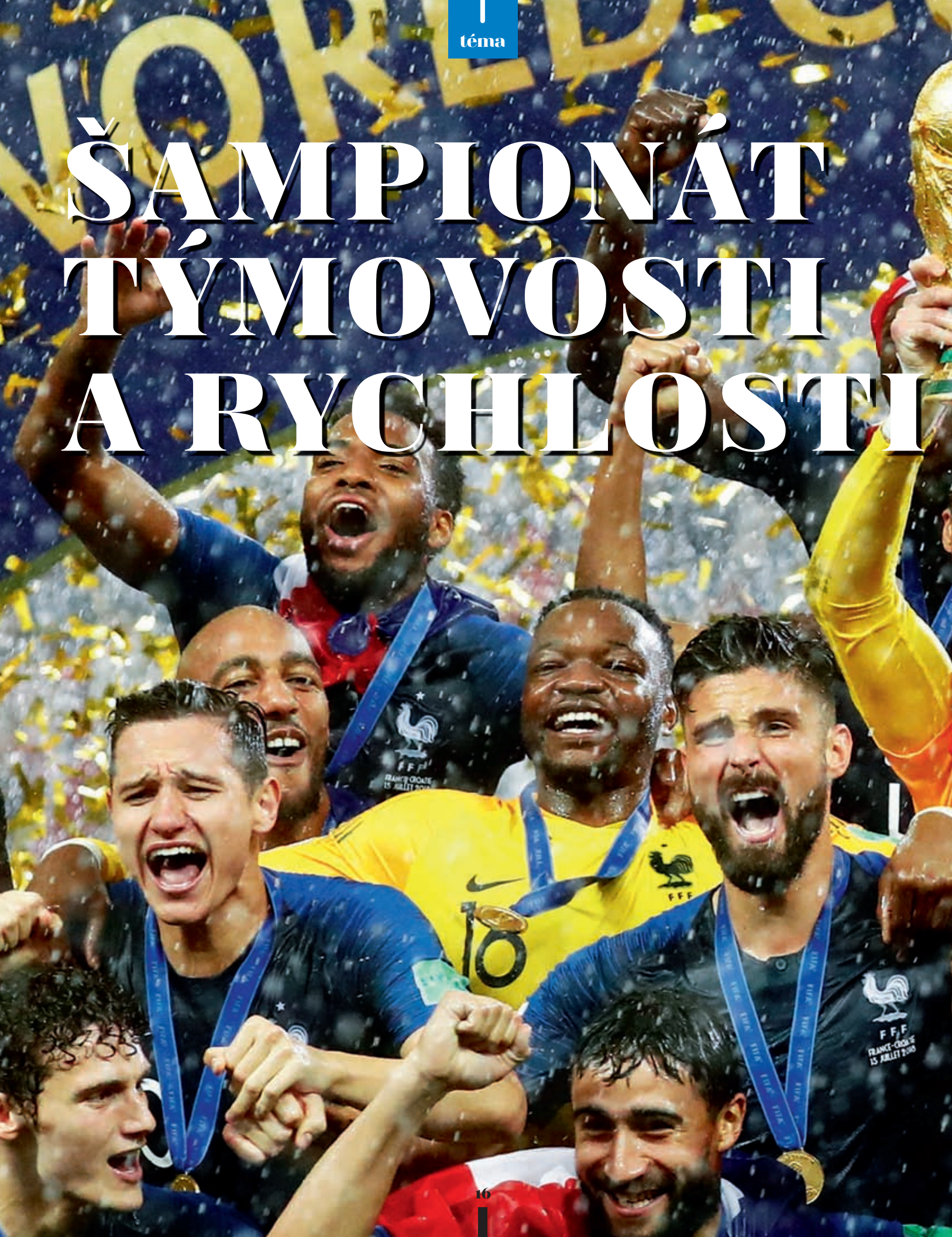
Provozuje CZECH NEWS CENTER, a. s., infolinka 296 363 199 ve všední dny 8-16 hod., mobil@cncenter.cz, www.platmobilem.cz.

f CASOPISFORMEN

📷 FORMEN_CZ

FORMENONLINE.CZ

ŠAMPIONÁT TÝMOVOSTI A RYCHLOSTI





Fotbaloví mušketýři z Francie se stali po dvaceti letech šampiony. Obhájci titulu z Německa letěli z Ruska po základní části domů. Lionel Messi ani tentokrát na zlato nedosáhl. Stejně jako Neymar s Brazílií. Ale jaký hlubší odkaz a inspiraci nabídlo mistrovství světa 2018?

PAVEL HARTMAN

➤
DIE MANSCHAFT
BYL ROZLOŽEN.
MESUT ÖZIL MĚL
TÝM TÁHNOUT, ALE
VÝKONY A CHOVÁNÍM
PŘÍSPĚL K OPAKU.

Liga mistrů a top ligy jsou dál

Před pětadvaceti lety významný italský trenér Arrigo Sacchi prohlásil: „Fotbal by se měl hrát na nejvyšší úrovni a žádný klub nedosáhne výkonnosti národních týmů.“

Dnes je tomu přesně naopak. Velkou mírou se o to postaralo Bosmanovo pravidlo, které ve fotbale zbouralo kvóty pro působení cizinců v evropských ligách a umožnilo špičkovým klubům angažovat nejlepší hráče z různých zemí a kontinentů. Navíc tyhle týmy mají možnost dlouhodobého společného tréninku. Trenéři národních celků mohou skládat kádry jen z jednoho státu, případně z pár naturalizovaných posil. A připravují se společně pouze pár týdnů v roce.

Z toho pramení změna garde.

Co je běžnou součástí hry nejlepších klubových týmů světa? Aktivní presink po ztrátě míče. Trenér Pep Guardiola jím v Manchesteru City škádlí protivníky klidně i v pokutovém území soupeře. Liverpool Jürgena Kloppa je pověstný agresivním napadáním. Na Neapol Maurizia Sarriho sedělo to samé.

Na ruských stadionech jsme tuhle zbraň prakticky neviděli v akci. Potvrdila to analýza, kterou provedl specializovaný statistický portál statsbomb. Ten porovnával použití okamžitého presinku do pěti vteřin od ztráty míče v Premier League a na mistrovství světa.

V minulém ročníku anglické elitní soutěže spustily Manchester City, Liverpool a Tottenham okamžitý presink v 60 procentech akcí během plynoucí hry. Mistrů světa z Francie se v Rusku těsně přehoupali přes 50 procent. V osmifinále s Argentinou klesli dokonce pod 40 procent.

Převážná část mužstev na šampionátu zvolila model obranného bloku na vlastní polovině a raketových kontrů. Názorně to demonstrovali noví šampioni z Francie. Výborně propracované brejky předvedla Belgie. Její strhující protiútok v nastavení utkání s Japonskem, při kterém se pět hráčů zapojilo ve sprintu do vědomé spolupráce se může promítat jako učebnicové video.



POHLED VERNERA LIČKY

prezidenta Unie českých fotbalových trenérů:

„Mistrovství světa je výjimečná událost a na fotbalovém žebříčku patří nejvýše. Ale spíš jako společensko-sportovní událost. Když porovnáme fotbal v Champions League nebo v top evropských ligách s tím, co jsme viděli na šampionátu, mám dojem, že se na mistrovství světa hraje úplně jiný fotbal.“

Nůžky se rozevírají v intenzitě hry i v kvalitě přechodové fáze ve prospěch klubových soutěží. Internacionál Antonín Panenka si během mistrovství povzdech: Je to fotbal starých gard. Měl jsem podobný dojem. Nekritizuji to, protože jsem to čekal.

Organizace hry týmů byla více rigidní. V Lize mistrů třeba brankáři už téměř neodkopávají míče, přestože jsou pod velkým tlakem. Na šampionátu nešli brankáři ani do malého rizika a už odkopávali míč nahoru.

Týmový represink byl vidět málo. Často se stávalo, že postavení týmu bylo vysoké, když měl brankář soupeře míč. Ale hráči presink jenom simulovali, bez sprintu a úbytku energie se postupně stahovali. Aby soupeřova rozehrávka trvala déle.

Nevim, jak náročné byly povětrnostní podmínky v Rusku, ale nebývale mnoho hráčů mělo v závěrech zápasů křeče. Anebo menší svalové potíže. V Lize mistrů, ani ve vyspělých ligových soutěžích to v takové míře není.“



FOTO: REUTERS

V jednotě je síla. Bez výjimek!

Ani když jste Messi, sám na trofeje nedosáhnete. Potřebujete k tomu být součástí fungujícího týmu. Kdo to nepochopil, neměl na turnaji v Rusku nárok.

Tomáš Rosický v nedávném rozhovoru pro Sport Magazín vzpomínal na to, jak trenér Karel Brückner skládal české mužstvo před mistrovstvím Evropy 2004: „Jeli jsme na kemp před EURO v Portugalsku s tím, že se bude redukovat kádr. Tenkrát byl na hraně jeden hráč, který měl obrovskou formu z domácí soutěže. Nebudu říkat jeho jméno. Řešilo se to a trenér pak řekl: On je to hroznej blbec, toho k vám nedám. To by mohlo něco narušit. Měl široké spektrum faktorů, co může tým a výsledek ovlivnit. Nebylo to jen o tom, že vezme jenom nejlepší hráče. Koukal i na vztahy.“

Mistrovství na to dalo štempl.

Ale pozor, budování správného týmu je permanentní proces, při kterém hraje hlavní roli prostředí. Němcům to připomněl Philipp Lahm, legendární univerzál a mistr světa z roku 2014. „Trenérský tým musí motivovat a řídit jednotlivce.

Pokud se ti nebudou pohybovat ve směru, kterým chtějí trenéři jít, musí jim být vyslána jasná zpráva. Těhle jasný vzkaz byl potřeba, když se Özil a Gündogan podělili veřejně o fotografii s tureckým prezidentem Erdoganem. Özil, a zpočátku i Gündogan, necítil potřebu hovořit o tom a vysvětlovat to na veřejnosti. Tato nutnost mu měla být oznámena rychle a jasně,“ napsal Lahm.

Jeho poselství bylo ještě hlubší a stojí za úvahu. Zamyslel se totiž nad výchovou mladých talentů v německých fotbalových akademích.

„Mladí hráči dnes trénují, hrají a žijí v tréninkových centrech. Jejich ambice jsou jednoznačně definované: chtějí se stát profesionálními fotbalisty. Nejdůležitější otázky pro ně jsou: Jak se můžu zlepšit? Co pomůže mojí kariéře? Které okolnosti jsou pro mě nejlepší? Pohled na celek a odpovědnost jednotlivce za tým jako výkonový motiv se posunuje do pozadí. Mladý sportovec téměř nevyhnutelně vyrůstá v tom, aby byl egoista. Nemusí to být problém, ale musí to být řešeno kompletně. Protože fotbal je a zůstane týmovým sportem. Úkolem trenérů je po celou dobu pomáhat hráči identifikovat se s potřebami týmu.“



↓ INZERCE

ČEŠI DOMA VYZVOU SOFTBALOVÉ MISTRY SVĚTA



Evropské zlato je doma, teď ale Češi změří síly s naprostou světovou špičkou. Do Prahy totiž v srpnu přiletí sedminásobní mistři světa z Nového Zélandu a softbalové velmoci ze všech kontinentů. Nenechte si ujít nejlepší mužský softbal, jaký kdy Evropa viděla.

INTERCONTINENTAL
SOFTBALL CUP 2018

28. 8. – 1. 9. 2018 | Svoboda park, Praha 8

Nový Zéland vs.
Výběr Evropy

2. 9. 2018 | Hippos Aréna, Havlíčkův Brod

CZECH
SOFTBALL

Vstupenky kupujte na icc2018.softball.cz

WBSC
Game Time!

POHLED VERNERA LIČKY

„Francie může posloužit za příklad proměny přechodu od egoismu k týmovosti. Závěr proměny jsem mohl pozorovat přímo ve Francii, kde jsem během mistrovství světa pobýval. Ještě na začátku turnaje vládla mezi většinou Francouzů až nenávisť vůči národnímu týmu. Táhne se od roku 2010. Tehdy francouzská reprezentace udělala v Jižní Africe ostudu, která vyvrcholila hráčskou revoltou vůči trenérovi Domenechovi. Od té doby upadl národák u fanoušků po celé zemi v nemilost.

