

*Sport*

# Coach

M A G A Z Í N



**FILIP  
JÍCHA**  
Můj osudový  
mentor

Rozhovor

**Jan Železný**

**POTÍŽISTY  
VYRAZÍM**

**SPORTOVNÍ  
PSYCHOLOGIE**  
Jak funguje herní  
mozek

**TÉMA:**

**Výzvy a předsudky  
u mladých trenérů**

COACH. Čtvrtletník.  
Ročník 1., číslo 4,  
vychází 15. 12. 2016.

Samostatně neprodejné, vychází  
jako příloha deníku SPORT.

Adresa: 170 00 Praha 7,  
Komunardů 1584/42, e-mail:  
magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz,

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

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

**inzerce:** Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz, **Feditel  
inzerce:** David Šaroch (7227),  
**kontakt na inzertní poradce:**  
linka 7512, **marketing:** Dominika  
Lakomá (7489), **feditel výroby  
adistribuce:** Libor Berka (7283).

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

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

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

© CZECH NEWS CENTER a.s.

## obsah

Legendární  
oštěpař  
v trenérské  
roli

← **4** ROZHOVOR  
SJANEM ŽELEZNÝM



Nedávný nej-  
lepší házenkář  
světa o učení  
a naslouchání

← **14** POHLED SPORTOVCE:  
FILIP JÍCHA

Jackson, Fergu-  
son a další knihy  
pod stroměček

← **18** TOP 10

Holoubek či  
Nagelsmann příliš  
mladí pro úspěch?

← **20** HLAVNÍ TÉMA

Názory  
psychologů  
z NY Yankees  
nebo Bayeru  
Leverkusen

← **30** COACHING

**34** SPORTOVNÍ  
PSYCHOLOGIE

Trénování není  
koučování

← **38** CO MĚ NAPADÁ,  
KDYŽ BĚHÁM

← **40** FIKTIVNÍ ROZHOVOR

## editorial

15. 12. 2016

# Máme vzdělané fanoušky!

**V** týdnu na přelomu listopadu a prosince jsem zažil tři velmi významné události. V pondělí jsem byl na vynikající přednášce Mariana Jelínka pro trenéry o koučinku. Ve středu na výborném zápase spartanské devatenáctky proti o více než rok starším hráčům tureckého Izmiru v mládežnické Lize mistrů. A v pátek jsem byl pozván na besedu do Všedobrovic, malé vesničky u Prahy, kterou organizoval profesor Antonín Pařízek a moderoval Petr Svěcený.

Cestou jsem přemýšlel, jak budu odpovídat na otázku typu: Kolik berou fotbalisté Sparty? Ale na to se v sále plném dětí, žen a pánů různého věku nikdo nezeptal. Padaly jiné otázky. Proč se nám nedaří udržet pozice, které jsme měli před deseti a více lety? Odpověď nemáme v našem sportu dostatečně vyřešenou.

Jak má vypadat správný kouč a co musí umět? S lidmi v sále jsme se shodli, že správný kouč musí umět vyhodnotit sportovní potenciál hráčů a posunout individuální výkonnost co nejlíže k maximu tohoto potenciálu. Musí tedy umět hráče zlepšovat. Ale těžko se mi odpovídalo na to, kolik českých hráčů se v tu zemsku opravdu zlepšuje. Kouč musí také zlepšovat výkonnost týmu, tedy organizaci hry a vědomé součinnosti. Musí umět reagovat i při vývoji zápasů. Vstupovat do nich aktivně a pomoci pokynů korigovat hru.

Vzdělávají se u nás trenéři dostatečně? „Myslím si, že ne,“ řekl jsem. A co je v trénování nejtěžší? „Umět přenést do praxe to, co říkáme,“ odvětil jsem.

Ve Všedobrovicích jsem si připadal jako na odborném semináři. Až potkám Mariana Jelínka, řeknu mu, jaké vzdělané fanoušky máme.

Byl to dobrý týden.

P.S. Ve Všedobrovicích byl i jeden ortodoxní slávis-ta. Jeho milovaný tým zrovna hrál ve Zlíně. On zápas neviděl, protože s námi vydržel debatovat až do konce. A to už bylo ve Zlíně dohráno. Beseda, která měla trvat hodinu, se totiž protáhla na více než tři hodiny.

JAROSLAV HŘEBÍK,

ŠÉF FOTBALOVÉ MLÁDEŽE V AC SPARTA PRAHA

Termín uzávěrky: 6. 12. 2016 | TITULNÍ SNÍMEK SPORT: JAROSLAV LEGNER

VESPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7





Honzu Železného znám od roku 1993, kdy ho koulař Remigius Machura přivezl jako svého parťáka na míčový sedmiboj osobností. Je introvert, takže není jednoduché k jeho nitru proniknout, ale jako hráče jsem ho důkladně přečetl a taky několikrát troufale vyzýval, aby se vykašlal na házení klackem a dal se na pořádný sport, tedy volejbal, nohejbal, házenou či basket. Jan Železný, trojnásobný olympijský vítěz v hodů oštěpem, světový rekordman, trenér olympijské vítězky a mistra světa, má ovšem jasno. I o tom je následující rozhovor.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

# JÁ A TRENÉR TÝMU? BYL BYCH DALEKO TVRDŠÍ



## Připouštěl sis jako závodník, jeden z nejlepších sportovců na světě, že bys mohl být někdy trenér?

„Vlastně jsem to měl možná vrozené. Otec taky trénoval, i když to dělal při zaměstnání. Už když jsem házel, tak jsem pomáhal více lidem. Trénoval jsem se Stevem Backleym, pomáhal jsem Sergejovi (Makarovovi), takže jsem nějaké zkušenosti měl. Požádali mě o pomoc... Soustředění jsme absolvovali spolu.“

## Cože, tys pomáhal svému protivníkovi?

„Ano, velkému.“

## Mezi soupeři byla taková loajalita?

„Nebyla. Já bych nepomáhal každému. Sergej byl dobrý kluk. Tak jsem si říkal, že to může pomoci i mně, že uvidím i jeho při práci, a oba se třeba někam posuneme.“

## Kdy jsi v sobě objevil trenéra?

„Už jako závodník. Protože jsme se museli starat sami o sebe, tak jsem se v podstatě od 21 let trénoval sám.“

## Ty jsi neměl ani trenéra?

„Jenom na začátku mě trénoval otec. Později jsem měl trenéry 'napsané', ale všechny plány jsem si dělal sám. Takže jsem hledal různé cesty a komunikovali jsme třeba s Miklósem Némethem, který mi chvíli dělal manažera a já jsem to nakonec sám všechno připravil. Dál jsem měl Jardu Brabce a ten mi zase něco radil, hlavně ze silové přípravy, ale většinou jsem si to vždycky ušmudlal sám. Nakonec i Honza Pospíšil byl taky jako trenér napsaný, ale stejně jako vždycky předtím jsem všechno měl ve svých rukách.“

## Takže jsi byl vlastně sám sobě trenérem?

„Ano.“

## Cítíš se víc trenérem, nebo silnou osobností, která vede vynikající sportovce?

„Teď už se cítím víc trenérem, ale pozoruji, že ostatní mě berou spíš jako silnou osobnost.“



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

## Tvoji svěřenci?

„Jo, svěřenci. Ale ono je to dané tím, co člověk dokázal. Prostě na tebe stále koukají jako na olympijského vítěze.“

## V čem je podle tebe rozdílný svět sportovce a svět trenéra?

„Sportovec všechno dostává na talíři. Má trenéra, který mu připraví plán. Samozřejmě do toho někdy může zasahovat i on, ale jakmile něco potřebuje zařídit, od soustředění, přes doktora a podobně, tak mu všechno dělá jeho trenér nebo realizační tým. Takže sportovec se má starat jenom o to, aby zůstal zdravý a házel nebo běhal a dělal to co nejlíp. Ostatní jsou tam od toho, aby mu to usnadnili.“

## A trenér?

„Když sportovec potřebuje, trenér musí zavolat na ta správná telefonní čísla a zařídit vše potřebné. Vybrat místo soustředění, aby tam byly všechny pomůcky na přípravu, například medicínu, činky, a samozřejmě připravit plán.“

## Ty jsi trenér i manažer v jedné osobě?

„V základním slova smyslu ano, i když závodníci mají samozřejmě manažera, který jim zajišťuje závody. Ale základní věci jako soustředění a přípravu, čili ty trenérské, dělám já.“

## Co v sobě trenér, bývalý slavný sportovec, musí zabít, aby byl dobrým trenérem?

„Především na začátku musí zapomenout, že je výborný bývalý slavný sportovec. Jinak ta věta tak smrdí sladkým chválením, že je celá nepěkná... Ono to není tak jednoduché, ale snažit se dostat do pozadí. Hlavně třeba v mém případě, protože jsem stále ten, který vyhrál olympiádu. Takže se snažím podávat to klukům tak, že oni jsou ti nejdůležitější. Když mají problém, přijdou třeba pozdě, tak to musím umět skousnout. Nemůžu říkat, že jsem to nikdy nedělal. Prostě musím být ten, kdo je chápe a kdo jim dokáže tolerovat i určitá specifika jejich osobností. To pokládám za strašně důležité.“

## JAN ŽELEZNÝ

**Narozen:** 16. 6. 1966

→ **Pozice:** legendární oštěpař, nyní trenér skupiny nejlepších Čechů v této disciplíně

→ **Sportovní kariéra:**

3x olympijský vítěz (1992, 1996, 2000), stříbro na OH (1988), 3x mistr světa (1993, 1995, 2001), bronzový na MS (1987, 1999), 2x bronzový na ME (1994, 2006), světový rekordman (výkon 98,48 m z roku 1996)

→ **Funkcionář:** člen Mezinárodního olympijského výboru (1999-2001 a 2004-2012)

→ **Trenér:** Barboru Špotákovou dovedl k olympijskému zlatu (2012), stříbru na MS (2011) a titulu mistryně Evropy (2014), Vítězslav Veselý pod ním vyhrál MS (2013) a ME (2012) a byl druhý na ME (2014)

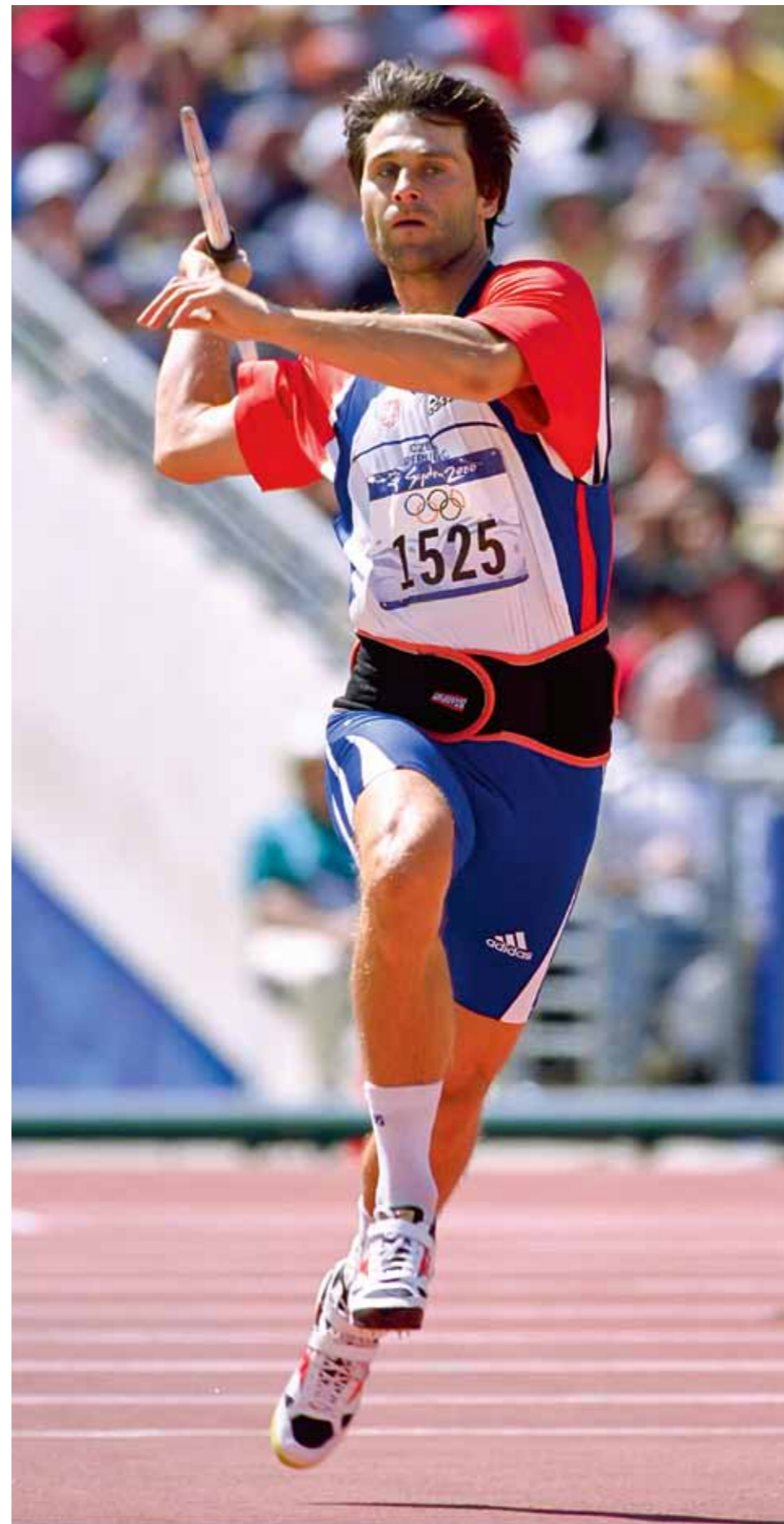


FOTO: GETTYIMAGES

◀ NA KONCI ZLATÉHO OLYMPIJSKÉHO TAŽENÍ. PO TRIUMFU V BARCELONĚ A ATLANTĚ ZVÍTĚZIL I POTŘETÍ ZA SEBOU - V SYDNEY 2000.

## Domníváš se, že disponuješ schopností empatie?

„Myslím si, že to je moje silná stránka. U závodníků vnímám, jak se oni cítí. Snažím se tomu i přizpůsobit trénink. Chce to neustálou změnu. Musí se reagovat třeba na to, že závodník je trochu unavený nebo má problém, proto se program musí upravit. Schopnost vcítit se je asi dar, se kterým se člověk rodí. Nevím, jestli to umím dokonale. Beru to tak, že je to jejich život a já jim jenom pomáhám. Ale kdyby zašli za určitý rámec, který nechci akceptovat, tak to ukončím. Je možné, že sportovci-trenéři, kteří dělali stejnou disciplínu, se dokážou do problematiky i do svého svěřence vžít na vysoké úrovni. Například když jedete na olympiádu, ten strach a stres je úplně jiný než třeba na mistrovství Evropy. Taková atmosféra se závodníky pěkně cvičí a musí se na to reagovat.“

## Kdo smí poradit trenéru Železnému?

„Všichni. Nebojím se toho, když mi někdo něco řekne. I moji svěřenci, klidně, pokud je to smysluplné. Někteří, nebudu jmenovat, mají občas takové zvláštní nápady a než dojdou k tomu, co chci já, tak to dlouho trvá. Ale každý má svůj charakter a moji svěřenci vědí, proč to dělají. Chtějí něco dokázat a dávají tomu všechno. Bez toho by to nešlo, ani z mojí strany.“

## Kdo je vítězný typ, podle tebe?

„Ten, co vyhraje, v první řadě. (smích) U každého se to může projevat v různém období. Například jsou vítězný typy, které mají talent, ale nechtějí na sobě pracovat. Protože jsou třeba velice brzy dobří. Všichni se dají nějakým způsobem modelovat a trenér musí mít i štěstí, aby zrovna chytil právě toho člověka, který to jednou dotáhne do konce. Já jich mám ve svém týmu hodně. Někdo se narodí se sebedůvěrou a talentem, to je samozřejmě nejlepší typ. Jiný má třeba obrovský talent, ale dlouho o sobě pochybuje, tak to chce nějaký čas. O dalším zase vím, že je tréninkový typ, bude vždycky skvělý na tréninku, ale na závodech selže.“

## Myslíš, že poznáš vítězný typ dopředu?

„No... Většinou ano. Uprímně je těžké dostat do ruky někoho, kdo by měl talent a zároveň hlavu.“

**Nebojím se toho, když mi někdo něco řekne. I moji svěřenci, klidně, pokud je to smysluplné. Vědí, proč to dělají. Chtějí něco dokázat a dávají tomu všechno. Bez toho by to nešlo, ani z mojí strany.**





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

### **Cítíš už dopředu, že tohle bude špatný a tohle dobrý?**

„Je tu vždycky nějaká intuice, například, že zrovna teď to není úplně ideální. Někdy v poslední fázi přípravy, když nejsou nejlepší výsledky, a do toho nějaké problémy, tak o tom člověk zapochybuje. Ale pamatuji si i situaci, kdy jsem zapochyboval, a třeba Víta (Vítězslav Veselý) se stal mistrem světa, protože v sobě dokázal najít neuvěřitelnou sílu. Bývají i určité okolnosti, které tomu předcházejí, například žaludeční problémy těsně před závodem...“

