

TEXT: MICHAL BARDA

Někde v hloubi pod našima nohama, kam běžný smrtelník nikdy nepronikne, v žáru magmatu touhy a naděje a za obrovského tlaku okolí, vyrůstají každý den diamanty. Nejtvrdší známý přírodní nerost, který zanechá svou stopu i v oceli či betonu, je krásný, ale křehký; i drobný úder ho může zničit.

# DIAMANTY JSOU VĚČNÉ



**D**iamanty zdobí koruny králů a mahárádžů, vedly se kvůli nim války a jejich světlo připomíná slzy, ale samy o sobě jsou v surovém stavu zpravidla nenápadné. Teprve brusem získává nenápadný kámen svou hodnotu, brilanci nečekaného lomu a krásu dokonalosti. Vybrusit diamant je velké řemeslo i velké umění.

Podobný osud provází i zářící klenoty sportovního nebe. A zatímco se novináři předhánějí v superlativech o jedinečném talentu a marketingoví mágové se snaží spojit jméno vycházející hvězdy s vycházejícími produkty, jen málo lidí opravdu ví, jak se brousí sportovní diamanty doopravdy. Nikdo totiž vlastně pořádně neví, co to talent je a zda vůbec existuje. Nikdo dosud neprodává ten jedinečný elixír, který by spolehlivě a na přání z nadějného juniora udělal šampiona. Recepty už ale existují.

**„Začneme tím, že se naučíme zavazovat si boty.“**

Na malebných stránkách Westwoodu nad Los Angeles se rozkládá kampus UCLA. Na této univerzitě trénoval skoro třicet let John Wooden univerzitní basketbalový tým. Do týmu přicházeli nadějní hráči, rozjívení pubertáči i vypočítaví sígři, jak už to všude na světě bývá. Jiné bylo jen to, že Wooden dokázal se svým basketbalovým týmem během dvanácti let desetkrát vyhrát národní šampionát amerických univerzit.

Proslul krátkými a jednoduchými výroky, kterými formoval své hráče na hřišti i v životě. Chtěl, aby pochopili, že úspěch mají v rukou jen oni sami, ne někdo jiný. Vítězství v utkání považoval jen za vedlejší produkt tréninkové práce a rozvoje hráče. Tvrdil, že úspěch není výsledkem

okamžiku, ale dlouhodobé, uvědomělé a systematické práce. Říkal proto: „Začneme tím, že se naučíme zavazovat si boty.“

Jeho slogany se staly symbolem a legendou. Když dnes fotbalisté UCLA Bruins cvičí v rozlehlé posilovně, mají na každém stanovišti obrazovku, na které se Woodenovy výroky zobrazují. V recepci John Wooden Center je na stěně jeho proslulá pyramida úspěchu (viz obrázek), která nehovoří o talentu, náhodě či géniu. Jmenuje jen ty vlastnosti, které má každý člověk sám ve své moci, které sám dokáže ovlivnit. V její základně jsou vepsána hesla Pracovitost, Přátelství, Věrnost, Spolupráce a Nadšení. Tyto symboly provázejí sportovce v kampusu na každém kroku. Když mezi nimi procházíte z budovy do budovy, je obtížné chovat se jinak.

To potvrzuje i Jiří Zídek, který v roce 1995 s týmem UCLA jako první Čech získal titul mistra v americké univerzitní soutěži NCAA a ve stejném roce byl draftován do NBA: „John Wooden byl nesmírně sečtělý a vzdělaný člověk s obrovským nadhledem. V době, kdy jsem hrál v Americe v UCLA a v NBA, jsme se občas potkávali. Bylo mu už přes osmdesát, pořád se točil okolo basketu a hodně přednášel. Jednou jsem s ním byl na snídani. Vůbec jsme nedřiblovali a nemluvili o basketu, hovořili jsme o hodnotách.“