Navíc lidi nemuseli Didiera Deschampse. Patří sice mezi největší hráče francouzské historie, ale z velikánů je nejméně oblíbený. Není příliš komunikativní, má svoji hlavu a jde si tvrdě za svým. Byl takový už jako hráč. Pamatuji si ještě ze svého působení ve Francii, jak ho v devatenácti letech udělali kapitánem v Nantes. Ne proto, že by ho chtěli prodat, ale proto, že na hřišti dokázal všechny seřvat.

Upřímně, nebýt prezidenta francouzského fotbalového svazu, který Didiera držel, už by na lavičce národního týmu neseseděl. Média mají ve Francii obrovskou sílu. Ale plusem svazových pracovníků a Deschampse je, že jsou vůči tomu odolní. V tomhle prostředí jsou totiž vychovávaní a žijí v něm. Takže jsou na tlak zvyklí. Nestane se, že by vznikla válka mezi

nimi a médii. Nebo dokonce, jako se to stává u nás, bobřík mlčení.

Deschamps je vítězný typ. Francie pod jeho vedením uspěla na mistrovství Evropy. Ve finále podlehla Portugalsku, ale ne proto, že by vítězové byli lepší. Přesto před mistrovstvím světa provedl v mužstvu 14 změn! Zaprvé kádr omladil, na turnaji v Rusku měl věkový průměr 26 let (byl druhý nejmladší). Zadruhé: u koho se objevil jen náznak potíživosti, byl pro něj národní celek zavřený. Potkalo to kromě Benzemy i záložníka Adriena Rabiotu. Deschamps ještě před odjezdem do Ruska rozdělil všem hráčům role. Rabiotovi na rovinu řekl, že ho v základu nevidí. Hrdá hvězda Paris SG, která má navíc velice specifickou maminku, jež synovi dělá manažera, trenérovi přímo sdělila, že náhradníka dělat nebude. A tak nikam nejela.

Přestože Francouzi zvládli základní skupinu v pohodě, odezva doma byla stále hodně negativní. Fanouškům se nelíbila hra. Všechno radikálně změnilo vítězství nad Argentinou. Tahle výhra iniciovala usmíření mezi národním týmem a fanoušky. Nakonec společně oslavili titul mistrů světa."

Rychlost hraje prim

Kylian Mbappé, nový Pelé, v osmifinále mistrovství světa s Argentinou vyvinul při sólovém průniku rychlost 38 kilometrů za hodinu. Rychleji nikdo v historii fotbalu ještě neběžel. Dosavadním maximem bylo 37 km/h Arjena Robbena. Za ním v závěsu se nacházel Gareth Bale s 36,9 km/h.

Mbappého nevidaný sprint experti okamžitě podrobili srovnání se světovým rekordem Usaina Bolta v běhu na 100 metrů. Přišli na to, že Jamajčan utíkal při nadpozemském čase 9,58 sekundy průměrnou rychlostí 37,58 km/h. V okamžité rychlosti však Mbappého samozřejmě překonal. V jednu chvíli o 6,72 km/h.

Ted' stříh k rychlosti Lionela Messiho na šampionátu. Španělský deník Marca přinesl podrobnou analýzu pohybu argentinského géna na turnaji a fakta byla nesmlouvavá. Messi více než polovinu času v zápasech odhodil!

„58 procent z naběhaných 31,618 kilometrů se pohyboval rychlostí 0-7 km/h, což je chůze,“ poznamenala Marca.

Připojila další neméně zajímavá data. 25 % z naběhané distance absolvovala barcelonská megastar v rychlostním pásmu 7 až 15 km/h. A pouze 612 metrů uběhla rychlostí vyšší než 25 km/h. Nejrychlejší sprint? 28,37 km/h. v utkání s Francií. Tedy v tom zápase, ve kterém Mbappé letěl i rychlostí o skoro 10 km/h. vyšší.



FOTO: REUTERS

▲ FOTBALOVÝ BOLT. KYLIAN MBAPPÉ VYVINUL NA ŠAMPIONÁTU RYCHLOST 38 KM/H A OBRÁNCI NESTÍHALI. ▼

ČESKÁ REPUBLIKA



RUSKO



13. 9. 2018

FRANCIE



30. 11. 2018

BOSNA A HER.



21. 2. 2019

PARDUBICE

ARENA

VSTUPENKY NA CBF.CZ

**THIS IS
MY HOUSE**

QUALIFIERS



FIBA
BASKETBALL
WORLD CUP
China 2019

f @CESKYBASKETBAL



Bez používání vysoké rychlosti (Messi mohl být rychlejší, ale nepoužil to) se tedy nikdo v současném moderním fotbalu neobejde. A nejde jen o rychlost lokomoční, ale o rychlost ve všech možných podobách.

Malí jsou velcí

Český fotbal, který reprezentuje desetimilionový národ, se na mistrovství světa neprobojoval. Mnohem menší země ano a ještě uspěly. Jak je to možné? Uchopily lépe fotbalový progres.

Nahlédněme třeba dovnitř mládežnické akademie Dinama Záhřeb. Té akademie, která vychovává Modriče a Kovačiče pro Real Madrid, Lovrena pro Liverpool, Vrsaljka pro Atlético Madrid nebo Badelje pro Fiorentinu.

Při formování obsahové náplně tohoto centra se vychází z těchto tří bodů. Zaprvé: trendy, které určují vývoj fotbalu. Zadruhé: dlouhodobá předpověď vývoje fotbalu. Zatřetí: styl hry Dinama.

Výchovné principy? Tým složený z osobností. Touha po soutěžení. Technika pod tlakem. Fyzická připravenost. Taktický koncept aneb rozuměj hře.

Zásady pro nejmenší záčky do devíti let? Malé hry, které jsou zárukou mnoha pohybu pro každého a mnoha kontaktů s míčem. Zájem dětí o pohyb a hru. Různé úkoly s různými míči. Vysvětlení jednoduchých herních pravidel. Otevřenost k reakcím dětí.

„Naše země je plná talentů a my děláme dobrou práci. Nebojím se to říct, protože k nám jezdí nakupovat kluby z celé Evropy,“ doplňuje Mario Cvitanović, trenér 19letých dorostenců Dinama.

„Máme vášně pro fotbal a jsme hladoví. Po škole stále ještě radši kopeme do míče, než bychom seděli u počítačů,“ přibližuje Niko Kranjčar, absolvent akademie, který válal v Tottenhamu.

Chorvaté přitom nemají zdaleka tolik fotbalových akademií jako Česko.

Tuzemský fotbal se může poučit také z bot, kterých se dopustily velmoci. Poslechněme si opět Philippa Lahma: „Jednou z mých největších zkušeností je, že je téměř nemožné být dvakrát úspěšný stejnou cestou. Od doby, kdy jsme se stali mistry světa v Brazílii, žádný z hráčů nezapomněl kopat do míče, trenérský štáb stále zná taktické triky a snaží se motivovat hráče k co nejlepším výkonům. Abychom porozuměli, co odlišného se přihodilo, musíme se podívat na několik malých, ale důležitých detailů.“

A nakoulsi již zmíněný problém egoismu vyrůstající generace nebo třeba Löwova ústupu od jasného a přímočarého vedení týmu.

POHLED VERNERA LIČKY

„Když Didier Deschamps přešel po prvním utkání s Austrálií z výchozího rozestavení 4-3-3 na 4-2-3-1, mohl nastat problém. Griezmann se totiž trochu stáhl dolů a vlastně celé mužstvo se dalo do pohybu dolů. Obranný blok francouzského týmu se stahoval až na posledních 35 metrů a přecházel do rozestavení 4-5-1.“

V tomto postavení, kdy máte vpředu Girouda a dva rychlí pod ním jsou o hodně níž, může doplnění hrotového útočníka trvat déle. Jenže Mbappé je nejrychlejší hráč na světě, Griezmann je také dynamický. Pogba, hráč nahoru-dolů s obrovským sebevědomím. Příroda mu dává neskutečnou sílu a kondici, a on se v tom vyžívá.

Právě způsob hry Francie z hlubokého bloku vytvořil

prostor pro protiútok a využití rychlostních schopností. Pogba hledal na první nebo druhý dotek po zisku míče Mbappého, který vbíhal za obránce. Jednoduché, ale velice účinné. Gólová akce po trase Pogba-Mbappé to ve finále jenom podtrhla.

Messimu se stalo to, co před osmi lety, kdy Argentinu trénoval Diego Maradona. Měl volnost. Ale bylo to spíš na škodu. Chodil si pro míč až mezi stopery. Hrál strašně nízko, až o 25 metrů níž než v Barceloně, což nesvědčilo jemu ani týmu. Navíc v Barceloně má jiný servis. Iniesta, Rakitič mu pořád dávají míč do meziprostorů a on potom udělá akci do pěti, osmi sekund. Na šampionátu jeho akce trvaly déle, neboť začínaly z hloubi pole. Byly tedy méně rychlé.“

POHLED VERNERA LIČKY

„Mužstvo Chorvatska těžilo z toho, že hraje dlouho spolu. Jediným novým hráčem v základní sestavě od EURO 2016 byl útočník Rebič. Kdyby vyhráli titul, získali by ho zaslouženě. Ale opakuju to, co jsem říkal před mistrovstvím: Chorvatsko nemá profil mistrů světa. Můžou za to dosti velké rozdíly ve výkonnosti jednotlivých postů a řad. Jejich výkon stojí na výjimečném středu hřiště, kde operuje tandem světové extratřídy Rakitič-Modrič. To byl nejfotbalovější, nejhernější a nejkreativnější střed hřiště na šampionátu. Nikdo jiný takový neměl. V okamžiku, kdy nebudou na trávníku Modrič a Rakitič, stane se z Chorvatska průměrný tým.“

Jejich výchova, která chrlí mladé hráče pro top evropské kluby, se nedá aplikovat jinde. Proč? V Chorvatsku hrají nejprve všichni kluci fotbal na ulici. A ty nejlepší si pak vytáhnou do mládežnických akademií v Dinamu Záhřeb nebo Hajduku Split, kde talentům vytvoří nejlepší podmínky - perfektní zázemí a odborné vedení. Talenti mají všude na očích, že z akademií se do Evropy prodali Kovačič, Modrič, Rakitič a další. Jsou to jejich vzory, které se snaží následovat. Chorvatský domeček je jim už v brzkém věku úzký a míří do elitních evropských klubů.

Když u nás v Česku ona ulice není, musíme ji udělat. Třeba tím, že děti budou mít ve školách každý den tělocvik. Hru se musí kluci naučit sami. My jsme tu od toho, abychom je naváděli. A pak ve třinácti provedli výběry a vytvořili v akademiích podmínky pro rozvoj talentů. Protože už se to nedá skloubit se současným životním stylem. Tuhle cestu popsal sportovní úsek naší fotbalové asociace a jiné podle mě není.“



^ **DÍKY VAR! DOHLED VIDEO STOJÍ ZA BOOMEM GÓLŮ ZE STANDARDNÍCH SITUACÍ. NEJVÍCE Z TOHO PROFITOVALI ANGLIČANÉ.**

Renesance standardních situací

Góly z trestných kopů, rohů a penalt zaznamenaly na šampionátu značný boom. Ze standardních situací se vyklubalo na mistrovství 70 branek, což činilo 42 procent ze všech tref! Pukotových kopů se urodilo jako nikdy v dějinách: 29. Před čtyřmi lety v Brazílii jich rozhodčí nařídili 13, předtím v JAR 15 a rekord do letoška drželo MS 2002, na němž se kopalo z penaltového puntíku 18x.

Nebýt VAR, tedy instalování video rozhodčího do turnaje, čísla by byla dozajista menší. Je to pro fotbal dobře, nebo špatně?

O tom se vede a ještě bude dlouho vést spousta debat. Má to mnoho rozměrů. Zpomalené záběry kritických momentů zkoumají lidé a ještě dá dost času, aby se jejich metr sjednotil. Ve finále Chorvati obdrželi první gól po faulu, který ve skuteč-

nosti nebyl, ale nikdo to u videa nepitval. Kdežto Perišičova ruka se změnila po konzultaci s VAR na penaltu.

Je to fér?

Dohled videa při standardních situacích způsobil, že hráči museli bránit čistěji než v minulosti. Jak složitá disciplína to v reálu je, dokumentoval narůst branek, i když jsme nezaznamenali vynalézavé signály útočících stran. Vlášek, který používali Angličané, je starou fintou.

Co to znamená pro budoucnost?