### **Jak motivuješ svoje svěřence?**

„Já hlavně tím, že jim věřím. Říkám jim, že na to mají. A oni na to opravdu mají. Třeba jsem si vzal Jardu Jílka, věřil jsem mu, a přitom to byl v podstatě 'no name', s výkonem 74 metrů, potenciálně žádný významný oštěpař, navíc už nebyl ani mladý. Ale měl v sobě talent a já jsem ho chtěl rozvinout do extrému, kam až to půjde. A on se už za dva roky dostal na olympiádu, i když nakonec bohužel jet nemohl.“

### **Jak naopak řešíš pokles sebedůvěry?**

„To je složitější a u každého jinak. Třeba jsou závodníci už starší a jejich výkonnost jde pomalu dolů. V takových případech jde jenom o jedno: potvrdit to v tu pravou chvíli. Už se nedají házet osobáky, když je vám třeba třiatřicet nebo čtyřiatřicet, ale takoví závodníci mají zase zkušenosti na to, aby ve velkém závodě předvedli

právě schopnosti, které získali za ty roky práce. Jindy to je ovlivněné zraněním, nastane pokles výkonnosti a sebedůvěry... Potom jde jenom o to člověka povzbuzovat.“

### **Jak řídíš silné osobnosti?**

„Tak, že jim řeknu svůj názor, a můžou si vybrat. Ale nejsem totálně striktní. Prostě jim ukážu cestu, a buď po ní půjdou, nebo nepůjdou. A jsem taky ochoten trochu uhnout, vlevo nebo vpravo, ale ne zásadně.“

### **Jak překonáš situaci, kdy cítíš, že ti svěřenec nevěří?**

„Zatím se mi to úplně nestalo. Spíš může pochybovat o tom, jestli to, co děláme, je správné, což je i normální a je to vlastně pozitivní. Nemáte vedle sebe stroje, které dělají jenom to, co řeknete. Čili taková ta velká nedůvěra vůči mně zatím nevznikla. Nebo jsem ji nepostřehl.“

### **Kdy mluvíš se svým svěřencem naposledy před velkým závodem?**

„Vlastně, když jdou do toho koridoru, to je takové to poslední podání ruky a povzbuzení, že jim držím palce. Že bych za nimi přišel dva dny před závodem a hučel do nich, to nedělám. Kolikrát si říkám, že jsem to měl udělat, ale pak si řeknu Ne. Proč? Musí to zvládat sami, protože já s nimi nejzdím na všechny závody, jenom na ty velké. Proto se musí starat sami o sebe a musí se s tím poprat. Možná to posuzuji i podle sebe, protože já jsem nikdy nepotřeboval, aby do mě někdo hučel.“

^ BARBORU ŠPOTÁKOVOU DOVEDL KE ZLATU NA OH V LONDÝNĚ. TEĎ K PŘÍPADNĚ DALŠÍ SPOLUPRÁCI ŽELEZNÝ ŘÍKÁ: NIKDY.





**Někdy jsem demokratický, někdy autoritativní, ale zatím jsem ještě nikdy nevybouchnul, to je moje štěstí. Vždycky jsem prožíval emoce dovnitř.**

**Trenér má spoustu rolí. Motivátor, důvěrník, šéf, učitel, kamarád. Jaká je tvoje nejsilnější karta?**

„Asi od každého kousek. Jsem s těmi lidmi strašně dlouho a individuální sport je takový, že bez kvalitní přípravy v zahraničí to nejde. Takže jsme spolu třeba tři a půl měsíce venku. Denodenní kontakt. V podstatě si od sebe odpočineme, až když začneme jezdit na závody. Je důležité, aby to sedělo dohromady, aby si člověk se světcem rozuměl. Neříkám absolutně, ale jde spíš o důvěru. Já mu dávám svých sto procent a chci je taky nazpátek. Jakmile to tam není, končím.“

**Do jaké míry máš právo vstupovat do jejich osobního života?**

„Nikdy nevstupuju. To je blbost, to se nedělá. Jsou dospělí lidé. Kdybych pracoval s mladšími, tak možná...“

**Bára Špotáková je tvůj největší trenérský úspěch. Proč už není s tebou?**

„Bára není můj největší trenérský úspěch. Největší můj trenérský úspěch je Víta Veselý.“

**Dobře, proč Bára není s tebou?**

„Protože začala vymýšlet z mého pohledu nesmysly. Proto jsem spolupráci ukončil.“

**Teď jedna úplně citlivá otázka, nemusíš odpovídat. Jak to udělat, aby se trenér do své svěrenky nezamiloval?**

„To není vůbec žádný problém.“ (smích)

**Jaké jsou vítězné vlastnosti Bary Špotákové?**

„Ona je přesně ten typ, který se s tím narodil. Chce vyhrávat. Má to v sobě jako málokdo, koho jsem potkal. A s tím taky tak pracuje a někdy to je až jakoby na škodu. Je totálně vítězný typ. Neumí prohrávat.“

**Budete spolu ještě někdy jako trenér a svěřencec?**

„Nikdy.“

**Já vím z míčového sednihoje, že jsi mimořádný talent i jako hráč. Hraješ dobře volejbal, nohejbal dokonce výtečně. Dokázal by ses prosadit i jako hráč?**

„Těžko říct. Hrál jsem dlouho házenou, určitě bych se na nějakou úroveň dostal, ale na druhou stranu jsem dost individuální typ. Specifika kolektivního a individuálního sportu jsou strašně rozdílná. Někdo z kolektivního by v individuálním vůbec nevynikal, zapadl by. A někdo zas opačně. Já jsem si vybral dobře, protože jsem spíš individualista.“

**Dokázal bys být trenérem týmové hry?**

„To bych si dokázal představit, ale samozřejmě člověk si to jenom myslí, realita může být pak jiná. Spousta věcí je totálně rozdílných. Kdybych byl trenérem kolektivního sportu, byl bych asi daleko tvrdší. Na celý tým. Kdyby mi tam někdo dělal problémy, byť by byl sebelepší, vyrazil bych ho, protože kolektiv musí táhnout za jeden provaz. Samozřejmě potřebujete individuality. Například zbývá třicet sekund do konce zápasu, osobnost družstva musí dát gól. Vezme si míč a ten gól prostě dá. Pak jsou tam jiní, kteří kloubí kolektiv. Je to složitě a pro trenéra šíleně náročné. Navíc je pod tlakem vedení, které ho financuje, a to je úplně nejhorší. Pokud ti vedení nechá volnou ruku, je to fajn, ale to se většinou nestává.“

**Sleduješ týmové hry?**

„Ano, mám je rád. Dívám se na volejbal, házenou, ale i na fotbal, když jsou mezinárodní akce. Kolektivní sporty sleduju.“

**My hodně řešíme, proč české týmové sporty neuspěly, proč nejsou na olympijských hrách. Máš na to názor?**



OLYMPIJSKÉ LEGENDY: POSLEDNÍ ZÁVOD NA HRÁCH V ATÉNÁCH 2004 A SETKÁNÍ S USAINEM BOLTEM NA OSTRAVSKÉM MÍTINKU



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ

občas v médiích řekne: ten to odflákl. To nemusí být pravda. Jde o pohled člověka zvenku, ale realita může být úplně jiná.“

**Máš svoje přátele většinou ve sportu, nebo mimo něj?**

„Mám tři kamarády, a kdybych cokoliv potřeboval, šel bych za nimi.“

**Ze sportu?**

„Kdysi dělali sport. Ne ten špičkový, ale ano, ze sportu.“

**Jak relaxuješ?**

„Různě. Někdy se rád jenom válím, hlavně když jsem unavený. Někdy si zajedu na golf. Nebo třeba v pátek chodím hrát volejbal s jednou partou. Mám rád tenis, s kamarádem hraju badminton. Relaxuju buď sportovně, nebo se válím.“

**Jaké jsou tvoje hříchy?**

„Hříchů má člověk spoustu...“

**Ne člověk. Jaké máš ty?**

„Mám jich hodně. Asi nejhorší je ten, myslím, to je fakt totální hovadina, že kouřím.“

**Ale to je slabý...**

„To není slabý, to je silný...“

**Jiný hřích na sebe neprozradíš?**

„Mám spoustu hříchů, ale nechci to prozrazovat.“

„Kolektivní sporty mají obrovskou konkurenci, protože se to dělá ve světě v neskučně vysoké kvalitě. Ty sporty jsou hrozně silné a my jsme strašně malý národ, takže náš výběr hráčů je relativně omezený.“

**Jaké jsou osobnostní kvality Jana Železného?**

„To radši vůbec nechci komentovat, to je otázka pro ostatní lidi. Spousta jich na to bude mít různé názory, sám se hodnotit je těžké.“

**Vnímáš se jako autoritativní trenér, nebo demokratický?**

„Někdy jsem demokratický, někdy autoritativní, ale zatím jsem ještě nikdy nevybouchnul, to je moje štěstí.“

**Jak čelíš působení emocí ve svém chování?**

„Emoce ke sportu patří.“

**Takže je nebrzdíš?**

„Vždycky jsem prožíval emoce dovnitř. Vypadalo to, že jsem klidný, ať jsem závodil, nebo jako trenér, ale vnitřně je to šílený. Nejsem typ, co se vydává směrem ven. Ani není dobrý, když se





^ NA TRÉNINKU  
S PETREM FRYDRY-  
CHEM, KTERÝ  
JE S VÝKONEM  
88,23 M V ČESKÝCH  
HISTORICKÝCH  
TABULKÁCH TŘETÍ  
PRÁVĚ ZA ŽELEZNÝM  
A VÍTĚZSLAVEM  
VESELÝM

### Kde se inspiruješ pro svoji práci?

„Pro mě je relativně důležité ji vidět. Jsem takový ten typ, který když něco vidí a zaujme ho to, tak to dokáže snadno analyzovat a zapojit. Nejsem knihomol, který přečte mnoho knih, protože bych si to tam nenašel. Já si to tvořím v obrazcích. Techniku vidím jinak než ostatní a vidím detaily. Například, když trénuju se svými svěřenci, nemůžu se dívat přes kameru. Detail v ní vidím daleko hůř než v reálu. Vnímání pohybu a vlastně celkově světa je pro mě důležité vidět vlastníma očima.“

### Jak by zněla otázka, na niž bys novinářům rád odpovídal?

„Nechtěl bych otázku. Spíš bych chtěl zažít, aby poznali, že se mě nemusí na nic ptát. Třeba, že

poznají, když jsem šťastný. Nemusí se mě přeci na nic ptát, když mám tři lidi na bedně. Odpověď je v mé tváři. Totální spokojenost.“

### Co schází podle tebe českým trenérům?

„Nejsou doceňováni. Nemyslím tím jenom finančně. Nekouká se na ně jako na ty, co hrozně moc pomohli. Bere se to tak, že je tam jeden, který je nahoře, a tým je sportovec. Samozřejmě chybí finanční prostředky, aby to trenéři mohli dělat naprosto profesionálně a mohli držet krok se světem. Mít totální zázemí, jako mají státy, které chtějí mít sportovce nejlepší na světě. My chceme být nejlepší na světě, ale děláme to způsobem, jak se to dělá v páté lize.“

### Vidíš nějaké slabiny českých trenérů?

„Hlavně že do procesu nenastupují ti mladí. Příčina je zase asi finanční. Mladý trenér prostě potřebuje zabezpečit rodinu a mít alespoň nějaký standard životní úrovně, aby si mohl dovolit dělat trenéra. A ono to většinou tak není. Proto pak většinou trénují lidé, kteří to dělají ochotně a rádi, ale nemají to v sobě. Nejsou na dostatečné úrovni. Je relativně malé množství peněz, aby mohlo být dostatečné množství kvalitních trenérů. Vezmu například Duklu. Tam může být jenom omezený počet trenérů, kteří zaberou místo, pracují dlouhou dobu, setrvačností, někdy až moc dlouho. Třeba by měli být po čase vyměněni. Ale funguje to tak, že nikdo další mladý nemůže nastoupit. Čili tam máme například šest tabulkových pozic a konec. A to je špatně. Nejsou peníze ani ve špičkovém klubu, jako je Dukla.“

### Co bys vzkázal českým trenérům?

„Ať to nevzdávají. (smích) Nevzdávejte to, bude líp.“

VNÍMÁNÍ POHYBU AVLASTNĚ CELKOVĚ  
SVĚTA JE PRO MĚ DŮLEŽITÉ VIDĚT  
VLASTNÍMA OČIMA. NE PŘES KAMERU.



**Ze Starého Plzeňce se dokázal dostat až na absolutní vrchol. Filip Jicha byl vyhlášen nejlepším házenkářem světa za rok 2010. Za osm let v Kielu vyhrál sedmkrát bundesligu a dvakrát Ligu mistrů, nyní hájí barvy giganta z Barcelony. Obr s nevídanou dynamikou na své cestě poznal několik věhlasných trenérů. Tím klíčovým byl ale skromný muž z Plzně.**

# VE SVĚTOVÉ HÁZENÉ SE TRENÉRŮM TYKÁ

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Proč jsem si vybral házenou

„Ve Starém Plzenci mě trénoval starší bratranec. V našem městečku vládly rodinné vztahy, všichni jsme se znali a bylo to celé provázané. Házená se mi hned dostala do krve. Hřiště stálo kousek od paneláku, kde jsem bydlel. Mířil jsem tam často a na druhou stranu městečka chodili ostatní kluci na fotbal. Mámě jsem řekl, že chci taky na fotbal, ale řekla, že se musím rozhodnout. Chtěl jsem hrát házenou a fotbal dělat jako hobby. Ale pak se házená stala mým hlavním sportem.“

## Plzeň, konec dětské zábavy

„V Plzni jsem zažil trenéry, kteří se házenou a tréninkem zabírali a trénovali systematicky. S Milanem Škvařilem nebo panem Tahovským to už nebyla jen dětská zábava. Tenkrát jsem nijak nevynikal. Ale při příchodu do starších žáků jsem potkal klíčového trenéra pro svou kariéru.“

## Osudový trenér Miroslav Moulis

„Díky panu Moulisovi jsem si při přechodu ze starších žáků do dorostu uvědomil, že bych se mohl házené věnovat profesionálně. Pan Moulis nás trénoval ve starších žácích. Byl to starší pán, vypadal jako trenér z amerických filmů, třeba z Rockyho. Starý praktik, ale taky inovátor. Měl perfektně připravené tréninky a různá cvičení, která sám vymýšlel a neustále je obměňoval. Vždycky nachystal plno her a situací, které v nás rozvíjely házenkářské dovednosti, měl třeba hned několik výborných cvičení na periferní vidění. Trénovali jsme každý den a cokoli řekl, dělali jsme s nadšením. Když jsme vyhráli mistrovství republiky, vyhlásili mě nejlepším hráčem. On ale řekl, že ode mě čekal víc. Vysvětlil mi, že od sebe musím chtít vždy víc a nebýt se sebou spokojený jen proto, že se vyhraje. To mi v budoucí kariéře hodně pomohlo. A od té doby jsem měl před očima cíl dostat se do prvního týmu a k profesionálům. Za to jsem mu vděčný.“



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Je velká radost pana Moulise vždycky potkat, občas se vidíme. Přijít na házenou je pro něj náročně, ale pořád sportem žije.“

## Můj přechod mezi dospělými

„Ve starším dorostu jsem viděl, že začínám vyčnívat, a snažil se na sobě hodně pracovat, abych se dostal mezi dospělé do áčka. Byli sice silnější a rychlejší, ale za dva měsíce jsem se na ně dotáhl. Chtěl jsem si u trenéra Habera vydobýt pozici, že to na hřišti dokážu, i když jsem mladý. V Plzni moje zapojení do hry nebylo tak velké, dostával jsem ale nabídky profesionální smlouvy od jiných týmů. V Plzni žádnou aktivitu nevyvíjeli, tak se do toho vložil táta. Já chtěl hrát v Plzni, ale nedomluvili jsme se. Podle nich jsem byl mladý a měl bych dva roky s áčkem trénovat a až pak hrát. V Dukle byl trenér Jiří Liška, který mě chtěl s tím, že mi dají i čas na hřišti, což se také stalo. Byl jsem v Praze sám a musel se adaptovat. Cílem bylo hrát dobře a vydobýt si pozici tahouna týmu.“

## Moji trenéři v arabském světě

„Hrát v Saúdské Arábii a Kataru bylo jedno z nejdůležitějších období života, které do budoucna přispělo ke stmelení mé osobnosti. Učil jsem se německy a najednou angličtina, neuměl jsem komunikovat, bylo to moc těžké na hřišti i mimo něj. Všichni hráči měli mezi 170 - 180 cm, čemuž odpovídala i hra. Často se stávalo, že běžíte v trháku a oni vás nekompromisně srazili ze zadu na zem. Nemysleli to zle, prostě měli za úkol vás zastavit. Po tréninku nebo zápase byli zase v pohodě. Proto i naši trenéři z Tuniska řešili hodně taktiku. Jejich přístup se hodně lišil od evropského pojetí, kde jsou i trenéři, kteří víc než taktiku preferují bojovnost, tvrdost a nasazení. V arabském světě neexistuje, že by trenér křičel nebo zvyšoval hlas. To by hráči neskousli. Všechno v klidu a s rozvahou.“

## Můj nástup do Bundesligy, nejlepší ligy světa

„Volker Mudrow byl progresivní trenér, přinesl do německé házené rychlost. Lemgo pod ním hrálo neskutečně rychle, hned po gólu následovala blesková rozehrávka a i tím byl tým

**Když jsme vyhráli mistrovství republiky, vyhlásili mě nejlepším hráčem. Trenér Moulis ale řekl, že ode mě čekal víc. Vysvětlil mi, že nemám být spokojený jen proto, že se vyhraje.**



V KIELU JSEM POZNAL, ŽE TOP SVĚTOVÁ HÁZENÁ NENÍ JEN O TOM DOBRĚ SKÁKAT A K TOMU DOBRĚ STRÍLET. JE NAPROSTO NEZBYTNÉ JEŠTĚ PŘIDAT HLAVU, HODNĚ PŘEMÝŠLET. AŽ PAK JSEM SE MOHL DOSTAT NA VRCHOL.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

úspěšný. Já tam přišel jako náhrada za Švýcara Baumgartnera. Bylo dobré, že mě trenér chtěl. Řekl mi, že budu dostávat hodně prostoru, abych se mohl co nejlépe adaptovat. Tahle důvěra byla důležitá, protože rychlost, se kterou jsem se v Lemgu setkal, byla pro mě úplně nová. Trvalo mi takové dva měsíce, než jsem to celé pobral. Mudrow mi řekl, že kolem mě postaví obranu, že budu hrát uprostřed. Říkal jsem, že jsem to nikdy nehrál, ale on měl jasno a odpověděl, že mě to naučí. Měl jsem ale vedle sebe skvělé spoluhráče Stephana, Schwarzera nebo Zerbeho, kteří mi hodně pomohli."

