

# Coach

**MARKO  
YRJÖVUORI**

Rozhovor s finským  
osobním trenérem  
Bryanta a dalších  
hvězd NBA  
a NHL

# Kobe mě budil ve tři ráno





3. 4. 2018

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

Samostatně neprodejné, vychází  
jako příloha deníku SPORT.

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

telefon: 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 Barda,

**inzerce:** Jan Nassir (7338),

jan.nassir@cncenter.cz, **Feditel**

**inzerce:** David Šaroch (7227),

**kontakt nainzertní poradce:**

linka 7512, **marketing:** Erika

Hettešová (7454), **Feditel**

**výroby a distribuce:** Libor Berka  
(7283).

**Vydává:** CZECH NEWS

CENTER a.s., Komunardů

1584/42, 170 00 Praha 7,

IČO: 02346826

**Generální ředitelka:**

PhDr. Libuše Šmuclerová.

Rozšiřující společnosti PNS a.s.

Tiskne: EUROPRINT a.s.,

ISSN 2464-6865.

Registrace

MK ČR E 22423.

Nevyžádané rukopisy, fotografie  
a kresby se nevracejí. Redakce  
nezodpovídá za obsah inzerátů.

Publikování nebo jakékoli jiné  
formy dalšího šíření obsahu  
časopisu COACH jsou bez  
písemného souhlasu vydavatele  
zakázány.

© CZECH NEWS CENTER a.s.

## obsah

Osobní kouč ← **4** ROZHOVOR S MARKEM  
Kobeho Bryanta a dlouhé řady  
sportovců z NBA,  
NHL NFL či UFC



Volejbalová ← **16** POHLED HRÁČE:  
hvězda DAVID KONEČNÝ

Mozek ← **20** HLAVNÍ TÉMA  
a jeho démoni

Jak zajistit ← **30** COACHING  
optimální výkon

Udržení ← **34** REFLEXE  
excelence

Psychologické ← **36** SPORTOVNÍ  
základy spolupráce PSYCHOLOGIE  
a souhry

Aleš Chýle ← **40** DIALOG S MLADŠÍM JÁ

## editorial

## Sport jako hodnota

**K**dyž jsem začínal s trénováním, tedy činností, ko které jsem si v té době myslel, že je trénováním, postupem času jsem dílčími úspěchy a neúspěchy zjišťoval, které vlastnosti potřebuje opravdový trenér. Bylo to před 17 lety, kdy na sídlišťích parkovalo o polovinu méně aut, internet byl stínem jeho současného rozsahu a budoucích možností, kdy vlastnit počítač nebylo dobovým standardem.

Ta doba měla své kouzlo a svůj půvab. Děti chtěly mít počítače, ale o to více chtěly sportovat a poměřovat své síly ve všech možných sportech. Mohly spontánně sportovat, protože volný pláček pro jakoukoliv hru byl kdekoliv. Zástupy dětí si tak mohly prožít své první triumfy a nezdarů nebo získat přátele na celý život bez přítomnosti, pravidel a úsudku dospělých. Byla to doba, která je již minulostí a nemá smysl se k ní upínat.

Žijme současností. Jsme svědky nižšího zájmu dětí o sport, nejde ovšem spíše o nižší zájem celé společnosti o sport? Dětem je vyčítáno, že velkou část svého času tráví obklopeny moderními zařízeními, která budou tvořit jejich budoucnost a jsou pro ně samozřejmostí. Naučili jsme se využívat výhod moderních technologií?

Co jsme s naší společností za posledních 17 let udělali pro zvýšení zájmu dětí a jejich rodičů o sport? Jak rozvíjíme počet, kvalitu a koncept našich sportovišť? Za 17 let, co jsem měl tu čest potkat se s kolegy-trenéry napříč sporty a řadou výkonnostních úrovní, co jsem měl možnost vést, pracovat a nechat se inspirovat více jak tisícovkou mladých hráčů, se stala mou hlavní hodnotou vize, jakými hráči mohou být za 10 nebo 15 let. Tedy spíše jakými lidmi mohou být v budoucnu.

Zkusme tuto myšlenku udělat cestou pro sportovní mládeže a děti do 15 let. Zkusme neřešit tabulky a výsledky dětských soutěží, neboť výsledkem naší cesty jsou emoce hráčů, motor k jejich růstu, jejich budoucnosti. Jsem rád, že koncept Olympijských parků a časopisem COACH lidsky prezentovaná trenérská metodika jsou jedním z prvních kroků dlouhé cesty. Cesty, která může naši republice přinést neocenitelné vítězství, sport jako společenskou hodnotu.

MARTIN KOMÁREK,

předseda Českomoravského svazu hokejbalu

Termín uzávěrky: 27. 2. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



# MARKO YRJÖVUORI

Svištěl po hlavě ledovým korytem, hladověl ve žhavé Kalifornii, pral se s bitkaři v NHL a byl deset let osobním trenérem hvězdného Kobeho Bryanta v NBA. V roce 2016 se Marko Yrjövuori vrátil do rodného Finska a začal pracovat jako ředitel rozvoje v Ústavu pro fyzioterapii a výkon. Kromě toho má vlastní praxi, spolupracuje s Finským olympijským výborem, basketbalovou federací i s řadou sportovních akademií. Známe se déle, v Česku již poněkolkáté přednášel pro trenéry ČOV, proto si tykáme.

# TÝM SE SMĚJE I BREČÍ SPOLEČNĚ

TEXT: MICHAL BARDA



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

**M**arko, vím, že jsi v roce 2000 přišel do Los Angeles Kings. Asi není úplně běžné, aby si klub z NHL vybral do týmu spolupracovníka z Finska? Jak ses k tomu dostal?

„Jasně, všichni znají finské hráče a vědí, že jsou dobří, ale trenéři, koučové nebo fyzioterapeuti? Jak jsem se k něčemu takovému dostal já? Nějaké moje dobrodružné já prostě roztáhlo křídla, vypadl jsem z Finska a chtěl někde zkusit něco nového. Zajímala mě sportovní terapie a hlavně koučink, vždycky mě fascinoval špičkový výkon. Dělal jsem sport, líbilo se mi vzpírání a zajímal jsem se o to, jak správný pohyb dělat správně.“

**Jaký sport jsi sám aktivně provozoval?**

„Hlavně bojová umění. Můj sport bylo taekwondo. Začínal jsem v mládí jako atlet a běhal krátké překážky. Pak jsem ale začal dělat taekwondo

a soutěžil v něm mnoho let. A nakonec jsem jezdil na skeletonu.“

**Překážky, taekwondo a skeleton? Takže vývoj směrem k pořád divočejším sportům?**

„Jo, tak to bylo, to byla moje aktivní sportovní kariéra. Jezdil jsem na skeletonu mistrovství skandinávských i baltských zemí i mistrovství světa. Celé se to posunulo, když jsem měl jet na dlouhodobou přípravu do Spojených států před olympiádou v Salt Lake City. To byl můj sen. Jenže naše federace byla chudá a na skeletonisty nakonec nesehnala peníze. Sice jsme měli kvalifikační místo, ale z finančních důvodů jsme nejeli. To bylo dost trpké. Ale když už jsem měl víza, rozhodl jsem se do Ameriky stejně odjet. Jen místo do Salt Lake City jsem vyrazil do Los Angeles.“

HOKEJOVÝ ÚTOČNÍK SEAN AVERY SI NABĚHL V ŠATNĚ LA KINGS. MARKA YRJÖVUORIOHO VYZÝVAL NA SOUBOJ TAK DLOUHO, AŽ PŘIŠEL TREST. „ŠKRTL JSEM HO V DRŽENÍ, DOKUD NEZAČAL ZTRÁCET VĚDOMÍ,“ USMÍVÁ SE FINSKÝ EXPERT.



**MARKO YRJÖVUORI**

**Věk:** 49 (14. dubna 1968)

→ **Profese:** uznávaný fyzioterapeut

→ **Kariéra:** atletický kouč a sportovní terapeut u Los Angeles Kings v NHL (2000-03), atletický kouč a šéf týmu sportovní terapie u Los Angeles Lakers v NBA a také osobní trenér Kobeho Bryanta (2003-16), mj. ředitel rozvoje v Ústavu pro fyzioterapii a výkon v Turku, majitel multifunkční posilovny v Helsinkách, šéf lékařského týmu u finské basketbalové reprezentace, spolupracovník Finského olympijského výboru, řada sportovních akademií a osobní kouč dlouhé řady sportovců z NBA, NHL, NFL či UFC, fitness kouč fotbalistů Inter Lahti (2017)

**Chtěl jsi tedy svůj americký sen uskutečnit jinak?**

„Ano, bylo to prostě moje rozhodnutí. Chtěl jsem zkusit pracovat v nějakém sportovním klubu nebo organizaci na špičkové univerzitní nebo profesionální úrovni.“

**Ale oni o tom tehdy ještě nevěděli?**

„Ne, vyrazil jsem tam, nikoho jsem neznal a neměl jsem práci. Klepal jsem na cizí lidi a snažil se strčit někde nohu mezi dveře. Nakonec si mě jako fyzioterapeuta a člověka, který se detailně zabývá pohybem, všimli lidi z NHL a pozvali mě do kempu.“