Může to mít vliv na typologické složení mužstev. Do sestav by se mohly vracet věže. V současném fotbale byli spíš v kurzu menší a obratnější hráči. Ale jejich výškový handicap by mohl být třeba při bránění rohů za asistence videa osudový. Jako se to stalo Japoncům v duelu s Belgií.

Habáni však budou muset být koordinačně a rychlostně výborně vybavení. →

POHLED VERNERA LIČKY

„Víc gólů ze standardních situací si vysvětluju tím, že nebylo tak vysoké tempo hry, tudíž obrany měly víc času na zformování. Samozřejmě k tomu přispěl i kamerový systém. Je to obrovské plus. Zprv můžete v klidu penaltu odpískat, pak ji odvolat. Nebo naopak. Při standardních situacích se můžete zpětně podívat na stažení soupeře na zem. Mužstva se s tím postupně sžívala a dávala si větší pozor. Při standardních situacích byl větší prostor pro útočící hráče. Strašák videa zapůsobil. Obránci museli trochu ubrat.“

Mohlo by to pomoci i úbytku simulování, které kazí dojem z fotbalu. Nejlépe to vystihl jeden francouzský expert, který, když dostal otázku na Neymara, odpověděl: Jeho práci s míčem a individuální dovednosti natáčet a pouštět dětem. Jeho chování po faulech, nenatáčet a zakazovat! Neymar na sebe chtěl nechtěl upoutal negativní pozornost, která přebila to pozitivní. Navíc soupeři toho využívali. Věděli, že se po faulech svíjí na trávníku, a díky tomu se třeba osm nebo deset minut nehrálo. Což v utkání proti Brazílii není na škodu.“ ↘

I MY MŮŽEME VYCHOVAT MODR

POHLED JAROSLAVA HŘEBÍKA

Sledoval pečlivě turnaj v Rusku a přitom si odškrtařoval klišé, která se považují v českém fotbale za svatá, ale šampionát je vyvrátil. „Musíme odbourat veškerá klišé, která nás brzdí,“ upozorňuje Jaroslav Hřebík, uznávaný trenér a šéf spartánské mládežnické akademie.

Jaká klišé jste si odškrtnl?

„V Česku se třeba stále vyskytuje názor o unavenosti hráčů. Že nemůžou hrát opakovaně dva zápasy v týdnu a podobně. Chorvati na mistrovství světa, na konci náročné sezony, odehráli de facto 8 zápasů za 28 dní. A pokud se nemýlím, tak v podstatě bez zranění.“

Další zavádějící alibi?

„Útoční hráči by neměli tolik bránit, aby měli sílu do útoku. Drtivá většina expertů v médiích zdůrazňovala, jak útoční hráči Hazard, Mandžukič, Perišić, Griezmann, Cavani, Kane a další hrají pro tým a brání. Nevím pokolikáté se při hodnocení mistrovství světa, mistrovství Evropy nebo Ligy mistrů opakuju, když tohle zdůrazňuju, ale je to za posledních zhruba patnáct let mockrát.“

Co ještě šampionát v Rusku potvrdil?

„Potvrdil určité zásady, kterých je potřeba se držet a na co se v našem fotbale zaměřit. Fotbal se vyvíjí strašlivým tempem. Hlavně co se týká rychlosti hry. Hlavně rychlosti řešení herní situace.“

Co si pod tím máme představit?

„Je to optimální převzetí míče v prostoru, většinou v pohybu, a volba neoptimálnějšího řešení pod tlakem. To řešení musí být dostatečně bezpečné a zároveň efektivní, čemuž dopomáhají hráči bez míče pohybem v prostoru. Musíme konečně změnit pohled na vývoj fotbalu, který určují kluby jako Manchester City, Liverpool, Bayern Mnichov a další.“

Proto se téměř neobjevil na mistrovství presink?

„Presink je účinný moderní způsob hry a nabývá na důležitosti. Ale ne v národních týmech. V reprezentaci totiž nastupují hráči s různými návyky z různých týmů a není dostatek času na sehrání. A pamětníci si možná vzpomenou na to, že už v roce 2001 jsem vysvětloval, že jestliže z presinku vypadne jeden hráč, je to problém. A když dva, je to průšvih. Proto se na tomto mistrovství světa opět hrála obranná fáze spíš blokovým, pasivnějším systémem.“

Co vás ještě zaujalo?

„Opět se ukázalo, že nejdůležitější faktor pro uplatnění v týmovém sportu je charakter. Ten musí být týmový. Francouzský trenér Didier Deschamps nechal na šampionát Karima Benzemu, i když by se způsobem hry do týmu hodil. Jeho předchůdce, trenér Aimé Jacquet, zase v roce 1996 nenominoval na EURO Cantonu. Trenér Chorvatů Zlatko Dalič poslal domů útočníka Kaliniče, protože ten odmítl nastoupit na posledních pět minut v zápase základní skupiny. Nevím, co by se stalo v podobném případě v Česku. Chudák trenér, který by to u nás udělal...“

Z hlediska systémů hry vás něco praštilo do očí?

„Potvrdilo se, že soutěž vyhrává tým, který má dostatečně kvalitní obrannou fázi. Obranná fáze totiž v evoluci hry předbývá fázi útočnou. Tým, který má kvalitní útočnou fázi, ale slabší obrannou, sice



^ ČESKÝ MODRIČ? NENÍ DŮVOD, PROČ BYCHOM HO NEMOHLI VYCHOVAT. TOMÁŠ ROSICKÝ BYL PODOBNÝ HRÁČ.

IČE



FOTO: REUTERS

vyhraje nějaký zápas, ovšem ne dlouhodobější soutěž. Tříobráncové systémy, na které sázely Belgie a Anglie, v semifinále podlehly čtyřobráncovým, prezentovaným Chorvatskem a Francií.“

Proč mělo schéma se čtyřmi obránci navrch?

„U tříobráncového systému jsou v obranné fázi krajní záložníci v podstatě krajními obránci. A když uprostřed tři záložníci nestihnou stranový přesun do krajů, a ještě nevykryjí prostor před obránci uprostřed, vzniká problém.“

Mohl byste to ilustrovat na nějakém příkladu?

„Když třeba takto hrála Anglie proti Chorvatsku, tak pravděpodobně na to zareagoval trenér Zlatko Dalich a Chorvaté změnili způsob výstavby hry tak, že místo, aby využívali zpočátku Modriče a Rakitiče, začali hrát přes strany. Tandem Modrič-Rakitič využívali následně až v předfinální fázi. Angličané byli přítomni hodně hluboko. Samozřejmě je ale třeba pro mužstvo použít takový systém, který odpovídá typologii hráčů.“

Jedním z fenoménů šampionátu byly standardní situace.

„Že skoro polovina gólů padla ze standardních situací, je vcelku logické. Dříve se to pohybovalo okolo třiceti procent. Navýšení pomohlo používání videa. Dříve se rohy a přímé kopy bránily takovým ragbyovým způsobem, nyní se musely bránit čistě. Více pokutových kopů se pískalo také díky videu.“

Zpátky k rychlosti, protože na turnaji byl překonán světový rekord ve fotbalovém sprintu. Francouzský expres Kylian Mbappé běžel v zápase s Argentinou rychlostí 38 km/h! Lionel Messi mu naměřili maximální rychlost pouze 28,37 km/h.

„Vidíte, a u nás se v lize do statistik ze zápasů počítají sprinty v rychlosti nad 25 km/hod. Nevím, jestli to můžu nazvat jako další klíšé, ale opět je to zbytečně zavádějící údaj. Osobně bych sprint u hráče ve fotbale uváděl teprve tehdy, kdyby běžel svojí maximální rychlostí minus 10 procent. Tedy asi 32 km/hod. Má to ale ještě jeden háček. Samozřejmě, že hráč může sprintovat, až když mu to umožní charakteristika herní situace. Rychlé protiútoky hrané například belgickými hráči byly v tomhle ukázkové a inspirativní. Ty mexické také, i když nebyly tak efektivní.“

Jaké hvězdy vás na šampionátu zaujaly?

„Na hvězdy jsem se díval z hlediska jejich integrace do týmové struktury, což je pro správné fungování mužstva klíčové. Úspěšné týmy se nepřizpůsobovaly hvězdám, ale naopak se hvězdy ztotožnily s filosofií týmu. Hazard, Modrič, Rakitič, Mandžukič, Griezmann, Kane, Cavani, tyhle všechny velké hvězdy pracovaly pro tým.“

Ještě se zastavme u jedné obrovské, ale skromné star mistrovství, francouzského záložníka N'Gola Kantého. Jeho hra je také hodně inspirativní.

„Před dvěma roky jsem v jednom článku rozebíral hru Leicesteru. Vyhodnotil jsem, že když Kanté odejde, změní to Leicester tak, že už nebude úspěšný. Proč? Kanté vytváří svým způsobem hry lepší herní situace spoluhráčům a jedinečně chrání střední, méně pohyblivé obránce. Jeho způsob hry je opravdu těžko nahraditelný. Proto byl Kanté důležitým faktorem úspěšnosti Francie.“

Často zmiňujete prostorovou vnímavost. Tu má asi tento záložník také na vysoké úrovni.

„Ano. Ale viděli jsme, že v podstatě všichni hráči na mistrovství ovládali své řemeslo. Zvládali situace pod tlakem. Viděli jsme minimální množství triviálních chyb. Takže všechna tři nejdůležitější kritéria, která se snažíme v mládežnické akademii Sparty maximálně používat pro výběr hráčů, a to charakter, rychlostní dispozice a prostorovou vnímavost, tento šampionát potvrdil. A za to jsem rád.“

Jak by s tímhle vším měl naložit český fotbal?

„Opět se budu opakovat. Jediná cesta je udělat správnou analýzu. Využít například, co a jak dělají správně v Chorvatsku, na Islandu, v Belgii, v Dánsku, ve Švédsku, v Portugalsku nebo ve Švýcarsku. Také samozřejmě vzít, co je použitelné z Německa, z Francie, ze Španělska a dalších vyspělých zemí. A do našeho fotbalového hnutí to implementovat. Podle mě přece není důvod, abychom v českém fotbale nevychovali hráče podobných schopností a dovedností, jakými jsou Hazard, Modrič, Rakitič, Griezmann, Perišić, Mandžukič, Lewandowski, Kane, Lovren, De Bruyne a spol. Vždyť před 16 lety byla naše reprezentace za trenéra Brücknera na 2. místě světového žebříčku.“



↓ INZERCE

Protože jen týmová práce vede k úspěchu

STRABAG
TEAMS WORK.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020

→ **1** otázka, **10** odpovědí

Sportovní týmy i individuální sportovce na všech výkonnostních úrovních doprovázejí na jejich cestě trenéři, kteří se různou měrou podílejí na jejich výsledcích, úspěších a někdy bohužel i nezdarech. My jsme si položili otázku, co charakterizuje elitního trenéra? Zeptali jsme se několika olympioniků, expertů NBA, trenéra a lektora Harvard University i mentálních koučů, jakou psychologickou sílu mají elitní trenéři.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



AYSIM ALTAYOVÁ
konzultantka lidského
jednání a mentální kouč

„První je emoční kvocient (EQ). Protože znalost lidského vědění a znalost, jak toto vědění využít, všechno ovlivňují. Jako jízdní kolo. Zadní kolo jízdního kola je vědění a talent pro koučování. Ale přední kolo jsou lidské vědomosti. Kamkoliv nás přední kolo vezme, tam jízdní kolo jede. Druhá je: být správným příkladem pro ostatní co do modelu role, kterou zastáváme. Mít za své a implementovat takové hodnoty, vlastnosti a styl chování, které požaduje od ostatních.“



JAKOU PSYCHO MAJÍ ELITNÍ TR



MICHELE SMITHOVÁ
analytička ESPN, dvojnásobná
olympijská vítězka v softballu

„Elitní trenéři mají schopnost inspirovat, kontrolovat, motivovat, ukáznit a dostat ze svých svěřenců a celého týmu maximum. Elitní trenéři chápou, že tým 20 žen nebo mužů je skutečně skupina 20 různých individualit, které všechny fungují, učí se a soutěží 20 různými způsoby. Elitní trenéři si uvědomují, že jsou manažery lidí a trenéry sportovců. Trénujete hlavu a tělo... Řídíte lidi a mysl těchto sportovců a týmů. Stěžejním klíčem úspěchu elitních trenérů je podle mého názoru jejich schopnost nejen mluvit a motivovat sportovce, ale naslouchat jim a učit se od nich. Tak můžou z celého týmu dostat to nejlepší.“



**BILL
PETERSON**

basketbal, ředitel
basketbalových operací
na Baylor University, asistent
trenéra v Milwaukee Bucks
a dalších týmů NBA

„První je jejich schopnost komunikovat s lidmi. Jejich schopnost předložit vizi pro hráče a přimět je, aby ji přijali. Druhá je, že vědí, jak vytvořit týmovou kulturu s vysokými standardy. Vytvořením této kultury vědí, jak udržet svoje sportovce odpovědnými, a připravit je k dosažení nadstandardních cílů.“



**FRANCESCO
CUZZOLIN**

ředitel pro výzkum a inovace
v Technogym, první evropský
kondiční trenér v NBA

„Trénování je mezi učením a výchovou. Trénink je pouze nástroj a ten nejlepší výkon není cíl, je to jen krok na správné cestě. Když někoho trénujete, v první řadě pracujete s člověkem a teprve poté se sportovcem. Elitní trenéři rozumí charakteru sportovce a jeho osobnosti, které se mohou od sebe zcela lišit, a vědí, jak z oboujeho dostat to nejlepší.“

LOGICKOU SÍLU TRENÉŘI?