### Životní období v Kielu

„Když jsem tam přišel, nestačil jsem se dívat. Kolem mě Omeyer, Karabatic, Kavtičnik a spousta dalších hvězd. Neskutečně našlapaná sestava. A zase o kus vyšší tempo. Znovu mi trvalo dva až tři měsíce, než jsem se s tím srovnal. V Kielu jsem poznal, že top světová házená není jen o tom dobře skákat a k tomu dobře střílet. Je naprosto nezbytné ještě přidat hlavu, hodně přemýšlet. Když jsem tohle poskládal dohromady, mohl jsem se dostat na vrchol. Islandský trenér Alfred Gislason měl ohromnou autoritu silou své osobnosti i mohutné postavy, vypadá jako medvěd. My jsme pod ním ani moc netrénovali nějaké dovednosti. Řešila se hlavně taktika, herní věci nechával na nás, dával nám volnost. Tréninky byly velice tvrdé, opravdu hodně se makalo. Nejdrsnější vždycky bylo, když jsme celý tým hráli proti sobě na dvě brány. Alfred to pískal, ale připouštěl víc než tvrdou hru. Strašně se to řezalo, šlo se absolutně na hranici možností, víc než v zápase. Hrál se o místo na hřišti, pivoti

dostali spoustu ran a skoro vždycky někdo odcházel zakrvácený.“

### Trenérský model v Barceloně

„Barcelona jako obrovský klub používá i v házené fotbalový model. Náš trenér Xavi Pascual je jakýsi šéftrenér nebo manažer. Pod ním je dalších pět trenérů, které on řídí jako tým. Na tréninku je vždy vedle hráčů dalších deset lidí. Xavi Pascual s námi při trénincích řeší jen minimum věcí, většinou úzce zaměřené taktické záležitosti. Na dovednosti a házenkářské činnosti má další trenéry. On určuje sestavu i taktiku. Je to velmi otevřený člověk. Vždy řeší všechno v týmu a nepřipouští diskuzi, ale mám možnost s ním často třeba hodinu hovořit o házené, našich výkonech, kdy mi dává příležitost, abych využil svých zkušeností a znalostí ve prospěch mužstva. Má ohromný přehled a je argumentačně silný. Každopádně člověk na pravém místě. Je zajímavé, že ještě v minulé sezoně trenér basketbalistů Barcelony se jmenuje také Xavi Pascual. Navíc jsou oba ze stejného města, ale nejsou příbuzní.“

### Vykání a tykání trenéroví

„Ve světové házené se trenérům tyká. V Německu jsem přišel do Kielu a trenér Serdarušič mi hned řekl: Ahoj, já jsem Noka. A stejně tak si tykám s Alfredem Gislasonem. S ním mám velmi přátelský vztah. Když jsme nedávno hráli s Barcelonou proti Kielu, po zápase jsme si sedli, vypili láhev vína a dlouze si povídali o házené. Podobné je to i ve Španělsku, kde se trenéroví také tyká. I přes tykání ale mají trenéři můj velký respekt.“

### FILIP JÍCHA

**Narozen:** 19. 4. 1982

→ **Hráčská kariéra:** Slavia Plzeň (1995-2000), Dukla Praha (2000-2003), Al Ahlí Jeddah (Saúdská Arábie, 2003), Al Ahlí Sport Club (Katar, 2003-2004), TSV St. Otmar St. Gallen (Švýc., 2003-2005), TBV Lemgo (Něm., 2005-2007), THW Kiel (Něm., 2007-2015), FC Barcelona (2015-?)

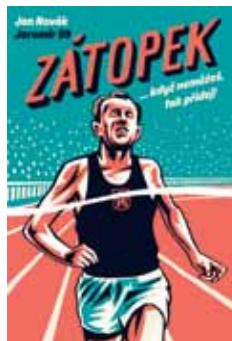
→ **Největší úspěchy:** nejlepší házenkář světa (2010), s THW Kiel vítěz Ligy mistrů (2010, 2012), vítěz MS klubů (2011), mistr Německa (2008, 2009, 2010, 2012, 2013, 2014, 2015), vítěz Německého poháru (2008, 2009, 2010, 2012, 2013), vítěz německého Superpoháru (2007, 2008, 2011, 2014, 2015), vítěz Champions Trophy (2007), s Barcelonou vítěz španělské ligy a Španělského poháru (2016), s TBV Lemgo vítěz Poháru EHF (2006), s Al Ahli vítěz Poháru katarského emirátu (2002)



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



# K N I H Y POD STROMEČEK



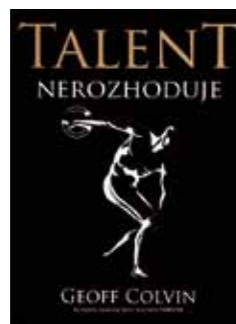
## 2. Zátopek ...když nemůžeš, tak přidej! [Jan Novák, Jaromír 99]

Neobvyklý životopisný komiks vykresluje Emila Zátopka v barvách, ale přitom civilně a bez pompy. „Je to hranice bolesti a utrpení, která dělí chlapce od mužů,“ říkával Emil Zátopek. Každá jeho

grímasa v závodě pak potvrzovala, že ví, o čem mluví. Život je někdy hodně syrová bolest a ne vždycky dostanete medaili. Je důležitější vyhrát, nebo se postavit za kamaráda a pomoci prosadit, aby taky mohl na olympiádě závodit? Tenhle chlap dokázal v životě obojí, byl svůj, a přesto se stal nejlepším. Nebo právě proto?

## 4. Talent nerozhoduje [Geoff Colvin]

Tohle dlo je odpovědí těm, kteří se stále vymlouvají na nedostatek talentu, celkovou nepřízeň osudu a obdařenost těch ostatních. Novinář Geoff Colvin nabízí trochu jiný pohled. Talent? Fajn. Tvrdá práce? Samozřejmě! Mistrovství je ale výsledkem soustavného a uvědomělého cvičení s pevně danou vizí - a vírou v sebe a svůj cíl. A přiznejme si: kolik z nás se rozhodlo být v něčem nejlepší na světě a kolik z nás mělo trpělivost za tím alespoň deset let jít? Dobrá zpráva: když to vydržíte, nejspíš se vám to podaří!



## 5. Cesta k vítězství [Pat Riley]

Pat Riley je nejen jedním z nejúspěšnějších koučů basketbalové historie, ale také skvělým odborníkem v oblasti managementu. Převzal řadu původních myšlenek z teorie strategických her a rozpracoval je do vlastních vzorců motivace, vůdcovství a budování týmů. Jeho modely definice a dosahování cílů jsou vzorem a inspirací nejen pro kouče v profesionálním sportu, ale i pro vizionáře a šéfy malých i velkých podniků. Proto Rileyho jako motivátora a řečníka vyhledává řada velkých korporací jako AT&T, McDonalds nebo Toyota.



## 3. Úspěšné koučování týmu [Lothar Linz]

„Respekt si získáte díky své kompetenci a důvěryhodnému důslednému chování,“ vzkazuje Lothar Linz koučům. Čte se to samozřejmě a lehce, stejně jako celá kniha. Teorie je v ní minimum, zato spousta praktických rad a postupů pro práci s týmem.

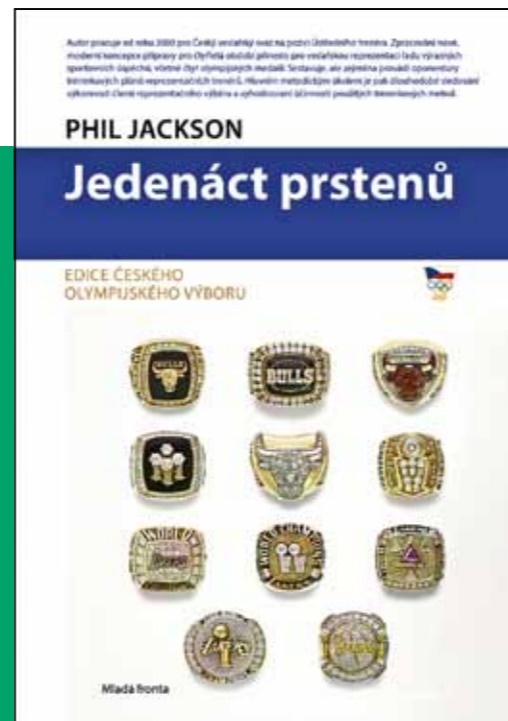
Pokud jste tohoto člověka slyšeli v Praze přednášet, znáte tajemství jeho úspěchu. Nenápadný chlápek, který svým svěřencům z různých zemí a sportů pomohl na třech olympiádách vyhrát řadu medailí, kouzlí jednoduchými slovy. Pokud koučujete tým, mějte tuhle knihu na nočním stolku!

# 1.

## Jedenáct prstenů

[Phil Jackson]

„Zenový mistr“ a syn rodičů-pastorů Phil Jackson získal jako profesionální kouč s týmy Chicago Bulls a Los Angeles Lakers mnoho titulů mistra NBA. Jeho vlastní osobní autenticita dokázala spojit současně individualitu do skvěle fungujícího týmu. A tahle kniha? Indiánské šamanské praktiky, zen, koučovací triky a hluboká moudrost. Kdybyste si někdy chtěli vzít na opuštěný ostrov jedinou knihu pro kouče, vezměte si Jedenáct prstenů. Až pro vás po letech přijede loď, budete jiným člověkem. A pokud by loď snad nepřijela, budete mít pořád co číst!



## 7. Leave No Doubt [Mike Babcock]



Pokud si kromě koučování chcete vylepšit i angličtinu, sáhněte po knize, která zní v překladu Bez stínu pochybnosti, ale česky dosud nevyšla. Mike Babcock, současný trenér Detroit Red Wings, je jediným koučem hokejové historie, který se svými týmy vyhrál Stanley Cup, mistrovství světa i olympijské hry. V knize je jeho krédo, jak dosahovat snů. Pokud hledáte inspiraci, jak to podstatné okolo sebe nacházet, rozpoznávat a řešit, najdete ji právě tady. A nebojte se – americký Amazon vám knihu do Vánoc určitě stihne doručit.

## 9. Můj příběh [Alex Ferguson]

Sir Alex si ve své biografii nebere servítky a popisuje svět špičkového fotbalu, jak ho za poslední čtvrtstoletí viděl. Hvězdy nejsou jen hvězdy, ale také lidé, kteří se zamilovávají, dělají občas pitomosti nebo pijí nad míru – to je život na fotbalové hraně. Dlouho očekávaná kniha vzbudila před třemi lety v Británii rozruch a plnila titulky novin. Beckham nebo Rooney sice neovládají český mediální prostor tolik jako na Ostrovech, ale kniha je to skvělá. Kolik koučů na světě dostalo za svou práci od královny šlechtický titul?



## 6. Zaostřeno na fotbal [Bill Beswick]

Kdepak jen na fotbal... Bill Beswick je legendou sportovní psychologie a pracoval s velkým množstvím týmů Premier League. Původně basketbalový trenér pomáhá ale dosahovat optimálního výkonu řadě britských olympioniků různých odvětví. Přínosem knihy je obrovské množství konkrétních názorných rad, tabulek a návodů, jak postupovat v různých situacích života týmu. Ať už jde o motivaci, sebehodnocení či přípravu na utkání, Beswick má vždy k ruce vyzkoušený návod. Zkuste to taky!



## 8. 50 nejlepších rad pro úspěšné kouče [Gillian Jones, Ro Gorell]



Určeno nejen sportovním koučům. Autoři nemluví o světě branek a bodů, ale popisují celou paletu nástrojů a vyzkoušených a účinných koučovacích technik. Potřebujete z lidí dostat to nejlepší a pomoci jim odhalit jejich plný potenciál? Potřebujete zjistit, kdy hráče podržet a kdy ho nakopat do zadku, aby se začal chovat dospěle a plnil smlouvanou roli? Potřebujete se naučit klást správné otázky? Tady najdete řadu pomůcek nejen pro práci se sportovním týmem, ale i pro podmrčené hodiny všedního dne.

## 10. Nahý bojovník [Pavel Tsatsouline]

Kniha o síle od silného instruktora speciálních jednotek. S jeho pomocí nezískáte objem mrtvých svalů, ale především funkční sílu. Síla je v Tsatsoulinově pojetí dovednost a té také učí. Stačí vám vlastní tělo, nepotřebujete žádné přístroje ani návštěvu naleštěného fitka. Někdo říká, že je kniha zbytečně tlustá a že by se dala napsat méně slovy; navíc se prý věnuje jen dvěma cvikům. Takže pokud hradě zvládáte dřep na jedné noze a klik na jedné ruce, nemusíte si tuhle knížku kupovat. Ostatní se v ní dozvědí, jak na to.





TEXT: MICHAL BARDA

Když jsem si před lety splnil v házenkářské bundeslize svůj sen, byl mému synovi rok. Vracel jsem se z tréninku po deváté večer, v deset jsme s manželkou uložili děti ke spaní a kolem půlnoci šli spát sami. V jednu hodinu v noci se probudil náš roční syn a oznámil: „Teď si budu hrát!“ Museli jsme rozsvítit a v polospánku čekat, než v půl čtvrté ráno nechal zkoumání světa, otázek a hraček, a řekl: „A teď budu spát!“ Nehnul s ním nikdo. Hrou se totiž člověk učí to podstatné pro život, a platí to pro děti i v profesionálním sportu.

# PŘÍLIŠ MLADÍ NA ÚSPĚCH?

◀ DAVID HOLOUBEK, NOVÝ  
HRDINA SPARŤANSKÝCH  
FOTBALOVÝCH FANOUŠKŮ

**P**sychologové a lékaři vědí, že právě hra je nezastupitelnou a přirozenou školou, která utváří vývoj každého mláděte a jeho vztah ke světu a k okolí. Učí ho, co je nebezpečné a co je přijatelné, jak přežít v přírodě i ve společnosti i jak okolí ovlivňovat ke svému prospěchu.

Lidské mládě se chová úplně stejně. Ale zatímco v přírodě tento proces plyne přirozeně, lidská společnost začala proces vývoje dětí formalizovat a regulovat. Následkem toho si začala vytvářet normy, co ve vývoji považuje za údajně správné a průměrné. Samo o sobě je normalizované vzdělávání veliký počin a charakteristický aspekt pokrokového humanismu. Potíž je jen v tom, že normy často vytvářejí a vynucují ti průměrní, kteří potenciálu přírodního či božského záměru nedohlednou. A že povětšinou zaměňujeme učení a vzdělávání. Často totiž chceme vzdělávat, ale nenecháme učit se.

## „Nezkušený“ zachránce

1899 Hoffenheim býval řadovým vesnickým klubem v páté německé fotbalové soutěži, který skoro nikdo neznal. Kdysi v jeho dorostu hrával jakýsi Dietmar Hopp, který jako fotbalista taky žádnou díru do světa neudělal. Brzy fotbalu nechal a pustil se do nově vznikajícího zajímavého oboru; v nedalekém Walldorfu založil společnost na zpracování dat SAP.