**To mi připadá jako hodně velký skok. Říkáš, že si tě všimli lidi z NHL, ale tak jednoduché to asi nebylo?**

„Ne, tak úplně jednoduché to nebylo, to je fakt. Byla za tím strašná spousta práce, pracoval jsem s mnoha hokejisty hlavně z Evropy, než mě pozvali do kempu. Ti kluci se mnou byli spokojeni, jeden to řekl druhému a ten zase dalšímu a nějak se to prostě rozkřiklo, a tak jsem se dostal do kempu. V kempu se jim pak moc líbilo, co dělám, a tak se rozhodli mě zaměstnat. Tím jsem se dostal do NHL. Ale po pár letech přišla v NHL výluka a byli jsme všichni bez práce. Vlastníci řekli hráčům, že když chtějí vyšší platy, nebude vůbec žádný hokej, a basta. I spousta českých hráčů se tehdy vrátila do Evropy. Ale pak mi zavolali Los Angeles Lakers...“

**Počkej, ještě než úplně utečeme od hokeje: slyšel jsem, že jsi v Los Angeles Kings zrestal vyhlášeného provokatéra a bitkaře Seana Averyho. Je to pravda?**

„Jo, něco takového tam proběhlo, měli jsme spolu takovou menší výměnu názorů.“

**O co šlo?**

„Avery nebyl moc oblíbený hráč nikde, byl dost zlomyslný a pořád se pral. Přišel do Kings v roce 2003, všude si hýčkal svoji pověst provokatéra, rád prudil a já na to nějak neměl náladu. Avery se doslechl, že jsem kdysi dělal taekwondo, a začal mě poštuchovat. Bylo u toho tehdy víc lidí. Řekl jsem mu, ať mě nechá a nesaáh na mě. Ale on si nedal pokoj a pořád do mě strkal a provokoval, ať se mu postavím a co bych mu asi tak mohl udělat.“

**Co následovalo?**

„Všiml jsem si, že se mě snaží obejít zezadu, a když se pokusil zaútočit, uhnul jsem mu, složil ho na zem a krapáček ho přidusil. Škrtl jsem ho v držení tak dlouho, dokud nezačal ztrácet vědomí. Pak jsem ho pustil a on se nějak sebral a vypadl. Celá tělocvična jásala, jako bychom dali gól v prodloužení. Každý si se mnou přišel plácnout, protože ho nikdo moc nemusel. Druhý den Avery přišel na trénink a jenom ucedil: Ty jeden zas... ninjo! Ale už to na mě nikdy nezkoušel a vycházeli jsme pak spolu dobře.“

**Takže jsi to nebyl ty, kdo pak Averyho při výluce NHL doporučil fuským Lahti Pelicans?**

(se smíchem) „Tak to opravdu ne, to jsem fakt nebyl já! A způsob, jakým pak Sean odešel z Finska, mu taky moc přátel nenadělal. Nikdo ho moc nemusel, dokázal pálit mosty všude, kde se objevil. Je to zvláštní, ale byl takový provokatér, že v NHL vždycky nakonec dostal práci. V Los Angeles i v Rangers si dokonce přišel i na pěkné peníze. Je to zvláštní osobnost, prostě kategorie sama o sobě. Byla to legrační příhoda, od té doby jsme ale byli v pohodě.“

**Jak to tedy bylo s Los Angeles Lakers? Basketbal mi ke kalifornskému podnebí jde přece jen lépe než hokej. Ty jsi ale tehdy s basketem neměl moc zkušeností, ne?**

„Lakers mi zavolali v roce 2004 během výluky NHL, že o mně slyšeli a že by se mnou chtěli mluvit. V té absolutní špičce mluví všichni o podobných věcech. Je to strašně malý svět, když vás lidi znají. To bylo fajn. Lakers se nějak líbilo, co dělám, zavolali mi a řekli, že by pro mne měli místo. Řekl jsem jim, že toho o basketu moc nevím, že nejsem basketář. Oni na to, že to je v pohodě, že rozumím tělu a pohybu, a to je to, co hledají. Basketbalových trenérů že mají sami dost. Dostal jsem zkušební smlouvu na rok. A bylo z toho dvanáct let.“

**Takže se z tebe stal první hokejový trenér v basketbalové NBA?**

„Vlastně jo. Nevím o nikom, kdo by na téhle úrovni dělal oba sporty, a už určitě ne z Finska. Asi jsem přinesl do historie něco nového. Ta změna ale nebyla zas tak složitá. Tělo je tělo, obojí jsou to týmové sporty a mají hodně podobnou sezonu. Mají

↓ INZERCE

**T-MOBILE**  
**OLYMPIJSKÝ**  
**BĚH**

**START**  
**20/06/2018**  
**PO CELÉ ČR**

RŮZNÍ BĚŽCI, RŮZNÁ MÍSTA, JEDNA MYŠLENKA.

**CZECH TEAM**  
OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2013 - 2020

**WWW.OLYMPIJSKYBEH.CZ**

2

DVA TITULY NBA |  
SLAVIL S MUŽSTVEM  
LOS ANGELES LAKERS  
ZA PŮSOBNÍ KOUČE  
PHILA JACKSONA  
(2009, 2010).



FOTO: PRO COACH: JAKUB PLÁTENÍK

taky stejný počet zápasů, takže i regenerace a další věci fungují podobně. Samozřejmě, ta kultura je jiná. V hokeji hrajou hodně Češi, Finové, Švédové i Kanaďani. V basketu to tak není, je to hlavně afroamerický sport a 90 procent hráčů je černých. To s sebou nese i afroamerickou muziku, kulturu a oblékání, je to prostě celé maličko trhlé. To prostředí je mnohem uvolněnější, hokej je naproti tomu čistý adrenalin od začátku do konce. Právě ta uvolněnost se mi líbila, bylo to jiné, a když jsme začali trénovat, naučil jsem se toho o basketu dost. Vždycky mě chytne atletičnost těch kluků, jak jsou schopní neuvěřitelně běhat, skákat a při tom ještě ovládat míč. To je podobné jako současná házená.“

**Vedle atletičnosti je ale basketbal také velmi propracovaná hra.**

„Je a není - záleží, jak kdy. Je strukturovanější ve srovnání s hokejem, kde je malý puk a velký prostor a hráči ho vlastně strašně málo využívají. Basket je organizovanější, ale ne tolik jako ame-

rický fotbal. Třeba takový Phil Jackson dopřával hráčům v útočném trojúhelníku hodně volnosti. Naučil jsem se o útoku dost, sledoval jsem Phila při tréninku sedm nebo osm let. Bylo zajímavé, jak moc hrál na okamžitá řešení, na to, kdo se právě uvolní. To nebylo moc strukturované, a proto byl Phil taky tak úspěšný. Našel ty správné individuality a věřil hodně na volnost a kulturu. Basket je prostě jiný sport. Mně se ale vždycky strašně líbila NFL.“

**Proč?**

„Naučil jsem se znát strategii i složitost té hry. Každá pozice je tam úplně jiná. Fascinovalo mě, jak pracují ofenzivní i defenzivní koordinátoři. Jak mění obranu, aby eliminovali útok soupeře, všechny tyhle věci. Pracoval jsem i s řadou hráčů, jsou to strašně rychlí a neuvěřitelní borci.“

**Když člověk americký fotbal moc nezná, vnímá hlavně srážky, pády a říká si, že to musí být šílenci, že něco takového hrají.** ↘

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

### Ale ta hra je přitom nesmírně promyšlená a organizovaná, že?

„Americký fotbal je úžasný sport. Jak hráči zvládají v plné rychlosti chytat a házet míč, jak vidí celé hřiště a jak využívají ty nejmodernější technologie. Vidíte v televizi záběr kamery z pohledu hráče a říkáte si, jak tam toho spoluhráče přihrávkou vůbec našel? Baví mě všechny sporty, ale na americké stůňu a na fotbal jsem se tam koukal opravdu hodně. Zajímaly mě jeho nároky, chtěl jsem vždycky každému sportu rozumět a pochopit, co těla hráčů potřebují, aby z nich byli lepší fotbalisti nebo basketbalisti. To je, co mě zajímá.“

### Třeba basketbalová nebo hokejová sezona má v Americe pro tým přibližně sto zápasů za sezonu. Můžou takovou zátěž hráči vůbec zvládnout, aniž by své tělo dokonale znali, aniž by mu sami rozuměli?

„Přesně tak to je. Oni mají v běžné sezoně 92 utkání a pak teprve přijde play off a hraje se o titul. Klíčová věc v profesionálním sportu v Americe je, že hráči mají obrovské podpůrné týmy. Staráme se o jejich zdraví, tělesnou přípravu a výkon, hráči se mohou soustředit jen na to, jak hrát. My se snažíme je na hru připravit. A někteří, jako třeba Kobe Bryant, samozřejmě vyžadují spoustu pozornosti. Ten potřeboval kolem sebe někoho skoro pořád. Ale byl to jeden z nejlepších sportovců, s kterými jsem kdy pracoval, tím, jak znal svoje tělo. Byl jsem v Lakers jen něco přes polovinu jeho kariéry, takže nevím, co dělal, když byl mladý. Ale vím, že každý rok, co jsem tam byl, toho o sobě věděl víc a víc. Byl hladový vědět víc o sobě i o tom, jak se zlepšovat. V tom byl perfektní. Problém byl jen, že byl hrozně tvrdohlavý. Něco jsem mu řekl a on to přešel, jenom tak zavrčel. Potom přišel za dva měsíce a říkal: Hele, Marko, mám takový nápad. Blesklo mi, že jsem mu to sám říkal už před dvěma měsíci, ale to bylo v pohodě – tak to bylo nastavené a byl to můj job. Všechno se točilo kolem nich, ne kolem mě, takže to bylo v pořádku. Já se jen mohl ze všech sil snažit, abych jim pomohl, a to jsem taky dělal.“

### To musel být hodně emotivní moment, když Kobe Bryant v roce 2016 hrál svůj poslední zápas v NBA a dal ti podepsaný dres jako uznání toho, co jsi pro něj dělal?

