

Na co myslím, když běžím...

# NEPSANÁ PRAVIDLA PROFESIONALISMU



**Ačkoli jsem v běhání našel zalíbení a vyhovuje mi i z pohledu časové nenáročnosti na přípravu a nalezení vhodného prostředí, přepadnou mě dny, kdy se mi běhat nechce. Jak říká můj kamarád, také běžec: „Jsou dny, kdy se mi nechce, a pak jsou dny, kdy se mi nechce vůbec.“ Takové dny jsem měl na začátku pravidelného běhání velmi často. Přesto jsem našel sílu, obul běžecké boty a vyrazil do terénu.**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jsem přesvědčen, že podobné pocity prožívají profesionální sportovci, trenéři, ale i třeba hudebníci. Kritickým momentem je okamžik překonat pocit nechuti, „povinnosti“ a dodržet závazek zejména vůči sobě samému. Je to také díky pevné vůli, vášni, lásce, kterou k dané činnosti, k vizi, k cestě nebo cíli máte. Nezáleží na tom, zda se jedná o běh, hudbu nebo cokoli jiného. Při několika posledních bězích se mi vkrádalo do mysli téma professionalismus ve sportu. Počáteční změt myšlenek jsem si zformuloval do sedmi „nepesaných pravidel“.

## 1) Být všude a za všech okolností včas

Většina trenérů chce po hráčích, aby byli připraveni na trénink dříve, než sami vejdou do haly. Pokud si tedy hráč musí zatejnovat kotníky, jít do posilovny nebo využít jiné přípravné terapie, musí s tím počítat a vyrazit na trénink včas. Pokud bydlí ve městě, kde je rušná doprava, jako jsou Istanbul nebo Até-

ny, musí to vzít v úvahu a vyjet s předstihem. Jestliže musí stihnout letadlo nebo autobus na zápas, setkání se sponzory nebo jen týmový oběd, musí být všude VČAS. Nic není méně profesionální, než pokud hráči nerespektují čas.

## 2) Učinit závazek

Hráč musí rozumět své práci - je zaměstnan, aby pracoval pro tým v roli hráče. Což jednoduše znamená být vždy připraven a schopen plnit svoji týmovou roli. Přijet na začátek přípravy v dobré kondici, dostatečně odpočívat před a po tréninku, dodržovat stravovací zásady, aby byl organismus zdravý a měl dostatek energie, vždy trénovat poctivě, pracovat na zlepšení svých dovedností (na silných i slabých stránkách) a na soudržnosti týmu. Hráč je jen část týmu, který byl sestaven, aby „bavil“ fanoušky, ačkoliv hlavní cíl je jasný - vítězit. Možná některý tým nebude mít tolik talentu, jeho hra bude tudíž založena na obraně, dobré týmové chemii a bojovnosti. Fanoušci takový

tým rádi podporují a ten bojuje, aby vyhrával. Profesionální hráč v pravém slova smyslu musí udělat vše pro to, aby mohl bojovat a bojoval. To je ZÁVAZEK!

## 3] Ochota akceptovat kritiku

LeBron James, Lionel Messi nebo Sidney Crosby patří bezesporu mezi nejlepší hráče světa. I takové ikony jsou podrobovány kritice. Ale protože jsou opravdoví profesionálové, využívají tuto kritiku jako příležitost ke svému zlepšení. Kritika je málokomu příjemná, ale ti, kteří ji přijmou, alespoň vnitřně, jsou budoucí vítězové.

## 4] Řídit se instrukcemi

Pokud se hráč neřídí instrukcemi, jak se na něj může trenér spolehnout? Jak tým může takovému hráči důvěřovat? Samozřejmě se hráč často pohybuje na jemu neznámé půdě, ale pravidla jsou v každém týmu. A jsou od toho, aby se dodržovala. Ať už je to útočná kombinace následující po oddechovém času, nebo že má být před zápasem na pokoji v hotelu do 23 hodin.

## 5] Nezostudit tým

Hráč profesionál se stává osobou veřejnou a musí pochopit, že je díky tomu pod drobnohledem. Musí přemýšlet, co udělá, dříve, než cokoli udělá. Měl by se zeptat sám sebe, zda to, co dělá či říká, nezostudí jeho rodinu nebo tým. Samozřejmě všichni jako lidské bytosti děláme chyby, ale musíme umět žít s následky našeho jednání a chování.

## 6] Být přátelský

Všichni míváme špatné dny, kdy nechceme být nikým rušeni, což je pochopitelné. Ale život hráče, často v cizím městě, v cizí zemi, vyžaduje být přátelský. Sám sebe hráč možná nevnímá zrovna jako hollywoodskou hvězdu, ale tam, kde žije, je „slavný“. Musí si uvědomit, že pro mnoho lidí setkání s ním znamená ten nejbližší kontakt se špičkovým hráčem, jaký vůbec mohou mít. Je to také způsob, jak se lidé mohou setkat s někým z týmu, kterému fandí a který podporují. Takže možná na hráče civí, šeptají si o něm, chtějí mu potřást rukou, nechat se s ním vyfotit nebo ho požádají o autogram. Ale NIKDY by si hráč neměl myslet, že je příliš dobrý, než aby ztrácel čas s fanoušky. Bez nich by neměl svoji práci!