O dvacet let později na přelomu století už byl Hopp vlastníkem jedné z největších softwarových společností na světě, vzpomněl si na své fotbalové začátky a investoval do svého rodného klubu sto milionů eur. Poblíž dálnice A6 vyrostla supermoderní Rhein-Neckar-Arena pro třicet tisíc sedících diváků a v roce 2008 postoupil Hoffenheim do bundesligy.

Kromě nováčkovského vzepětí a zimního vedení v premiérové sezoně klub žádné velké úspěchy nezaznamenal. Nejlépe končil ve středu tabulky, i když občas to bylo opravdu natěsno. Letos v únoru ale na tom byl klub opravdu zle. Se dvěma vítězstvími se propadl až na 17. místo se ztrátou šesti bodů na příčky znamenající záchranu a trenér Huub Stevens měl k tomu zdravotní problémy.

Vedení klubu přijalo Stevensovu rezignaci a k týmu povolalo teprve 28letého Juliana Nagelsmanna – nejmladšího trenéra v historii bundesligy. Noviny v Německu označily tento krok za mediální humbuk a nápad šilence. Nagelsmann ale ze zbývajících čtrnácti zápasů vyhrál sedm a Hoffenheim v bundeslize zachránil. Mezitím, v březnu 2016, stačil na výbornou složit zkoušky trenérské A-licence; do té doby měl od německého svazu výjimku. Odkud vlastně přišel Julian Nagelsmann?

Pochází z Landbergu v Bavorsku, fotbal začal hrát v přípravce FC Augsburg. V době, kdy Dietmar Hopp začínal pomáhat Hoffenheimu na nohy, se deseti-



letý žáček Julian posunul z Augsburgu do Mnichova 1860. Tam se vyvíjel v perspektivního obránce a v roce 2006 se dostal dokonce na soupisku rezervy. Nikdy si ale za ni už nezahrál, přetrvávající problémy s kolenem ho přinutily zanechat aktivní kariéry a vrátit se do Augsburgu.

Krátce si číchl k trénování jako asistent Thomase Tuchela, dokončil bakalářské studium tělesné výchovy a vrátil se do 1860 jako asistent U17. Po dvou letech činnosti se přesunul do stejné pozice v Hoffenheimu, který už byl v bundeslize a musel věnovat větší pozornost výchově vlastní mládeže.

O dva roky později, v roce 2014, už z toho byl titul s klubovou U19, o rok později účast ve finále. Bylo mu 26 let – žádný trenér nevyhrál německý titul s U19 v mladším věku. Nagelsmann žil naplno svou fotbalovou filozofií, inspirovanou útočným fotbalem Barcelony a Arsenalu. A také už byl asistentem u áčka Hoffenheimu, kde mu veterán mezi tyčemi Tim Wiese vymyslel přezdívku „Mini-Mourinho“. V tom věku ale ještě dělal skutečný „Special One“ ve Sportingu Lisabon překladatale Bobbymu Robsonovi...

Neuplynulo mnoho vody a Nagelsmann byl na otočku v Mnichově znovu. Tentokrát se jednalo o osobní pohovor naruby: Karl-Heinz Rummenigge, samotný předseda Bayernu, a sportovní ředitel Matthias Sammer se ucházeli o přízeň mladého kouče a snažili se ho získat jako trenéra mnichovské U23. Pep Guardiola se taky zastavil osobně, poklepal na rameno a prohodil pár pochvalných vět.

Jenže Nagelsmann už měl cestu vzhůru tiše naplánovanou jinak – od sezony 2016/2017 se měl stát trenérem áčka Hoffenheimu. Dietmar Hopp o jeho návštěvě Mnichova věděl, po domluvě s ním Nagelsmann nabídku Bayernu odmítl. Kdo si tohle v osmdvaceti letech dovolí? Onemocnění Huuba Stevense tedy Nagelsmannův vstup do velkého fotbalu jen o půl roku upšíšilo.

„Třicet procent koučování je taktika, sedmdesát sociální kompetence,“ řekl Nagelsmann před začátkem nové sezony. „Každý hráč slyší na jiné věci a musí se s ním podle toho hovořit. Na této úrovni kvalita hráčů určuje, že v daném taktickém rámci budete hrát dobře – pokud to zvládnete psychologicky!“

Přítom ale přiznal, že před prvním pohovorem s týmem v únoru byl nervózní. Od té doby si vyzkoušel, že taktická příprava přímo před zápasem má být velmi krátká. Skutečné koučování se u něj odehrává v týdnu, kdy stále zkouší nové věci a hledá správné recepty. „Pracuji jako pekař,“ říká. „Míchám věci dohromady, dám je do trouby a čekám, co z toho vzejde.“

Od příchodu k áčku zůstal Nagelsmann věrný svému receptu rychlého útočného fotbalu, ale nestaví



jako fetišista na extrémním držení míče. Jako řada koučů jeho generace byl ovlivněn nátlakovou hrou Ralfa Rangnicka.

„Rád napadám soupeře vysoko na jeho polovině, protože pak nemáme tak dlouhou cestu do branky. Kladu důraz na hru bez míče, stejně jako na to, abychom o míč nepřišli. V dnešní hře potřebujete obojí. Líbí se mi, jak hraje Villarreal i jak se tam starají o mladé hráče. Také se mi líbí FC Barcelona a Arsenal, stejně jako práce Arséna Wengera,“ říká mladý trenér.

Nade vše cení přizpůsobivost svých hráčů, s kterými neváhá hrát každý zápas jiný systém, od 3-5-2 přes 4-3-3, 3-4-3 až po 4-2-3-1. A v každém systému si ještě detailně hraje s provedením, takže soupeři si nikdy nemohou být jisti, co je čeká. „Rozdíl je pět nebo deset metrů, abyste tomu říkali 4-4-2 nebo 4-3-2-1; družstva jsou ale v tomto rozestavení jen při výkopu a pak možná osmkrát za celý zápas. Mnohem víc mě zajímá, jestli se hráči pohybují v prostoru, kde mohou přijmout přihrávku.“

Nagelsmann je zvyklý na narážky kvůli svému věku, ostatní s ním ale mají větší problém. Trenér Leverkusenu Roger Schmidt na něj při utkání bundesligy křičel: „Sedni si na zadek a drž hubu, ty magore! Myslíš si, že jsi vynalezl fotbal, nebo co?“

Nagelsmann výpad ustál s noblesou, Schmidt byl vyloučen, dostal pokutu 15 tisíc eur a zákaz činnosti na dva zápasy, Hoffenheim vyhrál 3:0. „Vyříkali jsme si to, je to za námi,“ říká k tomu Nagelsmann střízlivě. „Kdybyste se v 28 letech stali šéfem velké firmy, taky by to vzbudilo rozruch.“

Srovnání s Mourinhem není náhodné. Nagelsmann ho vždy obdivoval, stejně jako Pepa Guardio-



OSUDOVÉ SPOJENÍ: TRENÉR JULIAN NAGELSMANN + MILIARDÁŘ DIETMAR HOPP = ÚSPĚŠNÝ FOTBALOVÝ TÝM HOFFENHEIMU



**„Kdybyste se v 28 letech stali šéfem velké firmy, taky by to vzbudilo rozruch.“**

JULIAN NAGELSMANN





lu, šéfa Manchesteru City. „Vždycky jsem říkal, že Pep Guardiola je pro mne svým fotbalem vzorem. Ale snažím se něco pochytit od každého trenéra. Mým dlouhodobým cílem je účastnit se evropských pohárů a hrát se svým týmem o titul. Pokud se mi to podaří, splní se mi velký sen.“

Na lajně při zápasech ukazuje, že se svých snů nevzdává lacino. V týmu vybudoval prostředí důvěry, které se stalo základem hry v nové sezoně. V jedenácti zápasech za sebou družstvo neprohrálo a v listopadu se pohybovalo na třetím místě tabulky, jen tři body za Bayernem. Před vzájemným utkáním v Mnichově byl Nagelsmann optimista. „Jedeme tam uspět,“ řekl pro agenturu AP. „Myslím, že důvěra a dobré vztahy jsou strašně důležité. Je jasné, že i díky věku nepřipadám hráčům jako náfuka. Ale taky nejsem jedním z nich, to je jasné. Koneckonců musím přijímat rozhodnutí, která jsou někdy pro hráče tvrdá. Samozřejmě jsem jako hlavní trenér víc ve středu pozornosti, ale nejsem na to sám. Všichni mí asistenti přispívají k našemu úspěchu. A úplně nejvýš stojí tým, který musí naše pojetí realizovat a zatím to dělá skvěle. Jsem pyšný, že jsme zatím neprohráli!“

I na Bayernu získal Hoffenheim bod, na začátku prosince byl v bundesligové tabulce čtvrtý.

Pro nejbližší budoucnost zůstane tedy Nagelsmann zřejmě v Hoffenheimu a bude usilovat o pohárové příčky. Alexander Rosen, manažer Hoffenheimu, o něm říká: „Samozřejmě je to ambiciózní trenér. Na druhou stranu je ještě velmi mladý a dobře ví, co taďy u nás má. Hoffenheim jistě nebude jeho konečná stanice, ale nemyslím si, že by v nejbližší budoucnosti pomýšlel na změnu.“

Ale jak dlouho to vydrží? Špičkové týmy jako Bayern Mnichov či Borussia Dortmund mají Nagelsmannovo telefonní číslo poznamenané. A co teprve Arsenal, kde se Arsène Wenger pomalu blíží konci své trenérské kariéry? Vedení klubu sice zvažuje jména jako Diego Simeone nebo Thomas Tuchel, ale Nagelsmann by také mohl být správnou volbou, pokud se Le Professeur za pár let rozhodne odejít do důchodu.

### Intelligence a génius

Intelligence je jednou z nejkontroverznějších oblastí psychologie, protože neexistuje všeobecně přijímaná standardní definice, co to vlastně inteligence je. Většina odborníků se nicméně shoduje v tom, že ukazuje schopnost člověka uvažovat rozumně, řešit problémy, rozumět společenským normám, zvykům a hodnotám, učit se ze zkušenosti a vyrovnávat se s životními výzvami. Je mnoho teorií, které se pokoušejí inteligenci vysvětlit.



Když francouzská vláda na začátku 20. století zavedla povinnou školní docházku, pověřila psychologa Alfreda Bineta, aby vypracoval test, který by prověřil schopnost dětí školu absolvovat. Ostatní děti pak měly dostat zvláštní péči. Binet s kolegou Theodorem Simonem si uvědomili, že některé děti umějí zodpovídat složitě otázky, které byly určeny mnohem starším dětem. Jiné děti stejného věku zase zvládaly jen otázky určené dětem mnohem mladším. Vypracovali proto koncept mentálního věku jako měřítko, co průměrné děti určitého věku zvládnou. Byl to první test inteligence a základ toho, co se používá dodnes.

Když se tento test dostal do Ameriky, vědci na Stanfordově univerzitě jej standardizovali a upravili pro americkou populaci. Jediný údaj Stanford-Binetova testu – tzv. inteligenci kvocient IQ – byl od roku 1916 používán jako standardní měřítko inteligence. Byl to poměr mentálního a kalendářního věku testované osoby, násobený 100. Hodnoty nad 140 této škály se považovaly za projev génia či něčeho podobného. Přes jistou glorifikaci těchto testů také začalo být brzy jasné, že inteligence sice naznačuje schopnosti člověka, ale sama o sobě nezaručuje v životě úspěch. Neříká totiž nic o tom, zda dotyčná osoba bude tyto schopnosti také smysluplně využívat. Podstatný zůstával koncept, poměřující mentální schopnosti osoby vzhledem k jejímu kalendářnímu věku.

Nadání se často definuje jako synonymum k vysokému IQ, kreativité a k vysokému stupni speciálních



dovedností. Z výzkumu nadaných dětí ale vyplynulo, že pracují s lepší strategií při řešení úkolů než děti průměrné. Někdy jejich postupy bývají jiné, nebo využívají strategií, které jsou typické spíše pro děti starší. Nadané děti mají pak odlišné poznávací i emocionální, sociální a motivační charakteristiky a projevy. Někdy prostě jen překvapují tím, že na rozdíl od dospělých vědí, co chtějí.

### My a ti jiní

Zvláštní pozornosti se vždy dostávalo géniům, kteří byli někdy označeni jako zaostávající, ale skutečnost tomu jasně odporovala. Vydržet s géniem či neobyčejným člověkem je totiž nesnadná věc a okolí ne vždy zájmy génia pochopí a zvládne.

O spisovateli a lékaři Oliveru Goldsmithovi jeho učitel údajně řekl: „Nikdy jsem nepoznal hloupějšího chlapce.“ Oliver však již v sedmi letech psal verše a v osmi četl Ovidia a Horatia.

Francouzský matematik, fyzik, spisovatel a teolog Blaise Pascal byl v jedenácti letech natolik zaujat matematikou, až se jeho otec rozhodl, že bude nejlepší mu matematickou literaturu sebrat, dokud nezvládne latinu a řečtinu. Pascal ale dál tajně pokračoval v konstrukci vlastní geometrie, až to jeho otec vzdal a ustoupil. V 17 letech napsal Pascal Pojednání o kuželosečkách, které ocenila Pařížská královská akademie a matematik Descartes je pokládal za práci jeho otce. Věnoval se dále především geometrii, kombinatorice a filosofickým základům matematiky, položil

základy teorie pravděpodobnosti. Pascal patří mezi předchůdce moderní počítačové techniky – v roce 1642 sestrojil první mechanický kalkulátor, schopný sčítat a odčítat. Během života jej pak neustále zdokonaloval. Proto po něm byl nazván programovací jazyk Pascal.

O pár století později hrál Benjamin Henrichs jako žaček od sedmi let fotbal v Bayeru Leverkusen. V jedenácti letech řekl mamince o bundesligovém profi týmu Bayeru: „Oni strašně moc prohrávají. Už abych byl dospělý, abych jim mohl pomoci!“

Dnes je mu devatenáct a v Leverkusenu hraje v základu. Jako krajní obránce má s 61% nejvyšší úspěšnost vyhraných soubojů v bundeslige, hraje v Champions League a dostal pozvánku i do německé reprezentace. Na otázku, jak se cítí jako výjimečný talent, odpovídá: „Něco takového o mně říkají jen ostatní. Já sám jsem ale chtěl vždycky jen hrát a teď se mi povedl přechod z dorostu mezi profesionály. To je sice velký posun, ale nesouvisí to jen s talentem. Je to mix tvrdé práce, víry ve vlastní schopnosti a toho, že mě to pořád baví. Obtížné bylo jen, když jsem před rokem musel kromě bundesligy, poháru, Youth League a juniorské reprezentace zvládnout i maturitu.“

Bill Gates byl dítětem vzdělaných a otevřených rodičů, kteří ho podporovali v jeho zájmu o tehdy vznikající počítače. Po dokončení šesté třídy základní školy přestoupil na střední, kde měl možnost poprvé s počítačem pracovat a začal se učit programovat. S několika kamarády získal od místní počítačové fir-



BODOVAL I NA BAYERU. JULIANA NAGELSMANNA MŮŽE TĚŠIT, ŽE V ÚVODNÍCH 13 KOLECH TĚTO BUNDESLIGOVÉ SEZONY HOFFENHEIM ANI JEDNOU NEPROHRÁL. TO SE PAVEDLO UŽ JENOM PRVNÍMU LIPSKU.

Intelligence naznačuje schopnosti, ale ty se musejí smysluplně využívat.



my možnost využívat zdarma její minipočítač za to, že pomohou odhalovat chyby systému. V 17 letech za svůj program pro tvorbu školních rozvrhů získal 4200 dolarů.

Po střední škole nastoupil Gates na Harvard a v průběhu studia vytvořil s kamarády původní programovací jazyk pro první komerčně úspěšný osobní počítač Altair 8800. Licenci pak prodali výrobci počítače Altair. O dva roky později založil Gates s kamarádem Paulem Allenem společnost Microsoft, aby mohli svou verzi jazyka BASIC prodávat i jiným firmám. Komerční úspěch byl tak velký, že ve třetím ročníku Harvardu opustil Gates školu a věnoval se pouze podnikání. Co tomu asi říkali vzdělaní rodiče?

Čtrnáctiletý školák Jose Angel Salazar z Venezuely dostává jen stipendium, protože je podle místních zákonů příliš mladý, aby si mohl vydělávat. Jose je totiž dirigentem osmdesátičlenného mládežnického orchestru v Nueva Esparta; polovina hudebníků je starší než on. Jak říká, není pro něj snadné opravovat děti, které jsou starší než on. „Na pozvání jsem dirigoval i jiné dospělé orchestry a tam to bylo jednodušší,“ říká skromně.

Příklady takto úspěšných jedinců vždy znovu ukazují, že schopnosti jsou jen jedním z malých kamínků na cestě k úspěchu. Těmi dalšími jsou podpora rodiny, zaujetí, touha a ochota věnovat se něčemu víc než ostatní. Na věku přitom tolik nezáleží – čím dřív a všestranněji, tím líp. Rozhoduje posedlost pochopit a vysvětlit svět okolo sebe či zvládnout něco, co jiní neumějí.