O americkém pohledu na sport hovoří i Petr Zoul, který 25 let trénuje tenis v České republice, Španělsku, Velké Británii i USA. V současné době žije a trénuje na Floridě, spolupracuje s tenisovou akademií IMG a Nickem Bollettierim: „Během pobytu na Floridě jsem měl možnost sledovat tréninky hráčů NBA, NHL, MBL, amerického i evropského fotbalu a mnoha dalších sportů na všech úrovních. Existuje-li nějaký společný prvek pro

SLOVŮM LEGENDÁRNÍHO TRENÉRA JOHNA WOODENA UCTIVĚ NASLOUČALY I MNOHEM MLADŠÍ GENERACE



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

týmové i individuální sporty, je to pozitivní motivační přístup a působení trenérů na děti i profesionály. Trenéři jsou vždy v dobré náladě, jsou nároční, ale zároveň přátelští, nejsou vulgární, ale dokáží zakřičet. V českých zemích se velmi často potýkáme s nízkým sebevědomím, malou bojovností nebo úzkostí. Typický americký sportovec od nejnižších po elitní soutěže těmito brzdami výkonu trpí v daleko menší míře či vůbec.“

Hlavním důvodem je americké školní, sportovní a pracovní prostředí, které je učebnicovou ukázkou výchovy k sebevědomí. Je to velký rozdíl proti podhodnocování českých dětí, které často trpí nedostatkem pochvaly, sebevědomí a bojového ducha. Americký trenér většinu času v průběhu tréninku svěřence chválí a povzbuzuje. Ve výsledku americký sportovec s horším technickým vybavením díky vysokému sebevědomí poráží lépe technicky či strategicky vybavené Evropany, kteří v okamžiku soutěže trpí nedostatečnou mentální odolností. Tyto zásady jsou založeny na pozitivním sdělení, omezení negativ a opakovaném zdůrazňování bojovnosti až do posledního okamžiku. Je v pořádku brečet, křičet, vztekat se - ale až po utkání.

Pokud jde o přístup k tréninku i k životu, říkal k tomu silně věřící John Wooden: „Udělej z každého dne své mistrovské dílo. Vytvořit dokonalost zabere čas. Kdyby se to dalo udělat rychle, dělalo by to víc lidí.“

**Talent, prostředí, vášně – a práce**

My máme ale někdy stále pocit, že současné děti nemají žádné dětství, když dodržují v životě dis-

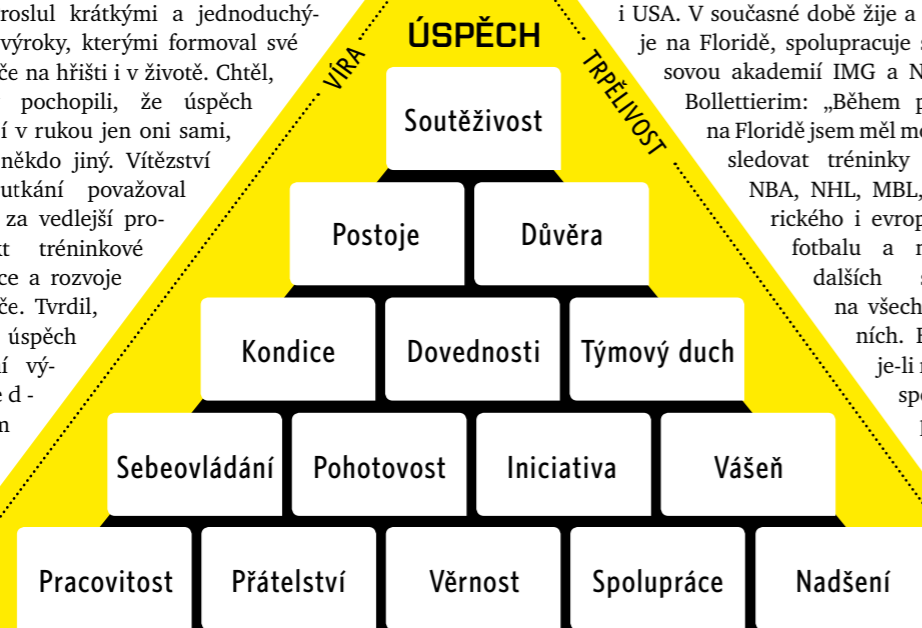
ciplínu nebo začnou brzy svou budoucí profesní kariéru. Nebo že mají nezaslouženou protekci rodičů. Nebo že to ti dobří dělají jen kvůli penězům.

