

Coach

Tento výtisk je samostatně neprodejný

BARRY SMITH

Úspěšný hokejový
trenér o sedmi
triumfech
ve Stanley Cupu
a ruské logice

MUSÍTE ZJISTIT,
CO HRÁČ CHCE



Ricoh nabízí komplexní řešení pro podporu video analýzy hry



HC Slovan Bratislava je jedním z nejstarších hokejových klubů na Slovensku a jeho sportovní úspěchy přesahují na mezinárodní úroveň. Je jediným klubem na světě, který vyhrál nejstarší turnaj v Evropě Spengler Cup hned třikrát po sobě. Je průkopníkem i v mnoha dalších oblastech. Díky implementaci moderní komunikační technologie od společnosti Ricoh dokáže nyní tým efektivněji analyzovat hokejovou hru, ať již v domácí kabině nebo na cestách.

Situace ve sportovním klubu

Trenéři klubu využívají software HOCKEY ANALYSIS pro herní a tréninkovou analýzu. Software se synchronizuje na několika počítačích a samotné poradě hráčů s trenéry předchází poměrně časově náročná příprava. Rozbor jednotlivých herních situací se poté provádí na bílé plastové tabuli se schematickým zobrazením herní plochy, na kterou trenéři fixou zakreslují postavení jednotlivých hráčů, jejich pohyb po hřišti a taktické rozestavení.

Řešení společnosti Ricoh

- Dodat komplexní řešení pro podporu video analýzy softwarem HOCKEY ANALYSIS, jednoduché a intuitivní ovládání, aby se trenér mohl soustředit pouze na obsah a nemusel složitě přepínat mezi aplikacemi během prezentace. Řešení jak pro použití v domácí kabině, tak mobilní varianta při hostování v rámci KHL.
- **V případě varianty domácí kabiny** je notebook trenéra propojený s Ricoh whiteboardem (IWB) D6500, na kterém je promítána herní situace za podpory softwaru HOCKEY ANALYSIS a současně probíhá samotná herní analýza. Software umožňuje připravit záznam zápasu tak, aby se v trenérem předem nastaveném okamžiku zastavilo přehrávání. Při prvním dotyku elektronického pera IWB automaticky vytváří snímek statického obrazu, do kterého trenér poté kreslí své poznámky a provádí rozbor dané herní situace. Snímek se společně s poznámkami ukládá do paměti IWB. Při opětovném spuštění přehrávání whiteboard automaticky přepíná na vstup obrazu z notebooku a zobrazuje záznam zápasu. Na signál z notebooku je možné přepnout i manuálně přímo z obrazovky IWB.
- **Vzhledem k velikosti displeje** je obraz dobře viditelný pro všechny členy mužstva v kabině. Díky umístění na stojanu je velmi snadné se zařízením manipulovat.
- **V případě mobilní varianty** je použit menší IWB D2200 a výsledný obraz je promítán na stěnu kabiny či plátno projektořem Ricoh PJ WX4251N s ultra krátkou projekční vzdáleností. Řešení bylo zvoleno zejména pro malé rozměry IWB, projektořem a také hmotnosti zařízení. Malé rozměry zařízení se využijí i při samotném použití v kabině, kde mohou být nepředvídatelné podmínky a díky barevné korekci promítací plochy se bez problémů dá promítat i na stěnu, která není ideálně bílá.
- „Do IWB byly importovány grafické šablony schematického zobrazení herní plochy a jejích částí, díky kterým se může operativně provádět i rozbor herních situací a taktiky. Rozbor videa a herních schémat lze chytře kombinovat a všechny situace probírané během porady mužstva jsou automaticky ukládány a mohou být následně použity, elektronicky sdíleny nebo dále zpracovávány. Navíc jsme přidali i šablony s logem HC Slovan“, doplňuje Ivo Frajer, Solution Architect RICOH Czech Republic.

„V hokeji rozhodují detaily. Na to je dobrá video analýza plus dotyková obrazovka, kde můžeme do detailu vidět, kde kdo stojí a kam má jít. Velmi dobře se mi s řešením pracuje“, komentuje Vladimír Ország, trenér HC Slovan Bratislava.





4. 9. 2018

Coach

 COACH. Měsíčník.
Ročník 3., číslo 9,
vychází 4. 9. 2018.

 Samostatně neprodejné, vychází
jako příloha deníku SPORT.

 Adresa: 170 00 Praha 7,
Komunardů 1584/42, e-mail:
magazin@center.cz,

www.isport.cz,

 telefon: po předvolbě
+420 225 97 volte linku 5275,
Redakce – linka 5111.

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Lucie Horníková, Jaroslav

 Komolý, **autorka grafické
úpravy:** Pavla Veselá, **redakční
rada:** Michal Ježdík, Filip Šuman,

 Zdeněk Haník, Michal Barda,
inzerce: Jan Nassir (7338),
jan.nassir@center.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 Šmuclerová.
Rozšiřují společnosti PNS a.s.
Tiskne: EUROPRINT a.s.,
ISSN 2464-6865.

 Registrace
MK ČR E 22423.

 Nevýžádané 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

 O lídrech od
narození i o těch,
kteří si to museli
odpracovat

 ← **4** ROZHOVOR
BARRY SMITH

 Tomáš Plekanec ← **12** POHLED SPORTOVCE

 Draft NBA ← **16** HLAVNÍ TÉMA

 Psychologické
charakteristiky
elitních sportovců ← **26** COACHING

 Jaroslava
Passerová ← **30** DIALOG S MLADŠÍM JÁ

 Třináctá komnata
basketbalistů ← **34** REFLEXE

 Věkové období
3-6 let ← **36** SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

editorial
Trenéři jsou základ

Česká asociace squashe byla založena v listopadu 1992. Do výkonného výboru jsem poprvé vstoupil o rok později, takže u rozvoje českého squashe jsem téměř od samého začátku.

Na našem pomyslném startu jsme neměli nic. Jako nově vzniklý porevoluční a dodnes i bohužel neolympijský sport jsme nezdědili žádná sportoviště a v té době jsme žádnou smysluplnou podporu od státu ani Sazky nemohli očekávat – museli jsme se postarat sami. Bylo to hodně práce. Když ale těch posledních (nebo prvních) 25 let existence českého squashe hodnotím, můžeme se pochlubit evropskými medailemi v juniorských i dospělých kategoriích a z letošního července dokonce i první medaili z MS družstev juniorů.

Kdo za těmito úspěchy stojí? Kromě sportovců především trenéři! A máme dostatek kvalitních trenérů? Určitě ne. Myslím si, že ve stejné situaci jsou všechna sportovní odvětví v celém Česku. Ale jak z toho ven? Mám za to, že otázku by měl zodpovědět především český stát prostřednictvím ministerstva školství mládeže a tělovýchovy.

Sleduji s nadějí diskuse na toto téma napříč republikou a sporty. Výsledek ale jaksi stále nepřichází a naše politická reprezentace pravděpodobně nechápe, že každý jeden další promarněný den je zločinem spáchaným na talentovaných sportovcích, protože ti si sami pomoci nemohou!

Vedení České asociace squashe se v roce 2014 rozhodlo pro nevídanou věc - z velmi omezeného rozpočtu jsme vyčlenili částku na pravidelnou podporu vybraných trenérů, protože si jejich práce velmi vážíme a myslíme si, že hlavně na trenérech stojí základy našeho sportu.

Proto kvituji s povděkem aktivitu sekce Trenéři ČOV, která pořádá vzdělávací semináře a tím rozhodně zvyšuje kvalifikaci trenérů a rozšiřuje jejich obzory. Také časopis COACH, jehož je naše asociace již druhým rokem aktivním účastníkem, je velmi vhodnou platformou pro prezentaci odborných názorů a témat, ze kterých trenéři mohou čerpat.

Chci věřit, že tyto aktivity nezůstanou osamocené a dostane se jim daleko větší pozornosti a podpory.

TOMÁŠ CVIKL

předseda České asociace squashe

Termín uzávěrky: 28. 8. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7





TEXT: MICHAL BARDA

NĚKTEŘÍ HRÁČI NECHTĚJÍ, ABY JE NĚKDO UČIL

Je to milý chlapík, neustále naložený k žertu. Miluje hokej, s kterým toho za svůj život tolik prožil. Pracoval jako hokejový kouč v šesti zemích, trénoval v nejlepších ligách, na mistrovstvích světa i na olympiádě. Sedmkrát byl členem trenérského týmu, který přivedl mužstvo k vítězství ve Stanley Cupu. Posledních několik let pracuje jako šéf hráčského rozvoje a hodnocení hráčů Chicago Blackhawks. Na podzim se město Buffalo chystá uvést Barryho Smithe do sportovní Síň slávy.



FOTO: GETTYIMAGES

^ **S OSUDOVÝM KOLEGOU V ROCE 1996. SCOTTY BOWMAN, JEDEN Z NEJÚSPĚŠNĚJŠÍCH TRENÉRŮ SPORTOVNÍ HISTORIE, DOBYL V POZICI HEADCOACHE REKORDNÍCH 9 STANLEY CUPŮ. U ČTYŘ S NÍM BYL ASISTENT BARRY SMITH.**

5

ZÁPASŮ NHL ODKOUČOVAL SMITH JAKO HLAVNÍ TRENÉR. NA STARTU SEZONY 1998-99 ZASTOUPIL ZRANĚNÉHO BOWMANA NA STŘÍDAČCE DETROITU.

Barry, máte za sebou dlouhou a mimořádně úspěšnou kariéru v mnoha pozicích: jako asistent, jako headcoach i jako ředitel hráčského rozvoje a hodnocení hráčů v týmu vítěze Stanley Cupu. Co musí člověk udělat, aby se z něj stal kompletní kouč?

„Nejvíc samozřejmě pomáhá, když v sobě máte vášeň pro hru. Pomáhá to, když někomu radíte i když se chcete sám něco naučit, protože vás to žene dopředu. Když nemáte vášeň, nebude to fungovat. A musíte mít příležitost rozvíjet se jako kouč, musíte hře rozumět. Věci nikdy nejsou stejné, a když máte příležitost je dělat opakovaně, je větší šance, že budete mít opakovaně úspěch. Protože i když něco fungovalo před dvěma lety, neznamená to, že to bude fungovat dnes znovu.“

Jaké jsou kořeny vaší úspěšné trenérské kariéry? Byl jste sám hráč?

„Hrál jsem na univerzitě americký fotbal, hokej a lacrosse. To byly moje základy. Nikdy jsem nebyl tak dobrý, abych hrál NHL, takže jsem se poměrně brzy rozhodl, že se stanu koučem, a měl jsem štěstí, že jsem mohl začít trénovat. Trénoval jsem americký fotbal a hokej. V americkém fotbalu se ale hrálo jen jedno utkání týdně, a to pro mne nebyla taková zábava – na jediné utkání tam musíte strašně moc trénovat. Hokej je v tomhle mnohem lepší, tam se hraje utkání mnohem víc.“

Budu trochu osobní: začal jste trénovat ve 23 letech, že? To je nezvykle brzo. Co přiměje kluka ve dvaadvaceti, třidvaceti letech, aby začal dělat trenéra?

„Jak už jsem říkal, po studiu na univerzitě jsem hrál hokej a americký fotbal. Tehdy mne oslovil jeden z majitelů hokejového týmu ve Philadelphii, že slyšel, že mám vzdělání, a jestli taky učím tělocvik. Řekl jsem, že ano, a on na to, že by pro mne měl práci. Sháněl trenéra pro nově založený hokejový tým na škole svého syna. Říkal, že je to skromná škola a nebudu mít moc peněz, ale já jsem tehdy chtěl učit a trénovat, a tak to začalo.“

Takže jste začal pracovat jako kouč na Elmira College ve státě New York. Ale i tak – řekl bych, že to na trénování bylo dost brzo. Co pro vás v té době bylo nejobtížnější?

„Ano, bylo to brzo, ale musel jsem se rozhodnout. Věděl jsem už v té době, že nebudu špičkový hráč, že nebudu hrát ve špičkových týmech, a tak jsem si řekl, že to zkusím s trénováním a uvidím, jak to půjde.“

Podíval jsem se do statistik a dozvěděl se, že v první sezoně, do které jste v Elmira College nastoupil jako trenér, váš tým vyhrál jediný zápas. V nové sezoně jste ale už zvítězili devatenáctkrát z 21 utkání! Co to bylo za kouzlo, které jste přinesl?

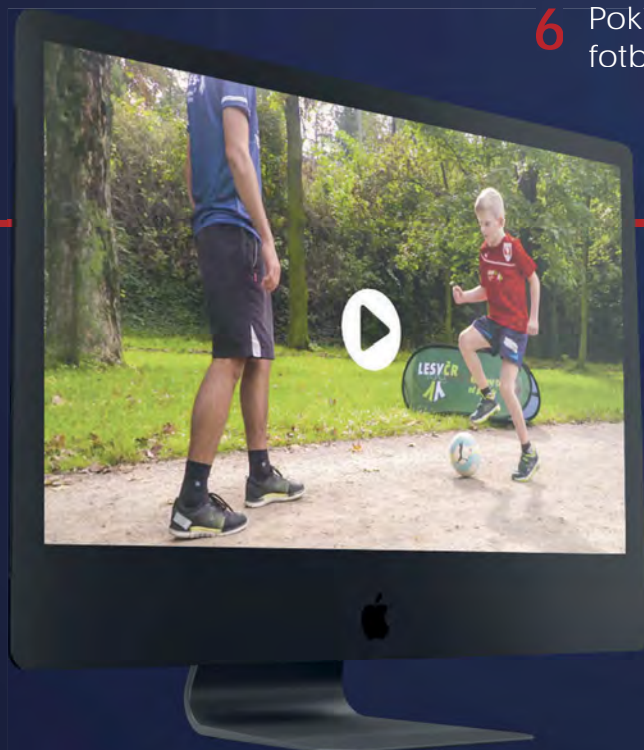
„Jel jsem v létě do Ruska a naučil se toho spoustu o dalších aspektech hry i o přípravě mimo led. Vyměnil jsem hodně hráčů a vybral si ty, o kterých jsem byl přesvědčen, že mají v týmu být. A fungovalo to. Měl jsem mladé hráče, měl jsem řadu nových nápadů, jak hrát i jak se připravovat na ledě i mimo led. A učil jsem se zároveň s hráči. Byla to zábava a přineslo to v hokeji zajímavý obrat, ano.“



Měsícnáborů

Jste rozhodnuti
zaregistrovat svého
fotbalistu nebo
fotbalistku jako
člena FAČR?

- 1 Vyberte si klub ve svém okolí.
- 2 Vezměte svého malého fotbalistu nebo fotbalistku a zúčastněte se náboru.
- 3 Informace o přesném datu konání náboru získáte v daném klubu.
- 4 Ve spolupráci s klubem vyřídíte členství ve FAČR a vašem klubu.
- 5 V Informačním systému FAČR na is.fotbal.cz můžete kdykoliv zkontrolovat, zda je již členství aktivní.
- 6 Pokud je vše úspěšně vyřízeno, pak už svého malého fotbalistu nebo fotbalistku **podporujte v jejich dalším růstu** a buďte dobrým a slušným fotbalovým fanouškem.



Trénuj

Rozvíjejte
fotbalové dovednosti
i znalosti s pomocí
instruktážních videí Trénuj.

trenuj.mujprvniGol.cz



BARRY SMITH**Narozen:** 21. 8. 1952 v Buffalo→ **Profese:** hokejový trenér, ředitel hráčského rozvoje a hodnocení hráčů v Chicago Blackhawks→ **Trenérská kariéra:** začínal na Elmira College (1975-81), do NHL nastoupil jako asistent Scottyho Bowmana v Buffalo Sabres (1986-89), později pokračoval u Pittsburgh Penguins (1990-92), Detroit Red Wings (1993-2004) a Phoenix Coyotes (2005-07), poté se stal hlavním trenérem Petrohradu v KHL (2008-10) a Lugana (2011)→ **Největší úspěchy:** 7x byl členem vítězného týmu Stanley Cupu (2x Pittsburgh, 3x Detroit a 2x Chicago)

Takže jste vlastně pro Elmira College během tří nebo čtyř měsíců stvořil úplně jiný hokej?

„Ano.“

Byl to ten důvod, proč jste pak dostal nabídku z Buffala?

„Částečně ano. Pracoval jsem v té době ve Švédsku a Scotty Bowman byl generální manažer Buffalo Sabres. Zavolal mi a říkal, že by ho zajímalo pár informací ohledně několika švédských hráčů, jestli se může zeptat? Řekl jsem, že samozřejmě, pokud budu vědět, že mu to řeknu, a on mi položil pár otázek. A když jsem pak byl v létě v Americe, zavolal znovu a začali jsme se bavit trochu víc, ale já jsem se zase vrátil trénovat do Evropy. A pak mi jednou Scotty takhle v únoru zavolal, že v Sabres vyrazil kouče, bude přebírat první tým sám a hle-

dá k sobě asistenta. Řekl jsem fajn, a takhle to tehdy začalo.“

Strávil jste pak se Scottym Bowmanem hodně času, že?