## Nagelsmann, ... pardon, David Holoubek!

Když fotbalová Sparta na konci září po nepovedeném derby se Slavii odvolala trenéra Zdeňka Ščasného, netušila ještě, co si nadrobí. Družstvo na sobě mělo deku, klub musel reagovat a trenérských jmen se na trhu zdálo početně: Trpišovský, Kozel, Chovanec, Hašek, Uhrin ml., Straka...

Proč tedy ne? Mužstvo dočasně převzala trojice asistentů Hejkal, Holoubek a Svoboda, za tři dny je čekal trhák s Interem Milán a vzápětí domácí liga v Brně. Právě David Holoubek měl Spartu v zápase s Interem šéfovat. Byl to boj o naději v Evropské lize, v prvním utkání základní skupiny totiž Sparta po bezbarvém výkonu prohrála v Southamptonu 0:3. Na dva zápasy mělo tohle provizorium stačit, následující reprezentační pauza měla přinést na trenérském postu definitivní jasno.

Jenže jasno nepřinesla. Sparta odvážným výkonem Inter Milán doma senzačně zbourala a průměrný fanoušek se učil skandovat jména, která před týdnem málem ani neznal – trenéra nevyjímaje! Odkud vlastně přišel David Holoubek?



Hrál fotbal v divizi a třetí lize, přišel do Prahy z Humpolce studovat FTVS. V roce 2004 začal vedle studia trénovat žáčky na Spartě, později pracoval jako učitel tělocviku na základní škole, kde měla Sparta své třídy. Od léta 2012 se stal hlavním trenérem spartánského dorostu, kam si jej vybral sportovní ředitel Jaroslav Hřebík. Zároveň občas zaskakoval i u juniorského týmu v nově vzniklé Juniorské lize.

„Koncepce mládeže přišla se sportovním ředitelem Jardou Hřebíkem. Vytvořili jsme zajímavý trenérský kolektiv a obuli se do toho. Začali jsme se ptát, jaký fotbal se bude hrát ne za rok, dva, ale za osm let. Teď sklízíme plody, je to postavené na maximální náročnosti se třemi základními principy. Jsou jimi rychlost, práce s prostorem a charakter hráče. Bez toho hráči nebudou dlouhodobě úspěšní a nemohli by být ve Spartě,“ dodává s úsměvem.

Holoubkovi se líbí fotbal Bayernu Mnichov, Borussia Dortmund a Realu Madrid. Dorost pod jeho vedením neměl u nás konkurenci a soupeře ničil. „Sešlo se všechno. Je to vidět nejen v tabulce, ale i po herní stránce na hřišti. Talentovaní hráči pracují čtyři roky pod koncepcí, kterou jsme si v trenérském štábu nastavili a kterou zajišťuje Jaroslav Hřebík. Je to dobrým výběrem hráčů, který je tady dlouhodobě. A také kvalitním tréninkovým procesem. Je potřeba říct, že náš kádr devatenáctky čítá šestnáct hráčů a dva brankáře. Z toho dvanáct hráčů je ve Spartě od starší přípravy,“ těšilo ho.

„Potkali jsme na turnajích týmy z bundesligy a byli jsme lepší. Když kterýkoliv mládežnický tým Sparty, od přípravek po devatenáctku, někam vyjede, tak je konkurenceschopný. Z toho odvozuji, že svou práci děláme opravdu dobře,“ říká Holoubek.

V minulé sezoně se dočkal titulu mistra ligy staršího dorostu. Za dobu, kdy ve Spartě působí, mu prošli rukama hráči jako Ladislav Krejčí, Jiří Skalák, Martin Frýdek, Patrik Schick, Michal Sáček nebo Pavel Kadeřábek. Letos v létě byl Holoubek vedle funkce kouče nejstaršího dorostu na popud Zdeňka Ščasného jmenován i asistentem u áčka. Měla tak být

HRÁVÍ MILIARDÁŘI. BILL GATES SI ODMALA ROZUMĚL S POČÍTAČI A VYDĚLÁVAL UŽ JAKO TEENAGER. INVESTOR A OBCHODNÍK WARREN BUFFETT UŽ V ŠESTI LETECH PRODÁVAL PLECHOVKY COCA COLY.

# 36

TOLIK LET JE NEJMLADŠÍMU  
TRENÉROVI FOTBALOVÉ  
EPOJISTENI.CZ LIGY DAVIDU  
HOLOUBKOVI.







FOTO SPORT: DOMINIK BAKES

↑  
 ÚSPĚCH, RESPEKT, POKORA.  
 DAVID HOLOUBEK DOKÁZAL,  
 ŽE UMÍ PRACOVAT NEJEN  
 S DOROSTENCI, ALE  
 I S DOSPĚLÝMI FOTBALISTY  
 SPARTY. VŽDYĚ PORAZIL INTER  
 MILÁN NEBO SOUTHAMPTON.

zajištěna lepší kontinuita přechodu hráčů do seniorského týmu.

Papírově měl být zápas s Interem Milán předem prohraný soubor. Po několik týdnů marná Sparta s novým trenérem na lavičce hostila osmnáctinásobného mistra italské ligy, který patří mezi kluby, které nejvíc investují do nákupu hráčů. Na lajně Frank de Boer, vítěz Ligy mistrů, Poháru UEFA i majitel dalších titulů.

Přes 14 tisíc diváků na Letné ale zažilo večer nádherných fotbalových zázraků. Holoubka prostě hodili do vody a on aby se neutopil, musel plavat. Navíc vstoupil do srdcí fanoušků i veřejnosti skromným a neokázalým vystupováním. Pokora, přiznání vlastní trémy a žádná velká prohlášení po vítězství nad slavným soupeřem. Co bude dál, se v tom okamžiku moc neřešilo. Fungovalo to dokonce tak dobře, že po pět soutěžních utkání pod Holoubkovým vedením jeho tým neprohrál. Přes některá následující šokbrtnutí byl na začátku prosince na třetím místě tabulky.

Od začátku ale bylo jasné, že hlavním trenérem se Holoubek oficiálně stát nemůže, protože mu chybí potřebná licence UEFA PRO. Měl by ji získat na jaře 2017. Jeho šedesátidenní výjimka vypršela už na konci listopadu. V době uzávěrky tohoto textu nebylo zřejmé, jak klub hádku pro jarní pokračování sezony vyřeší. Mluvílo se i o spolupráci Holoubka s původním favoritem na místo, tedy Jindřichem Trpišovským z Liberce.

David Holoubek je sice o sedm let starší než Julian Nagelsmann, přesto je u nás považován za mladého trenéra. Kdy vlastně trenér přestává být příliš

mladý pro úspěch? Tyto dva fotbalové trenérské osudy jsou si v roce 2016 tak nápadně podobné, že člověka automaticky napadá, zda je to opravdu jen náhoda, či zda až tak unikátní a izolované tyto příběhy vlastně nejsou. Jiné sporty, stejně jako jiné obory lidské činnosti, znají podobné případy lidí, kteří se vymykají normě a snaží se zarputile posunout hranice dokonalosti.

Navykli jsme si posuzovat způsobilost člověka k nějakému úkolu jeho kalendářním věkem, ale zapomínáme, kolik, jak dlouho a jak intenzivně se své práci věnuje. Nagelsmann hrál fotbal aktivně deset let a na práci kouče se pak připravoval osm let. Holoubek fotbal taky sám dlouho hrál, jako trenér pracuje ve Spartě dvanáct let. Dvanáct let učí, jak fotbalu porozumět, jak ho hrát, jak se naučit ho hrát a jak se hráči mají chovat, aby ho mohli hrát.

Za tu dobu oba vstřebali obrovské množství znalostí nejen o fotbalu, ale i z řady souvisejících oborů jako didaktiky, fyziologie, psychologie, managementu i mnoha dalších. My je přesto posuzujeme především podle toho, zda je jim pětatřicet či pětadesát. Je to stejné, jako bychom posuzovali a platili práci svého automechanika podle toho, jestli je blondák. Děláte to taky tak?

Stejně jako v jiných oborech, řada koučů někdy mluví o tom, jak je jejich práce těžká, kolik toho museli zvládnout a překonat a jak jim nikdo nerozumí. A jiní se do svého oboru zblázní a touží být nejlepší, změnit svět okolo sebe k lepšímu a dosahovat výsledků, na které jiní ani nepomysleli, protože jim připadaly obtížné nebo dokonce nemožné. Učí se, trápí a nespí, zkoušejí, prohrávají a znovu vstávají a zkoušejí, až začnou konečně vyhrávat a přitom se zlepšují, až jsou nejlepší ze všech. A když se snad úplně nejlepšími nestanou - hlavně je ta jejich věc pořád baví a jsou schopni svojí radostí nakazit ostatní.

Velmi často totiž tahle jejich posedlost začala někdy dávno polozapomenutou větou: „A teď si budu hrát!“

**Trenéry posuzujeme především podle toho, zda je jim pětatřicet či pětadesát. Je to stejné jako platit automechanika podle toho, jestli je blondák.**



→ 1 otázka, 9 odpovědí

# KAM SMĚŘUJE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGIE

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



FOTO: REUTERS

## 1. CHAD BOHLING New York Yankees (MLB) ředitel oddělení mentální přípravy

„Podle mého názoru se oblast mentální přípravy, nebo chcete-li sportovní psychologie, neustále rozšiřuje. Na základě toho se také zvyšuje poptávka od profesionálních a univerzitních týmů, které v této oblasti chtějí využít odborníky a získat tak pro sebe výhodu nad ostatními soupeři. Zároveň existují velké rozdíly v tom, co jednotlivé týmy od odborníků očekávají. Některé týmy chtějí zaměstnat konzultanta, který je příležitostně k dispozici, jiné chtějí osobu na plný úvazek, na kte-

rou bude nahlíženo jako na trenéra. Jsou také týmy, které odborníky najímají pro podporu členům realizačního týmu. Choulostivou součástí je tedy porozumět, který z přístupů je správný a pro dané družstvo [klub, federaci] nejefektivnější. Rovněž v této oblasti existuje široká škála vzdělávacích programů a úrovně zkušeností. Zvýšený počet odborníků je pozitivním faktorem pro celé sportovní prostředí, ale zároveň musíme být opatrní v tom, koho najímáme, a aby tato osoba nebo tým lidí přinesli požadovanou přidanou hodnotu. Vzhledem k rostoucí atraktivitě této oblasti se zvyšuje i potenciál nejistoty s hledáním vhodného člověka do našeho pracovního prostředí.“

## 2. RAMEL SMITH Milwaukee Bucks (NBA) sportovní psycholog

„Pro dosažení úspěchu v této oblasti jsou rozhodující k udržení životaschopnosti:

1. kompetentní odborníci;
2. osobní zainteresovanost od sportovce;
3. vzájemné porozumění

a důvěra mezi sportovcem a odborníkem; 4. plná podpora od organizace (klub, federace a podobně). Všechny jsou rovnocenně důležité, nicméně organizace musí být tím základním pilířem ustavení spolupráce. Duševní zdraví je v naší kultuře už tabu. A je hyper tabu ve světě sportu, kde jsou nadlidské činy požadovány a očekávány. Naše organizace musí rozumět tomu, že sportovci se musí vyrovnat s výkonnostními problémy ve svém odvětví a s mentálními problémy v osobním životě. Je zodpovědností organizace hledat kompetentní odborníky a vzdělávat sportovce o výhodách využití takového ‚servisu‘. Záměrem týmů by mělo být pracovat proaktivně a kontinuálně na mentálním zdraví sportovců. Je to efektivnější než napravovat živly z minulosti, extrémně až duševní choroby. Konečným cílem je pro každého sportovce snížit rozptýlení mimo hrací plochu a zvýšit tak výkon na hřišti.“

**Od New York Yankees, Milwaukee Bucks až po Bayer Leverkusen a LA Angels of Anaheim – zeptali jsme se mentálních koučů a sportovních psychologů na největší současné výzvy a obavy v jejich odvětví.**

## 3. IAN MITCHELL Swansea City FC (Premier League) sportovní psycholog



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

„Od doby, kdy pracuji pro Premier League a na seniorské mezinárodní úrovni, je klíčovým aspektem mé práce [i v zájmu druhých] přispět k lepšímu pochopení specifické role sportovní psychologie jak v přípravě, tak při výkonu hráčů, trenérů i manažerů. Bohužel existuje stigma spojené s fotbalovou psychologií, že má být použita pouze tehdy, když je problém identifikován. Nicméně hlavní potřebou současného fotbalu je vnímat, že výsledky herního modelu se významně opírají o psychologické aspekty, které jsou patrně hlavně v rozhodovacích procesech spojených s taktikou, například ve specifických fázích hry. Neustálou výzvou tedy je plně integrovat psychologii do existujících trenérských metod a filozofií s cílem řešit herní nároky i nároky na přípravu. Hře nyní dominují data. Zejména čísla ve vztahu k údajům spojeným s kondičními nároky a taktikou hry. Proto je důležité sladit práci v oblasti psychologie a mentálního koučinku s klíčovými výkonnostními ukazateli, kdekoli je to možné. Stejně tak je důležité, aby psychologové pracující ve fotbalovém prostředí získali znalosti o hře a koučování, s cílem zvýšit jejich kontextuální inteligenci a prokázat aktivnější přístup v rámci vysoce výkonnostního prostředí.“

## 4. GEOFF MILLER L. A. Angels of Anaheim (MLB) mentální kouč



„Po mnoho let jsem viděl největší výzvu sportovní psychologie v nutnosti změnit vnímání toho, co děláme, tedy od ‚fixování problému‘ k proaktivnímu přístupu maximalizovat talent každého sportovce v týmu či organizaci. Zdá se, že se to již podařilo, protože v současné době dochází k enormnímu nárůstu počtu odborníků, kteří jsou baseballovými týmy v MLB najímáni na pozice koučů mentálních dovedností. Momentální výzvou je pro mě vytvořit soudržné oddělení sportovní psychologie, jehož členy budou zkušení profesionálové, kteří svým detailním přístupem pomohou zlepšit výkonnost sportovcům i koučům.“

## 5. CRISTINA FINKOVÁ Philadelphia Union (MLS) ředitelka oddělení sportovní psychologie



„Největší výzvou pro sportovní psychology je i nadále změnit názor, že psychologie sportu je jen o rozvoji mentálních dovedností, a ne o regulaci vašich myšlenek a emocí. Skutečnost, že stále slyšíme v různých formách recept pět či sedmi nebo deseti kroků k lepšímu výkonu, je zjednodušující a neužitečná. Pomáhat sportovcům a trenérům pochopit důležitost se-beuvědomění je rozhodující, a proto je to pro nás největší výzvou. Nemůžete regulovat to, čeho si nejste vědomi, a proto pochopení vašich reakcí a řízení vašich myšlenek a emocí zůstává nejdůležitější dovedností pro sportovce a trenéry, kterou si musí osvojit. Druhou výzvou, které čelíme, je příprava a trénování budoucích sportovních psychologů. Chcete-li pracovat s elitními sportovci a trenéry, sportovní psycholog musí trávit čas učením a pochopením sportovního odvětví, ve kterém pracuje, a sportovců a trenérů, kterým se snaží pomoci. Obor, rozšiřující se k pokrytí všech oblastí výkonu, je ohrožen zředěním své podstaty.“

## 6. CHRISTIAN LUTHARDT Bayer Leverkusen (Bundesliga) sportovní psycholog



„Myslím, že můj největší výzvou v sezoně 2016-17 bude kombinace a integrace mých různých rolí sportovního psychologa v klubu, která se kontinuálně vyvíjí posledních téměř šest let. Na úrovni prvního týmu to zahrnuje konzultace jeden na jednoho s hráči, s trenérským týmem a strategickou

pomoc při rozvoji prostředí pro trvalý vysoký výkon. Současné moje práce v mládežnické akademii zahrnuje i otázky vývoje organizační struktury, systematického rozvoje trenérů a vedení týmu sestávajícího ze tří sportovních psychologů v klubu. Tento náročný úkol ode mě drasticky vyžaduje nastolit a vylepšit jasné priority pro moji práci a pro mě osobně, abych i nadále zajišťoval vysokou kvalitu služeb. To v podstatě znamená odstranit přebytečné záležitosti, abych se mohl plně zaměřit na povinnosti, za které jsem zodpovědný. Jsem si plně vědom, že toho budu schopen pouze tehdy, pokud budu mít i čas se nadechnout, vystoupit z každodenní rutiny práce a přemýšlet o procesech této práce ‚čerstvými‘ očima.“





## 7. MARIAN JELÍNEK

hokejový trenér  
BK Mladá Boleslav  
mentální kouč a lektor

„Odpověď není tak jednoduchá, jak zní otázka! O kontinuální práci nějakého sportovního psychologa s extraligovým týmem nevím. Na druhé straně vnímám, že hodně týmů to může tajit, nikdo se tím nechlubí. Vím o hráčích, kteří sami využívají služeb některých psychologů či mentálních koučů. Obecně však je tu hlad po odbornících na danou problematiku, ať už z hlediska jednotlivců, či celých týmů.“

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ



## 8. MILAN STUDNIČKA

psycholog,  
psychoterapeut, lektor



„Problémem nejen sportovní psychologie, ale i psychologie obecně je nepochopení klíčových zákonitostí mezi prožíváním života mužů i žen. Jako by se ve snaze o rovnoprávnost zapomnělo na zásadní rozdílnosti, které muže i ženy předurčují k jinému způsobu prožívání – jak ve sportu, tak i v běžném životě. Chybí tedy odborníci, kteří by dokázali zejména trenérům přípravku vysvětlit, že je potřeba jinak přistupovat k dívkám i chlapcům.“

Vnímavý trenér může svým přístupem u dětí oslovit smysl pro spolupráci, smysl pro zodpovědnost i celkovou radost ze života. Jiný naopak může v dětech probudit nezdravou soutěživost a falešné sebevědomí postavené na výsledcích a úspěších. Pokud budou trenéři dětí lpět na výsledcích, oceňovat nejlepší, nejsilnější, nejrychlejší a trestat křikem jakoukoli chybu, vytváří tým v dětech celou řadu pocitů, které je mohou provázet celý život: pocit strachu, závidění, ponížení, selhání, nedokonalosti apod.