„Jo, to bylo hodně emocionální. Samozřejmě si na ten poslední zápas pamatuju, není to tak dávno. Po utkání mu povídám: Kobe, já nejsem chlap, co se moc tulí, ale teď tě fakt pořádně obejmou. Tak jsem ho objal a poděkoval mu za všechno. A on udělal to samé. Bylo to fakt emotivní. Odešel tak,

jak si předsevzal, nasázel ten večer proti Utah Jazz šedesát bodů a vypochoval z té haly jako největší superstar, a tou taky byl.“

### To je hodně těžké, že? Protože všichni tihle borci ten svůj sport strašně milují, jinak by ho nemohli hrát tak dobře a tak dlouho.

„No, myslím, že Kobe hrál dokonce o pár let déle, než měl, a strašně o ty roky bojoval. Měl problémy s kolenem, s achilovkou i s ramenem, tělo už ho zrazovalo. Už vlastně nemohl vůbec trénovat, ale by to tvrdý chlap a vždycky chtěl hrát. Ke konci už jsme se vlastně jenom snažili, abychom ho dali do kupy do příštího zápasu – to bylo všechno. Počítali jsme ty zápasy a říkali: Ježíši, ještě musí vydržet 62 utkání do konce sezony! Bylo to úžasné, zažil jsem fakt skvělé věci se spoustou hráčů a taky jsem se od nich hodně naučil. Viděl jsem, jaké to je, když je někdo superstar. Někdy je šilene sledovat ty slavné kluky zblízka. Pro mě to byl prostě kluk, se kterým jsem dlouhá léta pracoval,

„Kobe byl šilenej tvrdák. Hrál pořád, i s frakturou v koleni. I s téměř utrženou achilovkou se vrátil na hřiště a šel házet šestky.“

ale pro zbytek planety, pro všechny basketbalové fanoušky, to byl bůh. Byl jsem s ním v Číně a viděl miliony lidí ječet jeho jméno. Říkal jsem si, že to není možné, že je to až směšné. Bylo to jako beatlemánie. Zažil jsem tolik různých věcí, to nejlepší z nejlepšího i to nejhorší z toho špatného. Bylo to požehnání a jsem šťastný, že jsem mohl vidět i tuhle stránku. Víím, že moc lidí něco takového nikdy nezažilo. Bylo to jako jízda na kolotoči, z kterého nemůžete dolů.“

### V LA Lakers jsi ale prožil triumfy i trápení.

„Měli jsme s Lakers asi tříleté neuvěřitelné období, kdy jsme někde přijeli, seřezali domácí tým na kaši a vyrazili na další štaci. To bylo samozřejmě fajn. Ale pak to začalo jít z kopce. Začali jsme prohrávat a najednou nikdo nevěděl, co s tím. Vlastníci možná taky nepřivedli ty správné kouče. Bylo to šilene stresující pro všechny, protože jsme byli jeden tým. Tým žije společně, směje se i brečí

KOBE BRYANT, PĚTINÁSOBNÝ ŠAMPION NBA A S 33 643 BODY TŘETÍ NEJLEPŠÍ STŘELEC HISTORIE, JENŽ STRÁVIL CELOU DVACETILETOU KARIÉRU V LA LAKERS. „MŮŽU MU KDYKOLIV ZAVOLAT A ZEPTAT SE, JAK SE DAŘÍ, PATŘÍM DO TĚHLE ZÓNY KAMARÁDŮ,“ ŘÍKÁ MARKO YRJÖVUORI.

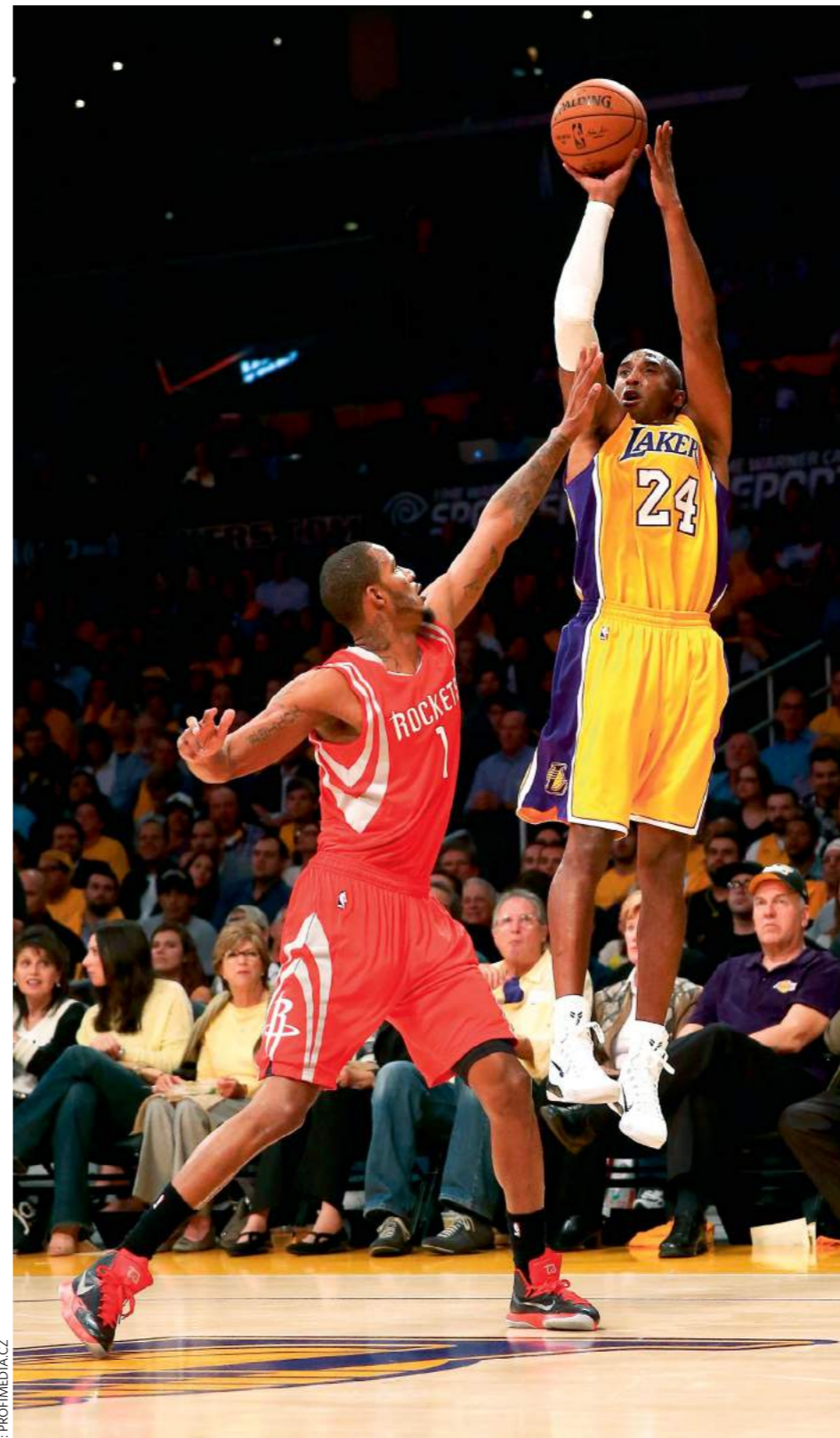


FOTO: PROFIMEDIA.CZ

společně. A když máte v týmu velká ega jako Kobe a další, a ti mají v takové situaci spolu hrát, je to hodně těžké. Byla to neuvěřitelná doba a užíval jsem si každý okamžik. Je to ale jako s vojnou: když tam člověk je, tak ho to často jen strašně štve. Ale když se vrátíte domů, začnou se vám po pár letech vybavovat jen ty fajn zážitky, kamarádi a tak. Tohle se mi teď stává, pamatuji si jen ty senzační věci a už tolik nevzpomínám na to, jak jsem byl často strašně utahaný nebo jak jsme jednou v Detroitu šilene zmokli a byli na kost promrzlí. Teď si pamatuji jen to hezký a často si musím připomínat, abych na to nezapomněl a neměl cukání jít zase zpátky. Ale už je to za mnou, mám teď svoji rodinu a děti.“