JOHNNY ROGERS

basketbal, ředitel

hráčských operací Los Angeles Clippers v NBA

„Trenéři musí mít schopnost rozumět duševnímu nastavení každého svého sportovce, aby našel ta správná ‘tlačítka’, která stisknete pro každého jednotlivce. Někteří nejlépe reagují na příkazový styl [tvrdé trénování], zatímco ostatní mohou být dostatečně náročni na sebe sama a vlastně jen potřebují poplácat po zádech nebo povzbudit víc než cokoli jiného, aby podali nejlepší výkon. Obecně, ti nejúspěšnější elitní trenéři jsou neúprosní v nárokování dokonalosti. Konzistentní pozornost na nejmenší detail může být rozdílem mezi výhrou a prohrou. Úspěšní trenéři dodávají svým svěřencům sebejistotu, aby dosáhli své nejvyšší výkonnosti. Možná chcete dodat: Jak? Díky stálému pozitivnímu zesilování vlivu na náročnost a preciznost a úspěšnému opakování činností během tréninku, který směřuje k utkání nebo šampionátu.“



MIKE WAY

squash, hlavní trenér mužského a ženského týmu Harvard University

„Zde jsou 4 esence: 1. sebejistota, 2. odvaha, 3. nezdolnost, 4. vášeň [nadšení, inspirace].“

V první řadě je to sebedůvěra. Skutečná, vybudovaná skrze zkušenosti jak v jejich sportu, tak i v životě. Skutečná sebedůvěra se chová jako magnet, je nakažlivá, je příjemné být v její blízkosti. Skutečná sebedůvěra není drzá, hlasitá nebo panovačná, ačkoli trenéři můžou v testovacích situacích použít šokující taktiku. Taková taktika je však zvolená záměrně, není reakcí na nějakou situaci.

Skutečná sebedůvěra a odvaha jdou ruku v ruce: zkoušet nové věci, být kreativní, nebát se chybovat [Sir Alex Ferguson]. To rozšiřuje rozhled trenérů, posiluje silnou intuici pro vedení a zabraňuje přehnanému přemýšlení. Elitní trenéři využívají svoje nadšení a vášeň k inspirování druhých. Nemožou si pomoci, jejich energie vyžaduje pozornost [Jurgen Klopp]. Mají vizi o tom, co je možné, a irituje je, když věci nemají dlouhé trvání. Takové nadšení přináší to nejlepší v roli učitelů a lídrů, i přes vysokou úroveň frustrace. Je ironií, že často právě frustrace vytváří svou nezdolnou energii vizi. Jak se vyvíjí kultura programu, jejich nezdolnost je zřejmá. Mají něco, co vypadá jako perfekci-

onistický přístup, a opravdu ho projeví, pokud jde o leadership. Perfekcionista přístup může být prokletím i požehnáním, v závislosti na tom, kdo je u kormidla a jak se to projevuje. Velké myšlenky potřebují čas, nemohou být uspěchány. Psychologickou sílu můžete předstírat, ale ne na dlouho. Obvykle to vytváří atmosféru, při které se sportovci nemohou uvolnit. Předstírání, velká sebedůvěra jsou křehké, nepřírozené a zneklidňující faktory. Sportovec je uvolněnější a svobodnější pro potřebný výkon, když trenér není přítomný. Takoví trenéři nechtějí slyšet kritiku a „chytře“ se vymlouvají. Sportovec se potřebuje cítit dobře, sebejistě a nadšeně z učení se. Elitní trenéři se ujišťují, že tomu tak je, tím, že používají vlastní sílu, aby pomohli sportovci rozvíjet jeho silný vnitřní hlas a schopnost sebekontroly [Pep Guardiola]. Stříbro může být měřítkem, ale tito trenéři mají grandiózní cíle. Chtějí vyhrát stejně jako každý trenér, ale chtějí po sobě zanechat stopu. A kvůli tomu používají mnohem větší nepopsaný list papíru.“



**DAVID
PASSMORE**
pozemní hokej,
hlavní trenér U21

ženského týmu Irska, trenér
týmu na OH, lektor na Dublin City
University

„Psychologické atributy trenérů jsou podobné atributům sportovců. Trenéři musí být odolní stejným způsobem jako sportovci, ale také potřebují mít soubor hodnot, které pomáhají budovat sebedůvěru a víru v sebe sama a v to, co dělají, protože musí být schopni odrazit se od neúspěchů. Říká se, že 'slepá' důvěra není dobrá věc v tom, že i sportovci se musí snažit přizpůsobit se a měnit to, co dělají, skrze upřímnou sebereflexi. Tato síla sebereflexe je stěžejní psychologická síla, kterou trenéři musí mít. Vidím mnoho trenérů, kteří jsou úspěšní, když jsou mladí nebo méně zkušení a pouze kopírují, co vždycky dělali, bez upřímné reflexe.“



VÁCLAV PETRÁŠ

sportovní psycholog, autor e-knihy *Psychologie výkonu*

„K silným stránkám nejlepších trenérů patří to, že jsou schopni přijít s inovativními nápady a udělat rozhodnutí, která by pro ostatní byla příliš neobvyklá či riskantní. Mají jasnou trenérskou filozofii a dokáží o ní asertivně přesvědčit své svěřence i spolupracovníky. Jsou dobrými komunikátory. Umí být svým svěřencům mentorem, nejen trenérem. Nezařazují sportovce do škatulek, ale pracují s nimi jako s individuálními lidskými bytostmi. Jdou svým svěřencům příkladem tím, jak jsou zodpovědní, v jakém nasazení pracují a jak zvládají tlak. Ať už se právě daří či nikoli, jsou ve svém přístupu konzistentní, věří v potenciál svých svěřenců a dodávají jim tak potřebný klid a sebedůvěru. Jsou odborníky na svůj sport, a když po svých svěřencích něco chtějí, dokáží jim logicky odpovědět na otázky: Proč? Zároveň jsou vždy otevření novým poznatkům a k jejich silným stránkám patří i schopnost trenérské evoluce.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



MILAN STUDNIČKA
psycholog a psychoterapeut,
účastník ZOH v Salt Lake
City 2002

„U špičkových koučů se v mnohém jedná o podobné vlastnosti. Vynikající kouč musí mít schopnost uznat porážku a učit se z vlastních chyb. Musí být schopen zvládat kritiku i mediální tlak v případě neúspěchu svých svěřenců. Světový kouč musí být rovněž schopný zachovat emoční nadhled, aby nepřenášel svou psychickou nepohodu na své svěřence [což má zejména v žákovských kategoriích destruktivní vliv na rozvoj potenciálu dětských sportovců]. Kouč musí být schopen vnímat a ovládat své emoce, díky čemuž může optimálně pracovat s motivací svých svěřenců.“



**MICHAL
BARDA**
házená,
olympionik,

hráč výběru světa, trenér

„Vlastnosti špičkového sportovce jako základ nikdy nemohou škodit. K tomu ale i ochota zapomenout, co platilo pro hráče, protože koučovat je úplně jiná disciplína. Kouč se musí stále učit, mít nakažlivou vizi a dokázat tým inspirovat. A když dokáže inspirovat, měl by umět podstoupit, delegovat a nechat tým na správné cestě nalézat a řešit překážky samostatně.“



Lubor Blažek

STŘÍBRO NA MS? HRÁČKY MĚLY ABSOLU

Ahoj, Lubore

Žiju basketbalem každý den, a i když jsem pořád ještě teenager, chtěl bych trénovat. Ty jsi taky začal hodně brzy.

„Všechno mělo svůj prvoapočátek v kroužku basketu na základní škole někdy v páté třídě. Kroužek pak přešel na Aritmu a já se čím dál víc začleňoval do chodu mládežnických družstev. Začal jsem trénovat brzy, už v šestnácti, a o rok později jsem asistoval u olympijských nadějí. Současně jsem i hrál za Bohemku první ligu nebo za Duklu Dejvice. Chtěl jsem být učitel tělesné výchovy a s trénováním to šlo dohromady. Pak jsem pochopil, že bude lepší se věnovat trenérině, protože jako hráč bych na vrcholové úrovni úspěchů nedosáhl, a řekl jsem si, že hrát budu spíš pro radost. Už někdy v sedmnácti mě trénování bavilo a věděl jsem, že bych se chtěl touto cestou vydat.“

Absolvoval jsi postupný vývoj od mládeže přes dorost až po profesionální sport. Je to dobrá cesta?

„Dlouho jsem řešil, jestli je to správně, ale postupné kroky mi v kariéře určitě pomohly. Vedl jsem děti od minižáků, mladší dorost až potom po dospělé. Mohl jsem díky tomu chápat, že v určitém věku se trénují konkrétní věci a ty jiné pak přijdou na řadu v jiné kategorii apod. A tam si myslím, že začínají problémy, v nevdělání, v individuálních činnostech.“

Jak ses stal profesionálním trenérem?

„Na profesionální úroveň jsem se dostal jako ústřední metodik na tehdejších basketbalovém svazu a pak jsem trénoval Duklu Dejvice. Na svazu jsem se dostal k národním týmům a měl možnost sledovat nejlepší hráče i trenéry v republice. Když mi bylo 28 let, tak jsem po Vladimíru Mandelovi převzal Spartu, která právě postoupila do ligy, s výbornými hráči Michalem

Ježdíkem, bratry Vyoralovými, Ádou Bláhou nebo Zdeňkem Doušou. Dostali jsme se pak v roce 1989 i do finále ligy s Prievidzou, které jsme prohráli 1:3 na zápasy, ale i stříbro pro nás znamenalo velký úspěch.“

V týmu byli „staří pardálové“ a tobě nebylo ani třicet. Jak jsi to zvládal?

„Uvědomoval jsem si, že mi je 28 a třeba Doušovi 36 let. Ale nevzpomínám si na nějakou složitou konfliktní situaci. Měl jsem tehdy spoustu energie, kontroloval jsem, jestli mi hráči někde nepijí alkohol, a stejně jsem to neuhlídal. Naštěstí jsem brzy pochopil, že o tom to není. Důležitý byl vztah s hráči a vzájemná důvěra. A myslím, že právě tohle se u družstva Sparty podařilo. Kluci byli féroví a myslím, že právě ti starší mi i hodně pomohli. Sami po postupu do nejvyšší soutěže viděli, že tým jde každým rokem nahoru. Nejdřív jsme se zachránili, pak jsme se posunuli do středu tabulky a neustále jsme se dostávali víc a víc do špičky, takže důvěra byla navázaná na dobré výsledky. Družstvo chtělo trénovat, vyhrávat a můj nízký věk mi nikdo nedával najevo. Už jsem taky trénoval poměrně dlouhou dobu, pořád jsem hodně četl, vzdělával se a cítil jsem, že taková práce je pro mě obrovská šance.“

Ve Spartě jsi pak přešel k ženám a u ženského basketbalu jsi už zůstal. Jak těžký je přechod od mužů k ženám?