Malý Joannes Chrysostomus Wolfgangus Theophilus, něžně zvaný Wolferl („Vlček“) a až později známý jako Wolfgang Amadeus Mozart, hrál s otcem a svou sestrou od útlého dětství jako zázračné dítě na klavír a housle. V roce jeho narození vypukla v Evropě sedmiletá válka, první opravdu celosvětový válečný konflikt. Po skončení války vyrazil Mozart s rodiči na tříleté koncertní turné po Evropě, hrál v Německu, Nizozemí, Francii, Londýně, Haagu i Švýcarsku, ve třinácti letech žil a hrál rok a půl po celé Itálii. Bez letadel a klubových autobusů - v Evropě 18. století se cestovalo pěšky nebo dostavníkem taženým koňmi, noty se opisovaly ručně.

Wolfgangův otec, Leopold Mozart, dvorní skladatel a zástupce kapelníka, vydal skvělou a proslulou školu hry na housle. Narození syna vnímal jako boží vnuknutí a obětoval svou vlastní hudební kariéru roli otce a učitele - a také tajemníka, opisovače not a manažera. Je možné, že některá raná Wolfgangova díla napsal dokonce otec sám. Otevřel synovi dveře k mnoha šlechtickým i arcibiskupským dvorům po celé Evropě i k papeži, na většině cest ho doprovázel. On byl Wolfgangův realizační tým.

Pět Mozartových sourozenců se vlivem války, infekcí a hygienických poměrů té doby nedožilo dospělosti. Matka mu zemřela v jeho dvaadvaceti letech, s otcem se vzápětí rozešel. Wolfgang Amadeus Mozart zemřel 5. prosince 1791 ve věku 35 let v chudobě ve Vídni. Až do své smrti složil 626 hudebních děl – opery, symfonie, kon-

„MÁME NĚKDY STÁLE POCIT, ŽE SOUČASNÉ DĚTI NEMAJÍ ŽÁDNÉ DĚTSTVÍ, KDYŽ DODRŽUJÍ V ŽIVOTĚ DISCIPLÍNU.“



**PYRAMIDA ÚSPĚCHU**

certy, mše i chorály. Čistě aritmeticky to vychází na více než 50 děl ročně. Každý týden jedno nové dílo, rok co rok po celý život od těch pěti let, kdy složil svou první skladbu. Co vedlo tohoto malého útlého bledého muže se záplavou světlych vlasů a obličejem poznamenaným od neštovic, aby dělal tak skvěle, umanutě a zapáleně to, co dělal? Napadá vás něco jiného než vašeň? Hudební kritik Alex Ross řekl v New Yorkeru zcela nemilosrdně a bez obalu: „Ambiciózní rodiče, kteří svým batolatům pouštějí video s tvorbou malého Mozarta, možná budou zklamáni, až zjistí, že se Mozart stal Mozartem díky šíleně tvrdé práci.“

### Deset tisíc hodin, deset let

V roce 1985 vydal Benjamin Bloom, profesor pedagogiky na universitě v Chicagu, přelomovou knihu „Rozvoj talentu u mladých lidí“, která se zabývala kritickými faktory talentu. Kniha zkoumala zpětně dětství 120 mimořádně výkonných lidí, kteří vyhráli mezinárodní soutěže nebo ocenění v oblastech od hudby, umění až po matematiku a neurologii. Bloomova práce ale v jejich dětství nenašla žádné rané známky budoucího úspěchu.

lepší – a shromáždili o nich data, kdy se začali učit na housle, jakých dosáhli úspěchů v soutěžích a podobně. V podrobných dotaznících sledovali, kolik tráví studenti během dne času různými činnostmi, které souvisí či nesusouvisí s hudbou, a také, jakou důležitost oni sami jednotlivým činnostem přisuzují.