Sport současnosti pouze kopíruje aktuální společenské ladění, kde jsou výkon a výsledek hodnotami, které předčí celkovou radost ze života, radost z podpory jeden druhého, radost z přátelství a společné spolupráce či radost z porozumění jeden druhému. A právě o těchto hodnotách by sportovní psychologové měli hovořit se všemi, kteří se ve sportu pohybují. Pokud děti dostanou zdravý základ v přístupu ke sportu, pak většinou není potřeba psychologa ani v době, kdy se stanou dospělými lidmi.“

## 9. ZDENĚK HANÍK

předseda volejbalového svazu,  
místopředseda ČOV, lektor



„Mohu se vyjadřovat k vrcholovému sportu dospělých, a to konkrétně v oblasti týmových her. Vrcholoví hráči jsou mentálně zdraví a odolní lidé. Kdokoli chce pracovat s jejich psychikou, musí rozumět výkonové stránce, poťazmo samotné hře. Například taktika není nic jiného než uplatnění rozhodovacích (kognitivních) procesů v herních situacích. Každý kop, hod, každá střela i smeč či přihrávka jsou demonstrací psychiky hráčů. Na druhé straně se jejich psychika v činnosti i formuje, a tudíž psycholog musí herní problematiku důvěrně znát. Většina případů, kde by mohla být využita pomoc mentálního kouče nebo psychologa, souvisí totiž s výkonem a hrou, nikoliv s mimosportovním životem. Z toho vyplývá, že bez znalosti herních souvislostí jsou rady psychologa pro hráče nedůvěryhodné. Naproti tomu trenéři potřebují diskutovat

o psychologii hry, seznamovat se s psychologickými jevy a souvislostmi, dělat si v nich pořádek, třídit si je, aby zapadly do systému trenérského vědění. Většina osvědčených trenérů již ví o psychologii sportu víc než většina graduovaných psychologů o tajemstvích sportovních her, pouze si to třeba díky svému praktickému zaměření neuvědomují. Pohyb a psychiku ve sportovních hrách nelze oddělovat. Vše začíná u této jednoty a trenér musí umět tyto souvislosti číst. Vidí sice pohyb, ale psychické procesy nikoli. To ovšem neznamená, že se nepodílejí na každé akci ve hře. Z toho všeho vyplývá, že pokud se má rozvíjet obor psychologie týmové hry, nemůže být záležitostí externích psychologů, nýbrž expertů, kteří vycházejí přímo z prostředí týmových her, mají k tomu potřebný talent a možnost tento obor někde studovat.“







# NENÍ INTELLIGENCE JAKO INTELLIGENCE

**Krok za krokem se snažíme odtabuizovat oblast psychologie sportu, strhnout z ní masku tajemna a zároveň zůstat v odborné rovině, abychom nemuseli omílat výrok „je to o hlavě“ a nic víc. Naše cesta je prostá: psychologické souvislosti jakékoliv sportovní hry musí vycházet ze hry samotné. Teprve ten, kdo se vyzná v jejich barvách a odstínech či skrytém smyslu, se může pokoušet odkrývat tajemství harmonie mezi pohybovým, herním a psychickým.**

TEXT: ZDENĚK HANÍK



ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE  
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ  
PŘI ČOV  
→ BÝVALÝ KOUČ  
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ  
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA  
→ SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO  
VOLEJBALOVÉHO SVAZU

## Herní mozek Cristiana RONALDA

Cristiano Ronaldo, jeden z nejlepších fotbalistů planety, se chystá na další ze svých jedinečných kousků a vyhodnocuje, co je pro něj v následujících okamžicích podstatné, přičemž reaguje jen na určité významné **shluky informací ze hry**.

Bez ohledu na to, jak Ronaldova akce dopadne, my se v našem seriálu vracíme k problematice psychologie hry. V předcházejících dílech časopisu COACH (2 a 3) jsme několikrát zdůraznili úlohu podvědomých procesů a emocí, přičemž jsme herní myšlení odsoudili do role „krále bez žezla“, který je příliš pomalý na řešení bleskových a neočekávaných změn ve hře. Jak je to tedy vlastně s herním mozkem?

Navzdory všemu, co bylo řečeno v minulých dílech o podvědomých procesech a emocích, je klíčovým psychickým procesem ve sportovní hře. S ostatními kognitivními procesy (vnímání, tvorba představ, paměť a pozornost) neustále vzájemně prorůstá. Představme si, že se ve hře střídají situace, v jejichž průběhu jsou v Ronaldově hlavě kresleny „herní obrázky“, které obsahují poměrně složité souvislosti a které se hráč snaží bleskově přečíst, aby mohl odstartovat herní akci.

**Mistři** jako Ronaldo, jak již bylo naznačováno v předcházejících textech, umí „číst“ obrázky ještě předtím, než jsou dokresleny, a tím získávají cenný čas pro reakci v předstihu. Určitý náznak jim stačí

k tomu, aby situaci „rozluštili“, aniž by potřebovali úplný, celistvý a dokončený obraz. Dokážou díky smyslové zkušenosti reagovat podle přípravných pohybů soupeře daleko dříve než hráči nižších úrovní. Souvisí to s anticipací (předvídáním), o které jsme již psali.

Zkusme se virtuálně přenést zpět do doby, kdy Ronaldo byl „učeň“, kdy již hrál pravidelně zápasy a zjišťoval, že ve hře se všechno děje poněkud jinak než na tréninku. Setkával se s neočekávanými jevy: míč přiletěl často nepředvídatelně, navíc se kolem „motali“ další hráči a činnost se odehrávala v přísně vymezeném prostoru. Vlivem těchto činitelů bylo na jakoukoliv akci méně času. „Učeň Ronaldo“ rozvíjel herní kvality: kop, klička, přihrávka v proměnlivých podmínkách, souhra, herní rozhodování, orientace v prostoru hřiště, odhadování činnosti soupeře, klamání atd.

S rozvojem herních kvalit se vyvíjely i známé psychologické procesy, především herní myšlení. Kvality **herního myšlení** se na Ronaldo „nenalepovaly“ mechanicky, nýbrž zapadaly do jeho tréninkem a hrou již utvořené vnitřní psychologické stavebnice jako puzzle. Jestliže to spojíme s talentem a jinými pohybovými a psychologickými kvalitami, emocemi či zkušeností, mluvíme o procesu jakési permanentní postupné sebeorganizace, jež nikdy nekončí. Nezbytným předpokladem pro rozvoj herního myšlení hráčů jako Ronaldo je precizní zvládnutí „řemesla“,



FOTO: REUTERS

tedy herních činností a jejich uplatnění v nepředvídatelných situacích. To vše pod časovým tlakem.

Jakékoliv úvahy o chytrých a tvořivých hráčích bez zvládnutí řemesla, včetně jeho zautomatizování v časovém stresu, jsou planým blábolem. A hlásá to jen ten, kdo podstatě hry nerozumí. Nedostatky ve zvládnutí pohybu a ovládnutí míče (puku) pod časovým tlakem paralyzují herní myšlení a potažmo psychologické prožívání hráče. Cítíte, že už zde začíná „psychologie hry“ a že je třeba těmto souvislostem rozumět.

*Nezapomínejme, že hráč „pozře“ pouze ty nové herní zkušenosti, které pasují do jeho vnitřní (již utvořené) psychologické stavebnice, a přijetím tuto stavebnici přetváří!*

## Hardware a software herní paměti

Paměť je schopnost uchovat informace v čase a hraje i ve sportovních hrách zásadní roli. Paměťový proces se skládá z osvojení, uložení a uchování informací. Hovoříme o paměti krátkodobé a dlouhodobé. Z hlediska hry je **krátkodobá** operační paměť důležitým softwarem pro řešení herních situací. Je omezena kapacitně a z přílivu informací pracuje jen s těmi, které jsou pro hráče aktuálně významné.

Informace se udrží v paměti pouze několik vteřin. Dlouhodobá paměť je naproti tomu trvalá a je základem pohybového a herního učení. Pro trénink

je důležitý návod, že snadněji se ukládají informace ve smysluplných „balíčcích“. Pro vysvětlení si pomůžeme příkladem:

- Šiju, šiju si botičky do sucha i do vodičky, sviť měsíčku sviť, ať mi šije nit. To je 16 slov, která si snadno zapamatujeme, protože vytvářejí jakýsi smysluplný celek, na rozdíl od 16 náhodně seřazených slov, která nejsou ničím svázána, a jejich zapamatování by nás stálo značné úsilí. Například: boty, mikroskop, sklenice, strom, kniha, pokora, píseň, obchod, ředitel, samoobsluha, poznání, aby, tvůj, nádraží, číst, máslo.

A podobným způsobem si hráč ukládá důležité informace ze hry a zapamatovává si je ve smysluplných celcích, modelech nebo vzorcích. Trenér si tudíž musí uvědomovat, že veškeré informace a návyky, které se mají v hráčově **dlouhodobé** paměti uchovat, by měly mít charakter smysluplných celků.

Hráči by tedy své hře (stejně jako pokynům trenéra) měli v první řadě rozumět. K **učení** dochází, jestliže byla informace zpracována a přenesena z krátkodobé do dlouhodobé paměti. V počítačové mluvě je uložení do dlouhodobé paměti analogií k zaznamenání informace na harddisk. Dlouhodobá paměť obsahuje dobře naučené informace zís-

^  
ZUČNĚ MISTREM.  
CRISTIANO RONALDO,  
LETOŠNÍ VÍTEZ  
FOTBALOVÉHO  
EURO, LIGY MÍSTŮ  
AS REALM MADRID  
I SOUČASNÝ LÍDR  
LA LIGY.





kané po dobu celého herního věku, má kapacitu 1 milion jednotek - na rozdíl od krátkodobé, která udrží maximálně 10 jednotek. Bohužel dlouhodobá paměť funguje i negativně, tedy směrem k ukládání pohybových a herních zlovyků, které je potom velmi obtížné z dlouhodobé paměti dostat.

### Co je implicitní paměť?

V minulém dílu jsme hovořili o implicitní a explicitní zkušenosti Petra Čecha. Implicitní paměť funguje tak, že se informace ukládají, aniž by si to hráč uvědomoval. Souvisí s implicitním učením a hraje zásadní roli v procesu tzv. nevědomého „samoučení“. Tím máme na mysli jev, kdy se hráč učí přirozeně, aniž by si to uvědomoval, třeba i mimo řízený tréninkový proces, například při nezávazných hrách (pouliční fotbal).

Pro trenérskou praxi je důležitou informací, že implicitní paměť je pamětí nejen na zautomatizované pohybové činnosti a reflexy, ale i na schémata vnímání a emoční schémata. Při jejich utváření jde o propojenost pohybových, mentálních a emočních procesů. To je jeden z důvodů, proč při učení dáváme přednost **zážitku** před trenérským slovem. Proč? Protože slovo nikdy neobsáhne účinek pohybového, herního či emocionálního zážitku. Je chudé a není optimálním komunikačním kanálem mezi trenérem a hráčem. Trenér ovšem mluvit a sdělovat musí. Trenérské instrukce by proto měly být jednoduché, krátké a přesné a měly by zasahovat paměť procedurální (pohyby a herní schémata), nikoliv slovní.

*Paměť na slova a fakta je jiná než paměť na pohybové vzorce či herní schémata. A jiné jsou i kanály, kterými na ně musíme působit!*

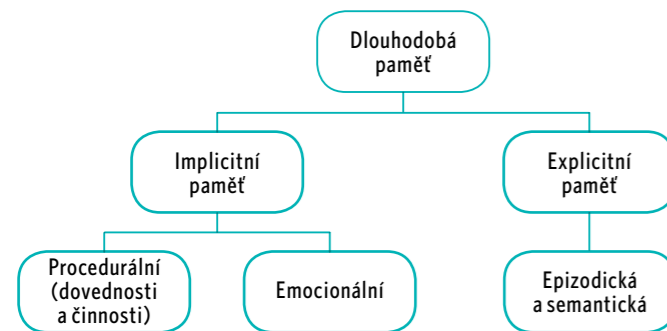


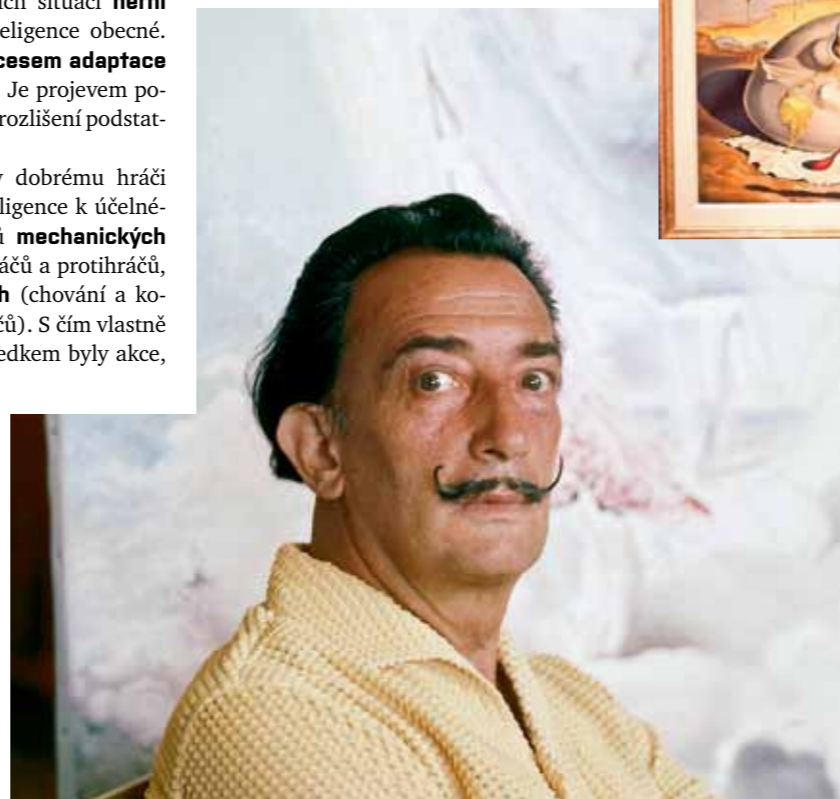
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

### Crosby není Einstein

Jedním z nejlepších hokejistů na světě poslední doby je Sidney Crosby. K jeho základní výbavě, stejně jako u Ronalda, patří vysoce rozvinuté procesy herního myšlení. A takový špičkový hráč uplatňuje při řešení nejrůznějších situací **herní inteligenci**, která se liší od inteligence obecné. Herní inteligence je jakýmsi **procesem adaptace** (přizpůsobení) na herní situace. Je projevem porozumění logice herních situací, rozlišení podstatného od nepodstatného ve hře.

Crosbymu, ale i jakémukoliv dobrému hráči v jiných hrách, slouží herní inteligence k účelnému rozlišení a zpracování jevů **mechanických** (let míče / puku, pohyb spoluhráčů a protihráčů, herní prostor) a jevů **sociálních** (chování a komunikace spoluhráčů a protihráčů). S čím vlastně operuje takový Crosby, aby výsledkem byly akce, které obdivuje celý svět?

^ SIDNEY CROSBY, LETOŠNÍ ŠAMPION STANLEY CUPU A WORLD CUPU



< SALVADOR DALÍ A JEHO DÍLO GEOPOLITICUS CHILD

V první řadě **herně-kombinačními schopnostmi**, jako:

- vysoká úroveň anticipace
- blesková rozhodovací fáze
- schopnost „vidět“ hřiště

Souhra vyžaduje od Crosbyho navíc, aby disponoval **sociálními schopnostmi**, jako:

- komunikační schopnosti
- emoční inteligence
- „sociální dominance“, tj. schopnost vlastní aktivitou „vnuknout“ svým spoluhráčům osobní variantu řešení a svým podílem toto řešení iniciovat.