„Musel jsem nejdřív pochopit, že ten výkon je jiný. Dálkař skočí dál než dálkařka. Technika ale zůstává stejná, liší se jen výkon. To jsem pochopil. S holkama se musí víc komunikovat, což mi nedělalo problém. Je to víc o vysvětlování a trpělivosti. Řešil jsem s nimi i jejich privátní záležitosti, což se u dívčího kolektivu tak trochu očekává. Ale jinak jsem na ně vždy pohlížel jako na hráče, nedělal jsem v tom ve srovnání s mužským týmem rozdíl. Taky mi občas v televizi



UTNÍ VOLNOST

LUBOR BLAŽEK

Narozen: 28. 2. 1954 v Praze

→ **Profese:** basketbalový trenér

→ **Kariéra:** začínal u mládeže, muži Sparta Praha (1983-89), ženy Sparta Praha (1989-92), Lotus Mnichov (1992-94), Sparta Praha (1994-95), Kralupy (1995-98), Přerov (1998-2000), USK Praha (2001-04 asistent, 2004-12 hlavní trenér), asistent u národního týmu žen ČR (1999-2008), trenér národního týmu žen ČR (2009-15), spolu s László Rátgéberem vedl tým Evropy, od roku 2015 sportovní ředitel ženské reprezentace ČR

→ **Největší úspěchy - hlavní trenér:** stříbro na MS (2010), 7. místo na OH (2012), 4. místo na ME (2011). **Asistent:** zlato na ME (2005), stříbro na ME (2003), 5. místo na OH (2004), 7. místo na MS (2006)



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

„Fyzická síla na MS nám nechyběla a hodně udělaly samotné hráčky. Na nás bylo, aby tým měl pořádku z basketu radost.“

vyčítali, že dodnes i u dívčího týmu říkám hráč a ne hráčka. Jednal jsem proto s nimi vždycky jako s hráčem, akorát jsem se musel zorientovat v tréninkovém procesu, protože jsem musel přizpůsobit svoje nároky, aby nedocházelo k jejich přetížení.“

Ve Spartě jsi trénoval svou manželku...

„Bylo důležité, že jsem se nejdřív oženil a teprve pak šel k ženskému týmu, kde hrála moje manželka Eva, za svobodna Kalužáková. Takže jsem si nevybral manželku ze svých hráček. Byla to pro mě velká pomoc. Měl jsem v ní prodlouženou ruku. Není to ale jednoduché, protože co se povolí běžné hráčce, bere se normálně, ale když se někde sleví příbuznému, hned se to bere negativně. Tohle jsem si musel neustále hlídat, abych byl nestranný. A Eva tohle musela chápat. Obtíž spočívala v tom, že prohru jsme domů přinesli oba dva. Nedohadovali jsme se o tom, ale smutek byl dvojnásobný. Zatímco výhra trvá dvě hodiny po zápase, prohru se kouše až do dalšího vítězství.“

Na začátku devadesátých let jsi trénoval v Německu Lotus Mnichov. Jaká to byla zkušenost?

„Je dobré se učit jazyky. Když jsem šel do Německa, uměl jsem francouzsky a rusky, ale tam jsem musel udělat zkoušky na německou A-licenci v němčině, protože naši licenci neznávali. Kdybych neměl německou licenci, tak by klub musel platit za každou sezonu poměrně hodně peněz. Měl jsem na to půl roku, kdy jsem pak dělal teoretickou i praktickou zkoušku před komisí. Tým mluvil německy, všichni jsme mluvili německy. Evka se mnou nebo Andreou Chupíkovou, i Australanka a všechny ostatní hráčky. Byli jsme pak i blíž lidem v klubu. Je proto dobré zvládnout jazyk země, kde trénuješ. Hodně to pomůže. Vždycky ale po tobě chtějí výsledky a úspěch. Měl jsem štěstí, že jsme často vyhrávali a každý rok hráli finále.“

Jak se zvládá situace, kdy manželka hraje v týmu soupeře?

„Nejtěžší bylo, když v Německu Evka hrála za Wallheim a já trénoval Mnichov. Všichni nás sledovali, jestli spolu snídáme, jak ten den prožíváme. A děly se takové věci, že Wallheim trénoval český trenér Drásal, a ten mi vyčítal, že jsem ráno před zápasem nechal Evku venčit psa, místo aby se soustředila na zápas. Navíc se pak stalo, že jsme v tom zápase Evku zranili a oni se na mě vrhli, že jsem svůj tým navedl, aby Evku zranil. Což byl samozřejmě nesmysl.“



A večer v televizi zakroužkovali onu situaci, jak Michelle Timmsová Evku trošku nabrala. Takže ten tlak nebyl, že bychom se doma dohadovali o basketu, ale šlo to zvenku. A vždycky nás trápila prohru. Ale klidně bych Evku trénoval znovu, protože byla výborný rozehrávač a nikdy jsme neměli žádný problém. Horší bylo, když hrála proti mně, protože to pro mě byla schizofrenní situace. Chtěl jsem vyhrát, ale taky jsem Evce přál úspěch.“

Jak dát dohromady fungující ženský tým?

„Musíš být krok před nimi. Musíš s nimi hodně mluvit, vědět, co se děje. Sledovat, jak sedí u stolu, jestli se to za den dvakrát protočilo nebo ne, a tím sledovat vztahy v týmu. To je moc důležité. Ve Spartě jsem třeba s některými proseděl hodiny na plotě na Špejcharu a řešil problémy v týmu, kterých je v ženském kolektivu hodně. Ale řešili jsme i partnerské vztahové problémy. Ženský kolektiv je ale pracovitý a umí ocenit, že je trenér někam vede a naučí je vyhrávat.“

Jak se skládá tým se zahraničními hráčkami, jako tomu je v USK Praha?



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

ných hodně věcí. Chtěl jsem, aby se chovaly jako doma. Jste profíci, víte, kdy chodit spát. My jsme společně dělali i různé jiné věci než basketbal. Když jsem byl dole a měl jsem toho dost, nesměl jsem to nikdy nechat znát. Byli jsme na soustředění s týmem z jiného sportu, který se podíval nad naším volným režimem. Věděl jsem, že nikdo nedělá žádné triky, a všem to vyhovovalo. Taky jsme byli na jiných místech než dříve, třeba v lázních. Hráčky viděly, že i federace jim vychází vstříc. Nebo jsme byli v Tu-recku za basketem, ale spíš jsme to pojali jako teambuilding. Všechno kolem týmu fungovalo a já jsem musel být za každou cenu neustále pozitivní."

Tým skvěle zvládl vyřazovací část turnaje.

Jak se ho povedlo vyladit na boje o medaile?

„Přípravu jsme plánovali tak, aby tým byl na turnaji plný síly, aby se nám vyhýbala zranění a holky to pořád bavilo. Fyzická síla nám nechyběla a hodně udělaly samotné hráčky. Chtěly vyhrávat a dávaly tomu maximum. Na nás bylo, aby tým měl pořád z basketu radost. Cítil jsem tu sílu hlavně před prodloužením s Běloruskem v semifinále, kdy jsme na konci dostali koš, a muselo se prodlužovat. Holky byly pořád pozitivní a nepřipouštěly si, že by to mohlo skončit špatně. Pomohlo nám, že jsme hráli doma, protože hala nás hnala dopředu."

Spousta zápasů je v basketu těsná a rozhodujících detailů. Jak se koučují takové zápasy na hraně?

„Vždycky se dá udělat něco jinak. Ale nikdy nevíš, jestli by ta změna přinesla úspěch. Dneska bych možná v některých zápasech sestavu víc protočil. Jsou chvíle v basketu, které nejsou popsány. Ta rozhodnutí se dělají instinktivně a na základě zkušeností. Trenér chce vždycky vyhrát a dělá maximum pro vítězství, ale někdy se to prostě nepodaří, protože soupeř je zrovna v tu chvíli lepší. Za týden bych to udělal třeba jinak a zajímalo by mě, jak by to dopadlo. Ale říkám kolegům trenérům, aby se v zápasech už tak nepítvali. To je spíš sebetřýznění. Dáváme do toho veškeré vědomosti, svoje vzdělání a zkušenosti. A pak jsou zápasy, kdy se neskutecně daří, a ty víš, že to je někde mezi nebem a zemí. Ale je důležité si uvědomit, že v takové chvíli se do toho může vstoupit až v té správné chvíli. A je těžké tu chvíli najít."



11

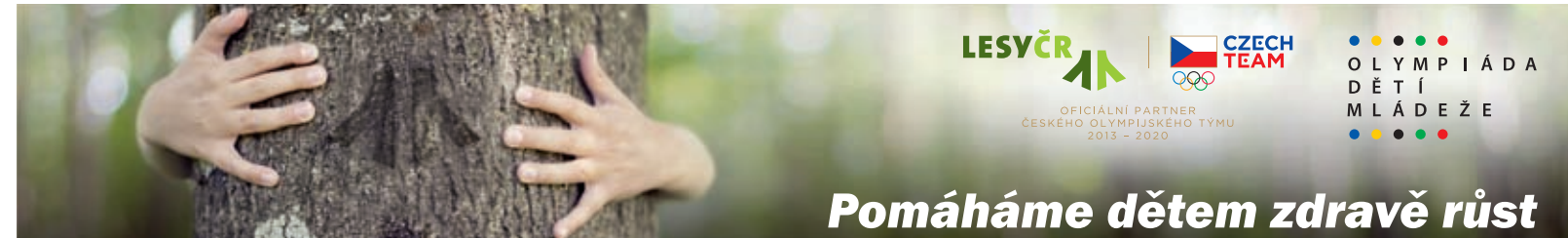
O TOLIK BODŮ (79:68) PORAZILY ČESKÉ BASKETBALISTKY POD VEDENÍM LUBORA BLAŽKA VE ČTVRTFINÁLE MS 2010 OBHÁJKYNĚ TITULU Z AUSTRÁLIE. V KARLOVÝCH VARECH PAK PŘEMOHLY I BĚLORUSKO A VE FINÁLE NESTAČILY NA USA.

„Podstatné je naučit zahraniční hráčky našemu týmovému režimu, jak se trénuje, co se od nich očekává, aby dávaly ve prospěch týmu to, co umí nejlíp. Měli jsme štěstí na hráčky, které jsme přivedli. Je důležité, aby měly v srdci vítězství týmu, a ne svoje statistiky. Musí se s nimi hodně mluvit. Někdo hůř nesl, že nejde do základu. Jedna olympijská vítězka to nechtěla pochopit. Následovalo dlouhé vysvětlování, proč tomu tak je, jaký mám záměr, co tím sleduju. Když nešla do zápasu v základu, brala to jako potupu. A pak jsme ten zápas vyhráli. Vysvětlovat, proč hraje někdo méně, chce trpělivost a udělat si na vysvětlení čas. Dřív jsem nic nevysvětloval, ale pak jsem pochopil, že je to potřebné a důležité." V roce 2010 jsi jako trenér vedl doma národní tým ke stříbrným medailím na mistrovství světa.

Co bylo klíčem k tomuto mimořádnému úspěchu?

„Od začátku tým pochopil, že hráčkám hrozně věřím, a měly absolutní volnost. Měly povole-

↓ INZERCE



LESY ČR

CZECH TEAM

OLYMPIÁDA
DĚTÍ
MLÁDEŽE

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

Pomáháme dětem zdravě růst

Na co myslím, když běžím...

Coach K vrátil do výběrů USA hrdost.

Bude to stačit v

Uplynuly dva roky od konání posledních letních olympijských her v Riu a dva roky nám zbývají do začátku těch příštích v Tokiu. Pojďme se tedy poohlédnout za několikaletým úspěšným tažením amerického mužského basketbalového týmu.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

První zlatou olympijskou medaili v Riu získaly Spojené státy díky 19leté Ginně Thrasherové, která nečekaně ovládla střelbu ze vzduchové pistole na terč ze vzdálenosti 10 metrů. Poslední zlatou přidaly očekávaně právě z basketbalového turnaje mužů. Získal ji tým složený z hráčů z nejlepší světové soutěže NBA, vedený jedním z nejlepších střelců Kevinem Durantem.

Přínejmenším na papíře byli Američané téměř dokonalí. Zakončili turnaj s poměrem vítězství a porážek 8:0 a ve finále vyprovodili Srbsko 96:66. Tím rozšířili svou vítěznou olympijskou sérii na 52 utkání a umožnili odejít Miku Krzyzewskému do reprezentačního důchodu s vizitkou prvního trenéra, který získal tři zlaté olympijské medaile v řadě.

Američané měli po 7 výhrách průměr v rozdílu ve skóre 21,4 bodů. Impozantní číslo, dokud ho neporovnáme se zlatým standardem Dream Teamu z roku 1992, který drtil své soupeře v průměru o 44 bodů. Data potvrzují, že poslední olympijský výběr USA byl jedním z nejslabších v historii, ale na turnaji v Riu byl i tak nejlepší.