Nápadné bylo, že všichni muzikanti, nejlepší i ti „jen“ dobří, trávili činnostmi, které měly nějakou spojitost s hudbou, přibližně stejné množství času – také všichni studovali stejnou školu a stejný obor. Všichni bez rozdílu také za nejdůležitější aktivitu pro jejich vlastní pokrok považovali vlastní samostatné cvičení. Ale pozor: všichni to sice věděli, ale jen někteří to skutečně dělali! Ti nejlepší a lepší cvičili v průměru 24 hodin týdně, ti dobří jen devět hodin týdně. Všichni se také shodli na tom, že cvičit není moc zábavné a že se do něj musí často nutit. Ti, kteří cvičili hodně, si ale kvůli cvičení zpravidla nějakým způsobem upravili denní režim. Většinou cvičili dopoledne a brzy odpoledne, kdy byli celkem svěží. A mnohem více spali, často si zdírmli i přes den. Zdá se, že mozek vyžaduje více času, aby intenzivní cvičení následně zpracoval. Neurologové vědí, že prospaný čas není jen odpočinek,

## „Ambiciózní rodiče, kteří svým batolatům pouštějí video s tvorbou malého Mozarta, možná budou zklamáni, až zjistí, že se Mozart stal Mozartem díky šíleně tvrdé práci.“

Následné studie potvrdily, že neexistuje souvislost mezi IQ a výkonem v oblastech, jako jsou šachy, hudba, sport nebo medicína. Co tedy úspěšné hvězdy opravdu spojuje? Jedna věc z Bloomovy práce jasně vyčnívá: všichni úspěšní intenzivně cvičili, učili se u zapálených učitelů a byli v období svého rozvoje nadšeně podporováni rodinou. Následné studie ukázaly, že klíčovými faktory, které určovaly úroveň dosaženého mistrovství, byly objem a kvalita tréninku.

Tradiční pohled na génia a vrozený talent definitivně rozbořil psycholog Anders Ericsson studií „Role promyšleného cvičení při dosahování mimořádného výkonu“. Vědci v ní podrobili zkoumání houslisty Hudební akademie v Berlíně, která vychovávala nesmírně dobré muzikanty. Cílem studie bylo zjistit, proč jsou někteří houslisté o tolik lepší než ostatní. A hudba, podobně jako sport, nadání pro jazyky či matematiku, tradičně platila za oblast, kde je vrozené nadání rozhodující.

Výzkumníci s pomocí vyučujících akademie vybrali tři skupiny hudebníků – dobré, lepší a nej-

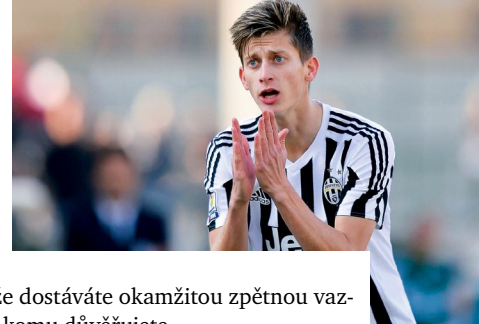
lepší – ale že mozek v době spánku zapracovává nové zkušenosti do struktury těch stávajících.