### Jsou mezi nároky na špičkové sportovce ve velkých amerických ligách velké rozdíly?

„V tom, co v Americe ve sportu dělají, jsou prostě nejlepší na světě, na celé téhle planetě. Dostávají nejvíc peněz a očekává se, že v každém utkání předvedou ten nejlepší výkon. Ale nejlepší výkon u nich je úplně jiná story než třeba ve Finsku. Je tam obrovský stres, spousta tlaku od fanoušků, od klubu, od ostatních hráčů i médií. Sociální sítě jsou šílené. Přijdete po utkání ze hřiště a přečtete si na sociální síti, že nestojíte za nic. Přijde k vám majitel klubu a řekne, Marko, kdy bude tenhle hráč schopnej hrát? Co se ksakru děje? Platím tě, aby ten hráč byl zdravý! Tohle byl náš job. Nevíte dne ani hodiny, druhý den můžete být bez práce. Když nějaká superstar řekne, Marko, už mě neba- víš, vypadni!, jste venku. Strávil jsem v NBA víc než dvanáct let a je to na téhle pozici možná rekord, protože tahle místa tam jsou strašně nejistá. Lidé přicházejí a odcházejí a zůstat na téhle pozici dvanáct let je děsně dlouho. Byly to krásné časy a mám z nich spoustu vzpomínek, které budu jednou vyprávět vnoučatům.“

### Kdy přišel ten okamžik, kdy sis řekl, že už toho bylo dost, že končíš?

„Těch momentů bylo víc, jeden z nich bylo moje zdraví. Ne že bych byl nemocný, ale byl jsem někdy tak vyčerpaný, že už jsem nebyl schopen pořádně zregenerovat. Pracoval jsem 24 hodin denně sezonu co sezonu. Jednou v Clevelandu mi Kobe volal ve tři hodiny v noci a ptal se: Marko, kde jsi, jsi v baru? Já na to že ne, že jsem v posteli a spím. On, tak vstávej, půjdeme trénovat. Tak jsem se oblékl

↓ INZERCE



Eva Vrabcová Nývítová, běžkařka, lyžování

**PODPORUJEME VÁS  
NA CESTĚ  
KE HVĚZDÁM!**

**MALL.CZ** | **CZECH TEAM**

OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2017 - 2020



gettyimages  
Noah Graham

FOTO: GETTY IMAGES

a šli jsme ve tři hodiny v noci trénovat. Nespal jsem dostatečně hodně let, a i když jsem pak dospal třeba deset hodin v kuse, neodpočinul jsem si. Tehdy jsem si začal říkat, že už toho bylo dost.“

#### Co na to Bryant?

„Kobe byl první, komu jsem řekl, že skončím. On na to, abych nekecal, že je to blbost. Řekl jsem, ne, fakt to myslím vážně, až skončíš, skončím taky. Povídal jsem mu pak trochu o svých plánech, že se vrátím do Finska a co bych dál chtěl ve sportu dělat a tak. On na to, že to zní dobře. Lítat jako dřív křížem krážem po celé zeměkouli už pro mě není.“

**Napadlo mě to, když jsem se díval na tvoji dobu v Lakers, že když Kobe Bryant skon-**

**čil, odešel s ním možná i kus tvé motivace. Nebo obráceně: že jsi možná nechtěl skončit, dokud Kobe hrál?**

„Možné to je. Nevěděl jsem, kam jeho kariéra směřuje, jak bude pokračovat, ani jak skončí. Když jsme spolu dělali, nijak jsem na to nemyslel. Pracoval jsem v první řadě pro tým, ne pro Kobeho osobně. Až postupně se to posunulo tak, že jsem vlastně patřil jemu, a tak to bylo po mnoho let. Ani jsem nechtěl vědět, jak to skončí, a jsem rád, že jsem to vydržel. Měl jsem možnost skončit dřív, ale rozhodl jsem se zůstat, až skončí on. Díky bohu už nepodepsal další kontrakt, protože bych tam s ním byl asi dál. Připadalo mi ale správné s ním zůstat, a tak jsem to udělal. Jen už jsem nechtěl být u toho, až Lakers začnou stavět nové mužstvo a až přivedou nějakou novou superhvězdu. Staral

„Největší odměnou mi je, když za mnou někdo přijde a řekne: Marko, byl jsem trénovat a nic mě nebolelo!“

◀ **NA ŠICHTĚ. KVĚTEN 2008 A PLAY OFF NBA, V PÉČI FINSKÉHO TERAPEUTA PŘED UTKÁNÍM SUTAHEM JE SLOVINEC SAŠA VUJAČIČ.**

jsem se o tuhle hvězdu po dvanáct let a novou už jsem nechtěl. Lidi si vždycky neuvědomují, co superhvězda opravdu je. Co to znamená být obrovskou světovou značkou a každý večer podávat ten nejlepší výkon.“

#### Co to tedy znamená?

„Ten kluk vydělal za svoji kariéru nějakých 600 milionů dolarů jen tím, že dělal to, co ho nejvíc baví – hrál basket. Ale lidi si neuvědomují, co je za tím. Tady v Evropě žijeme v malém rybníčku, známe naše sportovce, ale nemáme takovéhle superhvězdy. Je to úplně jiná kategorie lidí. Jsou často velmi sobečtí, protože takoví musejí být, aby se udrželi nahoře. Jsou tvrdohlaví a neústupní. Jsou strašně tvrdí sami k sobě. Jednou v Clevelandu Kobe zvrátil tři minuty před výhozem, měl strašnou střešní chřipku a bylo mu fakt zle. Ale vyběhl na plac, odehrál celý zápas, vrátil se do šatny a teprve tam zkolaboval.“

#### Jak jste mu pomohli?

„Museli jsme mu dávat výživu do žíly, abysme ho dali dohromady. Takovej prostě byl, šíleně tvrdák. Hrál pořád, i s frakturou v kolenu. Proti Warriors si koleno poranil znovu, hrál dál a tři minuty před koncem si při faultu na něj natrhl achilovku. Byla přerušovaná hra, sáhl si na kotník a zjistil, že šlacha je pryč. I s téměř utrženou achilovkou se ze střídačky vrátil na hřiště a šel házet šestky, než se odelhal do šatny. Lakers vyhráli 118:116 a on šel na operaci. Spousta lidí říká, že hrál divadlo, ale to je blbost, byl prostě takovej.“

**Někteří lidé dokážou hrát v téhle zátěži a na takovéhle úrovni po desetiletí. Ale v šatně jsou to prostě jen lidé, kteří potřebují pomoc a podporu. I tohle obrovské sportovní divadlo závisí na vztazích...**

„Když mluvíme o Kobem, měl velmi malý okruh lidí, kterým opravdu důvěřoval. Nebyl typický basketbalista, který má svoje fanynky, party kamarádů a tohle všechno okolo. Měl kolem sebe úzkou skupinku lidí, kterým věřil, a já měl to štěstí, že jsem k nim patřil. Můžu mu kdykoliv zavolat a zeptat se, jak se daří, patřím do téhle zóny kamarádů. Ale náš vztah byl vždycky profesionál-

ní a já jsem vlastně pro něj pracoval, na to nikdy nezapomínám. Myslím, že v basketu se projevuje osobnost víc než v jakémkoliv jiném sportu. Ze špičkových hráčů se stávají opravdové obchodní značky, mají své vlastní módní kolekce, rapy a tak. Není to jako v hokeji, kde je hodně hráčů a nikdo se o nikoho nestará. Vždycky říkám, že basket je víc individuální než týmový sport. Nejtěžší je pak složit dohromady hráče, kteří budou schopni hrát spolu, protože všichni už jsou individuální značky sami o sobě.“

**Ale když jsi byl v Lakers, otevřel jsi i vlastní tréninkové centrum, že?**

„To bylo ještě v době, kdy jsem přes léto pracoval s řadou sportovců. Našel jsem partnera, který v té době pracoval s Los Angeles Clippers, a rozhodli jsme se nabízet profesionálním hráčům letní tréninkový program. Aby prostě mohli kdykoliv přijít a kvalitně si u nás zatrénovat, protože přes léto NBA nejede. Začali jsme s jedním klukem, byl to Tyson Chandler, výborný basketbalista, kterého možná taky uvedou do Síně slávy. Byl draftovaný v roce 2001 jako dvojka a byl to náš první klient. Někomu to řekl, pak se to pomalu rozneslo a najednou se začali trousit lidi a dívali se, co a jak děláme. Protože ti hráči se začali zlepšovat. Byli silnější a rychlejší a hráli líp basket. Takže jsme asi něco dělali správně, a najednou jsme měli v tělocvičně třicet lidí. Byla to bomba. Kdybych spočítal, kolik těch třicet kluků dohromady vydělávalo, tak to musely být stovky milionů. Někdy jsem si říkal, heřgot, kolik mám tomuhle člověku vlastně naučtovat? Ale bylo to zajímavé, najali jsme si postupně pár pomocníků, ale většinu jsem dělal já s mým partnerem Robbiem Davisem.“

**Spal jsi v té době vůbec někdy? Sto zápasů v NBA a k tomu vlastní tréninkové centrum...**

„No, moc jsem v té době nespal, to je fakt. Když jsme se s Lakers dostali až do finále NBA, spousta našich klientů už nehrála, a ti začínali letní přípravu už v květnu. Vzpomínám si, že když jsme v roce 2009 vyhráli první titul, u kterého jsem byl, letěli jsme z Orlanda zpátky do Kalifornie. Přistáli jsme v Los Angeles a tam už čekaly hor-