„Ano, Scotty je fantastický kouč i člověk.“

Co jste se od něj naučil?

„Úplně všechno, fakt. Protože on je na střídačce tak neskutečně dobrý. Ke každému hráči se chová individuálně - mě samotného by nikdy nenapadlo se k hráčům takhle chovat. Ale nepřehání to; někdy toho chcete udělat až moc a jenom všechno víc покажете. Musíte dělat tak akorát, nepřebudit to. Scotty umí na střídačce přemýšlet během utkání, takže na hráče neječí, ale přesně vnímá, jak se hra vyvíjí, a rozumí perfektně tomu, co se na ledě děje.“

CHICAGO SLAVÍ. V ROCE 2015 ZÍSKALI BLACKHAWKS ŠESTÝ A DOSUD POSLEDNÍ STANLEY CUP. BARRY SMITH KNĚMU POMOHL V KLUBOVÉM MANAGEMENTU.



Zeptám se vás, protože jste sedmkrát s týmem vyhrál Stanley Cup a měli byste to tedy vědět: co dělá vítězný tým?

„Vítězný tým se vytvoří, když všichni: manažer, kouč, realizační tým i hráči-lídři jsou na jedné vlně, vytvoří jednotné jádro týmu. Nikdo se nevynezuje a nikdo se nepokouší být nad ostatními, být lepší než oni. A když do týmu přivedete hráče, kteří se nebojí zodpovědnosti, mají charakter, poctivý přístup a také některé správné dovednosti, dodávají týmu sílu.“

Kolik z toho, aby se jádro s těmi správnými hráči udrželo zdravé a pohromadě, se tvoří na ledě a kolik mimo led? Mám teď na mysli komunikaci, porozumění, důvěru?

„To je dobrá otázka. Řekl bych, že mimo led je důležitý management a zdravotní a materiální zabezpečení. Trenéři pak musí být s týmem na ledě, to je jasné. Takže důležité je obojí, ale když se rozhodnete mimo led něco změnit, musíte vědět, co děláte. Musíte lidem, kteří se o tým starají zvenčí, říci, co mají dělat, ale také jim vyjádřit poděkování, respekt a naslouchat jim. Třeba takoví doktoři a maséři mluví s hráči každý den, vědí o nich strašně moc, jak se cítí i co je trápí, i jestli třeba necítí, že by potřebovali víc času na ledě. Jako kouč musím tyhle informace získat a využít pro své lepší rozhodování. Protože tihle lidé jsou s hráči víc a znají je lépe než já.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Často ve svých vystoupeních mluvíte o smyslu pro hokej, smyslu pro hru. Myslíte, že vám pomohlo porozumět víc hře, když jste jako hráč měl zkušenost z více sportů i zkušenost jako trenér amerického fotbalu?

„Ano, pomohlo mi to pochopit, co to obnáší hrát různé hry a využívat herní inteligenci. Můžete být chytrý hráč, ale abyste byl taky dobrý, musíte mít i řadu určitých dovedností, musíte třeba skvěle bruslit. Je spousta lidí, kteří nikdy nebyli nejlepší hráči, ale jsou výborní trenéři. A naopak existují skvělí hráči, kteří prostě trénovat nemohou. Když jste dobrý hráč, neznamená to, že budete taky dobrý kouč, to jsou úplně odlišné věci.“

Když se podíváme na dvě důležité, ale rozdílné funkce: asistent trenéra a headcoache. Jaké vlastnosti musí mít perfektní asistent a co je pak nejtěžší přenést do funkce headcoache?

„Některý headcoach nechce slyšet žádné negativní věci nebo že sám udělal něco špatně. Jako asistent se zase chcete zapojit, chcete mít šanci něco dělat po svém. Ale když vám headcoach nesvěří odpovědnost, když nemůžete každý den přijít a ukázat, co se v nějaké oblasti bude dělat, když se budete bát něco udělat sám, moc vám to neprospěje. Takže důležité jsou především dvě věci: za A) když budete headcoach, musíte naslouchat ostatním a dostat z nich tolik informací, abyste se mohl rozhodovat. Za B) když chcete být dobrý asistent, musíte ty informace umět dávat. To nemusí být pořád jen samá chvála, nemůžete pořád jen říkat: jsi skvělý, jsi skvělý, jsi skvělý! Musíte být taky schopni říct, že něco nefunguje a že se to musí udělat jinak. A to bývá těžké.“

V posledních letech jste se přesunul ze střídačky do oblastí rozvoje a hodnocení hráčů. To vypadá, jako byste se vracel zpátky ke kořenům vaší kariéry, kdy jste začínal jako mladý kouč s mladými hráči na univerzitě?

„To nevím. Je možné, že se na střídačku zase vrátím. Jsem za současnou příležitost vděčný, protože to je zajímavá zkušenost, mohl jsem se toho za těch pět let zase strašně moc naučit. Mohl jsem vidět spoustu míst a hovořit s řadou lidí. Když jste kouč, nemáte na tohle čas, protože před sebou pořád máte utkání a pevný časový rozvrh, vidíte jen svůj tým a své soupeře.“

Jaký je váš styl práce ve vaší současné pozici?

„Spolupracuji s Markem Eatonem, bývalým hráčem a obráncem, který nyní pracuje jako ředitel pro hráčský rozvoj. Já mám na starosti hodnocení hráčů. Máme na tu práci s Markem stejný pohled, stejnou představu i stejnou mentalitu. Mým úkolem je shromažďovat a poskytovat o hráčích co nejvíc informací. Je tu celý trenérský tým, občas se na hráče někdo chce přijít podívat nebo zavolají rodiče. Musíte mít v každém okamžiku k dispozici co nejvíc informací o tom, co se právě děje a jaká je situace. A pak musíte zvážit, jestli vám to správně říká maminka, nebo trenér, protože sice máte spoustu informací, ale ne vždycky úplně přesných.“

Které jsou ty nejdůležitější parametry, které u hráčů sledujete?



„MUSÍME UDRŽOVAT HRÁČE V POHYBU, PROTOŽE KDYŽ ZAČNOU BÝT DOBRÍ, CHTĚJÍ TAKÉ VYDĚLÁVAT VÍC PENĚŽ. A KDYŽ CHTĚJÍ VÍC PENĚŽ, NEMOHOU UNÁŠ ZŮSTAT DONEKONEČNA.“

↓ INZERCE



Stovky sportovních akcí
PO CELÉ REPUBLICĚ
na jediném místě

SPORTVOKOLÍ.CZ



JAROMÍR JÁGR JE JEDNÍM Z OSMI ČESKÝCH HOKEJISTŮ, KTEŘÍ SLAVILI STANLEY CUP SPOLEČNĚ S BARRYM SMITHEM. DALŠÍMI BYLI JIŘÍ HRDINA (PITTSBURGH), DOMINIK HAŠEK, JIŘÍ FISCHER, JIŘÍ ŠLÉGR, LADISLAV KOHN (DETROIT), MICHAL ROZSÍVAL A MICHAEL FROLÍK (CHICAGO).

CO ŘEKL O JÁGROVI

„Vzpomínám si, když přišel osmnáctiletý Jaromír Jágr v roce 1990 do šatny v Pittsburghu. Přesněji řečeno, přišel Jaromír a za ním Mamma Jagr s kufrem. Muselo to pro něj být strašně obtížné. Byl mladý, přišel do dobrého týmu a neuměl anglicky. Headcoach Bob Johnson mi jako asistentovi nakázal, že musím zůstatvat po tréninku na ledě, dokud poslední hráč neodejde. A Jágr si po každém tréninku přidával klidně půl hodiny, tři čtvrtě hodiny, hodinu. Někdy toho bylo vážně moc. Až později mi došlo, že zůstal na ledě, dokud se všichni hráči nevykoupou a neodejdou, aby se v šatně nemusel s nikým bavit!“

„V první řadě hlavně přístup a charakter. Jedna věc je přítom důležitá: já sám jsem ty hráče nevybíral. Vybíral je scout, specializovaný na amatéry v nižších soutěžích. To on vypracuje seznam a vybere hráče. Když chce, tak mu můžu někdy pomoci, ale nemám čas dělat scouta pro nižší soutěže na plný úvazek. On je vybral; já sám bych je třeba nevybral, ale na tom nezáleží. On je vybral a nyní tedy musíme zjistit, co a jak udělat, aby z nich byli pokud možno co nejlepší hráči.“

Takže pro ně stanovujete rozvojové cíle a priority?

„Ano, priority jsou důležité. Letos třeba musíme z těchto hráčů doplnit nějakých pět míst v A-týmu. Mám teď tři hráče, kteří to určitě zvládnou. Dva ale asi budou muset přijít odjinud. Buď to budou volní hráči, nebo se budeme pokoušet o výměnu. Tak je to každý rok. Musíme udržovat hráče v pohybu, protože když začnou být dobří, chtějí být vydělávat víc peněz. A když chtějí víc peněz, nemohou u nás zůstat donekonečna.“

Když máte za úkol vychovat lídra, jak to děláte? Jak rozvíjíte vůdcovství? Rodí se lídři, nebo je lze vychovat?

„Jsou dva druhy lídrů: ti první jsou lídři od narození, je to jejich přirozenost. Nikdy o tom nepřemýšleli, prostě se to přihodilo. Jsou všude první, skočí pro ostatní do ohně, udělají cokoliv. A pak jsou lídři, kteří si to museli odpracovat. Dostali třeba nějaký úkol, ten odpovědně splnili, byli schopni naplnit roli, kterou tým vyžadoval. Chápu, co je potřeba udělat, a dělají to. Jako trenér můžete pomoci oběma typům. Ale z někoho, kdo nechce být lídr, lídra neuděláte.“

Jaké to je být celý život kouč a učitel a i v roce 2018 pracovat s hráči, kteří patří zase do úplně nové generace?

„Je to obtížné vzhledem ke stoupajícím nárokům. Řada hráčů se dnes domnívá, že mají na všechno nárok, protože dosáhli určité úrovně. Přehnaně, víc než kdy jindy, do toho zasahují agenti a rodiče a pleťou hráčům hlavu. Peníze jsou dnes obrovské téma -



VELKÁ JÍZDA ZAČÍNÁ
PRVNÍM KROKEM

PŘIJĎTE SE PŘESVĚDČIT NA
TÝDEN HOKEJE!

17. - 23. 9. 2018

WWW.POJDHRATHOKEJ.CZ



hokej.cz
OFICIÁLNÍ WEB ČESKÉHO HOKEJE





FOTO: GETTYIMAGES

^
**VZPOMÍNKA RED WINGS
 NA ÚSPĚCH. BARRY SMITH,
 PŘED NÍM ŘEČNÍK SCOTTY
 BOWMAN A OKOLO ČLENO-
 VÉ TÝMU VLÁDCŮ NHL ZE
 SEZONY 1996-97, PO DVACETI
 LETECH. DETROIT TEHDY
 TÁHLY HVĚZDY JAKO YZER-
 MAN, LIDSTRÖM, LARIONOV,
 FJODOROV ČI SHANAHAN.**

**„S Rusy to někdy
 může být těžké,
 nemají moc logické
 uvažování. Musíte
 být připraven
 na pořádný chaos.“**

nikdy dřív hráči nedostávali tolik peněz. A čím víc je v tom peněz, tím víc problémů máte s tím, kdo kolik dostává, proč má někdo víc peněz než já, se závistí kvůli smlouvám, závistí mezi rodinami a mezi manželkami, protože některá má víc peněz než jiná. To jsou všechno fakta, která musíte řešit.“

Takže jste v této generaci musel víc přizpůsobit svůj styl práce jednotlivým hráčům?

„Někteří hráči hlavně nechtějí, aby je vůbec někdo učil, tak to prostě je. Mají to v sobě a chtějí to najít sami. Nemají rádi, když po nich něco chcete, nechtějí, abyste s nimi mluvil po utkání. Musíte si k nim přesto nějak najít cestu. Jiní za vámi přijdou sami a ptají se, co by měli udělat, chtějí s někým pomoci nebo zavolají, kdy přijdete na trénink. Takže nejdřív musíte přijít na to, co hráč chce. Protože nemůžete učít někoho, kdo sám nechce, aby ho někdo učil. Musíte najít cestu, jak se k nim přiblížit, aby vám naslouchali a třeba se i tím zlepšovali – to je ten klíč.“

Teď ale zase mluvíte jako kouč, že?

„Jistě, třeba se ke koučování zase vrátím. Uvidím. Mohu jít do Ruska nebo do Evropy. Nemám z Evropy strach a evropský hokej mám rád.“

I když perfektně znáte a máte rád evropský hokej, Rusko je zase úplně jiný svět. KHL, Rusko, jiná mentalita i lidé... Jaké jsou největší rozdíly mezi NHL a KHL, na ledě i mimo něj, v managementu i v médiích?

„Mimo led je to úplně něco jiného. Hlavně v managementu, v jednání s vlastníky, se zdravotním zabezpečením, s asistenty. Měl jsem v Rusku štěstí, že jsem měl dobré ruské asistenty, jeden z nich byl vlastně Bělorus. A byl jsem rád, že jsem si mohl přivést svého amerického asistenta, který mi pomáhal. S Rusy to někdy může být těžké, nemají moc logické uvažování, takže musíte být připraven na to, že to bude pořádný chaos. Nemůžete čekat nic jiného, protože to prostě je chaos. Když někdo udělá špatné rozhodnutí, je zbytečné nad tím moc dumat, protože on prostě udělal, co se mu zachtělo. Ale mají dobré lidi a hodně dobrých hráčů.“

Je právě tohle, ten zmiňovaný chaos, hlavním důvodem, proč je tak těžké přivést Rusy do realizačního týmu v NHL?

„To by nikdy nezvládli, nikdy. Protože realizační týmy v dnešní NHL, třeba lidé, kteří se starají o výbavu a výstroj hráčů, jsou dnes neuvěřitelně sofistikovaní. Když se jede k utkáním venku, mají veškeré vybavení, bedny a tašky na každou sebe-menší maličkost, mají s sebou úplně všechno. Evropská hráči na to často koukají s otevřenou pusou, protože některé z těch věcí sami nikdy neviděli. Nemusí se ani dotknout své tašky, všechno mají připravené. Brusle, vybavení, hokejky. Když jdou do autobusu nebo do letadla, někdo se jim o vybavení vždycky postará. To je úplně jiný svět. To by nemohlo fungovat.“



BULL DOG

SKINCARE FOR MEN



JAK PEČOVAT O MUŽSKOU POKOŽKU

Péče o pleť byla ještě donedávna doménou žen. V poslední době se však stále více také muži zajímají o to, jak se o svou pokožku nejlépe postarat. K dispozici je jim celá řada přípravků. Jakým způsobem je však správně používat? Základní princip péče o mužskou pleť je stejný jako u žen: správné rozpoznání typu pokožky (normální, citlivá, suchá, mastná) a následná volba správného přípravku.

DENNĚ SVOU TVÁŘ ŠETRNĚ MYJTE

Pro zdravý vzhled pokožky na tváři je zapotřebí její denní čištění. Myjte ji tedy každý den nejlépe šetrným čistícím krémem či mlékem. Běžné mýdlo mnohdy obsahuje chemické přísady, které mohou pleť poškodit a vysušet. Důležité je také pokožku důkladně vyčistit po každém jejím zapocení, například po cvičení či v horkých letních dnech.

Nejprve opláchněte tvář teplou vodou, čímž otevřete znečištěné póry, poté naneste menší množství čistícího mléka či krému a po dobu 30 sekund přípravek pomalu vtírejte do pokožky. Pak tvář opět opláchněte studenou vodou. Tím se čisté póry stáhnou tak, že nepropustí další nečistoty.

PRAVIDELNĚ SVOU POKOŽKU ZVLHČUJTE

Použijte kvalitní zvlhčující přípravek pro mužskou pokožku Bulldog hydratační krém pro normální nebo citlivou pleť. Zajistíte tím ochranu pokožky proti poškození,

zvláčnitte ji a zklidníte. Přiměřené množství hydratačního krému aplikujte na tvář ihned po omytí nebo oholení, dokud je kůže stále navlhlá.

K eliminaci vrásek na čele a kolem očí používejte také přípravek Bulldog hydratační krém proti vráskám, který obsahuje komplex antioxidantů z rozmarýnu, echinacey a vitamin E. Třeba jen malé množství krému nanášeného pravidelně na vaši pokožku ji může zjemnit, napnout a zpomalit její stárnutí.

HOLTE SE ŠETRNĚ

Dávejte pozor při holení, aby nedošlo k poškození pokožky. Volte břity s ochrannými lamelami, které zabraňují podráždění a pořežání, nebo s gelovými nádržkami. Před každým holením použijte holicí přípravky, které pokožku zvlhčí a zjemní vous, a holte se po směru růstu vousů. Břity po každém projetí opláchněte a měňte po každém pátem až sedmém oholení.