Největší překvapení přišlo v okamžiku, kdy se pátralo po tom, čím se ti nejlepší houslisté opravdu liší od těch lepších. Všichni se sice v době studie chovali i cvičili podobně, ale měli za sebou různou minulost! Ti nejlepší měli za celou dobu, kdy začali hrát na housle, až do osmnácti let, odcvičeno v průměru 7410 hodin, lepší 5301 hodin, dobří jen 3420 hodin. Efekt cvičení se tedy nasčítával, lepší výkon jasně souvisel s dobou, kterou hráči doposud cvičení za celý svůj život věnovali. V následujících výzkumech tento fakt potvrdili odborníci z mnoha dalších oborů. Další vědci později formulovali tento jev u šachistů jako „pravidlo deseti let“. Nikdo se pravděpodobně neprosadí do špičky v šachu, pokud na tom alespoň deset let tvrdě nepracoval.

### Není hodina jako hodina

Je tedy snad schopnost tvrdě pracovat tím prvním tajemstvím úspěchu? Ericsson se svým týmem

NEEXISTUJE SOUVISLOST MEZI IQ  
A VÝKONEM V OBLASTECH, JAKO  
JSOU ŠACHY, HUDBA, SPORT NEBO  
MEDICÍNA.



sice rozbíjí historické pojetí vrozeného talentu, zároveň ale prokázal, že při cvičení není hodina jako hodina. Největší přínos má cvičení, kdy člověk rozpoznává klíčové body budoucího výkonu a soustředí se právě na ně. Musí tedy výkonu vnitřně porozumět.

Ericsson k tomu sám říká: „Uvědomělé cvičení je vysoce strukturovaná činnost, jejímž jasným cílem je zvýšit výkon. Sestává z tréninkových činností, které jsou uspořádány tak, aby rozvíjely dovednosti a vedly k růstu. Není to práce a není to zábava, není snadná a vyžaduje vysoký stupeň motivace.“ Právě soustředění na rozvoj výkonu odlišuje uvědomělé cvičení od bezduchého opakování. V průběhu času

ještě nejde, a že dostáváte okamžitou zpětnou vazbu od někoho, komu důvěřujete.

Lidé často podceňují, kolik odvahy a odříkání stojí být v něčem lepší – a tedy jiný – než ostatní. Člověk je společenský živočich a odlišnost je vždy vnímána jako ohrožení. Život ve smečce přináší výhody a bezpečí a za to jedinec platí ztrátou jedinečnosti. Biologický princip zachování druhu velí smečce zbavit se všech odchylek co nejdříve.

Pokud se tedy rozhodnete být nejlepší, budete potřebovat i vzdělaného kouče, který vám pomůže nejen radou v tréninku a ochranou, ale naučí vás i poznat sama sebe. Takový je též Javier Imbroda, který šestnáct let trénoval v nejvyšší soutěži i španělskou basketbalovou reprezentaci. Říká: „Musíte svůj sport vášnivě milovat, ne očekávat uznání a pocty. Talent bez úsilí slouží jen pro zábavu. Musíte v sobě mít touhu se učit, touhu objevovat. Úspěch v týmu není technická záležitost, je to věc lidí!“

## Ukradls mi syna

„Roman byl pohybově nadaný odmalička. V rodině byla spousta sportovců, sám jsem se celý život pohyboval ve sportu – viděl jsem jeho motorický talent“, říká Roman Macek starší, otec nadějněho fotbalového juniora. A přidává historku, jak známý trenér pozval Romana na první trénink fotbalové přípravy. Jenže tam sám být nemohl, trénink vedl jeho kolega. Romanovi bylo v té době pět let a trenér mu řekl, že je ještě moc mladý, ať přijde tak za dva roky. Romanovi se nechtělo jít pryč a tak si hrál za lajnu s míčem sám. Trenér ho po očku sledoval a za deset minut za ním přišel, ať se zapojí a jde trénovat s ostatními.

A další historka, která tak kouzelně připomíná poklepaní na hodinky s okřídlenou hláškou z komedie Marečku, podejte mi pero: „Pane profesore, už je čas!“ a kterou si dodnes připomínají mládežnickí fotbaloví trenéři. Malý Roman na turnaji v Příbrami přiběhl do boudy u hřiště a volal na svého trenéra, aby už šel, že už se bude hrát. Trenér se se smíchem bránil: „Když jsi teda tak chytřej, tak víš taky, jak jsme na tom?“ „Jasně, stačí nám remíza,“ odušil osmiletý Roman a upaloval ze dveří...