↓ INZERCE



ŠKODA



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
1992 - 2018

ČESKÉ OLYMPIONIKY  
POHÁNÍME KE SPORTOVNÍM ÚSPĚCHŮM  
UŽ 25 LET



ŠKODA  
SIMPLY CLEVER

f skodacz v skodacz t skodacz i skodacr www.skoda-auto.cz



^  
**ZNALEC LIDSKÉHO TĚLA.**  
**MARKO YRJÖVUORI**  
**POŽÍVÁ VE FINSKU**  
**PODOBNÉ ÚCTY JAKO**  
**V ČESKU PROFESOR**  
**PAVEL KOLÁŘ.**

dy fanoušků, hasiči stříkali na oslavu na letadlo vodu a všechny takovéhle věci. Věděl jsem, že osazenstvo toho letadla bude slavit aspoň týden. Ale já se musel sebrat a rovnou z letiště jet do tělocvičny, protože jsem tam měl pro pár kluků připravené fyzické testy. Takže to bylo jen: Gratuluju, Marko – tak jdeme na to! Takhle to tehdy vypadalo, spousta bezesných nocí a hned zpátky do práce. Vůbec jsem tehdy moc neslavil, byl jsem soustředěný jen na to, co jsem dělal. Neměl jsem čas na týden vypnout a jít se opjjet nebo dělat podobné blbiny. Pracoval jsem fakt hodně, ale k něčemu to bylo. Nakonec jsem se nestaral jen o basketáky, ale i o spoustu dalších šampionů - volejbalisty, boxery a další. Poznal jsem řadu

sportů a sportovců, umím jim pomoci a otevřelo mi to oči. Byla to fajn doba a dělám to dál, jen na jiném místě.“

### **Co tě tedy láká teď?**

„Tahle kapitola už je pro mne nejspíš uzavřená a popsal jsem ji v knížce, která vyšla na podzim loňského roku. Začíná nová kapitola, mým projektem je teď víc rodina. Máme taky s partnerem tréninkové centrum v Helsinkách, chtěl bych pomáhat spoustě lidí i sportovců se zlepšovat. Za pár měsíců mi bude padesát. Jsem sice pořád mladý kluk, ale rád bych víc předával dál, co umím. Pořád mě to baví, ale už nevydržím s mladějma klukama běhat jako dřív. Myslím, že jsem našel dobrou kombinaci vlastní praxe a přednášek pro kouče, sportovce i firmy. Vyprávím, jak to chodí na té nejvyšší výkonnostní úrovni světového basketu. Moje tréninkové programy běží na řadě míst po světě, ať už jde o sportovní akademie ve Finsku, v Austrálii a samozřejmě ve Státech. Pořád ještě nevím, co ze mě bude, až jednou dospěju, ale mám dál svoje sny a těším se, až moje děti budou vyrůstat. Chci pomáhat, rozvíjet svůj pohybový program a rozšířit ho do dalších sportů. Největší odměnou mi je, když za mnou někdo přijde a řekne: Marko, byl jsem trénovat a nic mě nebolelo! Kvůli tomu to dělám, kvůli těmhle klukům a lidem, které třeba devět let něco bolelo a už je to nebolí. Tohle mě baví.“

### **Takže je pro tebe zase důležitý vztah, kdy za tebou lidé přijdou a řeknou díky?**

„Jo, přesně. Úplně otevřeně, dnes se dočkám díky víc, než když jsem se pohyboval jen ve špičkovém sportu. Lidé si fakt dokážou vážit toho, když jim pomůžu. Nemyslí si, že je to tak úplně samozřejmé, jako si to mysleli někteří sportovci. Ne všichni, ale někteří ano. Ale tak se hvězdy někdy chovají. Je to neustálé učení a to mě baví: pomáhat lidem a pomáhat jim se zlepšovat. Když jsem tu byl naposled, slyšel jsem přednášet profesora Koláře a říkal jsem si, že ten člověk je génius. Chci se učit i od něj. Naučil jsem se v životě od svých kolegů a mentorů víc, než jsem se kdy naučil ve škole. Takhle to funguje a jsem šťastný, že to mohu dělat, cestovat, vidět řadu míst a potkávat spoustu lidí.“

### **Takže vlastně vedeš perfektní život?**

„Nevím, jestli úplně perfektní, ale něčeho jsem v životě dosáhl a splnil jsem si spoustu snů. Nikdy nejsem úplně spokojený, chci se pořád učit a dělat nové věci. Víím, že je to požehnání, jsem šťastný a zdravý a chci prostě dělat dál to, co dělám.“





**David Konečný o sobě říká, že na volejbal málo vyrostl a musí svůj handicap dohánět dřinou a posilovnou. Také tvrdí, že není ideálním prototypem sportovce. Zapomíná ale sdělit, že patří k nejvýraznějším postavám evropského volejbalu poslední dekády. Ve francouzském Tours se stal legendou, v pětatřiceti se vrátil domů, aby si s touhou po dalším úspěchu užíval volejbal na Kladně.**

# VYHLEDÁVÁM INDIVIDUÁLNÍ PŘÍSTUP

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Začátky v Letovicích u Pavla Matouška

„Volejbal mě zaujal někdy ve druhé nebo třetí třídě. Tréninky vedl Pavel Matoušek, který byl mladý a plný nadšení. Volejbal nás se starším bráchou bavil, ale měli jsme oba brýle a ostatní se nám posmívali. Občas jsme proto měli tendenci právě kvůli posměchu na volejbal nechodit. Pavel ale o nás nechtěl přijít, a tak nás uplácel čokoládou Milena. Sice to není úplně správný způsob, ale nám se líbil. Pavel, kterému jsme už jako děti tykaly, uměl dát dohromady fajn partu, a hlavně dal každému šanci, aby si zahrál. Byl to přesně ten trenér, který nechtěl za každou cenu o víkend vyhrát zápas, ale aby si každý mohl zápas užít. I tak jsme ale měli s bráchou období, kdy jsme s tím chtěli seknout. Bylo to někdy kolem třinácti, kdy jsme přicházeli do kolejových let. Ale Pavel přišel k nám domů, abychom to nedělali a hráli dál. Měl málo volejbalistů a potřeboval nás. Přesvědčil nás i naše rodiče a my pokračovali, za což jsem mu vděčný.“

## Přechod do Ostravy

„Až do počátků dospělosti mě nikdy nenapadlo, že bych se mohl volejbalem živit. Hráli jsme

v Letovicích národní ligu dorostu a v ní si mě a Ondry Hökla všimli trenéři z Vítkovic, které právě do této soutěže sestoupily. Nabídl nám, ať to zkusíme na sportovní gymnázium, a tak jsme jeli dělat talentovky a přijímačky. Protože jsme byli z větší dálky, tak jsme oboje dělali jako jediní v jeden den. Vzali nás, a i když se to našim moc nelíbilo, začali jsme chodit v Ostravě na gympl a ve škole pod trenérem Mičkou hrát volejbal na vyšší úrovni. O vrcholovém volejbale jsem nic netušil. Jednou kluci řekli, že půjdeme na extraligu, a pro mě to byla úplná novinka. Jména jako Zedník mi nic neřkala. Nejprve nás trénoval Otakar Oršanský, který byl strašně hodný, ale dokázal nás i neskutečně seřvat. Myslel to však vždycky dobře. Pak nás vedl Jan Kaper a hodně mi pomohl, protože mi odstranil několik špatných návyků. Velice dbal na to, abych věci dělal technicky správně. Po něm jsme pak měli trenéry Věnomíra Mertu a Karla Procházku, kteří vyznávali takový ten ruský styl. Neustále na nás řvali, křičeli a nepamatují si nikoho, kdo by aspoň jednou za trénink nebyl seřvaný. S nimi jsme ani nedělali moc volejbalu, pořád jsme běhali sprinty, lajny a podobně.“

## DAVID KONEČNÝ

**Narozen:** 10. 10. 1982

→ **Profese:** volejbalový univerzál

→ **Výška, váha:** 193 cm, 95 kg

→ **Hráčská kariéra:** Ostrava (2000-08), Tours (2008-17), Kladno (2018-?)