Typickým příkladem, jak těžké je odlišit psychické od herního, je vztah pojmů „herní inteligence“ a „pohybová inteligence“, skládající se ze schopnosti rychle nacházet pohybová řešení (reaktibilita), schopnosti rychle a přesně osvojit si nový pohyb (motorická docilita), schopnosti přesně opakovat pohyb bez zrakové kontroly (kinestéze).

Pohybová inteligence je součástí herní a obě spadají jak do teorie sportovní hry, tak do psychologie. Herní inteligence souvisí s taktikou. V případě „pohybové inteligence“ tahá trenér bohužel za kratší konec, protože se jedná o schopnosti převážně vrozené. Měl by však zařadit tyto pojmy do své osobní odborné databáze, aby s nimi pracoval jako s teoretickými konstrukty, které mu usnadní orientaci v problematice řízení pohybu hráče.

Dobrá zpráva pro trenéry ovšem je, že na rozdíl do obecné inteligence se dá herní inteligence rozvíjet. Především zkušeností, ale také neustálou analýzou za pomoci trenéra i sebeanalýzou samotným hráčem. To samozřejmě souvisí s vášní a herní náruživostí, ale o tom zase třeba jindy.

### Od Ronalda k Dalímu

V souvislosti s herní inteligencí se často hovoří o **herní kreativitě**, což je zvláštní soubor schopností, které umožňují tvůrčí činnost. Ve sportu hovoříme spíše o **herní variabilitě** a výběru vhodného řešení.

Variabilita se dá představit jako malířská paleta, z níž příslušnou barvu i odstín lze vybírat dle potřeby. Slovo kreativita se hodí více pro uměleckou oblast, kde se vytvářejí jedinečné originály - „novotvary“, což je ve sportu spíše výjimečný jev. Přesto může i ve hře docházet k tomu, že hráč uplatní zcela originální řešení. Trenér by ovšem neměl variabilitu, která je ve skutečnosti tím hledaným stavem,

zaměřovat za kreativitu, která se objevuje jako jedinečný a výjimečný jev.

Většina herních řešení ve sportu je spíše uplatněním nějaké varianty z repertoáru hráče, než nějakým originálním řešením. To budiž řečeno právě proto, aby si všichni trenéři uvědomili, že psychika hráče vychází z herní kvality a šíře herních zautomatizovaných variant, které má hráč k dispozici. Originalita za každou cenu totiž může ve skutečnosti zakrývat anarchii, která v moderní hře nemá místo.

Ve složitých herních situacích jsou spíše hledány účelné kombinace zažitých pohybových i mentálních automatů. I originální Panenkova penalta nebyla ve skutečnosti originálem, nýbrž kopií dokonale zvládnuté a mnohokrát trénované matrice skvělého fotbalového kousku. Čili Ronaldova kreativita je poněkud jiného ražení než kreativita Salvadora Dalího.

*Okamžitý nápad ve hře vychází z obrovské variability, která se rodí z mnohonásobného opakování. Nezaměňujme variabilitu, která je v herní praxi tím hledaným stavem, za kreativitu, jež se objevuje jako jedinečný a výjimečný jev.*

### Emocionální inteligence

V minulém dílu jsme věnovali pozornost tematice emocí. S ní souvisí i koncept, který do psychologie uvedl Daniel Goleman v roce 1995: **emoční inteligence**. Tento pojem byl časem podroben analýze, zda a do jaké míry se jedná o samostatný jev, nebo zda je součástí obecné inteligence. Co je ovšem téměř nepochybné: emocionální inteligence je součástí herní inteligence, a proto je nutné ji vzpomenout v závěru této kapitoly.

Podle Golemana se skládá z pěti částí:

- znalost vlastních emocí
- zvládání emocí
- schopnost sám sebe motivovat
- vnímavost k emocím jiných lidí
- umění mezilidských vztahů

Tento díl „Psychologie po kapkách“ byl o herní inteligenci. V závěru se opět dotýkáme emocí. Téma emocionální inteligence ve hře si jistě zaslouhuje zvláštní analýzu. A ta přijde na řadu příště.



## Psychologie sportovní hry po kapkách

2.  
část

## KAT JMÉNEM ČAS

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

TEXT: ZDENĚK HANÍK

## Král bez žezla, aneb autopilot Tomáše Rosického

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

Hledejme společně odpověď, ale pojďme na to pěkně popořádku. Minulý díl jsem zakončil výzvou, abyste se zamysleli nad výrokem Luďka Bukače: „Hráč myslí, jen když má čas a prostor. Pod tlakem rozhoduje a velí emoční mozek na podvědomé úrovni, hráč si vše uvědomuje, až když hodnotí výsledek.“ Jedna z vašich reakcí končila větou: „Vlastní hra se odehrává na základě automatizovaných pohybových vzorů, je řízená automaticky, ‘autopilotem’ v podobě CNS“. Autorem výroku je Rudo Tefelner.

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



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ (2)

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

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

## ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE  
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ  
PŘI ČOV  
→ BÝVALÝ KOUČ  
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ  
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA  
→ SOUČASNÝ ŠÉF ČESKÉHO  
VOLEJBALOVÉHO SVAZU



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

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

## Třetí oko Lionela Messiho

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

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

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

## O Jágrově schopnosti nereagovat

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

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

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

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

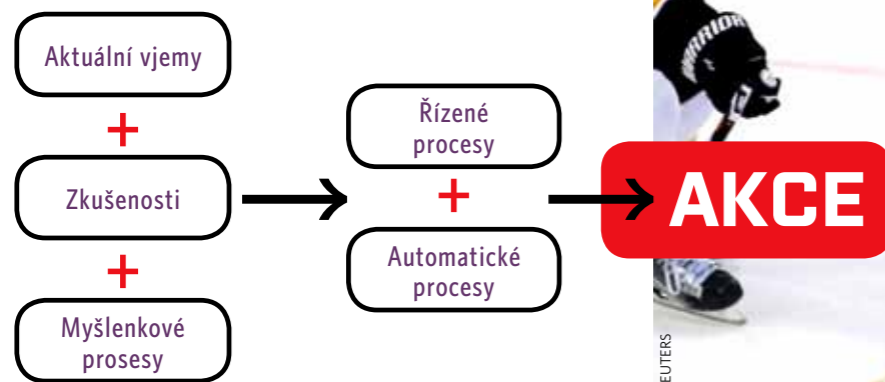
Jágrova pozornost pracuje s podvědomými informacemi i přesto, že vědomému myšlení dostupné nejsou. Tyto procesy jsou automatické, vyžadují jen málo nebo žádné vědomé úsilí. Probíhají rychle. Jágr využívá i vědomé procesy, které jsou však pomalé v porovnání s automatickými. Jágrův vnitřní manažer využívá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



VĚDOMĚ ROZHODNUTÍ O ZMĚNÁCH  
POHYBU SE DÁ KORIGOVAT  
PŘIBLIŽNĚ TŘIKRÁT ZA SEKUNDU.



# POZORNOST



## Dva systémy rozhodování Filipa Jíchy

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

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

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

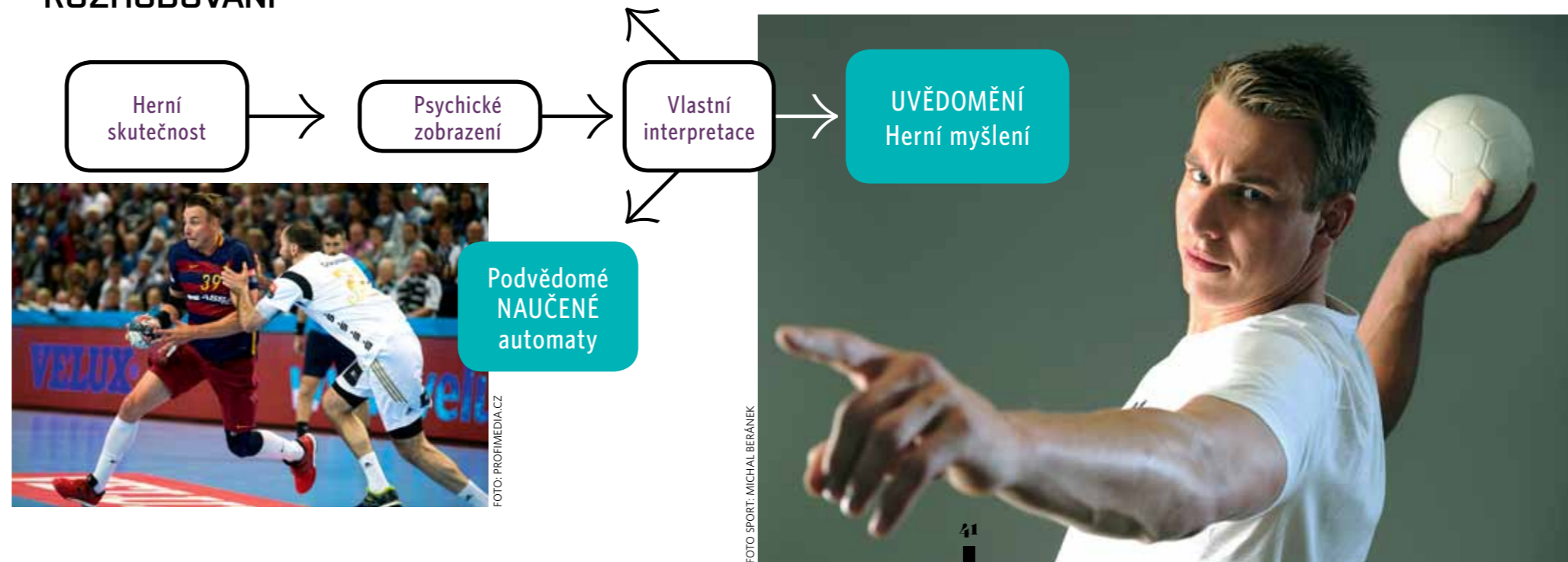
5. Pokud je ovšem Jícha nucen reagovat v časovém úseku kratším než cca 0,2 sekundy, nemůže zapojit vědomé procesy. Například vypichuje přihrávku soupeře, kdy let míče je rychlejší než možnost reagovat vědomým pohybem. V tomto případě je vykonavatelem povelu k bleskovému a automatickému pohybu podvědomí.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

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

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

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

# SYSTÉM ROZHODOVÁNÍ



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

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

## Odpověď na dosah

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

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

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

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

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

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



Na co myslím, když běžím...

# TRÉNOVÁNÍ NEMUSÍ NUTNĚ ZNAMENAT KOUČOVÁNÍ. A NAOPAK.

**Legendární americký trenér a skvělý učitel základů basketbalu Pete Newell často říkával: „Basketbal je překoučováný a nedoučený.“ Měl absolutní pravdu. V minulé sezoně jsem zhlédl velké množství zápasů dětí a mládeže a to, co jsem viděl, mě naplnilo velkými obavami. Kanárek uvězněný v basketbalové kleci sice ještě nezemřel, ale už začíná balancovat na svém bidýlku.**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

## MICHAL JEŽDÍK

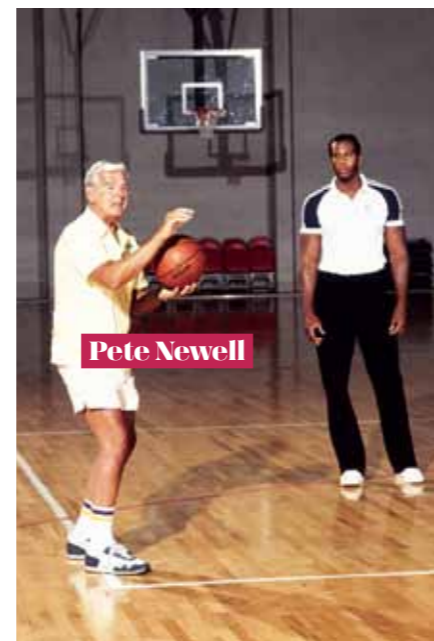
NAROZEN: 4. 8. 1963  
→ BÝVALÝ BASKETBALOVÝ  
REPREZENTANT, TRENÉR NÁRODNÍHO  
MUŽSTVA, SPARTY, PROSTĚJOVA,  
NYMBURKA, KDE JE AKTUÁLNĚ  
SPORTOVNÍM ŘEDITELM. BYL  
ČLEMEM REALIZAČNÍHO  
TÝMU VÍTĚZE NBA  
DETROIT PISTONS  
V LETNÍCH LIGÁCH.  
OPAKOVANĚ  
ABSOLVOVAL  
EUROLEAGUE BASKETBALL  
INSTITUT. PŮSOBÍ JAKO  
ODBOBNÝ ASISTENT  
NA FTVS UK. JE VEDOUCÍM  
SPORTOVNĚ METODICKÉHO  
ÚSEKU ČBF.



**Ž**ádný rozumný basketbalový expert vám nemůže vyvrátit fakt, že základní dovednosti českých hráčů se zadržávají, stejně jako hra většiny našich týmů. Jsem přesvědčen, že mezi hlavní důvody patří zvýšená důležitost koučování zápasů (preference výsledku v utkání) v dětských a mládežnických kategoriích, klesající důraz na naučení našich hráčů jak hrát basketbal a pokles významu výchovy a hodnot v trénování.

Obecně je koučování složeno z přípravy týmu na utkání, určení taktického plánu vedení utkání (game plane) a schématu jak porazit soupeře. Když koučujete, berete v potaz strategii, různé druhy obranných a útočných systémů a vše dáváte do řízených obranných a útočných kombinací, abyste vytěžili maximum z dovedností, ze silných a slabých stránek vašich hráčů a soupeře. Měřítkem kvality kouče se pak stává úroveň rozvoje jeho systému hry, který se přetavuje do vítězství v utkáních.

Učení (trénování) je víc spojeno s instruováním a trénováním jednotlivců se zaměřením na rozvoj herních činností a s učením hráčů jak hrát, namísto toho jak dobře běžat



z bodu A do bodu B, respektive jak se dobře naučit řízené kombinace. Měřítkem trenéra dětí a mládeže tedy není jen vítězství v utkání, ale i úroveň dovedností a jejich využití v utkáních při řešení herních úkolů. Nedíl-

DANNY MANNING, NĚKDEJŠÍ  
ÚČASTNÍK DVOU ALL-STAR  
GAME V NBA, NYNÍ TRENÉR  
TÝMU WAKE FOREST  
UNIVERSITY V NCAA. „TRENÉŘI?  
KOUČI? JSME UČITELÉ,“ ŘÍKÁ.



FOTO: GETTY IMAGES

nou součástí učení je výchova a budování hodnot.

Obecně, čeští hráči mají méně dovedností než jejich většina evropských vrstevníků a hůře je také umějí využívat v utkání. Česká republika zároveň neprodukuje, až na výjimky (například Veselý a Satoranský), ty nejlepší basketbalové „atlety“. Napadá mě tedy otázka: Koho vychováváme a proč?

Pokusím se předložit několik faktorů, proč se čeští trenéři na všech úrovních odklonili od učení a přiklonili se více ke koučování.

**Okamžité uspokojení koučů.** Zdá se, že koučové, zvláště malých dětí a mládeže, se mnohem více zajímají o vítězství v utkání než o to, jak vychovat a připravit hráče s vynikajícími dovednostmi. Jsou netrpěliví a příliš zaměřeni na vítězství než na rozvoj hráčů. Je to i logické, protože vítězství v utkání je viditelnější a zároveň mnohdy méně časově náročné, než proces učení novým dovednostem a jejich využití pod časovým, fyzickým a psychickým tlakem.

**Je časově náročnější učit a vštěpovat disciplínu.** Koučové už nemají tolik času na své hráče, jako tomu bylo dříve, což v konečném důsledku znamená, že se raději na trénincích věnují nácviku kombinací a systémů místo důležitějšímu rozvoji herních činností jednotlivce. Protože trenéři mládeže mají na tréninku mnohem méně času na učení dovedností, snáze ztrácejí „kontakt“ s jednotlivými hráči. Důsledkem je menší prostor k odhalení tužeb a přání, které se dají dobře spojit s využitím ve hře i směřováním hráčů pro jejich cestu životem. Hůře se tak vytváří vazba mezi srdcem dítěte a daným sportem.

**Odklon od hodnot v trénování.** Je ověřeno, že pokud trenéři vycházejí při vedení družstva z hodnot, dochází k zesilování efektu. K tomu přispívá mnoho faktorů. Jedním z nich jsou pozitivní emoce, které, když vycházejí z trenéra, se šíří do týmu jako skládající se domino. Pokud se trenér, ideálně celý klub, rozhodne vycházet z hodnot, musí sám být vzorem těchto hodnot. Nemůže deklarovat něco, co sám nedodrží.