Po startu v mládežnických výběrech začalo být jasné, že Romanovi může být Česká republika malá, byl na stážích v Arsenalu, Manchesteru a Juventusu. Táta Macek měl po vlastní volejbalové kariéře srdce otevřené pro jižní Evropu, rozhodující pro něj byla příhoda na stáži v Turíně. Přišla tam pro něj ochranka a odvedla ho za ředitelem klubu Pavlem Nedvědem. Ten otci Mackovi hodinu a půl během tréninku juniorů vysvětloval, jak bude o jeho syna ve fotbalové akademii Juventusu postaráno a jak



ROMAN MACEK, 19LETÝ PRAVÝ ZÁLOŽNÍK, UŽ ODEHRÁL S JUVENTUSEM DVĚ SEZONY JUNIORSKÉ LIGY MISTRŮ, MJ. PROTI MANCHESTERU CITY

intenzivní soustředění zřejmě způsobuje změny mozku výkonných jedinců. Lidé s mimořádnými schopnostmi, jak se zdá, se naučili používat mozek jinak než průměrní lidé.

Pozdější studie jednoznačně prokázaly, že úspěšnými se úspěšní lidé nerodí, ale stávají. A také jasně ukázaly, že cesta k opravdu špičkovému výkonu není nic pro netrpělivé fajnovky. Dosažení opravdového mistrovství vyžaduje úsilí, obětování a čestné, často bolestivé poznávání sebe sama. Zkratky tu neexistují. Bude vám trvat aspoň deset let, než dosáhnete špičkové úrovně v tom, co děláte, a budete ten čas muset využít moudře a uvědomělým cvičením, zaměřeným na úlohy za hranicí vašich současných schopností a mimo zónu vašeho komfortu. Prostě to bolí a vyžaduje to odříkání. Máte na to odvalu? Výsledky dále podporuje, že cvičení je možno mnohokrát opakovat, že se soustřeďujete na to, co vám



budou pečovat o jeho všestranný rozvoj. Táta hned věděl, že tady je to to pravé.

Roman začal postupně hrát za Primavera - juniorku Juventus, v osmnácti si zahrál poprvé za áčko a hned nahrál na vítěznou branku. Dvě asistence měl i ve vítězném finále turnaje ve Viareggiu nad Palermem. „Roman si vede skvěle. V Primavera patří k oporám. Mám na něj výborné reference od trenérů,“ řekl vloni v rozhovoru s novináři Pavel Nedvěd. „Jsou s ním spokojeni nejen jako s hráčem, ale i jako člověkem, čehož my si hodně ceníme. Snažíme se, aby z kluků nevyrostli jen dobří hráči, ale i dobří lidé. Roman je na dobré cestě,“ dodal. O necelý rok později, na konci letošního dubna, Roman Macek prodloužil smlouvu s Juventusem do roku 2019 - a Juventus vyhrál italskou ligu. „Stará dáma“ ví, koho si má pro budoucnost cenit.

Macek starší, bývalý volejbalista, reprezentant a současný trenér, sportoval celé dětství. Ve čtrnácti letech odešel z rodičovského domu v Luhačovicích do Brna a už se nikdy nevrátil. Případalo mu tedy jako přirozená a správná cesta, když syn půjde v necelých šestnácti letech do ciziny. Zato maminka Macková mockrát svému muži vyčetla, že jí ukradl syna. V době Viberu a Skypu je s ním samozřejmě ve styku každý den. A po letech přiznává, že má nyní se synem krásnější vztah než kdykoliv dřív. Uprímně – která máma devatenáctiletého kluka si tohle s klidným svědomím může říct?