VYBERTE TY SPRÁVNÉ PRODUKTY

V péči o pleť je důležitá volba správných přípravků. Ty by měly odpovídat typu vaší pokožky. Od přípravků obsahujících umělé přísady je vždy možné očekávat nějakou formu poškození kůže. Jako alternativa se tedy nabízí kosmetika z čistě přírodních zdrojů. Tou jsou například produkty péče o mužskou pleť Bulldog, které neobsahují parabeny, syntetické vonné látky, umělá barviva ani složky živočišného původu.



BULLDOG HYDRATAČNÍ KRÉM PRO NORMÁLNÍ PLEŤ

Hydratační krém pro normální pleť se rychle vstřebává a zanechává pokožku měkkou a hydratovanou. Obsahuje výtažky z Aloe vera, které podporují zvlhčení a zklidňují pokožku zejména po holení. Camelinový olej, bohatý na omega-3 mastné kyseliny, zase podporuje obrannou schopnost pleti a zabraňuje jejímu podráždění. Zelený čaj, známý pro své antioxidantní účinky, redukuje volné radikály a tím může zpomalit stárnutí pokožky.

Cena v síti drogerií dm:
219 Kč za 100 ml balení



BULLDOG HYDRATAČNÍ KRÉM PRO CITLIVOU PLEŤ

Hydratační krém pro citlivou pleť nezanechává na pokožce mastné ani lepkavé stopy. Obsahuje baobabový olej, který je známý pro své zvláčňující a zklidňující účinky, ovesný olej s vysokým obsahem formujících omega-6 a vyživujících omega-9 mastných kyselin. Olej zvyšuje obrannou funkci pokožky a brání jejímu poškození. Výtažek vzácné vrbovky úzkolisté zase redukuje zčervenání pleti a její podráždění.

Cena v síti drogerií dm:
219 Kč za 100 ml balení



BULLDOG HYDRATAČNÍ KRÉM PROTI VRÁSKÁM

Hydratační krém proti vráskám obsahuje komplex antioxidantů z rozmarýnu, echinacey a vitamin E. Je speciálně navržen pro hydrataci pokožky, kterou zanechává jemnou a vyživenou. Přípravek nemastí, redukuje tvorbu vrásek a pokožku zanechává jasnější a méně matnou. Používá se ráno a na noc. Aplikuje se na čistou pokožku tváře a krku.

Cena v síti drogerií dm:
289 Kč za 100 ml balení

TRENÉRŮ SE MOC NEP STAROSTI, NEŽ S KÝM

Kladno, donedávna město oceli a uhlí. A navždy město hokeje. Je neuvěřitelné, kolik vypustilo do světa výjimečných hokejistů. Pospíšil, Novák, Kaberle, Nový, Hořava, Jágr, Eliáš, znovu dvakrát Kaberle a mnozí další. Každá generace měla své hrdiny, mistry světa, ti mladší i šampiony Stanley Cupu. K výrazným osobnostem se řadí i Tomáš Plekanec, na mnoha turnajích kapitán národního týmu a už patnáct let klíčový hráč Montreal Canadiens.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Pestré začátky

„Nerad bych na některého trenéra zapomněl, aby nebyli naštvaní, protože každý mi něco dal. Já si nejvíc vybavuju začátky, kdy měl pro mě asi největší přínos Míra Mach, jehož syn hrál na Kladně taky. Ten mě měl od třetí nebo čtvrté třídy až do deváté. Měli jsme tehdy pořád stejného trenéra. Dnes už to bývá tak, každý trenér má svou věkovou kategorii a do ní mu každý rok přicházejí noví hráči. Hokej mě pod Mírou Machem bavil, dělal jsem i spoustu jiných věcí a sportů. Do třinácti jsem hrál závodně fotbal. Postupně už jsem toho měl na zvládnání hodně, tak jsem chodil na trénink jen v pátek a o víkendu hrál zápasy. Pak jsem skončil, už to bylo na hraně, a taky jsem nerad běhal. Byl jsem malinko tlustší a neběhalo se mi úplně dobře. Hokej byl na prvním místě, věděl jsem, že ho chci hrát, ale fotbal byl pro mě moc prospěšný. Hýbal jsem se, měl jsem jiný pohyb a dost mi pomohl vnímat herní situace. Jako dítě jsem si to neuvědomoval, ale když se kouknu zpátky, tak to bylo možná to nejdůležitější, co jsem se jako dítě naučil. Herní věci, vidění situací, sportovní myšlení, smysl pro hru. Hrál jsem taky tenis. Sice ne závodně, ale s kamarády jsme chodili často. Hokej mě ale

vždycky bavil víc. Na Kladně se hrálo nahoře a člověk toužil něco dokázat třeba v extralize.“

Zrádná puberta

„U mě hrozba konce neplatila, naopak, spíš mě hokej daleko víc bavil. Měl jsem vidinu extraligy. Rodiče hodně pracovali, byl jsem často u dědy a pořád jsme byli na zimáku. Sedm dní v týdnu, chodili jsme z fotbalu na hokej. Prakticky neustále. Od dorostu už to začalo být systémové. Míra Mach nás nechal hrát všechno, hrál jsem i beka, křídlo. Pak byl Milan Skrbek v dorostu a tam už to bylo víc o hraní, směřovali jsme k dospělému hokeji - centři si najížděli, křídla taky a hra dostávala větší řád.“

Extraliga v 17 letech

„Do extraligy mě vzal Ota Vejvoda. Bral jednoho juniora za druhým, my lepší jsme od něho na ledě dostávali o něco víc času. Ale bylo to pořád jen takové seznamování s dospělým hokejem. Pravidelně a stabilně jsem pak hrál za Edy Nováka a Petra Fialy. Hráli jsme v lajně s Láďou Vlčkem a Přemkem Sedlákem, tak jsme odehráli celé dvě sezony. Mě strašně bavilo hrát a měřit se s dospělými chlapy. Neřešil jsem, jestli si se mnou trenér víc nebo míň povídá. Chtěl jsem co nejvíc hrát. A právě snaha

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



TÁM. MAJÍ JINÉ MÁM HRÁT



TOMÁŠ PLEKANEC

Narozen: 31. 10. 1982 v Kladně

→ **Profese:** hokejový útočník

→ **Kariéra:** Kladno (1998-02, 2012-13), Hamilton Bulldogs (AHL, 2002-05), Montreal Canadiens (2005-?), Toronto Maple Leafs (2018)

→ **Největší úspěchy:** stříbro MS (2006), 2x bronz MS (2011, 2012), juniorský mistr světa (2001)

→ **Bilance v NHL:** 998 zápasů, 607 bodů (232+375)

vyrovnat se v sedmnácti dospělým chlapům mě hnala dopředu. Tehdy nebyl hokej až taková věda, nebyl tak propracovaný, jako je dnes. Hrál ten, kdo byl dobře a měl na to."

Montreal a farma v Hamiltonu

„Podepsal jsem smlouvu u Canadiens a šel do kempu. A asi v polovině mě poslali na farmu. Tým vedl Michel Therrien. Nebyl jsem nijak vysoko draftovaný, tak jsem nemohl čekat, že půjdu do prvního týmu. Bylo znát, že jsem u nás dva roky hrál dospělý hokej. Poslali mě na farmu a řekli, ať na sobě pracuju a hraju. Pokud hráč není hvězda, něčím mimořádný, nerozhoduje hned zápasy, tak by si měl farmou skoro povinně projít. Je to velká škola z hlediska hokeje, aby pochopil, jak se má hrát. Ale hlavně je to škola života, protože je velmi těžké si rychle zvyknout na život v Americe. To je naprosto zásadní. Když pak člověk přijde do NHL, všeho si o hodně víc váží. Na farmě totiž poznáte, jaké to je jezdit stovky i tisíce kilometrů autobusem, spát v levných hotelích, mít k večeři pizzu v autobuse na kolenou apod. Každý by to měl zažít."

Taktická provázanost farmy a prvního týmu

„Je tam stoprocentní provázanost z hlediska systému hry. V kempu se trénují podobné věci, v áčku taky a každý hráč na farmě pracuje na tom, aby byl pro áčko do budoucna co nejlépe připravený a správně chápal herní systém. Když jde člověk nahoru, má sebevědomí, myslí si, že dá dva góly a chytne se. Ale ono to tak nefunguje. Když se hráči záskok povede, ukáže dobré věci, má při dalším povolávání hráčů z farmy výhodu, protože stojí výš v seznamu."

◀ SYMBOL NÁRODNÍHO TÝMU. TOMÁŠ PLEKANEC REPREZENTOVAL NA 11 SVĚTOVÝCH ŠAMPIONÁTECH, DVOU OLYMPIÁDÁCH A SVĚTOVÉM POHÁRU 2016.



Nová smlouva a posun

„Odehrál jsem tři roky na farmě a podepsal další smlouvu. Kdybych ji nepodepsal, dostal bych se na listinu nechráněných hráčů. Měl jsem dobrou sezonu, dával jsem dost gólů a měl i slušný počet asistencí. Kdyby mě Montreal nepodepsal, nejspíš by o mě přišel, protože bych dostal smlouvu jinde. Zůstal jsem proto v týmu a dostal šanci. Sice ve třetí a čtvrté lajně, ale hrál jsem.“

Claude Julien – tehdy a dnes

„Už je to patnáct let, ale mám na něj nejlepší vzpomínky. Byl to přísný trenér, ale výborný člověk. Když nebyl s něčím spokojený, sedl si s hráčem do hlediště a tam mu v klidu vysvětlil, co dělá dobře, a naopak, co se mu nelíbí a jak si to představuje, aby se hráč zlepšil. A pak už je jen na hráči, jestli to dokáže. Nedám na něj dopustit. Vždycky komunikoval lidsky, aby hráče povzbudil, ne aby ho stresoval a dostával do velkého vypětí. Chtěl hráči pomoci a chtěl, aby se zlepšil. Do Montrealu se pak vrátil a mně se vracejí stejné věci, které nám předával už tehdy. Ale naučil se a přinesl s sebou zase nové další věci, které používá.“

Hráčská legenda Guy Carbonneau jako trenér

„Pod ním se nám dařilo, vyhráli jsme konferenci. Byl jsem rád, že jsem v týmu, a nezabýval se tím, jestli se se mnou trenér baví víc, nebo míň. Později ho odvolali a od té doby nikde netrénoval a ani netrénuje. Nevím proč, možná už sám nechce. Byl to hráčský trenér. Býval centr, kapitán Montrealu a vyhrál s ním Stanley Cup. Myslím, že měl problém s manažerem, a proto skončil. Měl přirozený respekt. A má ho pořád, protože v Montrealu hodně dokázal jako hráč. On byl první, který mě dal dohromady s Kovaljovem. Složil to a my šli hrát. Nic nám nevysvětloval a já nepátral, proč nás dal k sobě. Já se trenérů moc na nic neptám. Pokud se mnou nechce mluvit, tak to sám nevyhledávám. Věděl jsem, že trenér má spoustu jiných starostí, než s kým já mám hrát. Když za mnou přišel, tak jsem s ním samozřejmě mluvil, ale jinak se starám o to, abych hrál co nejlíp.“

Michel Therrien

„Výborný trenér, který má hokej do detailu propracovaný z hlediska systému, taktiky i přípravy. Ale zároveň to, co chce, aby tým hrál, je velmi jednoduché. Jeho styl komunikace se ale

třeba od Juliána hodně liší. Je těžké, psychicky hodně unavující pod ním hrát. Protože on je boss, všechno řídí a dokáže dávat najevo, že on rozhoduje a šéfuje. Kabina pak stála v pozoru. Neustále jste pod tlakem, protože je hodně autoritativní. Hokejově má skvělé věci. Kdybych trénoval, vezmu si toho od něj hodně.“

Mike Babcock v Torontu

„Letos jsem se na pár měsíců stěhoval do Toronta, kde jsem poznal, že prakticky o všem rozhodují drobné detaily. Pro mě bylo strašně těžké po tolika letech přijít do nového prostředí, kde mě navíc trenér asi úplně nechťel. Dlouhé roky jsem v každé vteřině po příchodu do kabiny věděl, co budu v té následující dělat. Měl jsem svoje místo, svoji rutinu, kterou jsem dodržoval sedm, osm měsíců v sezoně. A teď najednou všechno jinak. Po patnácti letech jsem sledoval, co kdo dělá, jak to dělá, pozoroval detaily, které jsem musel vsřebávat. Udělal jsem novou zkušenost a hodně jsem se tam naučil. Nové tréninky, nový systém, noví spoluhráči a samozřejmě i nový trenér. Když mi řekli Toronto, byl jsem rád, že jdu do hokejového města. Ale taky jsem věděl, že tam jsou tři výborní centři a já tam jdu v 35 letech na výpomoc do play off a do čtvrté lajny. Bylo mi jasné, že v ní bude moje místo a tomu odpovídající role. Očekával jsem, že bych mohl dostávat víc prostoru v situacích, kdy můžu týmu pomoci. Ale na to jsem čekal dva měsíce až do play off. Ty dva měsíce jsem se tam plácal, bylo to psychicky složité. Byl jsem tam na jedinou věc, abych zaskočil, kdyby se něco stalo. A ono se to stalo v play off, když hned na začátku suspendovali Nazema Kadriho. Dopadlo to nakonec dobře. Už když mě vyměnili do Toronta, volal mi Claude Julien, trenér Montrealu. Děkoval mi za část sezony, co jsem odehrál, a řekl mi, že mě bude chtít pro další sezonu. Týmu se nevedlo, ale já měl ze své hry dobrý dojem. Taky jsem se chtěl vrátit, protože jsem v Montrealu doma. Často se mě ptají, jak je to s jazyky v Montrealu, který leží ve frankofonní části Kanady. V kabině se mluví anglicky. Když chce trenér něco francouzsky nějakému hráči, řekne mu to francouzsky. Češi spolu mohou mluvit česky, Rusové rusky a nikomu to nevadí.“

MS v Praze 2015

„Skončila nám sezona v Montrealu a byl jsem na cestě na týmovou večeři. Cestou mi psal



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

^
LEGENDA
MONTREALU.
V HISTORICKÝCH
ČÍSLECH CANADIENS
JE SEDMÝ V POČTU
ODEHRANÝCH ZÁPASŮ
(981) A TRINÁCTÝ
PODLE BODŮ (605)



„CLAUDE JULIEN VŽDYCKY KOMUNIKOVAL
LIDSKY, ABY HRÁČE POVZBUDIL. NE ABY
HO STRESOVAL A DOSTÁVAL DO VELKÉHO
VYPĚTÍ.“

asistent Jarda Špaček, abych zvednul telefon. On mi řekl, abych přijel. Já k odpovědi, že jedu na klubovou večeři, přidal: Vy už jste ve čtvrtfinále a já bych měl jet za vámi? Neviděl jsem důvod, abych jel. Nechtěl jsem narušovat atmosféru týmu, kterému se dařilo. Ale nahlodali mě. Mluvil jsem s Jaromírem Jágrem a dalšími hráči a lidmi z realizačního týmu. Chtěl jsem vědět, jestli by vůbec bylo vhodné přiletět, abych nepůsobil na tým spíš negativně. Silný hlas měl právě Jarda Jágr, který mě finálně přesvědčil. Přijel jsem na večeři Canadiens a tam jsem oznámil, že chtějí, abych přiletěl na mistrovství světa. Řekli mi, že jestli chci, ať jedu. Sbalil jsem si odpoledne věci v trénin-

kové hale a večer se vydal do Prahy. Druhý den jsem hrál semifinále, nedali jsme ani gól, stejně jako v boji o bronz, a jel jsem zpátky. Ale mohl jsem si užít báječnou atmosféru na šampionátu.“

V budoucnu trenérem?

„Mě baví sledovat různé herní systémy od jednotlivých trenérů. Zajímá mě sledovat různé situace a chování trenérů v důležitých momentech, jejich koučování. Zaznamenávám si cvičení z tréninků od Juliána, Therriena i dalších. Nemám v tom zatím úplně jasno, ale věci kolem trénování mě baví a zajímají, takže je možné, že jednou budu trénovat.“



↓ INZERCE

Pomáhej pohybem s aplikací
EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020

ALCHYMIIE



DRAFT 20

Presented by  **State Farm**[®]



Jeden večer, jenž cloumá byznysem v řádu miliard dolarů. Nábor basketbalových talentů do nejlepší ligy světa, schovaný pod příznačným názvem NBA Draft Lottery. Kluby usilovně hledají jackpot, mládence, kteří zdrtí konkurenci, naplní haly a vygenerují tučné zisky. Je to ovšem nejistá investice, až čas ukáže, kdo ze sebevědomých hvězdiček je ve skutečnosti uzlíčkem nervů nebo za něj bude převážně mluvit chorobopis. Co všechno proces draftu obnáší?

018



FOTO: REUTERS

PETR SCHIMON

O basketbalu se traduje, že je druhým nejrozšířenějším sportem po fotbalu. O to drsnější a užší je síto, jímž do americké NBA putují nejspokornější naděje, které teprve nedávno dosáhly plnoletosti.