→ **Úspěchy:** vítěz Poháru CEV (2017), 5x vítěz francouzské ligy (2010, 2012, 2013, 2014, 2015), 6x vítěz Francouzského poháru (2009, 2010, 2011, 2013, 2014, 2015), vítěz české ligy (2006)

FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



## Posun do áčka Ostravy

„Do áčka jsem se dostal už v sedmnácti, kdy si mě vytáhl Jaroslav Tomáš. Skvělý trenér, který mi strašně věřil. Tehdy jsem to tak nevnímal, ale teď vidím, že mi opravdu hodně věřil. Rovnýma nohama jsem skočil do extraligy, protože se zranil Tomáš Zedník a do hry jsem musel buď já, nebo jeden dvacetiletý kluk. Nakonec jsem hrál já a zkusil jsem si i play off, v němž jsme ve čtvrtfinále přešli přes Pernštejn. S trenérem Tomášem jsme pořád dělali volejbalové věci a tréninky nás bavily. Někdy kolem osmnácti let mě strašně nakoplo, když jsem na jednom

tréninku zaslechl, jak Jaroslav Tomáš říkal svojí manželce Svatavě, že rostu pro národák. Ale je zajímavé, že pak jsem asi tři roky nehrál, protože na pozici příhrávajícího smečaře válel Kuba Zvolánek a přes něj se do sestavy dostat nedalo. Až když se Kuba posunul na smečaře, začal jsem dostávat prostor, v Ostravě jsem v sezoně 2005/06 vyhrál extraligu a zahrál si s úspěchem Ligu mistrů, v níž jsme postoupili do play off.“

## Přestup do Francie

„V Tours mě v prvních letech vedl bývalý francouzský reprezentant Eric Ngapeth. Trénovali jsme míň než v Čechách, ale s větší intenzitou a ve větším nasazení. Ngapeth určitě nebyl špatný trenér, ale vždycky jsem brzy věděl, jaký trénink budeme mít v pátek před víkendovým zápasem. Bylo to pořád stejné, stereotypní a nudné. Když jsme se po třech letech bavili o prodloužení smlouvy, řekl jsem, že chci jít pryč, protože mě to pod Ngapethem nebaví. Nebylo to nic osobního, ale tak jsem to cítil. Nechtěl pod ním hrát ani libero a oni nám řekli, že v další sezoně s ním už nepočítají. Ngapeth mi pak v noci poslal ostrou sms, že jsem ho vyhodil. Pak jsme si to ale vyjasnili a dnes spolu normálně komunikujeme.“

## Skvělé časy pod Mauriciem Paesem

„Po Ngapethovi přišel z Paříže Brazilec Mauricio Paes a s ním jsem prožil parádní roky. Dokázal zlepšit mou hru i hru celého týmu. Měl skvělé přípravy na zápas. Nikdo nás nepřipravil lépe než on. Před každým utkáním jsme dostali napsanou přípravu tak dlouhou, že se skoro nedala přečíst. Volejbalem žil každou vteřinu. Uměl udělat i takovou věc, že jsme začali trénink, viděl, že se nikomu nedaří a trénink nemá tu správnou šťávu. Tak třeba po dvaceti minutách řekl stop, končíme, běžte domů, dneska to nemá cenu. Každý pak měl o čem přemýšlet, druhý den jsme přišli a všechno klapalo. Oceňoval jsem u něho i individuální přístup. Já se svými 193 cm jsem výškový deficit musel vždycky nějak dohánět. Hodně jsem makal v posilovně, což platí dodneška. Bylo pro mě užitečnější dát si místo padesáti podání třeba deset a jít posilovat. Věděl jsem, že musím být fyzicky silný. A Paes mi umožnil, abych trénoval trochu jinak než zbytek týmu. Dal jsem si tedy pár volejbalových věcí a šel v hale nahoru do posilovny, kam na mě všichni viděli. Víím, že není obvyklé, aby



jeden hráč měl podobně individuální přípravu. Ale měl jsem už v týmu nějaké postavení a všichni věděli, že jim to vrátím na hřišti v zápasech."

### Sprostý Vítal Heynen

„S Belgičanem Vitalem Heynenem, který přišel uprostřed sezony, když skončil Paes, jsme si nerozuměli. Nejen já, všichni hráči. Neustále na hráče řval, nadával jim a urážel je. Navíc sprostě. Tohle se nikomu nelíbilo. Mladší hráče šíleně deptal a ti se pak báli něco udělat. Se mnou byl v Tours Adam Bartoš, který si s ním taky hodně vytrpěl. S Heynenem tým nefungoval a našťastí mu vedení neprodoužilo smlouvu, protože to se vážně nedalo vydržet.“

### S Giampaolem Medeiem pro Pohár CEV

„Ital Medei měl jako všichni Italové precizně propracovanou hru a taktiku. Volejbal mě s ním bavil a taky se jeho kvalita projevila, když jsme před rokem vyhráli Pohár CEV, což byl pro nás mimořádný úspěch. S Tours jsme vyhráli pětkrát ligu, trofej z Poháru CEV byla krásný zážitek na závěr mého tamního působení.“

### Kladno a Milan Fortuník

„Když jsem se po devíti letech vracel domů, podepsal jsem v lednu 2018 smlouvu

s Kladnem. Důležitá byla v mém rozhodování osoba trenéra Milana Fortuníka. Pod ním si na Kladně volejbal strašně užívám a hrozně mě baví. On je v podstatě neustále neskutečně pozitivní člověk. S Petrem Klárem mají rozdělené role. Petr více vede tréninky a přípravu, Milan je víc kouč. Během utkání je pozitivní, a i když nám důrazně řekne, co děláme špatně, rychle se zase dívá na věci pozitivně.“

### Reprezentace

„V národním týmu jsem zažil hned několik trenérů. Zdeněk Haník je člověk s velkým rozhledem a mám ho rád, ale někdy to na mě bylo moc složité. S Janem Svobodou a Milanem Hadravou jsem zažil skvělou pohodu na mistrovství světa v roce 2010, kde se nám i dařilo. Se Stewartem Bernardem to moc nefungovalo. On by byl podle mě super trenér pro mládež. My jsme pod ním měli nekonečně dlouhé tréninky, třeba i dvakrát denně po třech hodinách, což nikoho nebavilo.“

### Očekávání od trenéra

„Pro mě je důležité, aby mi trenér rozuměl a chápal, co jako hráč potřebuji, a přistupoval ke mně individuálně.“

„Brazilský trenér Paes mi umožnil, abych trénoval trochu jinak než zbytek týmu.“

Na co myslím, když běžím...

# EXCELENCE spočívá v konzistenci

**Waterside Inn restaurace je držitelem tří hvězd Michelin a v roce 2010 se stala první restaurací mimo Francii, která si udržela všechny tři hvězdy po dobu 25 let. Ačkoliv mezi restaurací a sportovním týmem je obrovský kontrast, řada principů spojených s udržením vysokého výkonu je stejná. Cílem obou je konzistentní dosahování excelence.**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Jádro třech vítězství v Super Bowlu klubu San Francisco 49ers v průběhu deseti let pod trenérským vedením Billa Walshe tkvělo v implementaci jeho trenérské filozofie „Standard of Performance“. Ta by se mohla stát Svatým grálem toho, co je třeba k dosažení a udržení špičkové kvality ve sportu.

Podle samotného Walshe filozofie skrývající se za Standard of Performance začínala lídrovským prohlášením: „Bez ohledu na vaši konkrétní práci je životně důležité pro náš tým, že ji vykonáváte na nejvyšší možné úrovni ve všech svých rozličných aspektech, a to jak mentálních, tak fyzických (tj. dobrý talent se špatným přístupem se rovná špatnému talentu).“

## Zajistěte to pravé prostředí

Podle Walshovy knihy „The Score Takes Care of Itself: My Philosophy of Leadership“ sídlo organizace a stejně tak tréninkové zázemí klubu San Francisco 49ers byly nevyhovující. Chtěl změnit od základu vše, počínaje naprostou změnou norem chování celé organizace, jejích hodnot a vytvořením prostředí poskytujícího strukturu a směr vedení klubu, které chyběly.

„Podařilo se mi vytvořit 49ers organizaci s programem, který nezahrnoval časový plán na měsíc, pro jedno mistrovství nebo vítězství v jedné sezoně. Místo toho jsem přišel s neodkladným časovým plánem pro zavedení programu specifických norem – jednání, přístupů a postojů – které se vztahovaly na každého jednotlivce v klubu, od hráčů, přes trenéry až po administrativní pracovníky.“