## 7] Využít každé příležitosti

Pokud hráč žije v cizí zemi, měl by se snažit naučit tamní jazyk, nikoliv pouze sprostá slova

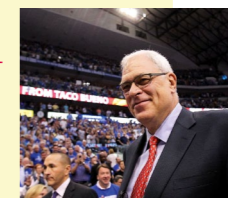


V roce 2003 byl do NBA jako číslo 2 draftován fenomenální evropský talent Darko Miličić, 213 cm vysoký,

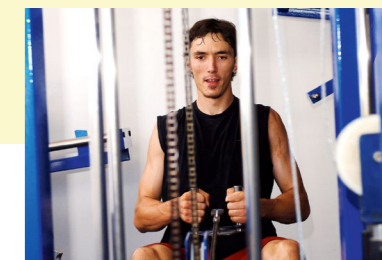
výborně se pohybující. O rok později jsem byl členem trenérského týmu Pistons na letní lize v Las Vegas. Darko byl v mužstvu. Velmi pracovitý, pohybově nadaný, s dovednostmi, ale chyběla mu ochota vnímat a akceptovat kritické poznámky. Na vše měl odpověď, proč to nešlo udělat jinak. V NBA hrál dlouho, ale nikdy se neprosadil, na rozdíl od ostatních čtyř hráčů z top 5 draftovaných [LeBron James, Carmelo Anthony, Chris Bosh a Dwyane Wade].

Když jsem hrál za Spartu, byl naším ústředním rozehrávačem Libor Vyoral. Hráč s úžasným pohybovým talentem, širokým spektrem dovedností, lídr s mozkem, který byl vždy o krok vpřed. Mnoho klubů v zahraničí o něj mělo zájem. Jednou v lednu přišel na trénink, řekl nám, že po sezoně chce odejít do ciziny, a doplnil, že bude chodit jen na odpolední tréninky. Svoji příležitost hrát v zahraničí nevyužil.

Phil Jackson, legendární basketbalový trenér ověnčen 11 tituly vítěze NBA, byl a je vynikající psycholog. V roce 2007 jsem sledoval v MSG utkání NY Knicks vs Lakers. Jednoznačným favoritem byli hosté z Los Angeles. Po 3 minutách prohrávali o 10 bodů a Jackson si vzal time out. Nestandardně ale odešel se svým trenérským týmem od lavičky, kde seděli hráči, pod koš. Po signálu, který ukončuje oddechový čas, se vrátili na střídačku a hráči na hřiště. Po celou dobu k nim nepronesli ani slovo. Instrukce, která z tohoto gesta plynula, byla: Chlapci, měli jsme dvě společné porady, šatna je polepená informacemi k utkání a vše jsme si ještě ukázali na trénincích. Řiďte se instrukcemi. Dopadne to dobře.



Jiřího Welsche jsem trénoval 2 roky ve Spartě, později v reprezentaci. V roce 2002 byl draftován jako druhý Čech do NBA, kde hrál 4 roky, aby se vrátil v roce 2006 do Evropy. Několik let jsme spolu individuálně pracovali, jedno léto 30 dní v řadě. Každý pracovní den jsme se sešli v 9 hodin před halou, Jirka s míčem v podpaží a švihadlem v ruce připraven celé dopoledne věnovat své individuální přípravě. Jeho závazky vůči sobě a týmu, pro který hraje, jej doprovázejí dodnes.



(není legrační, že nadávky jsou první slova, která se každý naučí nejdříve, včetně češtiny?). Nikdy neví, kdy se tam během kariéry vrátí. Pokud hraje hráč za méně peněz, měl by hrát naplno a pokračovat v tvrdé práci, aby dostal lepší příští smlouvu. Jestliže hráč dostává v zápase jen několik minut, musí udělat v trénincích vše pro to, aby s další příležitostí v utkání mohl ukázat, co opravdu umí. Věřte mi. Když se hráč ohlédne za kariérou, nemůže obviňovat trenéry, učitele, spoluhráče (ani ty, které neměl rád) z toho, že nedostal šanci. Musí se zeptat sám sebe: „Udělal jsem vše, co jsem mohl udělat se šancemi, které jsem dostal?“ Měl by mít na paměti, že musí využít každé příležitosti v daný moment, protože pak bude připraven využít další příležitosti v budoucnu.

Těchto sedm „nepesaných pravidel“ nepovažuji za uzavřenou škálu, ale za základ, na němž můžeme stavět. Jejich respektování a dodržování máme ve své moci. Mnoho hráčů tuto šanci propásne. Hráč se skvělou kariérou nemusel nutně být ten nejtalentovanější. Je mnoho talentovaných hráčů, ale jen málo z nich jsou opravdoví profesionálové.

Poznat chuť jablka můžete, až když se do něj zakousnete. Poznat sílu soupeře můžete, až když s ním hrajete. Opravdového profesionála poznáte, až když s ním pracujete. **Opravdoví profesionálové o svém profesionalismu nikdy nemluví, ale chovají se tak.**