Nejspíš vám něco říká Silicon Valley. Vyhlášené centrum počítačového a technologického průmyslu v Kalifornii, kde žhaví mozky géniové ve firmách jako Google, Apple, eBay, Facebook, Electronic Arts nebo YouTube, sídlí pouhých 45 minut od Oaklandu, kde našli svůj domov Golden State Warriors, dominantní síla současného basketbalu.

Získat práci v Silicon Valley nebo u šampionů NBA vyjde skoro nastejno. Šance jsou nízkočké. Pro představu pár čísel z draftů ostatních proslulých organizací.

NHL podniká 7 kol, v nichž si kluby postupně rozeberou 217 hokejistů.

NFL vychází ze stejného mustru, jen se dostane na 256 hráčů amerického fotbalu.

MLB zahrnuje i shánění posil pro rezervní týmy v nižších baseballových soutěžích, i tak jsou sumy fascinující: 40 kol a 1214 jmen.

A teď basketbal. Pouhá dvě kola. Dohromady jenom 60 míst. Tvrdý důsledek toho, že trenéři mohou v zápasech NBA využít jen 12člennou soupisku a na place si vystačí i s rotací osmi, devíti hráčů.

I proto se vysněné smlouvy za Atlantikem dočkali dosud jenom čtyři Češi. Jako první Jiří Zídek, zvolený z 22. místa v roce 1995 po triumfu v univerzitním šampionátu NCAA. Jiří Welsch (16. volba 2002), Jan Veselý (šestka roku 2011) a Tomáš Satoranský (32. místo 2012) zaujali hrou v Evropě.

A právě Welsch, někdejší hráč Golden State, Boston Celtics, Cleveland Cavaliers a Milwaukee Bucks, nám pomůže přiblížit mechanismus draftu. Společně s Jakubem Kudláčkem, mezinárodním scoutem klubu Charlotte Hornets.



S hráči nemluvit!

Práce na draftu NBA začíná v podstatě pár minut po skončení draftu předchozího. Sotva se rozebraly čerstvé úlovky, startuje hon na nové talenty pro příští rok, případně pro ten následující. Scouti klubů houfně cestují třeba na letní akce mládežnických reprezentací, pak i dospělých. A s nástupem podzimu přichází ostrá sezona. Vítejte na americké univerzitě, v Eurolize nebo v nekonečném spektru národních lig!

Scouti bojují nejen s časem a složitou logistikou, musí se držet i přísných pravidel, jež stanovila NBA. Třeba, že do draftu se nesmějí zařadit čerství absolventi středních škol, jako to kdysi udělali Kobe Bryant, Kevin Garnett nebo LeBron James.

„Ale to má za následek, že scouti mají zákaz podívat se naživo na zápasy high school. Nejen scouti, ale i trenéři a kdokoli s oficiálním průkazem NBA, i kdokoli v jejich zastoupení. Jsme odkázání na televizi, internety a videa, a to samozřejmě není úplně ono,“ vysvětluje Jakub Kudláček, scout Charlotte.

Důležité: pro červnový draft mohli podat přihlášku hráči, jimž letos je nebo bude minimálně 19 let, a museli mít vystudovaný alespoň rok po střední škole, nebo ho strávili v mezinárodním basketbalu (třeba v Evropě). Jedná se o takzvané opatření „one and done“, rok a dost. Ročníky 1996 a starší, tedy po dosažení 22 let, byly přihlášeny automaticky věkem.

Náhonci z NBA nesmějí během sezony mluvit s hráčem, splňujícím kritéria pro draft, ani s jeho rodinou. Porušení se trestá drakonickou pokutou. Nezbyvá než něco vytáhnout z trenéra, manažera, maséra nebo spoluhráče s šedinami...

VZPOMÍNKA JIŘÍHO WELSCHÉ

„V lednu 2002 jsem oslavil 22. narozeniny a byl jsem pro draft dostupný automaticky. Ale v té době žádné konkrétní kontakty neprobíhaly. Předchozí, ne moc povedenou sezonu už jsem byl v Lublani, hrál jsem jen trochu, za nejlepším hráčem Sanim Bečirovičem. O draftu NBA jsem vůbec nepřemýšlel.

Pak bylo září a v Lublani se organizoval Junior Opening Tournament. Přijelo tuším pět týmů, já jsem tam hrál dobře a to byl asi první moment, kdy si někdo mohl říct: Aha, tady někdo je, začneme ho sledovat. Ale až do ledna se víceméně nic nedělo. A potom



mi začal agent oznamovat: 'Podívej se, tenhle týden hrajete tady, volal mi scout toho a toho týmu, že se na tebe přijedou podívat.'

Takhle to postupně začínalo. Jeden scout. Tři scouti. Čtyři. Sedm. Nabralo to hodně rychlé obrátky, protože v té sezoně jsem hrál dobře, v Eurolize jsem dával 16 bodů na zápas. Moje jméno se začalo objevovat v předpovědi draftu."

Kolik máš telefonů

Scouti sice logicky pátrají po talentech po celé zeměkouli, ovšem jejich ohniskem zájmu jsou dvě hlavní oblasti, v nichž se pohybuje drtivá většina adeptů s visačkou „eligible“, tedy hráčů s oprávněním k nejbližšímu draftu. A těmi jsou College se svým šampionátem NCAA, jehož se naposledy zúčastnilo 351 týmů, a Evropa.

Zámořský univerzitní svět podobně jako NBA sprádává pavučinu opatření, jimiž se mladí basketbalisté musí řídit. Do letoška například platilo, že nesmějí mít agenta a mimo kapesného ve formě stipendia nesmějí pobírat jiné peníze. Kdo zákaz porušil, čelil vyloučení ze školy. Od srpna NCAA v tomto směru povolila kohoutky, agenti už budou tolerováni. Navíc budou moci hráčům a jejich rodinám hradit například cestovné a stravné během aktivit, které se týkají draftu.

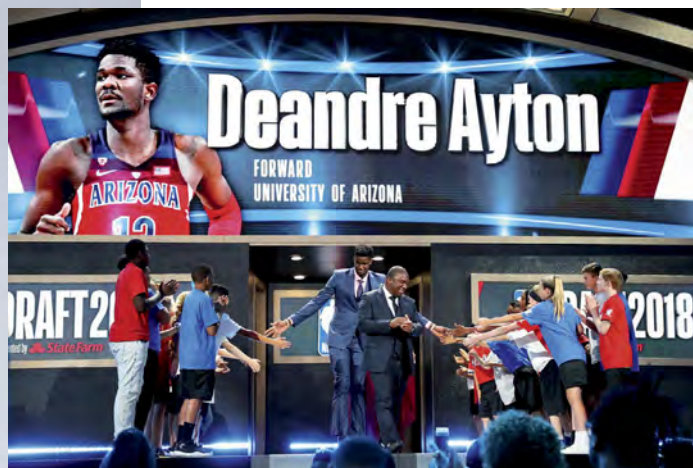
Nově už budou univerzitní studenti ušetření taky osudové volby. Dosud se mohli nedlouho před draftem odhlásit a vrátit na školu, ale ti, kteří této možnosti nevyužili a vrhli se za svým snem, šli do rizika. Pokud nebyli vybráni do NBA, museli se ohlédnout po angažmá jinde, třeba v Evropě nebo Asii. Řečí čísel: do letošního draftu se původně přihlásilo 181 hráčů. Stovka se jich nakonec odhlásila a pouze 41 jmen na draftu uspělo. Čtyřicet basketbalistů tedy náhle nemělo nárok na vstup do NBA, ani na návrat do NCAA. Teď už se jim zadní vrátka otevírají.

Ale zpátky k současnosti. Sezona už se pomalu chýlí k závěru, scouti mají své dlouhé seznamy jmen a konečně nastává období, kdy se můžou s hráči seznámit osobně. V polovině května už je známo, v jakém pořadí kluby budou na draftu volit. Je tedy zodpovězena nejdůležitější otázka: kdo bude vybírat jedničku? Losovací systém dosud dával nejvyšší pravděpodobnost nejslabšímu týmu uplynulé sezony, od roku 2019 už dostanou stejnou šanci tři nejslabší týmy, aby se ještě víc zabránilo úmyslným porážkám týmů, jimž v závěru základní části už dávno nešlo o postup do play off.

Měsíc před draftem startuje vícedenní festival s názvem Draft Combine. Kluby na něj vysílají nejen

1

DEANDRE AYTON, 20LETÁ JEDNIČKA
DRAFTU NBA 2018. BAHAMSKÝ
RODÁK, SYN NIGERIJSKÉHO OTCE
A MATKY S JAMAJSKÝMI KOŘENY,
S PARAMETRY 216 CM A 118 KG.



scouty, ale i trenéry a generální manažery a ti zkoumají talenty s důkladností, která odpovídá jejich stomilionovým rozpočtům.

Budoucí hvězdy přilétají pouze na pozvání. Letos do Chicaga oslovily kluby 69 hráčů, Evropané se sdružili na stejné akci v italském Trevisu. Zástupci klubů pozorují jejich sportovní a fyzické kvality, testují zdravotní stav. A tak svalnatí mládenci skáčou z místa do výšky, naboso i v botách, roztahují ruce do všech úhlů, zvedají činky, sprintují v tělocvičně od stěny ke stěně, pálí z driblinku, z různých dálek, nechají si změřit tuk, poměřují se při hromadné hře pět na pět a podobně.

Možná nejvíc jsou ale kluby zvědavé na přímý kontakt, k čemuž slouží oficiální rozhovory, organizované NBA. Liga vybere hotel a nachystá pokoj pro každý klub, v nichž se početná interview konají. Klidně až deset nejdůležitějších lidí klubu vs. mladý kluk, sám, bez agenta. V Chicagu měl každý tým k dispozici 25 minut (v Trevisu čtvrt hodinu) a k jednomu sezení byl přizván i reportér agentury AP.

„Uvnitř pokoje chyběl běžný nábytek, byly tam jen dva gauče a stůl s osmi židlemi. Klídek, chlape, jen se tě snažíme poznat, vysvětlil trenér jednomu z favoritů na vysokou volbu v draftu. Nabídlí mu vodu a rozhovor začal,“ popsal zpravodaj. „Co by nám o tobě řekla tvoje rodina? Kolik máš telefonů? Je to jen o penězích? Co si myslíš o spoluhráčích na univerzitě? Jak se chováš k těm, kteří ti nesedí? Jak reaguješ na kritiku? Pár lidí si psalo poznámky, nikdo nekoukal do telefonů, mělo to blíž k obyčejné konverzaci než k výslechu, jeden ze zpovídajících si položil nohy ležerně na jinou židli, došlo i na smích. A pak najednou z ničeho nic přilétla zvláštní otázka na verdikt rozhodčího po sporném prorážení v jednom utkání během sezony a nesouhlasnou reakci hráče. Ten se trochu svezl na židli. Jak to víte? ptal se udiveně.“

Reportér připomněl i postupy konkrétních klubů. Minnesota zjišťovala, jak hráč reaguje v autě na semafor s oranžovým světlem. Dupne na plyn, nebo na brzdu? Detroit nasadil dlouhánům na nos brýle pro virtuální realitu a pustil jim 12 scénářů s pokyny





EARVIN „MAGIC“ JOHNSON

pro rychlé rozhodnutí. Portland se zaměřil na psychologii.

„Snažte se získat maximum informací, ale za tak krátkou dobu těžko zjistíte všechno,“ říká Kudláček, který se letos zařadil mezi zpovídající v hotelovém pokoji pro Charlotte Hornets. Detaily nemůže prozradit, ale dodává: „Je znát rozdíl, když přijde hráč, který má agenta, a který ne. Ten první mívá instrukce, jak se má chovat, co má říkat, přichází třeba v nových botách. Ten druhý nemá informace a bývá přirozenější.“

Kluby pak mají příležitost pozvat si hráče také do svého města, byť i testy nebo rozhovor podléhájí spoustě regulí, od časových limitů po tréninkové podmínky. Někdy klub sezve naráz třeba šest hráčů, jindy si agent dupne, že jeho klient dělá workouty sám. Kandidát volby číslo 1 nebo 2 se workoutům vyhýbá, protože ví, že má za sebou úžasnou sezonu a teď už může jenom ztratit. Taktické šachy agentů mají mnoho podob.

VZPOMÍNKA JIŘÍHO WELSCHÉ



„Do Ameriky jsem tenkrát letěl poprvé v životě, na tři domluvené workouty. Bylo to komplikované, končila základní část slovinské ligy a blížilo se play off. To už bylo těsně před draftem. Měli jsme za sebou vítězný Final Four Jadranské ligy, kde jsem byl vyhlášen nejužitečnějším hráčem a kde už sedělo v hledišti 25 scoutů z 30 klubů NBA. Spustili na agenta, že potřebují, aby mě viděli na testech u nich. Agent mi vyjednal s Lublaní, že mě na týden uvolní a já zmeškám jeden ligový zápas.“

Tak jsem odletěl, ale absolutně jsem nebyl připravený na to, co je jet lag, časový posun. Přistáli jsme v Houstonu v neděli večer, na 10 hodin ráno jsem měl domluvený první test. Byl květen, dusno, texaské horko. Šel jsem spát a probudil se ve tři v noci. Cítil jsem se hrozně čerstvej, liboval jsem si: To je pohoda, to zvládnou, hezky jsem se vyspal! Pak jsem se přesunul do haly a byl jsem nejbliž fyzickému kolapsu za celý život.

Byl to individuální workout: já sám se čtyřmi trenéry. Ti mě hodinu honili od jedné lajny



DRAFT COMBINE

Powered by  UNDER ARMOUR.



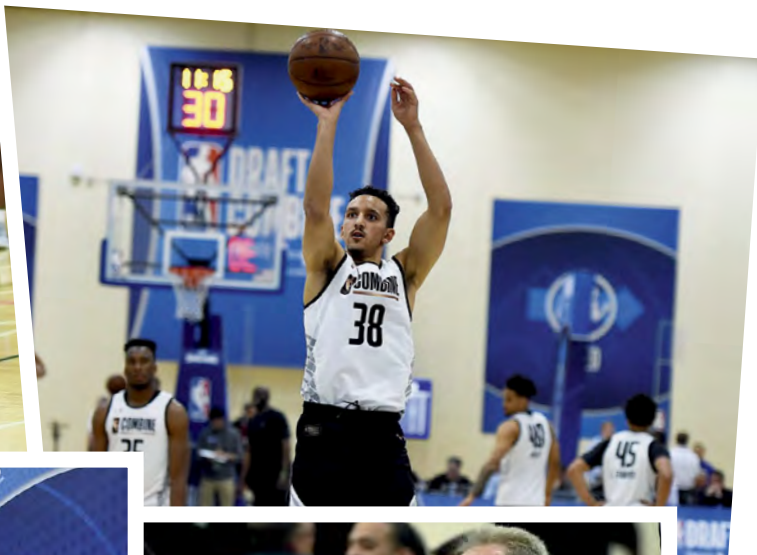
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

k druhé. A na závěr mě nechali střílet 25 trojek, pět pozic, pět míčů. Navíc jsem poprvé střílel ty jejich trojky, z delší vzdálenosti. A jak jsem byl vyřízenej, nemohl jsem tam vůbec dohodit. Přiletěl jsem z Lublaně s nálepkou euroligového střelce a v tom drilu jsem dal jenom jednu!

Řekli mi, že se nic neděje, a rozloučili se. Já se otočil, prorazil lítačky do šatny a skácel se na podlahu. Deset minut jsem nehnutě ležel a snažil se vzpamatovat z toho, co se právě stalo. Už nikdy bych si nedomluvil workout na druhý den po příletu. Měl jsem z toho blbý pocit, ale další dva workouty byly přede mnou. Čekal mě Phoenix a Utah, jehož trenéři za mnou přiletěli do Phoenixu. Doufal jsem, že mě nebudou posuzovat podle toho, jak jsem vylezl z letadla po první cestě přes oceán.

^ DRAFT COMBINE. RENTGEN KANDIDÁTŮ DRAFTU OČIMA NEJVÝZNAMNĚJŠÍCH ODBORNÍKŮ Z NBA VČETNĚ LEGENDÁRNÍCH HRÁČŮ A TRENÉRŮ.





PAT RILEY



LARRY BIRD

Pět minut na verdikt

Konečně! Je tu čtvrteční večer 21. června 2018. Dnes se o všem rozhodne, 60 mladých kluků získá milionové smlouvy, někteří z nich se zajistí do konce života. Letošní jednička draftu získá tříletou garanci na 523 milionů korun, desítka vydělá 228 milionů a třicítka, tedy poslední pozice prvního kola, 94 milionů korun. To je ovšem pro ty nejschopnější jen předehra astronomických platů do budoucna. V nové sezoně NBA si přijde 34 hráčů na víc než půl miliardy korun, král boháčů Stephen Curry inkasuje 846 milionů korun. To vše jen za basketbal, bez reklamních kontraktů.