Brazílské olympijské hry byly pro Američany horší hlavně v porovnání s minulými výběry. Většinu vícebodových rozdílů si výběr kouče K zapsal v utkáních s papírově slabšími soupeři Čína a Venezuela. Pokud vezmeme v potaz všechny zápasy, činil rozdíl ve skóre v celém turnaji necelých 190 bodů. V roce 1992 na OH narostl na 350 bodů, v roce 2014 na MS ve Španělsku na 257 bodů.

Tým z Ria byl ve skutečnosti podobný výběru z roku 2000 s celkovým rozdílem ve skóre 173 bodů, kdy sice Američané zvítězili, avšak hodně se zapotili

v utkáních s Francií a Litvou. Fanoušci basketbalu mají v živé paměti aténské Hry 2004, z nichž se tým plný talentovaných hráčů (LeBron James, Dwyane Wade, Allen Iverson, Tim Duncan, Carmelo Anthony...) vrátil domů s bronzovou medailí, což bylo považováno za katastrofu a donutilo Američany přebudovat celý systém práce s reprezentačními výběry. A zafungovalo to.

Za zmínku z Her v Riu stojí i dva zajímavé momenty ze slavnostního ceremoniálu předávání medailí, svědčící o tom, že se Američané snaží eliminovat chyby, za které „zaplatili“ neúspěchy na začátku nového tisíciletí.

První, když Anthony potvrdil své lídrovství tím, že upozornil spoluhráče, aby se po celou dobu znění vítězného hymny dívali na vlajku zavěšenou na nejvyšší žerdi. Ten samý Anthony, kterému je vyčítáno, že nedokázal získat titul vítěze NBA pro Denver nebo New York. A stejnému Anthonymu se na krku houpají 3 zlaté olympijské medaile.

Druhým momentem bylo dlouhé objetí hlavního trenéra Krzyzewského a Paula George, hráče, který si v roce 2014 v reprezentační přípravě v Las Vegas přivodil otevřenou zlomeninu lýtkové i holenní kosti. Krzyzewski byl jedním z prvních, kdo jej tehdy navštívil v nemocnici, aby mu vyjádřil podporu a ujistil ho, že společně dojdou do bodu, kde on bude hrát v jeho týmu významnou roli. Tak se i stalo a jejich objetí toho bylo připomínkou.

Položme si ale také otázku: Proč Američané zvítězili, aniž by do Brazílie přiletěli s nejsilnějším výběrem?

MICHAL JEŽDÍK

→ VEDOUČÍ SPORTOVNĚ METODICKÉHO ÚSEKU ČESKÉ BASKETBALOVÉ FEDERACE, ČLEN VV ČOV. BÝVALÝ BASKETBALOVÝ REPREZENTANT, TRENÉR NÁRODNÍHO MUŽSTVA MUŽŮ A U20, SPARTY, PROSTĚJOVA, NYMBURKA. BYL ČLEMEM REALIZAČNÍHO TÝMU NBA DETROIT PISTONS V LETNÍCH LIGÁCH. OPAKOVANĚ ABSOLVOVAL EUROLEAGUE BASKETBALL INSTITUT. CERTIFIKOVANÝ LEKTOR ČOV.





Tokiu?

^ MIKE KRZYZEWSKI, LEGENDÁRNÍ KOUČ AMERICKÉHO BASKETBALU. OD ROKU 1980 VEDE CHLAPECKÝ TÝM UNIVERSITY DUKE A V LETECH 2006-2016 VELEL I REPREZENTACI USA PŘI TŘECH OLYMPIJSKÝCH TRIUMFECH V ŘADĚ. JAKO ASISTENT SE PODÍLEL I NA ZLATÝCH MEDAILÍCH Z LET 1984 A DREAM TEAMU 1992.

Osobně se domnívám, že jedním z hlavních důvodů je úbytek skutečně velkých (myšleno výkony) jmen zahraničních hráčů v jiných výběrech, kteří hrají v NBA a jsou lídry ve svých národních reprezentacích. Tedy například Dirk Nowitzki, Manu Ginobili, Yao Ming, Steve Nash, bratři Gasolové nebo Tony Parker. Většina z nich má v lepším případě své nejlepší roky za sebou. A někteří jsou dokonce ve sportovním důchodu. Bohužel pro ostatní země a basketbal celkově se je nepodařilo zatím nahradit. I proto můžeme bez ostychu konstatovat, že horší hráči na soupisce USA (například Harrison Barnes) jsou téměř vždy lepší než nejlepší hráči v ostatních týmech.

Dalším důvodem úspěchu amerického výběru je dle mého názoru opětovný pocit hrdosti startovat za národní tým. To je zejména práce trenéra Krzyzewského, který nepetržitě od roku 1980 vede chlapecký tým University Duke a v letech 2006-2016 velel na vrcholných akcích i reprezentaci USA.

Velkou otázkou pro mě je, co udělá s americkým výběrem výměna na pozici hlavního trenéra. Kouče K střídá Gregg Popovich, velmi úspěšný a respektovaný trenér San Antonio Spurs, který povede Američany na OH v Tokiu a mistrovství světa v Číně (na šampionátu Ameriky bude hlavním trenérem Jeff Van Gundy, jenž není spojený s žádným týmem NBA).

Na závěr nelze nezmínit i hlavní důvody, proč Američané v průběhu turnaje v Riu nedominovali

víc. Patří mezi ně například krátký čas, ve kterém se musí přizpůsobit pravidlům FIBA, významně menší počet dnů na společnou přípravu („celé 2 týdny“) a fakt, že jejich výběry jsou často poskládané z velkých jmen, což v praxi znamená velký hlad po významných rolích v týmu.

Pokud nás ale stále bude zajímat, proč rozdíl ve skóre neodpovídají talentu soupisky amerického výběru, hlavní problém se nabízí: nejlepší hráči nejsou pravidelnou součástí týmu. Tj. pokud nemáte konzistentní základní skupinu hráčů, je pro celý realizační tým velmi těžké vytvořit potřebnou chemii, jejíž součástí jsou například respektování rolí a stanovených cílů, oddanost, odvaha vystoupit do popředí, když se spoluhráči nedaří. Závazek, kterým dáváte najevo, že se dobrovolně stáváte součástí amerického výběru, touha uspět a získat nové zkušenosti, ale také vášeň, kterou projevujete zapálením do všeho, co je nedílnou součástí cesty za vítězstvím v olympijském turnaji nebo na mistrovství světa.

Pro tuto chvíli mohou být Američané bez obav. V roce 2020 v Tokiu by se ale mohli postavit tváří v tvář silnějším výběrům. Austrálie bude mít k dispozici Bena Simmonse a Danteho Exuma, Řecko 211 cm vysokého Giannise Antetokounmpa a v závětrí jsou i další země, kterým dozrávají nové generace mladých pušek. Mezi nimi jsou i dva mimořádně talentovaní a konkurenceschopní Češi Tomáš Satoranský a Honza Veselý.



PSYCHOLOGIE VĚKOVÝ

Ovlivňovat vývoj budoucího hráče se dá téměř od narození. Nevěříte? Do třetího roku dítěte drží otěže výchovy především matka, resp. rodiče, teprve poté přistupuje působení trenéra, i když je to zpravidla zase rodič. Popišme si proto, jak to vlastně je s psychomotorickým vývojem dítěte do 3 let, přičemž vyústěním je předškolní období, kdy se dítě již dostává do hledáčku sportovních svazů. A dokažme si, že již matka krátce po narození ovlivňuje charakter budoucího hráče.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Několikadílňý seriál o vývoji hráče v jednotlivých věkových obdobích v rámci pravidelné rubriky Psychologie po kapkách budeme koncipovat jako sérii dopisů těm nejdůležitějším aktérům vývojového procesu hráče. Pro každé věkové období je to někdo jiný. Matka, rodiče, učitelka na prvním stupni základní školy, trenér, manažer, fyzioterapeut, psycholog atd. Postupně budeme mapovat věková období: 3 – 6 let, 6 – 9, 9 – 12, 12 – 16, 16 – 19, 19 – 25, 25 – 35 a 35+.

Čeká nás tedy 9 dílů, včetně toho dnešního. Ale pěkně od začátku...

DOPIS MATCE

[dítě ve věku 0 – 1 rok]

aneb Období bezvýhradné lásky

Milá maminko!

Obracím se na vás jako na někoho, kdo stojí na samém prahu vývoje budoucího hráče! Určitě si přejete, aby váš potomek vyrostl ve slušného člověka, který v dospělosti bude schopen převzít život zodpovědně do svých rukou. Vidíte, máme podobný cíl: nenásilně ovlivnit jeho život, aby dospěl ve vyváženou komplexní osobnost, která je pilířem jak pro šťastný život, tak pro úspěch ve sportu. A co je úspěch ve sportu? Ve vrcholovém a výkonnostním především výsledky,

v rekreačním především plnohodnotné zapojení sportu do životního stylu člověka. Nemusí být hned každý Jakub Voráček nebo Petr Čech, a i sportovní výsledky nakonec vyblednou před tím nejdůležitějším: plnohodnotně prožitým životním příběhem.

Východ slunce

Maminko, máte na budoucí charakter vaší ratolesti větší vliv, než se na první pohled zdá. A zejména v době prvního roku dítěte. Možná si to ani neuvědomujete, ale zásadním způsobem ovlivňujete u vašeho dítěte utváření takových vlastností, jakými jsou sebevědomí, aktivita, tvořivost, odvahy či empatie. Přijměte několik myšlenek, nikoliv jako knížecí rady, ale jako inspiraci, případně podnět k zamyšlení. Tak tedy začínáme, právě vyšlo slunce (jednoho lidského života)...

Domazlenost

Objetí dítěte je základním obsahem péče, které se kojenci od vás dostává. Jeho bezmocnost vložená do vaší náruče vede dítě k objevu, že bude podporováno ve snaze uchopit svět a obsáhnout ho. Zakouší hloubky a vrcholy vztahu, může vyjadřovat své city a prozatím v tomto období vždycky zakotví v bezpečném přístavu lásky. Vzpomínáte? Už během těhotenství jste s dítětem vedla pocitový a slyšitelný dialog a dobře jste udělala.





CH OBDOBÍ

ZDENĚK HANÍK

- ZAKLADATEL UNIE PROFESIONÁLNÍCH
- TRENÉRŮ PŘI ČOV
- BÝVALÝ KOUČ
- VOLEJBALOVÝCH
- REPREZENTACÍ
- MUŽŮ ČESKA
- A RAKOUSKA
- SOUČASNÝ
- MÍSTOPŘEDSEDA
- ČOV



Mámo!

Objímej mě často, ať nejsem nedomazlený!

Jedna známá herečka se kdysi přiznala „já jsem byla od mládí „nedomazlená“, a mělo to pravděpodobně vyjadřovat nedostatek mateřského tepla v raném mládí. Jakkoli zní slovo „nedomazlená“ zvláště, vystihuje to nejpodstatnější, co by mělo nastat ve vaší mateřské péči minimálně do věku jednoho roku, lépe do tří let dítěte. Dokonce by se pojem „domazlenost“ dal označit jako ta nejpodstatnější výzva období kojence. Možná se to jeví jako přehnané k budoucímu vývoje hráče, ale opak je pravdou. „Právě ve vaší náručí je zakotvena víra ve vyšší principy, stejně jako ochota se jim svěřit“ (volně podle psychologičky Jiřiny Prekopové). A jak důležité jsou vyšší principy v životě člověka i sportovce – hráče si postupně budeme odhalovat na jeho vývojové cestě. Velká část poznávání v prvním půlroce života je věnována zrakovému

v prvních měsících života. Jde sice o pasivitu, ale nikoli netečnost. Právě naopak: je tu otevřenost, dychtivé vystavení se tomu, co je poskytováno. Dobře vnímat a přijímat znamená důvěřovat, a tomu se dítě učí právě v prvním roce a snad nejvíce v prvních měsících života, v tzv. symbiotickém stadiu, za vaší pomoci. Psycholog Erikson to nazývá základní důvěrou. Podle něho je tato důvěra i základem spirituality a vztahu k tomu, co nás přesahuje. Zdá se vám to vzdálené od sportu? Chyba lávky! Přece i sportovci, především hráči kolektivních her, musí být schopni vztahu k něčemu nadosobnímu, co přesahuje pouhé ego. Vždyť je to klíčový princip her, i součást hodnotového systému člověka v občanském životě. A co je jeho základem? No přece vnímavost k okolnímu světu. Eriksonovu základní důvěru, tedy vy, maminko, v prvním stadiu života spoluvytváříte, spolurozvíjíte a upevňujete. Obzvláště v situacích, kdy po únosném zklamání následuje obnovení pohody.