## Kultura vítězů

Velké týmy už vědí, že musí vytvořit svou vlastní kulturu a prostředí úspěchu, aby do ní mohli přivést nadějně hráče a vychovávat z nich své budoucí hvězdy. Je to pro ně vzduch, který celý tým dýchá, bez něj se udusí. Vedení Teamu Canada, který v květnu vyhrál v Moskvě titul mistra svě-

ta v hokeji, přednášelo před odjezdem do Ruska na konferenci trenérů Mosty 2016 v Praze. Ve vystoupení koučů i funkcionářů zazněla věta, která svou jednoduchostí vyrazila dech: Říkáme hráčům, že chceme být nejlépe připraveným týmem na světě! Tedy ne že chceme porazit Rusy, vyhrát šampionát nebo vydělávat nejvíc peněz – všichni, koučové i hráči, hrají za Team Canada bez nároku na odměnu.

Chceme být nejlépe připraveným týmem na světě!

John Wooden svým hráčům říkával: „Úspěch je ta část vaší myslí, která je přímým důsledkem uspokojení, že jste udělali vše, abyste se stali nejlepšími, jakými kdy můžete být.“

Mnoho našich hokejistů odchází v juniorském věku do Ameriky či do Kanady, chtějí před vstupem do NHL dýchat tamní vzduch. Basketbal nabízí svým nejlepším tři cesty rozvoje: Česko, Evropa či Amerika. Zkusme ale zapracovat na tom, abychom kulturu úspěchu vytvořili pro naše mladé hráče i v oddílech a ve společnosti doma. A nejenom pro hráče. I když to mnoho klubů už ví, nedokáže často ještě plně vytvořit prostředí, které by mladým lvům ukazovalo tu správnou cestu. A pokud sami najdete odvahu po té správné cestě jít s hlavou mezi hvězdami, nezapomeňte, že diamant se brousí zase jen diamantem. ↙



↘ **Radek Faksa** hrál jako malý kluk hokej v Opavě. Když mu bylo jedenáct, projevilo o něj zájem Třinec. Měl další sourozence, maminka toho měla na starosti víc než dost, peníze žádné. Umíte si představit pro mámu těžší rozhodování? Nakonec Radek do Třince šel... A dlouho po večerech brečel sám na hotelu v úplně cizím městě, máma brečela doma. V jedenácti se musel úplně postarat sám o sebe, v sedmnácti odešel do Kanady, v osmnácti ho v 1. kole draftoval Dallas. Deset let po probřečených nocích v Třinci hrál v NHL proti svému vzoru Jádrovi, nastoupil v play off, ve 22 letech reprezentoval na mistrovství světa v Rusku.

↘ V dorosteneckém věku býval **Martin Fenin** skvělý a elegantní fotbalista, kterému všichni předpovídali zářivou budoucnost. Ve finále juniorského mistrovství světa dal Argentincům branku a jako hvězda U20 přestoupil do bundesligy. Hned v prvním utkání vstřelil na hřišti Herty Berlin hatrick, fotbalové Německo mu leželo u nohou. To ale bylo skoro všechno. Alkohol, odchod do druhé ligy, zapálený být, pád z okna, kostrbatý návrat do Čech, pak do 3. ligy ve Francii, zpátky do Čech, do Německa, po opilecké klukovině k soudu do Čech... Fotbal prý hráč v nejlepších letech zapomenout nemůže, ale ztratit cestou sebe sama ano...



↘ Před čtyřiceti lety se dva maďarské vzdělavatele **László a Klára Polgárovi** rozhodli zpochybnit populární přesvědčení, že ženy nezvládají úlohy vyžadující prostorové myšlení, například šachy. Polgárovi vyučovali své tři dcery sami doma a v raném věku s nimi začali hrát i šachy. V roce 2000 patřily všem tři dcery mezi deset nejlepších šachistek světa. Nejmladší Judit se stala ve věku patnácti let velmistryní a překonala původní rekord nejmladšího šachového velmistra, který před ní držel Bobby Fischer. Patří mezi nejlepší šachisty světa a porazila již většinu svých mužských kolegů.