A kluby, jejichž mzdový rozpočet na sezonu se pohybuje v průměru okolo 2,7 miliardy korun, taky doufají v terno. Že zvolí líp než konkurence a výrazně si sportovně, potažmo finančně pomůžou do dalších let.

Mají to mnohem složitější než třeba fotbalové kolosy typu Manchesteru City a Realu Madrid. Ti když jsou šikovni, chytrí a pochopitelně bohatí, můžou si nasmlouvat talentů, kolik chtějí. Lovci z NBA stojí jako ve frontě na melouny, které všechny vypadají jeden jako druhý a lákají na sladký obsah. Už je potěžkali, proklepli, ale dovnitř nevidí a domů donesou jen dva kusy. Víc nic.

Dřív se draft konal ve slavné newyorské Madison Square Garden, od roku 2013 slávu pořádá nedaleký



Začal jsem se posouvat v předpovědích a teď jsem byl ve druhé polovině prvního kola, na místech 15 až 25. Týmy, které měly právo na tyhle volby draftu, si mě logicky zvaly. Neletěl jsem do Houstonu, protože měli první pick Yao Minga, ale protože měli zároveň i 15. volbu. Chtěli mě prostě vidět. Phoenix byl 22., to taky dávalo smysl, stejně jako Utah Jazz, kteří volili devatenáctku.

V tom týdnu jsme víc nestihli, musel jsem se vrátit do Slovinska dohrát sezonu. Ale hned jak skončila, letěl jsem zase do Ameriky, to už bylo pár dní před draftem. Jediné, co jsem pak ještě absolvoval, byl Washington, protože měl picky 11 a 17. Po workoutu mi agent říkal, že se mu ozvali z Washingtonu a že mě pozvali na 17. pick, ale že jsem se jim líbil tolik, že zvažují vzít mě z jedenáctky. Z obavy, že na sedmnáctku už bude pozdě. Tahle obava se nakonec ukázala správná. Ale já si říkal: Ty jo, jestli půjdu sedmnáctý, bude to super. A to mě uklidnilo. Věděl jsem, že ten draft dopadne, že mě někdo vezme. Byla jen otázka kdo. A kde."

„Z 25 TROJEK JSEM DAL JEDNU. DOUFAL JSEM, ŽE MĚ NEBUDOU POSUZOVAT PODLE TOHO, JAK JSEM VYLEZL Z LETADLA PO PRVNÍ CESTĚ PŘES OCEÁN.“

Barclays Center v Brooklynu. Nejžhavější adepti už sedí v sále a představují si, jak bude znít jejich jméno z reproduktorů. V zákulisí je horko. Reaguje se na tahy protivníků, předjímají se jejich rozhodnutí, narychlo se pečou hráčské výměny. Každý má jinou strategii a potřebu. Někdo hledá konkrétní pozice, jiný komplexní kvalitu a okamžitou připravenost, další zelenáče s rezervami, ale obřím potenciálem.

Začíná 1. kolo, každý klub má na rozhodnutí 5 minut. Oznámi se vybrané jméno hráče a v mnoha kancelářích se současně škrtá na seznamu a přesouvají se priority.

Pokračuje 2. kolo, na volbu už jsou k dispozici jenom 2 minuty.

Hotovo, končíme! Celoroční snažení už se osvobodilo od spekulací, vybraná esa se seřadila od prvního do šedesátého místa. Letos se prosadilo sedm hráčů z evropských adres - Real Madrid (slovinský rozehrávač Luka Dončić jako trojka do Dallasu), Cedevita Záhřeb, Pau-Lacq-Orthez, Frankfurt, Barcelona, Olimpija Lublaň a Orlandina Basket (litevské křídlo Arnoldas Kulboka do Charlotte, kde je mezinárodním scoutem Jakub Kudláček a majitelem Michael Jordan).

„Poprvé jsme vybrali z 55. pozice Evropana, který zůstane v Evropě i další rok. V zájmu klubu je, aby co nejdřív mohl přispět. Analýza draftu proběhla okamžitě a byli jsme spokojení, i když se vyhodnocení ukáže za rok, za dva, za tři,“ říká Kudláček, který se podílel na volbách draftu pro Hornets poprvé a nabyt nevšední zkušenosti. „Musíte být připraveni úplně na všechno. Jedna z nejdůležitějších věcí je, že z organizace nesmí unikat žádné informace. Je to obrovská hra, přezdvívá se jí smoke - že některé týmy automaticky nechají na povrch vyplout informace, které jsou zmatečné, nebo fungují jako zastírací manévry. Byl to velký adrenalin.“

VZPOMÍNKA JIŘÍHO WELSCHÉ



„Moje volba z roku 2002 vypovídá o celém procesu: jedeš dvakrát do Ameriky, děláš spoustu workoutů, a nakonec tě stejně vezme tým, který tě ani neviděl naživo. [úsměv]“

Seděl jsem v Madisonce a hodně jsem to prožíval. Bylo to takové... Věděl jsem, že půjdu v prvním kole. No, věděl... Lidé okolo začali vyprávět různé příběhy o hráčích, kteří byli tutovkou do první třináctky, a dvě hodiny před draftem někdo jiný uvolnil negativní zprávu o tom, že má špatné koleno. Už se jí nepodařilo včas dementovat a sklouznul do druhého kola... Nebo že Evropan je jasná tutovka do prvního kola, pak někdo v den draftu uvolnil informaci, že má v Evropě kontrakt s obrovskou výstupní klauzulí na vyplacení. Taky se jí nepodařilo včas dementovat, kluby se lekly, že draftují někoho, kdo nebude moct ani odejít, a daly od něj ruce pryč.

Je to opravdu loterie. Měl jsem v hlavě červíčka, aby se něco do poslední chvíle nepokazilo. Do čtrnáctky jsem víceméně ani nedával pozor. Až od patnáctky. Tam jsem si myslel, že to bude reálné. Bral bych za skvělé 15 až 17. místo. A vyšlo to na šestnáctce.

O té už Golden State říkali, že jsou domluveni s Philadelphií, která vybírá pro ně. Hodně jsem zbystřil. Spustil pětiminutový limit. Takže jsme seděli a čekali. Najednou ke mně zezadu přišla nějaká ženská a říká: You are gonna next. Ty jdeš další. V tu chvíli mi projel mráz celým tělem. Agent věděl, co to znamená,

„NAJEDNOU KE MNĚ ZE ZADU PŘIŠLA NĚJAKÁ ŽENSKÁ A ŘÍKÁ: YOU ARE GONNA NEXT. TY JDEŠ DALŠÍ. V TU CHVÍLI MI PROJEL MRÁZ CELÝM TĚLEM.“



LETOŠNÍ VYVOLENÍ. Z 60 HRÁČŮ SE DOSTALO NA 10 EVROPANŮ, V PRVNÍM KOLE OVŠEM JENOM NA TŘI.



FOTO: PROFIMEDIACZ

když se ke mně ta ženská sklonila, a začal mě poplácávat. Armáda kameramanů a fotografů, kteří ji taky pozorovali a věděli, na mě namířila. Kamery zhasnuté, prsty na spouštích. Najednou vyšel David Stern, šéf NBA. Stoupl si za stůl a říká: The 16th pick, Philadelphia 76ers, select Jiri Welsch.

Všechny namířené kamery se rozsvítily, začaly na mě šajnovat, já se objevil na obří obrazovce, fotografové fotili jako diví. Vypukl nesmělý potlesk, protože Američanům se výběr nějakého kluka z Evropy moc nelíbil. Já se začal objímat s přítelkyní, agentem, povstal jsem, zapnul si sako a šel dolů. Nevnímal jsem, co se děje, a už jsem mířil na pódium.

Věděl jsem, že mě vybrala Philadelphia, ale že jdu do Golden State. Nicméně jsem si nasadil čepici Philadelphia 76ers, potřásl jsem si rukou, Stern mi řekl, ať se usmívám do kamer. Pak jsem šel dál a za oponou začal cirkus. Oficiální media photo, okamžitě si povídat s radiostanicemi. Redaktor začal: Gratulace! Jak se cítíš? Jak vidíš svojí budoucnost a příležitost hrát s hráči jako Allen Iverson? A já tam seděl, věděl jsem, že půjdu do Golden State, a musel jsem na to odpovídat. Tak jsem žvanil, že Iverson je skvělý hráč a bude čest hrát vedle něj... Udělal jsem několik rozhovorů, pro televizi, několik rádií, oficiální stránky NBA. A po půlhodině vystoupil David Stern na pódium a oznámil, že 76ers

a Warriors udělali dohodu a já jdu do Golden State.

Hned ke mně přiběhli jiní lidi, sebrali mi čapku 76ers, nasadili mi čapku Warriors, vrátili mě na začátek a to kolečko jsem zahájil znovu. Byl to extrémně dlouhý bláznec. Když jsem vypadl z Madisonky, byla snad už půlnoc. A ráno jsem letěl z New Yorku do San Franciska, přešel do Oaklandu, kde byla připravená tisková konference, oficiální focení s dresy, další rozhovory. Až tam to skončilo."

Hledání krále

Noví hráči už patří klubům, nastal čas hledat další pro příští rok. V seznamech scoutů zůstávají z letoška opomenutí uchazeči, přibývají nová jména. Basketbalovým trhem a strategiemi zamávala vichřice po 1. červenci, kdy se otevřelo okno pro hráčské výměny (free agency). Stačilo, aby král LeBron James opustil Cleveland a posílil Los Angeles Lakers. Změnu dresu ohlásily i další hvězdy Kawhi Leonard, DeMarcus Cousins nebo Dwight Howard.

„Zaregistroval jsem návrh jednoho klubu, aby free agency začalo před draftem. Protože draft určuje budoucnost, a příklad Clevelandu s LeBronem a bez LeBrona, to jsou dvě úplně jiné filozofie budoucnosti. Do 1. července oficiálně nevěděli, jak se LeBron rozhodne, jaké dostane nabídky. Podle čeho tedy vybírat?“ ptá se scout Kudláček.

Ideální by bylo najít nového, 19letého LeBrona. Třeba už pro draft NBA 2019.

^ **LUKA DONČIČ, 19LETÁ SLOVINSKÁ HVĚZDA, LOŇSKÝ MISTR EVROPY, LETOŠNÍ VÍTĚZ A NEJLEPŠÍ HRÁČ EUROLIGY A ŠPANĚLSKÉ LIGY. TEĎ SE STĚHUJE Z REALU MADRID DO DALLASU, KAM HO NASMĚROVALA TŘETÍ VOLBA DRAFTU.**



→ **1** otázka, **10** odpovědí

JAKÉ PSYCHOLOGICKÉ CHARAKTERISTIKY

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

V minulém čísle jsme se zabývali tématem, jakou psychologickou sílu mají elitní trenéři. Tentokrát jsme oslovili 9 expertů ve svém oboru, abychom se jich zeptali, jaké psychologické charakteristiky mají naopak elitní sportovci. Často to totiž nejsou vždy ti nejtalentovanější nebo nejschopnější.

SCOTT DREW



basketbal, hlavní trenér Baylor University

„Mně vystupují do popředí dvě věci při práci s elitními sportovci. První je jejich schopnost rychle se adaptovat na jakoukoli situaci. Schopnost zjistit, co je třeba rychle udělat v situaci, kdy jsou pod velkým tlakem. Druhá je jejich schopnost vytlačit z mysli špatný výkon, aby se rychle posunuli dopředu, a jejich schopnost hrát, že mají mentalitu vítěze bez ohledu na to, co se děje kolem nich.“



ICKÉ KY MAJÍ

ELITNÍ SPORTOVCI?

FRANCESCO CUZZOLIN



ředitel pro výzkum a inovace v Technogym, první evropský kondiční trenér v NBA
„Elitní sportovci se zaměřují na proces vedoucí ke zlepšení, ať je jakýkoliv. Špatné výsledky, zranění, kritika médií. Jsou schopni přeměnit problémy v příležitosti pracovat tvrději, s větším odhodláním, zvyšují svoji motivaci negativitou. Elitní sportovci jsou schopni zůstat soustředění a dobře připravení, aby dostali ty nejlepší příležitosti. Věří v sebe sama a v to, co dělají, aby byli konkurenceschopní.“

MICHAL BARDA



házená, olympionik, hráč výběru světa, trenér
„Nepředstírají, jsou samí sebou, jsou hladoví a pokorní. Touží svůj sport dělat nejlépe, jak to jen jde, a často objevují cesty, kterými před nimi nikdo nešel. K tomu je potřeba zvědavost, odvaha a přesvědčení, že to pro člověka má smysl. Ne pro výsledek, ale pro člověka a jeho život.“

AYSIM ALTAYOVÁ



konzultantka v oblasti lidského chování a mentální koučka
„První je odhodlání. Díky němu by měl sportovec ze sebe vydat to nejlepší, bez ohledu na okolnosti. Druhá je konzistence. Mnoho vzestupů a propadů v hlavním období ročního cyklu vytváří nestabilní prostředí a sportovce činí nespolehlivým. Konzistence by měla být rovněž součástí toho, v co sportovec věří. Měl by důsledně věřit v sebe sama a v tým po celou svoji sportovní kariéru.“



JOHNNY ROGERS

basketbal, ředitel hráčských operací Los Angeles Clippers v NBA



„Toto je důležité téma, které stojí za prozkoumání a diskusi, protože nejúspěšnější elitní sportovci nejsou vždy ti nejtalentovanější nebo nejschop-

nější. Mentální houževnatost je typicky klíčová ingredience, kterou mají úspěšní sportovci a která je odlišuje od jejich konkurence. Jsou vedeni k tomu, aby překonali jakékoli překážky, na něž mohou narazit na hřišti i mimo něj, a stali se tak nejlepšími. Mít dostatečně velké sebevědomí je rozhodně nutnost k dosahování konzistentních výkonů na vysoké úrovni. Jak takové sebevědomí získat? Dosáhnout ho lze díky intenzivnímu tréninku, který zahrnuje úspěšná opakování činností, a extra přípravě s přesahem toho, co by soupeř byl ochoten udělat. Logicky, čím více pozitivních výsledků sportovec v tréninku zažije, tím sebevědomější bude.

Možná byste chtěli dodat: Mít strach nebo nervozitu před utkáním nemusí nutně znamenat něco negativního. Vlastně takový pocit může být někdy užitečný, protože potenciálně stimuluje a zvyšuje adrenalin sportovce, povědomí a reakční kapacitu. Přesto sebevědomí je něco, co sportovec nemůže postrádat.“



VÁCLAV PETRÁŠ

sportovní psycholog, autor e-knihy *Psychologie výkonu*

„Světoví sportovci mají některé klíčové mentální schopnosti, které je oddělují od průměru.

Motivace. Nejsou více motivovaní, ale umí lépe převádět svou motivaci na akci.

Jsou schopni dělat věci, které ostatní ochotní dělat nejsou.

Nečekají na to, až se budou cítit skvěle či až jim někdo potvrdí, že na to mají. Jdou svému úspěchu naproti i za cenu toho, že vystupují z řady. Nesnaží se vyhnout tlaku, naopak se na něj připravují tím, jak přistupují k tréninku.

Umí vystupovat ze své komfortní zóny, protože neustále hledají další způsoby, jak se posunout vpřed. Nesnaží se své slabiny skrývat, ale odstranit je.