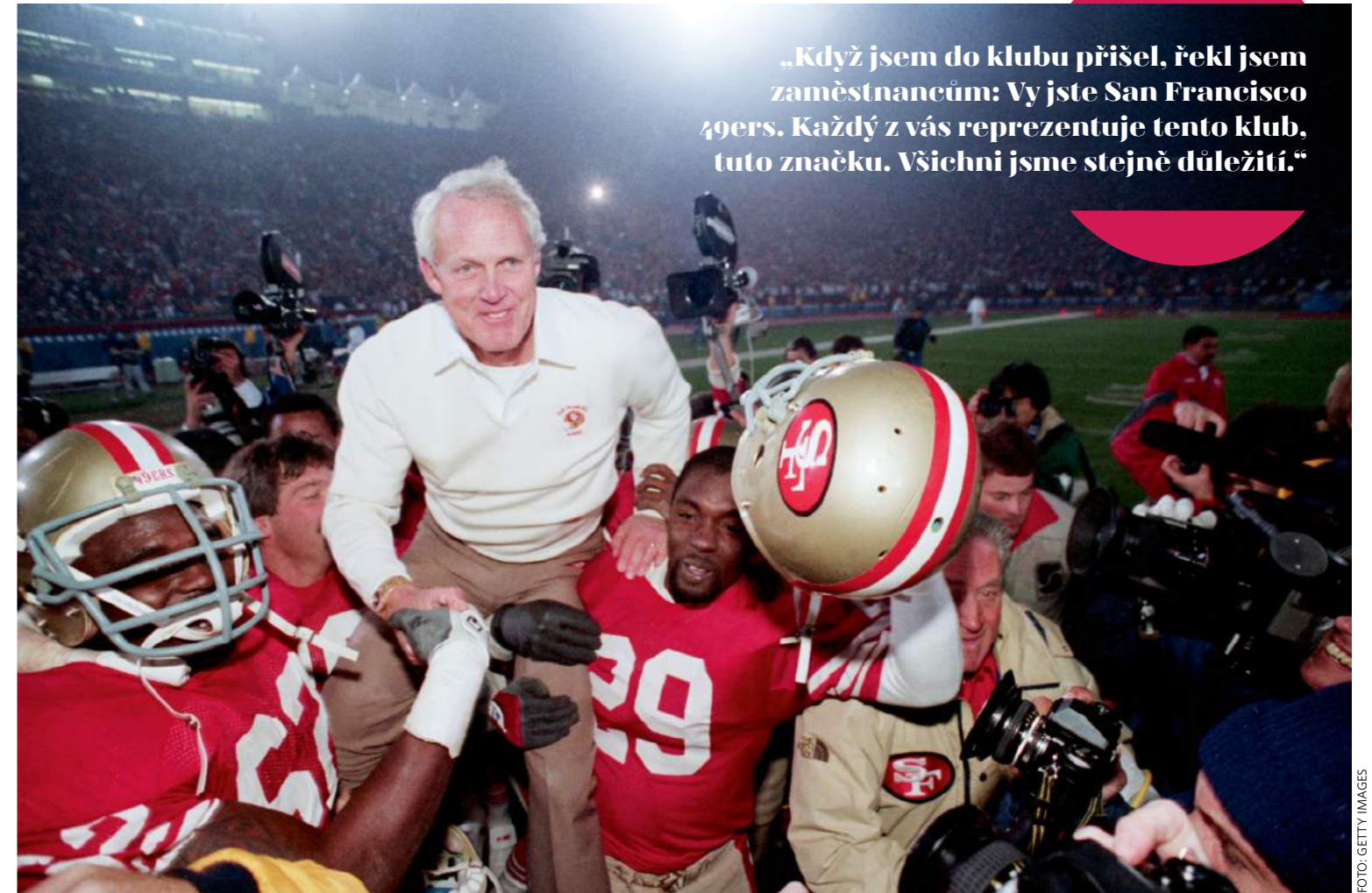
Walsh na začátku de facto učil každého zaměstnance 49ers, co dělat a jak myslet. „Když jsem do klubu přišel, řekl jsem jim: Vy jste San Francisco 49ers. Každý z vás reprezentuje tento klub, tuto značku. Všichni jsme stejně důležití.“

Standard of Performance nebylo určeno jen hráčům a trenérskému týmu. Jeho zásady byly uplatňovány i mezi zaměstnanci v kancelářích klubu, u obsluhy na parkovišti, a dokonce dával návod recepčním, jak se správně ohlásit v telefonu. „Hodně z toho se může zdát triviální, ale přidává a mění to prostředí. Všechno tohle více a více demonstrovalo ostatním i nám samotným, že jsme organizací, která myslí jinak a jde společně za svým cílem. Toto chování přispělo k výraznému posílení smyslu ‘to je to, kdo jsme’.“

Tento přístup zní možná triviálně, ale pro Walsh bylo důležité, a pro jeho ambice životně dů-

### MICHAL JEŽDÍK

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



„Když jsem do klubu přišel, řekl jsem zaměstnancům: Vy jste San Francisco 49ers. Každý z vás reprezentuje tento klub, tuto značku. Všichni jsme stejně důležití.“

^  
BILL WALSH,  
LEGENDÁRNÍ KOUČ  
TÝMU AMERICKÉHO  
FOTBALU SAN  
FRANCISCO 49ERS,  
KTERÝ PŘIVEDL  
KE TŘEM SUPER  
BOWLŮM

ležité zajistit, že Standard of Performance byl důsledně naplňován. Vytvořil silné kolektivní myšlení, které se ztotožňuje s výkonnostními cíli, a učil svoji organizaci, aby se chovala jako vítěz ještě předtím, než se vítězem stala. „Sebepoznání 49ers se zlepšovalo, jednotlivci se začali chovat a přemýšlet způsobem, který reflektoval hrdost a profesionalitu,“ řekl Walsh.

## Budte ostražití před uspokojením

Organizace, které nejsou schopny udržet vysokou výkonnost dlouhodobě, nenalezly vzorec pro boj s uspokojením. Udržení tří hvězd Michelin po více než 25 let je důkazem toho, že ve Waterside Inn vědí, jak tomu zabránit.

Diego Masciaga, generální manažer restaurace, je zodpovědný za to, aby byly dodržovány normy a nepoklesly standardy. Na co si tedy dát pozor? „Rutina je někdy ta nejhorší věc. Rutina je pro mě opravdu špatná, a rovněž pro tým a samozřejmě pro diváky a hosty. Je nesmírně důležité motivovat můj tým. Není to snadné. Někdy musím myslet

jako oni, jindy, když nemám příliš rušný den, udělám všechno úplně naopak.“

Zvláště u mladých lidí existuje jemná linie mezi hraním si a pracováním. A když se práce stane rutinou, pak se stává nudnou a chybí jí jiskra. A vy chcete vidět jiskru v jejich očích. Masciaga dodává: „Když se mnou někdo je tři, čtyři nebo pět let, pracoval pro mě velmi dobře a já vidím, že ta jiskra je pryč, první věc, kterou udělám, je, že pro něj hledám vyšší pozici. Ale možná někde jinde na atraktivním místě – v Austrálii, New Yorku. Pak zjistím, zda tady pro něj můžu získat nějakou práci. Když se mi vše podaří zorganizovat, nabídnou mi tuto pozici jako odměnu. Pracoval jsi pro mě čtyři roky, mám pro tebe výbornou práci. A pak se ujistím, že získám nového člena týmu, s jiskrou, někoho, kdo je ochotný dělat něco navíc.“

Excelence nepřichází sama o sobě, avšak není nedosažitelná, v jakémkoliv oboru. Předchází jí každodenní práce, koncentrace a vynakládání úsilí směřující k dokonalému provádění všech činností. Nebojme se chyb, jsou přirozenou součástí cesty ke konzistentní excelenci. Je však třeba se z nich poučit.

# M O Z E K

# a jeho démoni

Každý kouč touží mít v týmu hráče, který je nesmírně charismatický a dokáže ostatní přesvědčit a strhnout. Hráče, který se nebojí a nenechá se rozptýlit, miluje svou hru a necítí strach ani bolest. Který jde soustředěně za vítězstvím, s úsměvem rozdává i přijímá rány, fintuje, mate protivníka a nakonec stejně udělá to, co si sám předsevzal. Který je zvyklý vyhrávat a vůbec nepřipouští, že by snad mohl vyhrát někdo jiný. Jen málokdo ale ví, že právě tohle jsou vlastnosti klinicky diagnostikovaného psychopata.

MICHAL BARDA

V prosincovém čísle Coache jsme na tomto místě hovořili o stavbě a zázračích lidského mozku a jeho vývoji z hlubin času. Mozek má své fyziologické zákonitosti, ale člověk je také zvíře společenské. Jeho přežití závisí na tom, jak se prosadí ve svém stádu, jaké v něm získá postavení a moc. Stádo silnému jedinci poskytuje ochranu a jeviště. Kultura, zvyklosti a zákony tvoří formální rámec lidské společnosti, jakousi na první pohled viditelnou hladinu rybníka; skrývají ale často, co se děje pod hladinou. Lidský mozek totiž v touze po přežití a moci ovládají také démoni.

### Kanibal z Ajaxu

Luis Alberto Suárez Díaz je už dlouho jedním z nejlepších fotbalistů světa. Ze zaprášené uruguayské ulice se prokousal až na vrchol fotbalového světa. Mimo hřiště usměvavý mladý muž s milou tvář a živými očima, na hřišti elegantní a nebezpečný hráč. V roce 2010 dostal v nizozemské lize v dresu Ajaxu distanc na sedm zápasů, protože při utkání hryzl soupeře z Eindhovenu do ruky. Vysloužil si tím přívzvisko „Kanibal z Ajaxu“ a přešel do Liverpoolu.

Tam v další sezoně dostal osmizápasový distanc za rasistické urážky soupeře z Manchesteru United. O dva roky později si od disciplinární komise anglické Fotbalové asociace vysloužil další trest na deset zápasů, tentokrát za kousnutí soupeře v duelu s Chelsea. A o další rok později v utkání mistrovství světa kouzl v 80. minutě italského obránce Giorgia Chielliniho do ramene. Na hřišti nebyl potrestán, protože okamžitě po útoku padl na zem, teatrálně se svjel a filmoval zranění - míč byl jinde a rozhodčí akci neviděl.

Napadený Chiellini se kvůli nepotrestání rozčiloval a ztratil koncentraci, Uruguay o dvě minuty později vstřelila rozhodující branku utkání. Sedmadvacetiletý Suárez, celý jeho tým i trenéři po utkání kousnutí rozčileně popírali, přestože záznamy kamer na stadionu situaci jasně ukazova-

ly z několika úhlů. Suárez dál bezostyšně zapíral a tvrdil, že pouze ztratil rovnováhu, na soupeře upadl a sám se při tom zranil. Disciplinární komise FIFA mu nevěřila a dodatečně vynesla trest záka- zu činnosti na devět zápasů v reprezentaci a čtyři měsíce v klubu.

To ale byl útočník již hráčem Barcelony, která si u sportovního odvolacího soudu v Lausanne vymohla zmírnění klubového trestu. Money talks neboli Nechte mluvit prachy – nakonec je to jeden z nejlepších hráčů světa!