Chvilky kojení jsou hlavními událostmi dne – mají být plné pohody. Kojení je základní školou sociálního kontaktu a důvěry, která má zůstat na celý život základním vyladěním.
podle PAVLA ŘÍČANA

Hnízdo – zóna bezpečí

Všechny formy společného pobytu dítěte s vámi celých 24 hodin jsou žádané, protože zajišťují dítěti trvalou kontinuitu s budoucím očekávaným vnímáním. Tímto způsobem může kojeneček prožívat symbiotické pohyby i něžný dialog s vámi, kdy cítí, že mu rozumíte.

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

podle JIŘINY PREKOPOVÉ



prozkoumávání okolí, které dítěti zřejmě působí velkou libost. Oči dovedou uchopit předmět dříve než ruka. „I nejmenší dítě do značné míry kontroluje množství a kvalitu podnětů, kterých se mu dostává. A přitom samo vysílá spoustu podnětů, vůči nimž je právě matka v době po porodu a v následujícím období specificky citlivá,“ tvrdí psycholog Zdeněk Matějček.

Kojení – škola sociálního kontaktu

Ústa jsou ohniskem kojenecké receptivity, tedy vnímavosti, která ani později zcela nezmizí, i když nikdy už není tak nápadná v popředí jako

Kojíte, eventuálně dáváte dítěti láhev, kdykoli ji dítě vyžaduje, a ne podle nějakých stanovených časových pravidel. Dítě tato pravidla vůbec neumí stanovit, protože nedisponuje představou času. Kojeneček musí pociťovat vaši stálou blízkost i v noci. Izolaci malého dítěte v dětském pokoji někteří dětští psychologové nedoporučují. Pod vaší primární ochranou, v zóně bezpečí, se může cítit skutečně chráněné. Nejpřirozenější je nechat dítě spát buď ve vaší posteli – jako v zóně bezpečí – nebo těsně vedle v kolébce nebo závěsném lůžku.



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Když má dítě bolesti břicha nebo má hlad, jenom ho držíte nebo houpete, čímž ho cvičíte v odříkání, ve snášení frustrace, v prožitku hněvu i strachu a v poznání, že se uvás nakonec vždycky najde bezpečí, že je u vás očekáváno, cítí se milováno...

podle JIŘINY PREKOPOVÉ

Psychologické narození

Kolem 7. měsíce života nastává další zvláště citlivé období. Zde se rozvíjejí první počátky předvídatého myšlení a cílevědomého jednání. I v této době má dítě potřebu utěšující blízkosti. Doporučení ovšem je, abyste zhruba od tohoto věku sice často – ale **UŽ NE VŽDY** – přání dítěte plnila. Mezi 7. a 12. měsícem se totiž chystá tzv. **psychologické narození**, kdy se na rozdíl od biologického narození – porodu – mění neurčitě „MY“ (jednota dítěte s matkou) v jasně „JÁ“ a „TY“, což je psychologicky vzato hlavní událost prvního roku života!

Psychomotorický vývoj dítěte do 1 roku

Už v průběhu prvního roku dítěte se postupně projevují jednotlivé pohybové dovednosti. Prvním mezníkem je pasení koníčků (3. měsíc) – jde o symetrickou oporu loktů a pánve, přičemž břicho je drženo nad podložkou. Od 4. měsíce se dítě z polohy na zádech začne přetáčet na bok a dokončení otáčení na břicho se děje kolem 6. měsíce. Od 7. měsíce nastupuje plazení bez účasti dolních končetin, znovu poloha na čtyřech a lezení. Z této polohy jde do šikmého sedu a později i do sedu s nohama před sebou. Kolem 10. měsíce se dítě staví do stoje pomocí nakočení z vysokého kleku a tahem za horní končetiny. V období do jednoho roku dochází v životě k nejprezratnějším a nejrychlejším změnám. Na konci 1. roku života je z ležícího a po většinu doby spícího miminka společenský tvor, který vykonává záměrné a vůlí řízené aktivity. Dokázal si osvojit základy praktického myšlení a komunikace a navázal emoční vztah k lidem, kteří o něj pečují. Chůze začíná podél svíslé opory úkroky stranou, následuje otočení do prostoru a potom i samostatné první krůčky (12. – 15. měsíc).

DOPIS RODIČŮM

[dítě ve věku 1 – 3 roky]

aneb období zrodu autonomie

Vážení rodiče!

Životní styl se změnil. Otcové chodí k porodu a často se podílejí na péči o dítě již v prvním roce života. Doufáme, že nám, páni otcové, odpustíte, když

se prozatím přidržíme tradičního a osvědčeného modelu, že **první rok dítěte patří především matce**. Od druhého roku dítěte však, chtěj nechtěj, dopadá váha výchovy i na vás. Snad vám budou i následující informace ku prospěchu.

Pozorování a poznávání

Dítě se učí za vaší rodičovské pomoci a ve vaší bezprostřední blízkosti rozmanité dění jen **pozorovat**. Je třeba podporovat podnikavost a prosazování se dítěte tím, že je učíme **poznávat** jednotlivé **předměty a činnosti**. Zde není důležitá kvantita, ale kvalita znalostí. K sbírání zkušeností je vhodnější například koš s prádlem a kolíčky než sbírka drahých nesmyslných hraček. Schopnost dítěte poznávat vám budeme připomínat i v dalších už „herních“ obdobích.

Nápodoba

S přibývajícími tělesnými a duševními silami rozvíjí dítě chuť k napodobování a k vlastní aktivitě. Pozvolna by chtělo být tak veliké jako ostatní a dělat to právě tak jako vy velcí, samo se oblékat, samo jíst a tak dále. Z předchozí instinktivní tělesně duševní symbiózy teď vyrůstá vyšší kvalita identifikace mezi dítětem a vámi – rodiči, která vytváří u dítěte schopnost vědomé solidarity. Aktivní účast na vaší činnosti a jejich napodobování má velký význam pro chuť dítěte **stát se velkým a odpoutat se**, aniž ztratí respekt před rodiči. A význam pro budoucí trénink? Je zásadní – nápodoba je nejučinnějším způsobem učení nejen ve věku batolete, ale po dobu celého sportovního vývoje.

Zvídavost a experimentování

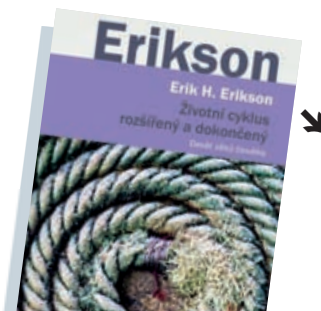
Ze zajištěného postavení ve vaší rodičovské zóně bezpečí – zůstaňme u symbolického pojmu „hnízdo“ – rozvíjí dítě nejen napodobování, ale také aktivní **zvídavost**. Pozvolna duševně **kombinuje** navyklá napodobovací schémata, aby dosáhl nových cílů, aby našlo obměny. Trenér by řekl – první **herní situace**. Například, když se jako rodiče příliš dlouho bavíte mezi sebou, dítě ve snaze obrátit na sebe pozornost shodí z poličky hračku. Chce vědět, jestli se vám takové dobovačné pokusy – **experimenty** – líbí, nebo ne, a zjišťuje, že nereagujete vždy stejným způsobem, ale vyjadřujete své city různě. Začíná se vcítovat a jednat podle toho. Řečeno sportovní terminologií začíná vnímat „kontext herní situace – chování spoluhráčů a protihráčů“.

Hra v období batolete

Od **zvídavosti** a **experimentování** je už malý krůček ke hře. Dokonce někteří psychologové mezi zvídavostí, experimentováním a hrou nedělají rozdíl. **Vážení rodiče**, to nás z hlediska sportu zásadně zajímá. Dítě v tomto věku si opakuje pohyby hlavou



KOLEM SEMMÉHO MĚSÍCE ŽIVOTA SE ROZVÍJEJÍ PRVNÍ POČÁTKY PŘEDVÍDAVÉHO MYŠLENÍ A CÍLEVĚDOMÉHO JEDNÁNÍ.





**Mistrovství světa
ve florbale 2018**

1. – 9. prosinec / Praha

FAST TRACK TO GLORY

Vstupenky v prodejní síti
Ticketportal a na Ticketportal.cz

ticketportal
VSTUPENKY NA DOSAH



 **Matěj Jendrišák**

Bronz: CZE 4:3 SUI / MS 2014

1.–9. 12. 2018

nebo rukama, které se mu náhodou povedly. To jsou asi **první**, zatím jen pohybové hry. Později se odlišují stále jasněji tyto elementární hry od experimentování s věcmi kolem a s vlastním tělem. Experimentování



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

ní je jakési pátrání, jehož výsledek není předem známý. Čili promítnuto symbolicky do vážných utkání dospělých: v herních situacích také řešení není nikdy předem známé. Jen ty vaše potomky **nechte** bohatě **experimentovat a poznávat!** I kdyby ne pro sport, tak pro život je to dobrý fundament. Z pohybových her tohoto období se jednou v budoucnu vyvine řada sportovních disciplín. Batole chodí po kládě, chodí pozpátku, valí sudy, kutálí míčem... Inu, je to prenatální období pozdější herní a pohybové gramotnosti. **Napodobivé hry** spočívají v imitaci nejrůznějších činností, jež dítě vidí u vás. Když se batole více odpoutá od reality, hraje různé role: stává se princeznou, drakem, koněm. A zde už není daleko k představě herních rolí v budoucím sportovním týmu. Dětská fantazie si vystačí s minimem rekvizit. **Destruktivní hry** patří rovněž k těm nejpřitažlivějším. I destrukce je jednou z možných budoucích herních strategií ve hře.

Hra pomáhá utvářet psychiku

Batolecí hry mají obrovský význam pro psychiku dítěte. Platí to samozřejmě za předpokladu, že hra dítě silně zajímá a baví. V takovém případě je například hra **přípravou na práci**. Hra dále slouží batoleti také k tomu, aby se **citově vyrovnalo s těžkostmi**, které je potkávají, a s konflikty, ve kterých je bezmocné. Ostatně vzpomeňte si i z dospělosti, jak očištění dovede být hra, když přetékáte pracovními či jinými problémy. Hra vám umožní zapomenout! Nebo jak prostinká je hra dítěte na pana doktora, který panence píchá injekci: zde je dítě ve fantazii samo tím, kdo **ovládá situaci**, a nemá se proto čeho bát... Batolecí hra **buduje svět fantazie**, ve kterém jako dospělí budeme trávit velkou část svého času. Batole si hraje rádo **samo**, samostatně. Potřebuje na vlastní pěst objevovat a budovat svůj fantazijní svět. Vaše rodičovské místo by mělo být poblíž, ale přimlouváme se: **PROSÍM, NERUŠIT!**



Myšlení v představách

Kojenec myslel jen o tom, co viděl. **Batole** naproti tomu dokáže **myslet v představách**. Při myšlení v představách se objevuje nám všem dobře známý „aha, zážitek“ při náhlém vzhledu do situace. A je tu další objev: **představa je odlišná od věci**, kterou si představujeme, je to něco jiného! A analogie pro sport? Jakýkoli pohyb, který chce dítě provést, si musí nejprve umět představit, pak ho může vědomě realizovat.

Nápodoba vyúsťuje do představ, neboť dítě i šimpanz napodobují jen tehdy, když alespoň částečně chápou.

podle JEANA PIAGETA

Separace s kotvou

Dítě chce poznat hranice toho, co vy, rodiče, vydržíte, a tím si také ověřit vlastní sílu. Začíná **trucovat**. Je před ním velký úkol: překlenout vzdálenost od „ono“ k „já“. Rozvíjí chuť k **odpoutávání** se od vašeho rodičovského světa. Ale pozor! Chce mít větší prostor pro svobodné rozhodování, ale také stále znovu zpětné zajištění v **hnízdě**. Zde hledá dítě nejen útočiště a útěchu, ale také povzbuzení pro svá nová střetávání ve světě, pro své **prohry a výboje**. V hnízdě také může **vykřičet všechna zklamání, strach a hněv, vyplakat se**, stejně jako se vyzuřit ze svého vzdoru. Tyto výboje

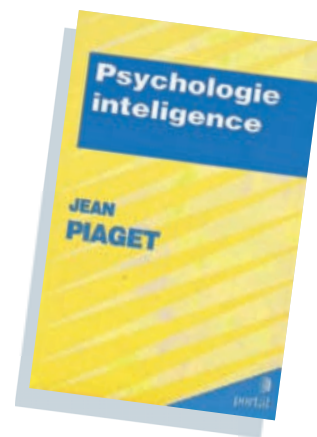




FOTO: PROFIMEDIA.CZ

a prohry, které odpovídají citům, se v tomto období nemají výchovně brzdit, a už vůbec ne trestáním. Teprve prožitek těchto negativních citů uvolňuje cestu k vědomému prožívání lásky.