Nepanikaří po neúspěchu, protože věří své přípravě. A právě schopnost držet se stejného ho přístupu i v těch nevyjpatějších situacích je klíčem k jejich dlouhodobé konzistenci.“



MICHELE SMITHOVÁ

softbal, analytička ESPN, dvojnásobná zlatá olympionička

„Elitní sportovci musí mít silnou mysl a tělo. Nestačí mít jen silné tělo. Musíte mít rovněž přiměřenou emocionální a mentální

kapacitu, abyste mohli soutěžit na špičkové úrovni. Vždycky jsem se snažila být emocionálně rozvázná, jak jen to šlo, bez ohledu na situace, které se kolem mě na hřišti odehrávaly. Klíčové je naučit se minimalizovat emoční výkyvy, ve smyslu nedostat se příliš vysoko a také příliš nízko, neradovat se příliš a také nepropadat panice, pokud váš tým vede o tři či čtyři body. Oslavte to, ale pak opět zůstaňte klidní, abyste nad hrou neztratili kontrolu. Když váš tým o tři či čtyři body prohrává, je důležité zůstat silný a optimistický, abyste věřili, že se můžete vrátit do hry. Mentalita je klíčový prvek všech elitních sportovců.“

MILAN STUDNIČKA

psycholog, psychoterapeut,
účastník ZOH v Salt Lake City
2002



„Co se týče silných stránek v oblasti psychiky, u špičkových sportovců se musí jednat vždy o schopnost překonávat

překážky a schopnost zpracovat prohru pro svůj další rozvoj. Sportovec, který se bojí prohry, popř. sportovec, který prohru špatně emočně zvládá, bude v rámci sportovního výkonu vždy ve větším napětí než ten, který je schopen využít vlastní selhání pro motivaci k intenzivnější práci na sobě samém. Dále musí mít špičkový sportovec zdravé sebevědomí postavené na vnímání hodnoty sebe sama bez ohledu na své sportovní výsledky. Naopak sebevědomí vystavené na výsledcích může způsobovat silnější emoční propady v souvislosti s případnou prohrou.“

DAVID PASSMORE

pozemní hokej, lektor na Dublin City University, hlavní trenér U21 žen
Irsko, trenér týmu na OH



„Elitní sportovci potřebují víc než cokoli jiného odolnost, schopnost odrazit se a vypořádat se s nezdary, mezi jednotlivými zápasy i během nich. Odolnost by podle mého měla zahrnovat individuální chyby, špatné výkony, vypořádání se se zraněními, vyřazení z nominace a schopnost vrátit se zpět. Mnoho elitních sportovců bývá nervózní a před zápasem či výkonem zažívá úzkost jako každý jiný. Můžou si však vypracovat techniku k jejich překonání. Musí se vypořádat s myslí stejně tak jako se svým rozvojem, ať už se jedná o techniku, taktiku, či fyzickou kondici. S myslí je to stejné. Ta nakonec určí, čeho všeho sportovec dosáhne.“

Druhým psychologickým faktorem, který pohání sportovce vpřed, je touha, ochota dobře pracovat a neustále usilovat o zlepšování se a být takovému zlepšení se otevřený. Carol Dwecková ve své knize Nastavení mysli to dobře ukazuje a sportovec dosáhne nejvíce, pokud má něco, co ona nazývá 'růstové nastavení mysli'. To znamená, že sportovci přijímají neúspěch jako příležitost naučit se něco nového a zlepšit se, ke kritice přistupují pozitivně. A podle mého tomu nejlépe přispěje, jestliže má sportovec touhu, která ho žene vpřed za zlepšením se. Pracoval jsem s úspěšnými pozemními hokejisty (nyní již olympioniky), kteří nejsou ti nejtalentovanější po technické stránce, ale mají touhu se zlepšovat prostřednictvím 'růstového nastavení mysli'. Přijímají jakékoli selhání jako příležitost ke zlepšení a získat tím rozhodující výhodu nad ostatními hráči.“



↓ INZERCE

arena

I AM WATER

arenashop.cz

Jaroslava Passerová

NEJVĚTŠÍ RADOST JE NAUČIT DÍTĚ PLAVAT A VI

Ahoj,

byla jsi skvělá plavkyně, olympionička, jak jsi začala trénovat?

„Seběhlo se to tak, že jsem si vzala svého trenéra. Takže to zůstalo v rodině. Když jsem přestala plavat, otěhotněla jsem. Měla jsem jedno dítě a začala pomáhat se základním plaváním. Pak se narodila dvojčata a mezitím jsem si dodělala na FTVS tříletou trenérskou školu zakončenou státnicemi. Mám díky tomu kvalifikaci trenéra první třídy. Manžel pořád trénoval a vedl VŠ Praha, tak jsem tam začala docházet s dětmi na základní plavání, u kterého jsem zůstala hodně dlouho a učila malé děti plavat. Pak jsem vedla sportovní třídy a přešla jako trenér na sportovní gymnázium v Přípotočnicku, kde už se jednalo o vrcholové plavání. Tam jsem v podstatě dodnes.“

Je dobré projít plaveckou přípravou od začátku, tedy od učení, jak plavat?

„Myslím si, že by to měl projít skutečně každý trenér. Vážila jsem si každého dítěte, které ke mně přišlo od jiného trenéra. Nekoukala jsem na něj jako na kus, věděla jsem, co za tím je, než se dítě naučí plavat. Neříkám, že z každého musí být vrcholový plavec. Sport by měl lidi tvárnit a sport je naučí věci, které je nenaučí běžný život. Naučí je brzy vstávat a být v činnosti. Naučí je přesnosti, že má být včas na tréninku. Když tam není, tak se to trenérovi nebude líbit. Důslednost, cílevědomost, sebezapření, protože ve vodě jsme při tréninku dlouho. Odřikají si, a to se plavcům dostane pod kůži a v běžném životě se umějí s věcmi popasovat lépe než ostatní lidi. Říkám rodičům, když k nám přijdou, že nemusí být z dětí vrcholoví plavci, ale že je naučíme právě oněm jiným věcem, které se jim budou hodit do života. Ale není jen plavání, jsou to i všechny ostatní sporty. Ale tím, že brzy vstáváme, je to o to těžší.“

Jaká je role rodičů v celém procesu?

„V dnešní době je to hodně o rodičích, protože jak se města rozrůstají, malé děti musí vozit oni.

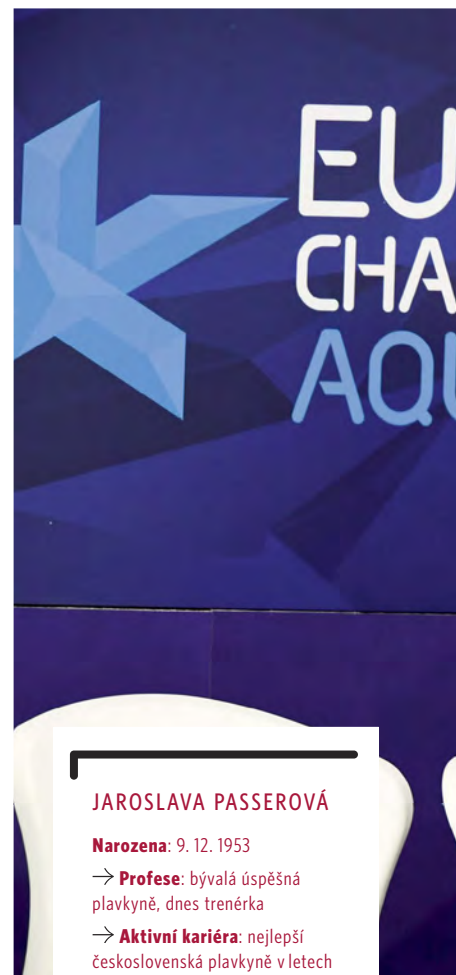
A když se rodičům nechce vstávat, má dítě smůlu. Dříve za hluboké totality zastavilo před Podolím jedno auto a šlo padesát dětí od tramvaje. Dnes je to opačně. Zastaví padesát aut a jedno dítě jde od tramvaje. Obětovat se dnes musí celá rodina.“

Jak se dají sladit manželé jako trenéři s dětmi?

„Chtěla jsem zůstat u plavání a našim dětem nezbylo nic jiného, než na něj chodit taky. Oba jsme byli u bazénu a neměli jsme šanci vozit je někam na jiný sport. Chodily do školy na Nedvědovo náměstí. Ráno s námi jely na trénink a po škole dělaly v Podolí úkoly. Chodily proto plavat s námi. Vedla je maminka, potom manžel a na gymplu přešly ke mně. Naštěstí se žádné z našich dětí plaváním neživí. Manžel mi hodně pomohl hlavně ve vrcholovém plavání. On je praktik a díky němu jsem se vyvarovala řady chyb, které dělají mladí trenéři, ale nemohou za to. Jsou to věci, kdy jsme se doma o plavání bavili a pořád jsme jím žili. V technických věcech si od něho nechám poradit i dnes. Když plavce vidím denně, nemusím všechno postřehnout. Pozvu si Honzu, když se mi něco nezdá, a on se na plavce podívá. Neřekne jim to, ale podělí se se mnou o svůj názor.“

Jak se chybám vyhnout?

„Mělo by se v mladém věku věnovat technice. Nehonit sprinty, rychlost, spíše se vyplavat, jít dlouhé tratě. Víím, že je to nezáživné a nebaví je to. Ale musí se to vymyslet tak, aby je to bavilo. Je dobré zařadit různé technické hrátky, nebo třeba vodní pólo. Ale hlavně co nejdříve plavat a věnovat se technice. Dnešní trenéři chtějí hodně rychle výsledky. Honí je přes sprinty, ale to jde jen do určitého věku. Pokud tam nebude ta technika od základu a dost naplavaných kilometrů, v dospělosti se už technické věci nenapraví. Všechno je tak zažité, že to nejde opravit. Třeba náš nejlepší plavec Honza Micka, který trénuje u mě, má naplaváno, je výborný, má úspěchy, ale vííme, že už se nikdy nenaučí dýchat na tři doby.



JAROSLAVA PASSEROVÁ

Narozena: 9. 12. 1953

→ **Profese:** bývalá úspěšná plavkyně, dnes trenérka

→ **Aktivní kariéra:** nejlepší československá plavkyně v letech 1968-73, účastnice OH 1972 v Mnichově (10. místo na 200 m polohový závod)

→ **Trenérská kariéra:** 9 let vedla juniorskou a seniorskou reprezentaci, trénovala mj. mistryni Evropy Kateřinu Pivoňkovou, v současnosti vede v USK Praha mj. nejlepšího českého plavce, juniorského mistra Evropy a vicemistra světa Jana Micku

„V MLADÉM VĚKU BY SE MĚLO VĚNOVAT TECHNICE, NEHONIT SPRINTY, RYCHLOST, SPÍŠE SE VYPLAVAT, JÍT DLOUHĚ TRATĚ. JE DOBRÉ ZAŘADIT RŮZNÉ TECHNICKÉ HRÁTKY, NEBO TŘEBA VODNÍ PÓLO.“

DĚT, JAK SE ZLEPŠUJE



FOTO: MARTIN SIDORIÁK (ČSPS)

To už se nedá předělat. Základem je i naučit děti splývat nebo trénovat výbušnost. Tohle se nedá uspěchat. Máme v žákovských kategoriích spoustu nových rekordmanů a úspěšných dětí, ale pak je to doběhne."

Je možné si se sportovcem tykat?

„Jednou můj manžel asi po roce, kdy jsem u něj začala plavat, řekl: Kdo mi doteď tykal, mi bude tykat, a ostatní mi budou vykat. Já jsem mu vykala, ale protože mu všichni tykali, měla jsem pocit, že mu můžu taky tykat. Jednou jsem mu tykla, pak zase vykla a spíš jsem ho neoslovovala. Nevěděla jsem. Tak jsem mu tykala, ale bylo to jiné tykání. Dnes kdybych si nechala tykat, tak mě za chvíli budou oslovovat jako kamarády v hospodě. To já bych si nikdy nedovolila. Není to ale jen o samotném vykání. Musíte být osobnost, mít v sobě respekt a přirozenou autoritu. Ale s tím se musíte narodit. A když to ve vás není a necháte si tykat, je to pro vás těžké. Nikdy mi proto závodníci netykají a nikdy jsem neudělala výjimku. Je důležité zachovat jasné rozdělení, kdo je sportovec a kdo trenér. A je důležité nenechat si tykat od rodičů. Když jsem mladý, mám k rodičům blízko. Dokud dítě plave, je všechno v pořádku. Ale když dítě přestává plavat a nedaří se mu, tak se ty nepříjemné věci při tykání vyslovují hodně těžce.“

Plavci se někdy ocitnou dočasně v tréninku u jiných trenérů. Jaký to na ně může mít vliv?

„Nemám ráda, když jsou plavci na soustředění třeba s různými výběry a trenéry do toho výrazně zasahují. Klubový trenér zná svého plavce daleko lépe, ví, jak plave a jakou má techniku. A někdy se právě stávalo, že trenér v dobré víře chce opravit techniku plavce, kterého vidí jen jednou za čas na soustředění a nezná jeho pohybové



↓ INZERCE

Protože jen týmová práce vede k úspěchu

STRABAG
TEAMS WORK.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020



návyky. Plavec pak má v hlavě zmatek, snaží se jeho rady přijmout, ale současně se s tím pere, protože trénuje se svým trenérem jinak. Dítě přijede, má v hlavě chaos a trvá dva měsíce, než se z toho dostane. Snažím se dohodnout s trenéry, aby si dělali poznámky a pak je sdělili mně. Určitě nechci, aby je říkali přímo plavcům. A ještě s tím souvisí jedna věc. Kdyby se trenér s plavcem rozhodli pro zásadní změny v technice, je potřeba je dělat po velké akci, na začátku přípravného období, aby byl čas všechno zapracovat a vsříbat."

Jak správně motivovat plavce v tréninku a udržet ho u sportu?

„Každý trénink není úplně stejný. Nemůže být. Ale na druhou stranu se motivy musí opakovat, aby se dalo kontrolovat, jestli trénink vede ke zlepšení. Je potřeba právě ty motivy například jednou měsíčně zopakovat. My nemáme na tréninku nudu. Někdy se plavci různě hecují, vymýšlí si různé legrácky. U vrcholového plavání si už je ale sportovec zpravidla vědom, že musí trénovat. Těm, kteří nejsou na vrcholové úrovni a chodí třeba do školy, dám například při deseti padesát-

kách po každé z nich šlapat vodu. Musím prostě hledat věci, aby plavce trénink bavil."

Když se trénuje, je možné s tebou diskutovat?

„Jsem striktní, na druhou stranu dokážu povolit. Ale má to svá pravidla. Když přijde plavec, že se necítí nebo ho něco bolí nebo se musí učit, a řekne mi to před tréninkem, povolím úlevu nebo i vynechání tréninku. Ale když oznámím, jaký motiv se bude plavat, a plavec mi řekne důvod, proč nechce, to neberu. Každý trénink by měl být připravený a měl by mít nějaké své opodstatnění. Nemohu mít ale napsaný týdenní plán a striktně se ho držet. Přijde plavec na trénink, a mám skupinu dvaceti lidí, není možné dělat každému individuální trénink. Většinou se řídíme podle toho nejlepšího, jemu by se měli ti další přizpůsobit. Stane se ale, že vidím, že plavci nejsou ve své kůži, že jim to nejde, a v takovou chvíli musím změnit trénink, aniž by o tom věděli. Trápit je nemá cenu a je důležité udržet je při pozitivním myšlení. Do sedmé třídy by měl být trénink přibližně stejný. Trénink se přizpůsobuje ale podle věku i plaveckého způsobu a mění se i intervaly odpočinku."

123

Tolik československých rekordů vytvořila plavkyně Jaroslava Passerová.



▲ JAN MICKA, NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ
ČESKÝ PLOVEC SOUČASNOSTI
A SVĚŘENEC JAROSLAVY
PASSEROVÉ

„Sport naučí lidi věci, které je nenaučí běžný život. Naučí je brzy vstávat, přesnosti, důslednosti, cílevědomosti, sebezapření.“

Jsi příznivec plavání v týmu?

„Určitě nejsem příznivcem toho, aby plavec plaval sám. Pokud by byl jen sám závodník s trenérem, bylo by to náročné na psychiku pro trenéra i pro plavce. Když máte tým, byť různorodý, tak v tréninku by mělo být 15-20 dětí. Ve vrcholovém plavání je ideální skupinka sedmi až deseti lidí. Málodky se sejde kompletní tým, protože jsou různé nemoci a zranění nebo někdo musí do školy. A když ten nejlepší nemá svůj den, potřebujete se chytit někoho jiného. Nebudu se vozit po svém lídrovi, kterému to zrovna nejde, ale jeho roli převezme někdo druhý a hlavní osobnost skupiny si jde trénovat 'po svém'. A když se lídři prostřídají, hned máte každý trénink jiný a plavci navíc cítí, že skupina není jen o jednom závodníkovi. Taky se ale může stát, že vám do toho hodí celý tým vidle. Jednou jsem proto odešla z tréninku. Odmítám se dívat na plavce, když se dvě hodiny místo tréninku flákají. Většinou jim ale napíšu trénink, jen si sednu a dívám se. Nic jim k tréninku neříkám, neměřím jim časy. Pak si uvědomí, že se něco děje, že se dostali za hranu - a druhý den jsou jako vyměnění. Ale děje se to jen velice zřídka.“

Mění se trenér s věkem a zkušenostmi?

„Bývala jsem přísnější a s věkem si člověk uvědomuje řadu věcí. Třeba že je to sport. A když nejde o život, zůstaňme v klidu. Sláva je pomíjivá, spousta vynikajících plavců je už zapomenutých. A navíc mám od svých čtyřiceti kardiostimulátor. Takže na život mám jiný pohled. Není tak dlouhý, abychom si ho kazili malichernostmi. Naše děti plavaly vrcholově, byly na šampionátech, ale když jsem je viděla večer po tréninku, kdy dělaly ještě věci do školy, říkala jsem si, že je zítra čeká zase ta samá dřina. Měly to těžké, protože nemohly mít od nás na plavání žádné úlevy. Vždycky trénovaly u nás a nikdy nepřišly s tím, že by chtěly jít jinam. A to pro nás bylo potěšitelné.“

Jak se může stát trenér úspěšným?