V současné době **hráči** odehrají nespočet zápasů během sezony. Přidáme-li zápasy za různé výběry v letních měsících, znamená to, že **více hrají, než trénují.**

K tomu cestují křížem krážem, aby odehráli další zápasy, mnohdy i za jiné družstvo, než je jejich mateřské. Hodiny stráví běháním po palubovce ve vypjaté atmosféře, ale přitom nemají 80 % času míč ve svých rukách. Co je výsledkem? Zabetonování návyků a návyky dobré nebo špatné jsou to, co vyplave na povrch, když jste ve stresu.

## Místo hráčů roboti

Pokud by ti samí hráči více trénovali, strávili by většinu času s míčem v ruce, zlepšující své dovednosti, rozhodovací procesy nebo například tolik potřebnou práci nohou.

**Zvýšená specializace.** Basketbal, možná i ostatní sportovní hry, je v naší zemi „přespecializovaný“ a hráči se tím pádem stávají systematizovanými a robotizovanými. **Děti jsou zařazeny** podle velikosti a somatotypu do jednotlivých **škatulí** příliš brzy a jsou také proto tak vedeny v trénincích a utkáních. Ve velmi mladém věku je dítěti řečeno: jsi rozehrávač, jsi menší podkošový hráč, jsi pivot.

V důsledku toho rozdělíme družstvo do několika skupin, které rozmístíme po hřišti a trénujeme s nimi odlišné dovednosti, které jsou spojené s jejich specializací. Výsledkem této „specializace“ je limitování dovedností, které v konečném důsledku vede k preferenci kombinací a systémů, protože se hráči nedokážou prosadit ve hře jeden proti jednomu. Podporujeme, aby hráči pracovali společně na stejných dovednostech bez ohledu na to, zda jsou křídelní útočníci, rozehrávači nebo pivoti.

**Odklon od výchovy.** Trenéři jsou učitelé a smyslem jejich práce je výchova. Podstatu této situace dobře vystihl Danny Manning, basketbalový trenér univerzity Wake Forest a 15 let hráč NBA: „Po světě se sice pohybuje s nálepkou trenéři nebo koučové, ale jsme učitelé, kteří učí život prostřednictvím basketbalu. Musíme vyhrát utkání, musíme být úspěšní na basketbalovém hřišti, ale s tím samým se setkáme i v životě. Musíme si být jisti, že když nás hráči opouštějí, jsou připraveni odejít, dobýt svět a být prospěšní.“

**Když pozitivní emoce  
vycházejí z trenéra,  
šíří se do týmu jako  
skládající se domino.**



## Povídání na cyklotúře

## KAM DÁL!

**Letitý fanoušek Jaroslav Nezažil a bývalý druholigový trenér Radim Hlava se po pravidelném setkávání ve sportovním baru „U kulatého míče“ nečekaně sešli v divadle. A jak to tak život často režuruje, dostali se společně až k cykloturistickému výletu. Vedle společné lásky obou mužů, kterou je sport, se totiž projevila společná láska jejich manželek – kultura a umění. A díky ženské tendenci se družít tak vzniklo rodinné přátelství.**

TEXT: ZDENĚK HANÍK

## Všichni v cyklistickém...

**HLAVA:** „Paní Nezažilová, já myslím, že by bylo lepší, kdybyste jely vy, ženské, spolu a my chlapi rovněž. Přeci jenom budete mít asi i jiné tempo a určitě si máte s mojí ženou co povídat...“

**NEZAŽIL:** „Ani nevíš, jak jsem ti vděčnej, poslouchat ty její rozmyšlenky. A navíc mě to ježdění nějak nebaví, radši se dívám na Tour de France v televizi.“

**HLAVA:** „No dobře, ale jsi ochoten alespoň nějaký úsek ujet?“

**NEZAŽIL:** „Ale jen kousek. A zakončíme to v nějaké hospodě.“

**HLAVA:** „Tak dobře, pojedeme středním tempem a až toho budeš mít dost, tak to zasekneme.“

**NEZAŽIL:** „Ale jenom kvůli tobě, abys neřek, žeš jel na výlet do hospody.“

## Restaurace...

**NEZAŽIL:** „Tys mi dal, kamaráde, mám já tohle zapotřebí?“

**HLAVA:** „Naopak, jsem mile překvapen, jakou máš výdrž, klobouk dolů.“

**NEZAŽIL:** „Nech si ty pozitivní kecy. Ale na plzničku se těším.“

**HLAVA:** „Ne, opravdu, myslel jsem to upřímně. Ujeli jsme pořádný kus cesty, i já jsem příjemně unavený. A plzeňské si dám s chutí také.“

**NEZAŽIL:** „Tak nevím, jak to vidíš letos... To EURO – ostuda. Olympiáda – čekal jsem víc zlatejch. A Světové pohár v hokeji – no snažili se, ale nemaj na to.“

**HLAVA:** „Když se na to podívám jako fanoušek, viděl bych to jako ty. Mě spíš mrzí, že na olympiádě nebyl ani jeden zástupce kolektivních her, ale jako trenér si dovedu představit, jak je to těžké.“

**NEZAŽIL:** „Víš, s tímhle mě občas štveš. Jaký fanoušek a jaký trenér? Podívej se na to reálnýma očima normálního člověka.“

**HLAVA:** „Já bych si ale taky jako Čech přál, abychom třeba na EURU porazili Španěly nebo Turky, nebo v hokeji Kanadany. Ale mám určitě zkušenosti, a tak vím, že to není tak jednoduché.“

„S TÍMHLE MĚ OBČAS ŠTVEŠ. JAKÝ FANOUŠEK A JAKÝ TRENÉR? PODÍVEJ SE NA TO REÁLNÝMA OČIMA NORMÁLNÍHO ČLOVĚKA.“

**NEZAŽIL:** „A pro Island je to jednoduché? Je jich tři sta tisíc a mají všehovšudy 80 fotbalových klubů, a jak se prosadili na EURU!“

**HLAVA:** „Ano, Island ukázal, že to jde. Ale je otázka, jestli to nebyl ojedinělý výstřel.“

**NEZAŽIL:** „Já jsem se ale na tebe dnes připravil a něco jsem si o tom přečetl. A oni na Islandu mají i výbornou házenou a basket. Tak jaký ojedinělý výstřel?“

**HLAVA:** „Vím o tom, myslel jsem prve fotbal. Jsem rád, že sis o tom něco přečetl, alespoň bude naše diskuse zajímavější.“

**NEZAŽIL:** „To si piš. Není to tak trochu o tom, že to prostě dělaj líp než my?“

**HLAVA:** „To úplně nevím, jestli to dělají líp, ale bohužel musím říct, že my to asi neděláme úplně dobře.“

**NEZAŽIL:** „Tak vidíš, sám to uznáváš.“

**HLAVA:** „Jenomže kritizovat umí kdejaký kverulant, ale podívat se na to kriticky a přitom pozitivně, to je jiná.“

**NEZAŽIL:** „Co to je za blbost? Kriticky a pozitivně? Vždyť to si odporuješ. Nezmohlo tě to kolo?“

**HLAVA:** „No, tělo jsem trochu zhuntoval, ale hlava mi zatím, doufám, jede. Kriticky pro mě znamená, abychom si nic nezastírali, ale na druhé straně musí být v každém problému zárodek nového

řešení, pokud si chceš ovšem ten problém přiznat. A o to jde.“

**NEZAŽIL:** „Nerozumím ti, je to na mě moc intelektuální.“

**HLAVA:** „No jako že jsme teď lidově řečeno v řiti, neznamená, že se vzdáváme.“

**NEZAŽIL:** „V řiti? Takový slova od tebe neznám.“

**HLAVA:** „To abych se ti přiblížil.“

**NEZAŽIL:** „Chceš do držky?“

**HLAVA:** „Ne, promiň. Je to problém. Lidi se na před odbavili na Vrbovi a vystoupení na fotbalovém EURU, ale větší malér je, že nemáme ani jeden týmový sport na olympiádě. To se stalo doposud jenom jednou.“

**NEZAŽIL:** „Sledoval jsem na olympiádě basket a volejbal. Byla to paráda, to byl jinej level.“

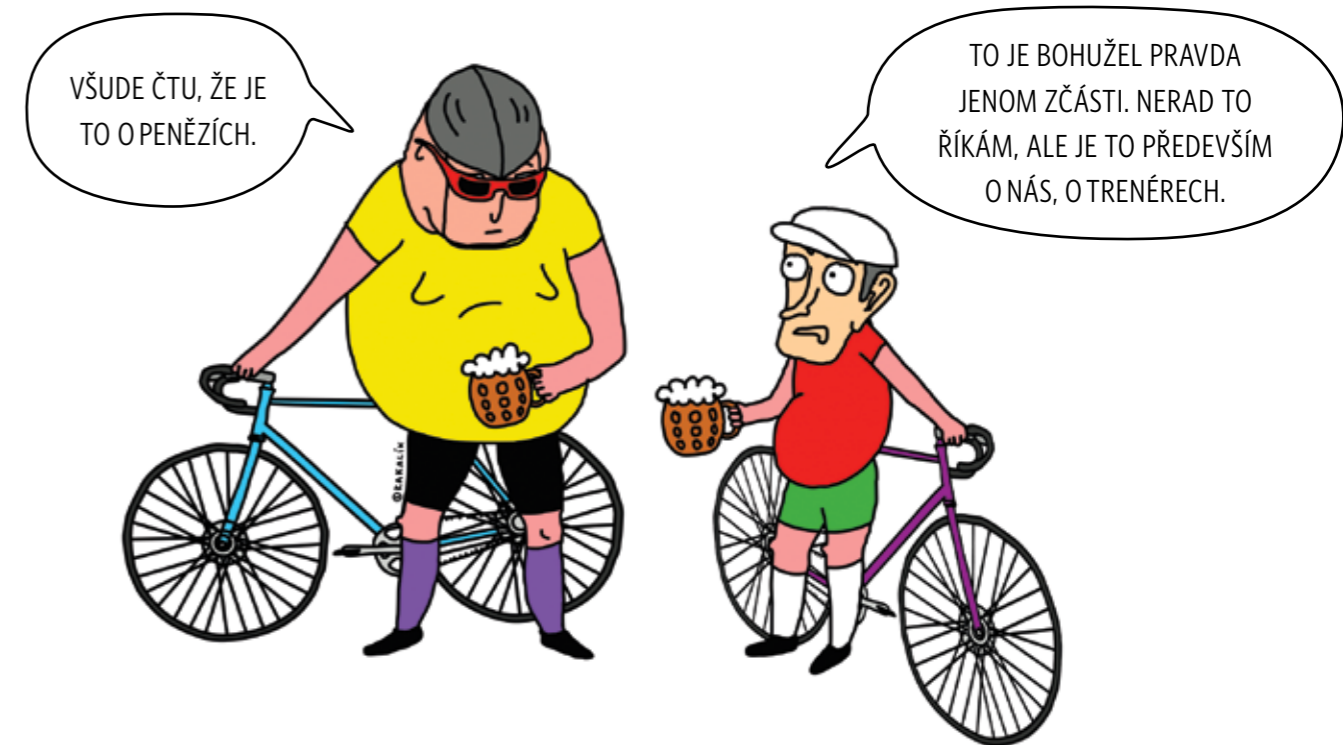
**HLAVA:** „No jo, ale mě to jako bývalého trenéra trápí, že jsme tam v minulosti byli a teď tam nejsme.“

**NEZAŽIL:** „Všude čtu, že je to o penězích.“

**HLAVA:** „To je bohužel pravda jenom zčásti. Nerad to říkám, ale je to především o nás, o trenérech.“

**NEZAŽIL:** „Ty seš nějaký plačtivý, nedáme si panáka?“

**HLAVA:** „To si s tebou dám rád, plačtivý nejsem, ale štve mě to.“





**NEZAŽIL:** „A když říkáš, že je to o trenérech, co tím myslíš?“

**HLAVA:** „To, že jsme se tak dlouho prsili dobrovolnictvím, lidovým citem a medailemi z minulosti v házené, basketu, fotbalu i volejbalu, až nám ujel vlak.“

**NEZAŽIL:** „Jako že česká ulička už nefunguje?“

**HLAVA:** „Česká ulička nás zabila.“

**NEZAŽIL:** „To jsou silná slova. Jak to myslíš?“

**HLAVA:** „Česká ulička je symbolem české vyčůranosti v dobrém slova smyslu, ale vyčůranost už na světovou konkurenci neplatí. Sport se strašně změnil, kamaráde. A my jsme to tady v Čechách prospali a jsme stále v zajetí minulosti.“

**NEZAŽIL:** „Teda, na tebe to dneska sedá. Když tě poslouchám, tak nevím, jestli si to mám hodit.“

v tom sportu pracují, a o kultuře. A to je trochu havárka.“

**NEZAŽIL:** „To je na mě moc filozofický téma. Neříkej, že na to nemáš nějaký názor, proč to tak je?“

**HLAVA:** „Mám, v českém sportu zatím převažují spíš činy jednotlivců než systémové postupy. Tam, kde by se měl ukázat výsledek systémové strategie, je prázdné.“

**NEZAŽIL:** Myslíš, že jsme po revoluci v roce 1989 vyhodili dítě i s vaničkou?

**HLAVA:** „Sakra. Teď mluvíš zase ty jako básník...“

**NEZAŽIL:** „Človeče, já to někde čet a nějak se mi to sem hodilo.“

**HLAVA:** „Máš pravdu, hodí se to sem. Český sport měl do roku 1989 sice ideologický systém centrálně řízeného sportu, ale nějaký systém to byl a ně-



„TAK DLOUHO JSME SE PRSILI DOBROVOLNICTVÍM, LIDOVÝM CITEM A MEDAILEMI Z MINULOSTI V HÁZENÉ, BASKETU, FOTBALU I VOLEJBALU, AŽ NÁM UJEL VLAK. ČESKÁ ULIČKA NÁS ZABILA.“



**HLAVA:** „Ne ne, to je ta kritická část. Já jsem pozitivní chlap a neházím flintu do žita. Ale to víš, když se má něco léčit, musím si přiznat, že jsem nemocný.“

**NEZAŽIL:** „Ty seš furt tak složitý... Řekni spíš, co by se s tím podle tebe mělo dělat. Já jsem fanoušek a chci si na olympiádě zafandit Čechům, nejenom těm na vodě, co vozej medaile. Já rozumím hrát a na nich se jako divák vždycky odbavím.“

**HLAVA:** „Aby sis zafandil na olympiádě nějakému týmovému sportu, to bude složitější, protože postupový klíč je zatím naprosto nesmlouvavý. Všude pouze 12 týmů a například v basketu by naši bývali museli postoupit přes finalisty OH Srby. Ve volejbalu ani nemohli hrát kvalifikaci. Ale na mistrovství Evropy nebo mistrovství světa bychom neměli chybět. Proto se musíme změnit.“

**NEZAŽIL:** „Doufám, že ne my dva?“

**HLAVA:** „My dva musíme hlavně dneska dojet, nalil jsi tady do mě už třetího panáka... Ale mám na mysli prostředí v českém sportu. Už mě znáš, že tě rád trochu poučuju, ale v tomto případě vím, že se musíme měnit, jenže všechno se mi to nějak míchá.“

**NEZAŽIL:** „Já tě nepoznávám. Kde je tvoje jistota?“

**HLAVA:** „Víš, nerad melu nesmysly, když nemám jasný názor. A tady ho nemám. Víím, že sport potřebuje víc peněz, nové haly, v některých sportech víc dětí, propagaci a tak dál. Jenomže se nemůžu zbavit dojmu, že je to daleko víc o lidech, kteří

jak fungoval. Teď už není a samozřejmě takový už nikdy nebude. Ovšem namísto něj se marně hledá alternativa a upřímně řečeno jsme všichni tak trochu bezradní.“

**NEZAŽIL:** „Všichni to svádí na nedostatek peněz.“

**HLAVA:** „To je asi pravda. Ale problém nedostatku peněz už se řeší a podle mě i vyřeší. Jde o to, aby se nestal zaklínadlem, na které to vždycky svedeme.“

**NEZAŽIL:** „Taky už není tolik dětí, jako za mejch časů.“

**HLAVA:** „To je zase jenom zástupný problém. Nám ale ujela kvalita, nikoliv kvantita. Schází mozky, utekly do byznysu. V kvalitních zahraničních ligách nepůsobí téměř žádní čeští trenéři. Čím to je, že ve světě není zájem o české know-how? Neexistuje, kamaráde!“

**NEZAŽIL:** „To je smutný... Ježíšikriste, támhle jedou ty naše starý. A máme po debatě.“

**HLAVA:** „Paní Nezažilová, musím velmi pochválit vašeho muže. Kdybych ho býval nezastavil, tak jsme dojeli, až nevím kam. Děkujeme vám, dámy, že jste nás vytáhly, naše zdecimované tělesné schránky to potřebovaly. Můžeme to někdy zopakovat.“

**NEZAŽIL (šeptem):** „Ty seš vůl... Ale děkuju ti, zachoval ses jako kamarád.“

**HLAVA:** „Znáš to, v týmových hrách se musí držet pospolu v nejtěžších situacích zápasu.“

**NEZAŽIL:** „Ahoj, tak zase někdy.“

**HLAVA:** „Budu se těšit.“