Maminko, jistě znáte hru, kdy si dítě rádo hraje na **utíkáni** od vás, přičemž vaše role spočívá v tom, že je necháte kousek utéci, pak je dohoníte a těsně sevřete v náručí. Tato hra je miniaturním vzorkem řešení konfliktu, dítě vám totiž sděluje: „Utíkám z tvého náručí, protože mě hroziš uvěznit ve své majetnické lásce – a zároveň potřebuji ujištění, že **mě stále chceš!**“ To je dobrá hra, účastněte se jí aktivně.

Vědomí „Já“

Jak se nové vědomí sebe samého projevuje? Americký psycholog Kagan, zaměřený na vývoj osobnosti v raném dětství, uvádí 9 neklamných známek vědomí vlastního „Já“:

1. Sebechvála
2. Sebeovládání
3. Citlivost k selhání, k nezdarům
4. Snaha udělat samo
5. Vítězný úsměv
6. Poznání vlastní osoby v zrcadle
7. Nové prvky ve hře – batole např. nahradí svou vlastní osobu hračkou, nechá např. medvídku za sebe telefonovat
8. Věty v první osobě a užívání zájmeno já
9. Dětský vzdor...

Repertoár citů

Maminko a tatínku, vezte, že citový repertoár batole se obohacuje. Vyskytuje se – byť vzácně a jen u některých dětí – i **soucitné chování** k druhému dítěti. Nepřekvapí nás **žárlivost**. Ke konci batolecího období je zde pak už zárodek **solidarity** partnerů ve hře i **soupeřivosti**. Některé děti se také rády předvádějí, jak suverénně zvládají nějaké činnosti, a žádoživě očekávají pochvalu. Zakoušejí už cosi jako **ctižádost**.

Dítě vysílá podněty a signály o svých potřebách a o jejich přijetí rozhodujete především vy, maminko, ne dítě - nemá tu fyzickou sílu. Dítě je ale také obdařeno velkou mocí, a to schopností manipulovat a vyvolávat ve vás různé emoce a postoje.

podle RADKINA HONZÁKA

Maminko, tatínek zpravidla dítěti vysvětluje, ale vy máte jedinečnou šanci usnadnit dítěti orientaci v jeho vlastních citech. Pokuste se tyto city zrcadlit. Co to znamená? Reagujte na ně mimicky, případně je slovně komentujte, pojmenovávejte. Když se dítě raduje, snažte se tuto radost spolucítit. Když se zlobí,

můžete reagovat slovy porozumění, můžete kriticky komentovat jeho projevy a můžete se dokonce zachovat i jinak, důrazněji – jde jen o to, **abyste dítě v jeho citech nemátla!** I toto vaše „zrcadlení“ má nesmírný význam pro budoucí sport: jednak pro individualitu dítěte a jeho samostatné rozhodování, ale stejně tak pro schopnost vcítění. To jsou přeci základní kvality výborného hráče, bez nichž se například v kolektivní hře neobejde.

Vzdor kvůli vzdoru

Vážení rodiče, mezi druhým a třetím rokem vašeho potomka přijde velká zkouška pro vás i pro něho. Je to tzv. **období vzdoru**. Trucovitost je normální a zacházení s ní vyžaduje zvláštní pozornost. Pro zrání „Já“ u dítěte by bylo škodlivé vzdor, a tím také potenciální osobní velikost, utlumit ve vaší rodičovské náručí, jako by se jednalo o nějaké nemluvně. K tomu byla příležitost dříve. Nyní se dítě má se svým vzdorem vypořádat pokud možno samo. Buďte trpěliví, chápaví, přijímající, ale neústupní! Dochází k vážnějším projevům svéhlavosti: batole prosazuje svou vůli ne už proto, že by o něco tolik stálo nebo že by mu něco tolik vadilo, ale samoúčelně – je to **vzdor kvůli vzdoru**. Psychologové Matějček a Příhoda



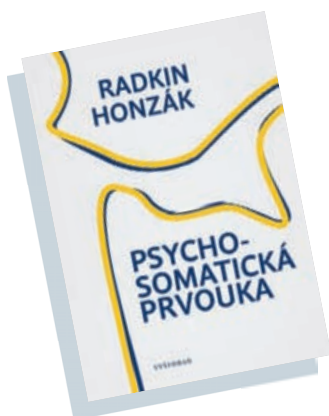
FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

doporučují jednat s dítětem ve chvíli, kdy projevuje odpor, jako by to bylo z jeho strany nějaké nedopatření. V tom vzdoru jsou totiž kořeny k růstu osobnosti, která chce žít podle své individuality a zamítá být loutkou, s níž se může libovolně manipulovat. Dítě chce být **přesvědčováno**, nikoli **komandováno**. Tohoto sebecitu a snahy po uplatnění je možno užít k výchově charakteru, i když jeho chování vypadá navenek dětsky křečovitě, nelogicky, nesmyslně.

Zabránění není přinucení

A teď se možná zeptáte: „Ale jak na to, co tedy udělat prakticky s dětským vzdorem?“ Řešení si od vás žádá přívětivou vřelost i tvrdost. Rozhodně neustupujte rozmarům a výbuchům batolete. Máme-li vám doporučit recept, pak spočívá v laskavé, šetrné, respektující pevnosti, se kterou dítěti podle

RODINNÁ RADOST NA NEDÁVNÉM FOTBALOVÉM MS V CHORVATSKÉM PODÁNÍ. PO ÚSPĚŠÍCH TÝMU V PLAY OFF DOVÁDĚLY NA TRÁVNÍKU MALÉ DĚTI HVĚZD.





„V dospělém životě a dvojnásob ve sportu bude člověk narážet na odpor. Schopnost překonávat překážky je základní sociální dovedností a rodiče na ni zakládají už ve věku batolete.“

potřeby i fyzicky zabráníte v tom, co opravdu nesmí dělat, čím by ublížilo sobě nebo jiným, čím bych zničilo cenné předměty apod. Ale pokud se můžeme přimluvit, vzdejte se pokusů přinutit dítě, aby udělalo něco, co dělat odmítá – není-li to nezbytné. V těchto dvou aktech **zabránění** a **přinucení** je zásadní rozdíl, a to jak z hlediska psychologických mechanismů učení a odnaučování, tak z hlediska výchovy charakteru.

Jestliže dítěti násilím zabráníte, aby jednal, jak právě chce, jestliže je třeba i odnesete na místo, kde si nepřeje být, je vše v pořádku: narazilo na větší sílu, než je samo, a muselo se podrobit. Ovšem nemuselo jednat proti své vůli.

podle PAVLA ŘÍČANA

Jestliže však batole hrozbami a surovostmi přimějete, aby šlo, kam nechce, a aby případně ještě poděkovalo, že tam smělo jít, vychovááte, řečeno výrazem psychologa Příhody, „**zárodek skety**“ (zbabělého a proradného člověka). Jak v budoucím dospělém životě, tak dvojnásob ve sportu bude člověk narážet na odpor. Schopnost překonávat překážky je přeci základní sociální dovedností a zakládáte na ni, vážení rodiče, již nyní – ve věku batolete.

Vzdor a řád

Vážená maminko, vážený tatínku, dospěli jste do období kolem završení třetího roku života vašeho dítěte. Jaké je tedy řešení zmíněného rozporu? **Přijetí řádu!** V kolizích s okolím dítě pochopí: omezení, které mu jako rodiče ukládáte, jsou součástí pevného vedení, které ho chrání jak před nebezpečím zvenčí, tak před **nebezpečím** přicházejícím **zvnitř**, z nespoutané živelnosti jeho vlastního nitra. Aby to vaše dítě pochopilo, aby si to skutečně osvojilo, musí pocítit pevnost řádu na vlastním těle, v onom konfliktu, který samo vyvolává svou vzdorovitostí. Dítě najde **v řádu zalíbení**, někdy se dokonce stává jeho pozorným strážcem. Je to řád, který mu zaručuje autonomii – co smím, **co mi bylo dovoleno, na to mám také právo.** Nově objevený řád nemá být příliš tvrdý. Neberte dítěti slast z uplatňování vlastní vůle, ta zůstává trvalou možností, spontánní silou. Řád je dobrý, vyzkoušený a bezpečný. Je-li dítě poslušno řádu, nemá se zač hanbit, nemá důvody k pochybnostem. A mluvit o významu řádu ve sportu by bylo nosením dříví do lesa.

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

podle JIŘINY PREKOPOVÉ

Psychomotorický vývoj dítěte po 1. roce

Stejně jako v období do jednoho roku zbývá si připomenout některé informace z psychomotorického vývoje vašeho dítěte. Kolem 18. měsíce se dítě již umí rozběhnout, zastavit, otočit a běžet zpět. Ještě se neumí vyhýbat překážkám a dokáže udělat i dva krůčky vzad bez kontroly zraku. Ve dvou letech chodí po schodech střídavě, bez přidržení, chodí po špičkách, seskočí z malé výšky, neumí vyskočit. Ve 2,5 letech skáče souoň a experimentuje s udržením rovnováhy. Ve třech letech bez problémů běhá, stojí na jedné noze, skáče do dálky, přeskočí asi 5 cm vysokou překážku. Třileté dítě se naučilo vykonávat sérii účelných pohybů, které mu umožnily zvládat komplexnější aktivity v oblasti sebeobsluhy, v pracovních činnostech a v grafomotorice. Rozvíjí se řeč a reciproční komunikace. Denní aktivitě dominují již zmiňované imitační činnosti, poznávací a experimentální hry.

Respekt a láska na závěr

Vážení rodiče, prošli jsme společně období do tří let vašeho dítěte, doufejme budoucího sportovce. Všechny názory, které zazněly, jsou pouze jakýmsi možným vodítkem, nikoli dogmatem. A především, a to zdůrazňujeme, je výchova dítěte vždy odvažováním správné míry. Vaše dítě si v průběhu tohoto období začíná uvědomovat svoji osobu, odpoutává se od vás, rodičů, a zkoumá svoje vlastní schopnosti a kompetence. Důležité tedy je, aby svoboda rozhodovat byla vyvážená **malými povinnostmi** a příležitostmi k **převzetí odpovědnosti.** Vedete-li dítě k tomu, aby bralo ohled nejen na vlastní potřeby, ale také na potřeby ostatních, a cítí-li se za všech okolností bezvýhradně od vás milováno, může probíhat vaše výchova bez vážných úskalí. V případě, že dítě v hnízdě při všech jmenovaných příležitostech poznalo bezvýhradnou lásku a respekt, je také schopno respektovat a milovat vás. Dostane jako vklad do života sociální sebelásku a pocit sociálního sebehodnocení. Výchova dítěte do tří let není snadná. Vedle důslednosti vyžaduje vaši empatii, psychickou odolnost a trpělivost. Hodně štěstí a pevnou mysl...



V TEXTU BYLY POUŽITY
MYŠLENKY A INSPIRACE
Z PŘILOŽENÝCH PUBLIKACÍ.

E15 PREMIUM.CZ

EXKLUZIVNÍ EKONOMICKÉ ZPRAVODAJSTVÍ



HEADHUNTER PORADNA

Poradte se s těmi,
kteří hledají
miliardářům
zaměstnance

INVESTIČNÍ PORADNA

Poradte se s těmi, kteří
se starají o peníze
miliardářů

KOMPLETNÍ ARCHIV

Online archiv
deníku E15 již
od roku 2007

MAGAZÍNY E15 PREMIUM

Zaměřené
na témata z oblasti
ekonomiky a byznysu

E15

ZDROJ PRO
SPRÁVNÁ
ROZHODNUTÍ





FIVB

FIVB

FIVB

adidas

adidas

15

15



UNIQA

Partner trenérů ČOV

www.uniqa.cz

Volleyball
Your