„Musí být stejně disciplinovaný jako závodník. Třeba o prázdninách, o Vánocích by měla být možnost trénovat. A tam se ukáží charakter, kdo to myslí vážně. Nemáme moc sobotních tréninků. A taky jsou nás dlouhé prázdniny. Ti, kdo by se pak mohli věnovat plavání vrcholově, plavou vlastně jen osm měsíců a nikam se neposouvají. Trenér by proto měl být dětem k dispozici ve školních klubech i o víkendech a o prázdninách. Bylo by dobré dostat se do situace, aby trenér nemusel mít druhou práci. Takoví jsou a není to jejich vina. Ale přijdou z práce na trénink a řeší v hlavě pořád další věci spojené s druhou prací. Trenér, když není u bazénu, si nedá nohy na stůl. Pořád musí o plavání přemýšlet, zapisovat si poznámky z tréninku, chystat další tréninky, vzdělávat se, hledat cesty ke zlepšení.“

Měl by trenér zasahovat do soukromí sportovce?

„Nikdy jsem nebyla zpovědní svého sportovce v jeho soukromých věcech. A ani bych nechtěla, protože si myslím, že pak bychom byli až příliš provázaní. Víím často, co se děje, ale neřešíme to. Vstoupím do toho pouze v momentě, pokud by ta záležitost ovlivňovala jeho sportovní výkonnost.“

Co tě pořád na trénování baví?

„Vždycky mě bavilo, když jsem naučila dítě plavat a ono se dál zlepšovalo. Měla jsem z toho obrovskou radost. A taky mám radost, že děti mají pohyb a plavání rády. Trenéři by měli začít právě tady, od těch mladých. Když ke mně přijde někdo z jiného klubu plavat, netrvám na tom, aby k nám přestoupil. Je pak hezké, když něco vyhraje, řekne se jméno jeho klubu a je s tím spojený jeho původní trenér. Já ho dostala, až když byl starší, ale cestu k úspěchu započal u svého prvního trenéra.“



↓ INZERCE



LESYČR

CZECH TEAM

OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020

OLYMPIÁDA
DĚTÍ
MLÁDEŽE

Pomáháme dětem zdravě růst

Na co myslím, když běžím...

NBA otvírá 13. komnatu ELITNÍCH SPORTOVců

Zřídka kdy hráči NBA mluví o svém boji s duševním zdravím, ale DeMar DeRozan z Toronto Raptors a Kevin Love z Cleveland Cavaliers se to snaží změnit. Obě hvězdy NBA týmů jsou součástí nově uvedené veřejnoprávní kampaně NBA zaměřené na podporu mentálního zdraví sportovců.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

„Vždycky říkáme, že máme jít zdravě, posilovat, individuálně trénovat, prostě být elitním sportovcem,“ řekl DeRozan pro torontské noviny Globe and Mail. „Avšak nebereme v potaz v první řadě hledisko duševního zdraví, každodenní život každého z nás,“ pokračuje, i s ohledem na tlak, kterému jsou sportovci vystavováni. „Nikdy nevíte, kde jsme vyrůstali a odkud jsme přišli předtím, než jsme uspěli – což se na nás mohlo podepsat.“

Inzeráty, které byly součástí kampaně, byly publikovány ten samý den, kdy týmy Raptors a Cavaliers začaly druhé kolo série play off Východní konference v Torontu. Jen zřídka hráči NBA mluví o svém boji s mentálním zdravím, ale DeRozan a Love se to pokoušejí změnit.

DeRozanova vlastní bitva s depresí a osamělostí vyšla najevo během posledního All-Star utkání, když napsal tweet o osmi slovech: „Tato deprese si ze mě vzala to nejlepší.“ 29leté křídlo vyrostlo na předměstí Los Angeles v Comptonu, ve stejné zločinné oblasti jako tenistky sestry Williamsy. Jeho otevřenost vedla k tomu, že i Kevin Love začal mluvit a psát o svém boji s temnými myšlenkami.

Když Raptors hráli v březnu v New Yorku, setkal se s DeRozanem komisař NBA Adam Silver, aby o této věci diskutovali. Vedle televizních reklam proto NBA vytvořila i webové stránky, které obsahují odkazy s tematikou mentálního zdraví, nejen pro mladé a zkušenější sportovce, ale rovněž pro veřejnost. Inzeráty a kampaní aktivita obou sportovců v této oblasti neskončila. DeRozan a Love, kteří pocházejí z okolí Los Angeles, o tématu promluvili na kempu pro nově přicházející mladé hráče do nejlepší ligy světa. Kathy Behrens, NBA prezidentka zodpovědná za sociální otázky, uvedla, že program bude mít v lize široký záběr. Ona a celá NBA je DeRozanovi vděčná za jeho odvahu vystoupit.

„Ta nejlepší věc, kterou jsem udělal, byla, že jsem vystoupil a řekl: Hej, potřebuju pomoc,“ vysvětluje Love v jednom ze svých reklamních spotů. DeRozan přidal: „Nikdy se nestyďte za to, že byste chtěli být lepší. Tečka.“

Oba basketbalisté nejsou samozřejmě prvními sportovci, kteří o duševním zdraví mluví otevřeně. Dnes se příliš často příběhy z titulní stránky sportovních rubrik zaměřují na triviální věci, jako jsou například chybná rozhodnutí rozhodčích.

MICHAL JEŽDÍK

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





Před několika měsíci plavec Michael Phelps, legendární americký olympionik, promluvil na konferenci o mentálním zdraví v Chicagu (The Kennedy Forum) o svém celoživotním boji s úzkostí a depresí a povzbudil ostatní k tomu, aby vyhledali pomoc stejně jako on.

Jerry West, člen Síně slávy NBA, napsal knihu „West by West: My Charmed, Tormented Life“, která byla vydána před sedmi lety a ve které se vypořádává se svým bojem s depresí a nízkou sebeúctou.

Stejně jako Love, bývalý brankář NHL Corey Hirsch napsal článek pro webový server „The Players’ Tribune“, v němž otevřeně píše o úzkosti, depresi a sebevražedných myšlenkách. „Už vám někdy problesklo něco takového hlavou? Záblesk ve vaší mysli. Něco úplně absurdního. Je to skoro, jako kdyby váš mozek říkal: Mysli na nejtemnější a nejhorší věc, kterou si vůbec umíš představit,“ napsal Hirsch ve svém článku. „Neměl jsem ponětí, co

je se mnou špatně. Co tyto myšlenky znamenají? Jsem špatný člověk? Proč se mi to děje? Do prdele, zešílím z toho?“

DeMar DeRozan netušil, co se bude dít, když publikoval svůj první tweet, ale brzy pochopil, že jakmile jednou otevřel dveře, bude ochoten jimi projít. Kolik elitních sportovců bude ochotno tyto dveře otevřít?

^ PROLOMILI TABU. KEVIN LOVE A DEMAR DEROZAN, 29LETÉ HVĚZDY NBA.

„Vždycky kážeme, že máme jíst zdravě, posilovat, individuálně trénovat, prostě být elitním sportovcem. Ale nikdy nevíte, kde jsme vyrůstali a odkud jsme přišli předtím, než jsme uspěli – což se na nás mohlo podepsat.“



PSYCHOLOGIE VĚKOVÝCH OBDOBÍ

Vážení rodiče, prarodiče, učitelé, vychovatelé, trenéři! Rádi bychom vás inspirovali několika informacemi o věkovém období 3–6 let. Zatímco „svatý čas“ do 1 roku jsme „nechali“ především mamince a období do 3 let oběma rodičům, pak v této etapě byl malý občan „vyhnán z ráje“ láskyplné autority rodiny a začíná bojovat o své místo ve světě. Navzdory tomu by to měla být doba radostná a svobodná.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Předškolní věk je především obdobím hry, resp. hraní si a poskytuje hře jedinečnou šanci. Hra má vášnivý a intenzivní náboj s charakterem vážné činnosti. Není výjimkou, že si dítě v touze hrát vymýšlí (předstírá) dialog či interakci s imaginárními situacemi a imaginárními společníky.

Nápadným rysem dětské psychiky období do 6 let je živost, odvaha a fantazie, která ještě není spoutána racionalitou a kázní, později bohužel nutnou...

podle PAVLA ŘÍČANA
[Cesta životem]

Malý tyran aneb Panovačné dítě

Období vzdoru mezi druhým a třetím rokem bylo přechodem do období předškoláka (3–6 let). Podle psychologa Říčana je **myšlení předškoláka ještě hodně egocentrické**. Nechápe například ještě, že druzí lidé mají svůj vlastní úhel pohledu, odlišný od jeho. Když s ním hrajete nějakou hru, předpokládá, že uznáváte stejná pravidla jako on. Co se neshoduje s jeho názorem, to často prostě neslyší.

Z toho důvodu je nasnadě, že dětská přátelství nemívají v tomto věku ještě dlouhé trvání. Na jedné straně jde o období neobyčejné bystrosti vnímá-

ní a spontánních reakcí (stadium prvotní poezie), ale na druhé straně může být stejné dítě egoistickým malým tyranem, plným krutosti a chťíce, aniž by si to uvědomovalo.

Dětství je nevinné, ale také prosté zodpovědnosti. Čím víc se panovačnému dítěti podařilo v období do tří let vás a bezprostřední okolí vtáhnout do své moci, tím méně je schopno se od ní odpoutat. Všeobecně se chování dítěte vyznačuje nápadnou vztahovačností, svěhlavými návyky a trvalou potřebou být středem pozornosti. Panovačné dítě je v chápání a rozšiřování svých práv nenasytné. Nároky má jako všemocný člověk, neúspěchy nesnese. Extrémní lpění na určitých věcech a činnostech se stává v těchto případech návykem.

Předškolák stále ještě potřebuje matčino objetí, které uspokojuje potřebu bezpečí, a od obou rodičů základní důvěru, aby mohl později důvěřovat druhým lidem a rozvíjet sebedůvěru. Ovšem musí ze strany rodičů zažít i vymezení hranic vznikající panovačnosti, tedy poznat pevný postoj, právě proto, aby jednou mohl rozvinout vlastní vnitřní pevný postoj.

podle JIŘINY PREKOPOVÉ
[Malý tyran]

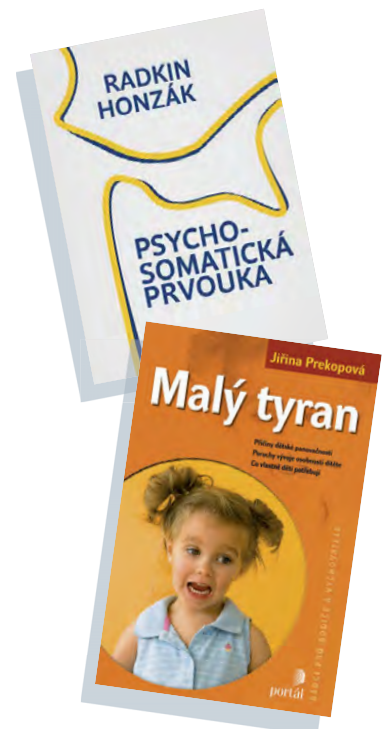




FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Určitě vám v tomto období doporučíme chválit a povzbuzovat, abychom děti naučili, že něco zkusit nevedí, protože hned za chvíli či příště se to určitě povede. Přesto například prof. Kolář říká: „V rodičích jsem měl korektiv slušnosti. Stavěli mi vzory chování. A protože mě měli rádi, dostal jsem od nich i tu facku. Dnes už postupně respekt z přirozených autorit ztrácíme a odůvodňujeme to různými právy.“

Děti, ale i vy dospělí potřebujete čas od času připomenout, že utrpení je součástí lidské existence a není možné před ním utíkat. Bez prožitku utrpení se ho nikdy nenaučíte sdílet s druhými. To se odrazí i v nedostatku opravdové lásky. Děti nemohou mít bezmezně tolerantní výchovu.

podle PAVLA KOLÁŘE
(Labyrint pohybu)

V jedné kapse pohádky, v druhé varečka

Vážení dospělí, před vámi všemi leží v tomto věkovém období první výchovný rébus par excellence. Jak vymanit dítě ze stavu „středu vesmíru“ a zprostředkovat mu reálnou představu o jeho vztahu ke světu? A zároveň jak při tom zachovat živoucí spojení s jeho spontánností, která je zapotřebí k vytvoření silné a odolné osobnosti?

Výchova - nevýchova s větší mírou svobody a menší mírou zodpovědnosti je cestou do slepé uličky!

podle RADKINA HONZÁKA
(Psychosomatická prvouka)

Volbou liberálního přístupu k výchově podporujete dětskou přirozenost a spontaneitu. Ale hrozí nezdravá míra v podobě jakési dětské nabubřelosti, marnivosti a domýšlivosti. Naproti tomu zvolíte-li **autoritativní přístup**, podporujete sice návyky a řád, ale hrozí vznik křečovitosti, stísněnosti, a to je hrob dětské přirozenosti.

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

podle JIŘINY PREKOPOVÉ

Klube se sebevědomí i svědomí

Vážení rodiče a vychovatelé předškoláka! Pohybovou výchovou posilujete dobrou duševní pohodu a zdravé sebevědomí. Harmonizace pohybů v tomto období má estetický přínos a v dítěti podněcuje smysl pro krásu. Dítě intenzivně prožívá nárůst síly a obratnosti ve skocích, bězích, změně poloh atd. Chování předškolního dítěte **odrážá lásku i důvěru vás, dospělých**. Dítě je velmi zvědavé, vnímavé, bystré, zlepšuje se kvalita jeho pozornosti, zvyšuje se schopnost paměti a rozvíjí se myšlení.

Základním rysem dítěte v tomto období je touha po samostatnosti. Děti chtějí být užitečné, pomáhat, mají touhu opravdově pracovat, vytvářet přátelské vztahy a těší je uznání za jejich činnost. Umožněte dítěti pozitivní prožitky a radost i z malých úspěchů ve hře. S citovým vývojem souvisí i základní chápání morálních kvalit. Co je dobré a co je špatné. Na základě vašich pochval i zákazů si utváří dítě normy chování a hodnotovou orientaci. Osvojováním rolí se učí očekávané chování a začíná se formovat svědomí.

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

podle PAVLA ŘÍČANA

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE
PROFESIONÁLNÍCH
TRENÉRŮ PŘI ČOV
→ BÝVALÝ KOUČ
VOLEJBALOVÝCH
REPREZENTACÍ MUŽŮ
ČESKA A RAKOUSKA
→ SOUČASNÝ
MÍSTOPŘEDSA
ČOV





Pevným bodem pro dítě je ještě stále prostředí rodiny, které je nesmírně důležité pro to, aby pochopilo základní modely chování. Co je dobré a co je špatné, určujete především vy, rodiče. Vaše drobné etické „přešlapy“ už dítě registruje: „Mami, ale to se nedělá...“

Dítě si utváří budoucí model chování spíše podle toho, co děláte a jak to děláte, než podle toho, co říkáte. Umožněte dítěti, aby bylo svědkem vašeho mravního jednání a rozhodování. Mravnost dítěte vychovávejte nejvíce při zvládání vyhocených a kritických situací, jichž je dítě svědkem.

podle PAVLA ŘÍČANA

Období hry

Po 3. roce života vchází dítě do nové etapy hravých činností. Dítě netvoří hry jen z nahodilosti situace a z experimentování, nýbrž počíná plánovat. Autoři Plachý a Procházka tvrdí, že hraní si je nejvýznamnějším učebním postupem, protože děti jsou zaujaté hrou. Prodlužuje se doba jejich činnosti a zvyšuje se počet opakování dovedností, které se dětskou hrou zdokonalují.

Jinými slovy: mít rád míč, pohyb a bavit se tréninkem! Zmínění autoři nazývají předškolní věk obdobím romace, které vytváří vztah ke hře jako k pohádce, nikoliv jen obíhání met a stání v zástupech. Takovému přístupu fotbalových praktiků tleskáme a zdůrazňujeme rozdíl mezi hrou, jejímž kritériem je výsledek, a „hraní si“, což je naprosto nezávazná aktivita bez důrazu na výsledek.

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

Za nejvýznačnější charakteristiku her mezi 3. a 6. rokem bývá pokládána životní vážnost, s kterou si děti hrají, takže nerozlišují hru od práce. **Vážení vychovatelé**, pokud máte dojem, že si děti nehrají, nýbrž že pracují, pak máte do jisté míry pravdu. S touto vlastností jsme se však setkali již u dětí mladších. Nyní ovšem působí ztotožnění hry a práce větší schopnost koncentrace. A jestliže se na jiné činnosti vydrží koncentrovat maximálně 10 minut, ve hře vydrží být zaujatý podstatně déle.

Některé výzkumy uvádějí, že zatímco dítě ve druhém roce se dovedlo soustředit na hru průměrně 21 minut, ve čtvrtém roce už je to 50, v pátém 83 a v šestém dokonce 96 minut. K rozlišení mezi hrou a prací dojde u dítěte teprve až při školním vyučování. Naproti tomu v tomto období práce v objektivním smyslu ještě nenastává, poněvadž veškeré zaměstnání je vlastně hrou. **Proto je věk 3 – 6 let právem označován jako období hry.**

Boj nebo láska

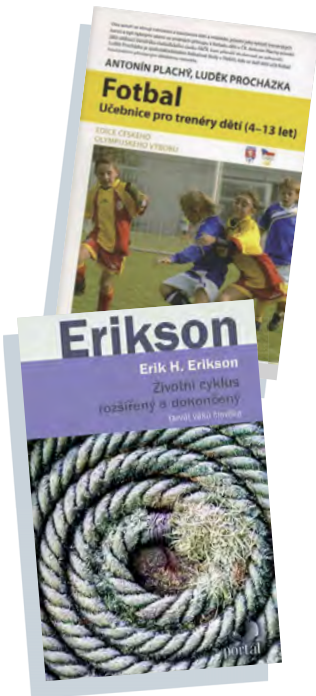
Předškolák je v dětském kolektivu spokojený, protože si s druhými dětmi dovede už složitě a zajímavě hrát. Páni rodiče! Rodina už vašemu dítěti často nestačí. Ke svému rozvoji potřebuje pronikat do „velkého světa“. Ovšem i dialog mezi dětmi předškolního věku se často skládá v podstatě z monologů. Příklad: jedno dítě čeká, až druhé domluví, ale nenavazuje a mluví o něčem jiném. Jde o tzv. egocentrickou řeč, kdy si v podstatě každý vede svou. Například spolupráce při hře je vlastně souběhem dvou paralelních egocentrických linií - „každý si hraje na svém písčičku“.

Pocit uspokojení nad vlastním výkonem u předškoláka je nadřazen všem ostatním pocitům i výsledkům.

Dítě je schopné převzít na sebe náznaky určitých rolí a situačně je střídát. V každé roli dítě jinak mluví, jinak gestikuluje, jinak jedná – a dokonce jinak myslí a cítí. Děti začínají chápat rozdíl mezi soupeřením a spoluprací, ale vytvoření rovnováhy mezi nimi je úkolem především následujícího (školního) období.

Dítě hraje samo za sebe, ale hledá již místo v kolektivu. Převládá spíše uspokojení nad vlastním výkonem než nad individuálním či kolektivním výsledkem. Děti předškolního věku jsou citlivé na hodnocení své osoby od vás. Přestože pronikají do nového světa, jsou stále ještě na vás rodičích do určité míry závislé a mají někdy problém být bez vás (vaše přítomnost, byť jen pasivní, je zatím stále nutná).

Vy, ambiciózní rodiče, někdy bohužel nakazíte dítě pocitem „život je boj“. Jenomže život je také láska! Modely soupeření i spolupráce a jejich rovnováha se rodí již v tomto období.





UNIQA
Partner trenérů ČOV

17 www.uniqa.cz

Zamyslete se nad tím, zda do schopností a dovedností svých dětí nepromítáte některé vlastní neuspokojené sny. Nezapomeňte, že aktuálním cílem v tomto věku je dětské hraní, které ho baví, aby zůstalo u sportu. Vývojový psycholog Příhoda tvrdí, že pro soutěživé hry nejsou v této době ještě u dětí mentální podmínky, i když se někdy předhánějí, kdo dřív doběhne ke stromu nebo přeskočí překážku. Pro soutěž v jakékoli podobě je zapotřebí vyššího vědomí sebe sama.

Vážení dospělí! Umírněte své etizádosti, které často ženou děti k předčasně honbě za výsledky. Chcete někdy vyhrávat víc než děti. Do tohoto období výsledky patří pouze jako zpětná vazba, nikoliv jako prostředek srovnávání, či dokonce jakési osobnostní hierarchie.

Slovo, představa, učení

Mějte prosím na paměti, že aby si dítě mohlo osvojit pohyby, musí si o nich nejprve vytvořit pohybovou představu. Vlastní pohyb je neustále s představou průběhu porovnáván. S přibývajícím věkem zkušenostmi jsou nesrovnalosti mezi představou a provedením postupně minimalizovány. Pohyb je později (v žákovském období) automatizován a u některých výjimečných jedinců vzniká mistrovské provedení (v juniorském a dospělém období). Rádi bychom vám připomněli, že vaše slovní instrukce sice dokáží částečně zapojit fantazii dítěte, nicméně:

Slovo není ideálním prostředkem pro vytváření představy pohybu, protože míří do vědomí. Dispečerem zautomatizovaných pohybů je ovšem podvědomí.

Podvědomí nepracuje se slovní (sémantickou), ale s tzv. procedurální pamětí. Paměť na slova je jiná než paměť na procedury. Čili pohyb se dá perfektně naučit i bez jediného slova instrukce – prostě nápodobou. Nicméně vy, rodiče, učitelé a trenéři, vysvětlovat musíte! Přesto doporučujeme nepřeceňovat úlohu slova a nepodněcovat učení nápodobou i v režimu pokus – omyl – pochopení – korekce. Snažte se s promínutím neotravovat dětem činnost přílišným slovním doprovodem a opravováním nepovedených pokusů.

Ukázka je nejúčinnějším prostředkem pro vytvoření představy pohybu.

Význam fyzické aktivity

Vážení pečovatelé dítěte předškolního věku! Představili jsme si psychický vývoj dítěte do 6 let. Teď je čas přistoupit k motorice. Pohybová živost vede děti k vymýšlení si rozmanitých způsobů lokomoce: chodí se zavřenýma očima, pozpátku, skáčou na jedné noze, přeskakují překážky, chodí po špičkách, dělají přemet, vylézají na stromy, lezou na žebříky, válejí sudy, kloužou se po náledí.

Cílem vašeho výchovného působení v tomto věkovém období je naučit děti základním pohybovým dovednostem a přitom nezadusit jejich přirozenou hravost. Rádi bychom vám připomněli několik důležitých údajů o somatické a motorické způsobilosti vašeho dítěte. V tomto období se trup zplošťuje a hrudník se zřetelněji odlišuje od břicha. Svalové tkáně přibývá, hlavně u chlapců, postava se celkově protahuje, ruce i nohy se prodlužují.

Pohyblivost se zlepšuje jen zvolna. Pozorujeme větší rychlost, pohotovost a obratnost pohybů, které dítě již dříve ovládalo. Důležité je rozpoznat skutečné období, ve kterém se daný jedinec nachází, jelikož biologický věk se nemusí krýt s věkem kalendářním. Předškolní období je charakteristické rozvojem pohybové aktivity, smyslového a citového vnímání. Děti v tomto věku mají rozvinutou pohybovou paměť, schopnost senzomotorického učení a spontánní touhu po aktivním přirozeném pohybu. V tabulce jsou uvedeny orientační údaje, co přibližně dítě zvládá v příslušném věku: ↓



TŘÍLETÉ DÍTĚ	Chůze neohrabaná. Seskočí z výšky 15 až 20 cm. Do dálky skáče obyčejně oběma nohama na vzdálenost 30 cm.
ČTYŘLETÉ DÍTĚ	Čtyřleté dítě: Přibližuje se vyspělé chůzi, opačné souhyby paží s dolními končetinami jsou pozorovatelné u poloviny dětí. Dítě nenašlapuje dřívě patou než špičkou nohy, nýbrž na celé chodidlo. Seskočí z výšky 45 cm. Do dálky odrazem jednou nohou skáče 40 cm. Dokáže stát na jedné noze 5 až 8 vteřin. Skáče po jedné noze, umí přejít po zvýšeném prkně širokém 10 cm.
PĚTILETÉ DÍTĚ	Pětileté dítě: Chůze nabývá větší elegance a úspornosti. Seskočí z výšky 75 cm. Do dálky odrazem jednou nohou skáče 60 cm. Vydrží stát 10 vteřin na špičkách prstů obou nohou a umí chodit po špičkách 3 m, aniž šlápně na paty. Chodí poschodech nahoru i dolů střídavým krokem jako porovně. Vylézá snadno na žebřík, střídajíc levou nohu s pravou, přelézá překážky, vylézá na stromy s nízkým kmenem a přeskakuje překážky vyšší než 60 cm.
ŠESTILETÉ DÍTĚ	Šestileté dítě: Chůze se blíží chůzi dospělých. Chlapecký krok je ovšem krátký a nabývá rovnoměrnosti a automatickosti. Koordinace pohybů se již vyskytuje u většiny dětí. Divčí chůze – má krok ještě kratší, pružný, v bocích kroutivý, pečlivý a strojený. Souhyb paží je omezený. Do dálky odrazem jednou nohou srozběhem skáče 100 cm. Střídavě dokáže stát 10 vteřin na špičkách prstů na levé a na pravé noze.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ



Iniciativa vs. vina

Pro předškolní dítě je omezení pohybu velkým trestem. Slast z pohybu, často divoce útočného, je jeho živelnou potřebou. Přitahuje ho možnost zaútočit: poprat se, rámusit, dorážet věčnými „proč“. Rozkoší je vnútit druhým svou vůli a také proniknout k jádru problému. To je součástí či projevem jednoho ze základních témat života. Podnikavost, smělá průbojnost, ono energické „jít na věc“, riskovat a dobývat. Je tu ovšem také antiteze: dítě v tomto období díky zrodu svědomí zná už i pocit viny, uvědomuje si jej a přílišný tlak rodičů a okolí na úspěch může u dítěte přinášet právě pocit viny.

Příliš citlivé svědomí „bičované tlakem okolí“ může podlomit přirozenou iniciativu dítěte. Jde o to, aby konflikt mezi iniciativou a vinou končil v tomto věku povzbuzením iniciativy.

podle Pavla Říčana

S kým si nejraději povídám...

Milí dospělí, doba se mění. Vaše děti již v šesti letech začínají preferovat neinteraktivní způsob komunikace již takto malých dětí, který se v pozdějším věku stává převažujícím. Komunikačním partnerem začíná být mobilní telefon nebo počítač. V následujících dvou tabulkách jsou prezentovány některé údaje z textu psycholožky Markéty Švamberg Šauerové, které zobrazují srovnání druhu oblíbené „komunikace“ v letech 1999, resp. 2008 – 2010.

SKÝM SI NEJRADĚJI POVÍDÁŠ?

	1999	2008-10
táta a máma	26%	23%
sourozenci	15%	10%
učitelka	12%	4%
kamarád(ka)	27%	39%
všichni	3%	0%
babička, děda	9%	9%
televize	3%	1%
počítač	0%	6%
mobilní telefon	0%	4%
vůbec si nepovídám	4%	3%
hračka	1%	1%

Podle Šauerové se jako negativní jeví pokles komunikace s učiteli, což svědčí o zhoršených sociálních vazbách ve škole celkově, poklesu autority učitele, stejně jako ochoty učitelů věnovat se svým žákům nadstandardně. Zde vidíme šanci pro moudré trenéry, kteří drží v ruce jedinečný instrument – sport!

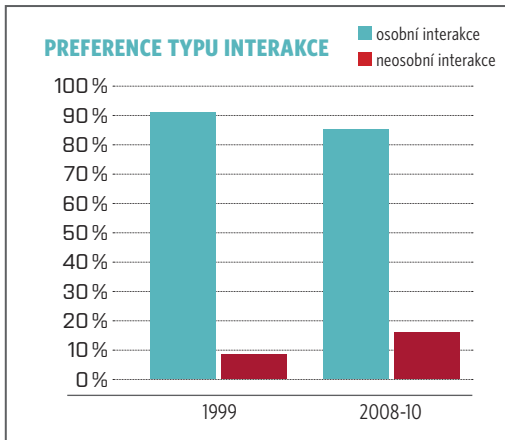


Házení a vrhání míče se v těchto třech letech velmi zdokonaluje tím, že rovnováha těla je upevněna, přibývá tělesné síly. A také proto, že dítě nedrží při výhozu míč dlaní vzhůru (supinace ruky), nýbrž hřbetem vzhůru (pronace) a s předloktím kolmo zdviženým. Také délka houdu a jistota zachycení míče se věkem podstatně zlepšuje. Fyzická aktivita je pro zdravý rozvoj dětí zcela zásadní a má mimo jiné následující přínosy:

- Podporuje rozvoj mozku a jeho funkci, koordinaci, sociální dovednosti, obecné motorické schopnosti, emoční rozvoj, úřadovství a představivost.
- Pomáhá dětem budovat sebevědomí a pozitivní sebeocenění.
- Pomáhá vybudovat silnou kostru a svaly, zlepšuje flexibilitu, rozvíjí správné držení těla a rovnováhu.
- Zlepšuje kondici a zkvalitňuje spánek.

Fyzická aktivita by pro dítě měla představovat denní porci zábavy. Nemělo by jít o něco vynuceného. Hra je způsob, jakým jsou děti fyzicky aktivní. Z tohoto důvodu se nedoporučuje zatěžovat děti v tomto vývojovém stadiu žádnými metodami sportovní organizace pro dospělé či dorost. Spontánní pohybové aktivity by měly dominovat nad řízenými.





Vážení rodiče! Osobní komunikace ubývá, a dokonce i v rodině začíná být obsahově chudá. Jste sice pracovně vytížení, doba si to žádá, ale hrozí, že společně prožitý čas začíná být „přežitkem“, a to je nebezpečné. Vždyť přeci společně prožité chvíle ovlivňují emocionální vývoj dítěte.

podle MARKÉTY ŠVAMBERK ŠAUEROVÉ

se teprve rodí **svědomí** ovlivňující dětské rozhodování.

- Respektujte, že dítě se identifikuje především s vámi, **rodiči**, a citlivě mu pomozte k osamostatňování.

Vezměte na vědomí, že se dítě s vámi psychologicky ztotožňuje, že vnímá vaše názory a hodnoty tak silně, že do sebe vstřebává to nejlepší – bohužel i to nejhorší – z vás.

podle PAVLA ŘÍČANA

PŘEDPOKLADY A VÝZVY PRO OBDOBÍ U-6

Vážení rodiče, učitelé, vychovatelé a trenéři, na závěr se vám pokusíme shrnout, jaké předpoklady vašich světenců a výzvy pro vás toto věkové období nabízí:

V pohybu a ve hře

- Dovednosti nechte projevovat i osvojovat především **prostřednictvím hry**.
- Nechte dítě projevovat smyslovou a tělesnou radost.
- Rozvíjejte u dětí nenásilně zárodky **míčové gramotnosti** – „kamarád se všemi míči“.
- Oceňujte skryté či zcela nezřetelné zárodky **herního vnímání** – odhad dráhy letu míče atd.
- Vedte děti k **životní otužilosti** a pomozte jim zbavit se strachů, například:
 - z výšek
 - z pádů
 - z vody
 - z vlastní nemotornosti
 - ze zesměšnění
 - z pocitu osamocení atd.

V rozvoji osobnosti

- Vnímejte s pochopením, že dítěti **chybí silný pocit zodpovědnosti**.
- Váš přílišný tlak na úspěch může způsobit dítěti **pocit viny**, nezapomeňte, že v dítěti

Fungování v kolektivu

- Dítě hledá kolektiv a bojuje o místo v něm.
- O kolektivních hrách mluvíme teprve tehdy, když děti jsou činné nikoli jen vedle sebe, nýbrž když každé z nich má **nějakou úlohu ve společném plánu**, což není zatím pro tento věk příznačné.
- Děti spontánně **nevynalézají hry**, které by si žádaly vzájemné **dávání a přijímání**. Přestože již mají schopnost sdružovat se s ostatními dětmi, respektujte, že dítě je schopno spolupracovat, ale spolupráce probíhá jako souběh dvou paralelních egocentrických linií - „**na svém písečku**“.
- Podporujte u dítěte situační **zkoušení** různých rolí [na trenéra, na rodiče, populární nebo pohádkové bytosti].
- Nenásilně učte dítě rozeznávat roli **spolupracovníka** i roli **soupeře**.

Vážení rodiče! Dítě žije v této době téměř cele hrou, která je nejen jeho přítomným životem, nýbrž i jeho školou nervosvalové koordinace, obratnosti, rozumové bystrosti, společenského soužití i morálky. Hra je v této době životním středem, avšak i **spoluvotitelkou další ontogeneze**.

podle VÁCLAVA PŘÍHODY



V TEXTU BYLY POUŽITY
MYŠLENKY A INSPIRACE
Z PŘILOŽENÝCH PUBLIKACÍ.

XXL LIGOVÝ SPECIÁL DENÍKU *Spot*



SAMOLEPKY A PLAKÁTY
všech týmů a jejich hvězd v limitované
edici vytvořené ve spolupráci s

FORTUNA:LIGA

SVEZTE SE A POCHOPÍTE.

Permanentní pohon všech kol Symmetrical AWD v základu.
Jízda v Subaru je ideální kombinací pohodlí a bezpečnosti.
Nová pevnější platforma vám dovolí ještě ostřejší průjezdy zatáčkami.
Nepřekonatelná jistota bez ohledu na počasí a roční dobu – na okresce i na dálnici.



FORESTER AWD
opravdové SUV



LEVORG AWD
sportovní kombi



IMPREZA AWD
ikona



OUTBACK AWD
crossover s nadsledem



XV AWD
městský univerzál

Navštivte nás na
subaru.cz, zazijsubaru.cz a subaru-butik.cz!

 [subaru.cze](https://www.facebook.com/subaru.cze)  [subarucz](https://www.instagram.com/subarucz)  [subarucz](https://www.twitter.com/subarucz)



SUBARU

Confidence in Motion