Suárez je známý i pro své mistrovské filmování faulů, kterým pro svůj tým často získává nezaslou- žené výhody. Přes opakované důkazy televizních kamer zůstává pro většinu uruguayských fandů i médií hrdinou, protože se tolikrát zasloužil o vítězství svého týmu. Nezáleží na tom, jak to ve skutečnosti bylo. Jeho vlastní stádo je mu vděčné a padnout ho nenechá.

### Maska přičetnosti

V roce 1941 popsal americký psychiatr Hervey Cleckley v knize Maska přičetnosti své zkušenosti s pacienty na uzavřeném psychiatrickém oddělení. Kniha je považována za klasické dílo a nejlepší klinický popis psychopatie ve dvacátém století.

Titul odkazuje na masku společenské normálnosti, za kterou se psychopatické osobnosti skrývají. Nápadným znakem psychopatů jsou totiž charismatický šarm a imponující narcistická lehkost a sebevědomí, někdy i na odiv stavěné nerespektování společenských norem. Za nimi se ale často skrývá kruté či antisociální chování v dětství, lživost, výrazná impulzivita a parazitický způsob života. Hřištěm psychopatů jsou promyšlené manipulace, nedostatek empatie a svědomí, promiskuita a navazování krátkodobých vztahů. A jejich zneužívání.

Cleckley ve své knize dokládá, že tito lidé často navenek perfektně fungují a vedou zdánlivě normální život, aby zakryli vnitřní nedostatky své emoční struktury. Nedostatek emocí a touha



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

po moci je ale vždy vedou k nutkavě ničujícímu chování. Kanadský psycholog Robert D. Hare později na základě Cleckleyho práce sestavil strukturovaný dotazník, který měl být využíván k odhalení a měření psychopatických rysů osobnosti. Hareův dotazník je ve své revidované podobě standardním diagnostickým nástrojem dodnes.

Na psychopaty narazíte všude, ubránit se ale není tak jednoduché. Psychopatie totiž není nemoc, je to spíše zvláštní uspořádání osobnosti. Psychopati nejsou nemocní v pravém slova smyslu, ale mají jinak stavěný mozek, který jinak reaguje – či spíše nereaguje – na nebezpečí, soucit a bolest.

Psychopati jsou také často v prvním osobním kontaktu paradoxně příjemnější a ochotní pomoci v nouzi. Využívají toho, že druhý člověk se po přijetí pomoci cítí být zavázán a neumí se od pomáha- jícího odpoutat, případně mu v budoucnu odmít- nou protislužbu. Čím inteligentnější psychopat, tím lépe dokáže své pohnutky skrývat a tím promyšlenější jsou jeho manipulace. Slast psychopa- ta vychází z pocitu moci a naprostého ovládnutí druhých; pokud psychopat zaznamená něčí zranitel- nost, bude k ní přitahován a nemilosrdně ji vy- užije. Je jako žralok, který kapku krve v moři ucítí na kilometry daleko.

Tam, kde se běžný člověk strachem sesype, psy- chopat působí jako políty živou vodou. Nebojí se,

↑  
AU, AU, TO TO BOLÍ!  
ALE KOHO VÍČ?  
POKOUSANOU OBĚŤ  
CHIELLINHO, NEBO  
AGRESORA SUÁREZE?  
TOHO NA MS 2014  
NETÍŽILO SVĚDOMÍ,  
POUZE SE OBÁVAL  
ODHALENÍ A TRESTU.  
↓



**„Suárez je známý i pro své mistrovské filmování faulů, kterým pro svůj tým často získává nezasloužené výhody. Přes opakované důkazy televizních kamer zůstává pro většinu uruguayských fandů i médií hrdinou. Nezáleží na tom, jak to ve skutečnosti bylo. Jeho vlastní stádo je mu vděčné a padnout ho nenechá.“**

↓ INZERCE



**Finančně podporujeme děti, které mají chuť sportovat.**

Zjistěte více na: [www.olympic.cz/nadace](http://www.olympic.cz/nadace)



nezmatkuje, rozhoduje se a chová účelně. Jeho cílem je ovládnutí situace a získání moci v závislosti na tom, jak je moc v daném prostředí definována.

„Víme, že je přitahuje prostředí, kde je akce, kde jsou peníze a příležitosti. Kdybych nestudoval psychopaty ve vězení, zkoumal bych je na burze. Když se podíváte na dnešní ekonomické magazíny, jedním z horkých témat posledních let v nich je psychopatický šéf,“ říká psycholog Robert D. Hare.

### Ladný sport jemných žen

Tonya Hardingová vyrůstala s impulzivní a nevyrovnanou matkou, která se rozhodla z dcery vychovat krasobruslařskou hvězdu. Tonya poslouchala, zarputile dřela a už v osmi letech skákala trojné skoky, později vyhrála Americkou brusli i mistrovství USA. Ve dvaceti jako druhá žena na světě skočila těžkého trojitého axela, pak se jí ale postupně přestalo dařit. Žila v násilnickém prostředí, rozvedla se a zase se k manželovi vrátila, a zoufale se bála o svou účast na olympijských hrách v Lillehammeru. Nic jiného než krasobruslení totiž v životě neměla.

6. ledna 1994, dva dny před americkou olympijskou kvalifikací v Detroitu, kdosi spáchal násilný útok na její kolegyni v americkém týmu a největší konkurentku Nancy Kerriganovou. Maskovaný útočník jí po tréninku v hale několikrát udeřil oceľovým teleskopickým obuškem přes nohu a uprchl. Nancy se svýjela v bolestech a musela nominační kvalifikaci vynechat.

FBI začala vyšetřovat, stopy vedly k reprezentanční kolegyni Hardingové. Ta sice v Detroitu vyhrála, ale Kerriganová dostala od americké federace místo na olympiádě také, přestože kvalifikaci nešla.

Amerika nemluvila o ničem jiném, obě závodnice dostaly osobní ochranu a krasobruslařské finále z Lillehammeru bylo se sto miliony diváky nejsledovanějším americkým olympijským přenosem historie. Dodnes v USA zůstává třetím nejsledovanějším sportovním přenosem všech dob; jen dva ročníky fotbalového Super Bowlu zaznamenaly víc diváků. Násilí fascinuje a prodává.

V Lillehammeru pak zasáhla vpravdě biblická spravedlnost. Hardingové v zákulisí těsně před nástupem na volnou jízdu praskla tkanička na botě, její tým se horečně snažil lapálii spravít. Tonya nakonec doběhla na led se zpožděním, když už na ni diváci na zaplněném stadionu skoro dvě minuty čekali. Začala, ale po několika desítkách sekund musela jízdu přerušit, v pláči vysvětlovala rozhodčím svůj problém s botou, dostala znovu čas

### ▼ KRIMI V KRASBRUSLENÍ: ZLOČINEC TONYA HARDINGOVÁ, ZA NÍ HRDINKA NANCY KERRIGANOVÁ



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

na opravu a šanci na novou jízdu. Vyhořela a skončila osmá.

Po olympiádě vyšlo definitivně najevo, že útok naplánovala Hardingová se svým manželem a bodyguardem, aby Kerriganovou odklidili z cesty. Původně ji chtěli dokonce zavraždit, ale nakonec za sto tisíc dolarů najali zločince, který ji měl zchromit koleno. Hardingová o všem věděla, nic neřekla a mařila vyšetřování FBI; v procesu byla i s ostatními odsouzena a z krasobruslení doživotně diskvalifikována.

Příběh z prostředí ladného sportu svou syrovostí už přes dvacet let fascinuje americkou veřejnost a také ukazuje, kam až je sportovec pod tlakem a v touze po úspěchu ochoten zajít. Teď přichází do kin nepřilíš povedené zfilmování příběhu z pohledu Hardingové, které její roli v komplotu relativizuje. Nedrží se příliš skutečností a není ani dobré filmařsky; tak trochu nabízí pohled na dnešní Ameriku Donalda Trumpa. Jenže krasobruslení má ve Spojených státech obrovský potenciál a jeho poškrábaný mediální obraz je třeba pro veřejnost trochu přešetřit.

### Koho se to týká?

Psychopati jsou predátoři, kteří nevnímají pocit viny ani trestu a své bližní chápou jen jako kořist či prostředek k dosažení svých zájmů. Nezajíma-

jí je pravidla hry ani city, jen jejich vlastní zájem. Odborníci odhadují, že opravdových psychopatů je v populaci přibližně jedno procento.

Kromě skutečně kriminálně násilných psychopatů existují i psychopaté neúplní, kterých je ale ve společnosti neskonale víc. Neuropatolog profesor Koukolík je nazývá deprivanty a tvrdí, že ve vězení paradoxně končí jen ti neúspěšní.

Ti úspěšní, kteří dokážou své kriminální chování skrývat, nejsou dopadeni nikdy. Najdou si své vlastní hřiště, své chování důmyslně maskují a patří často mezi majetkově nejúspěšnější, nejuznávanější a nejmocnější představitele společnosti. Lákají je ty nejsilnější vlivové struktury, politické strany, mocné organizace a mocenské hierarchie, prostě prachy, moc a korupce v jakékoliv formě. Mezi bankéři, vrcholovými manažery a politiky prý mají více než desetiprocentní zastoupení.

Pokud tomu tak je, měli by podobní lidé mít vysoké zastoupení i v médiích, která na velké skupiny obyvatel vykonávají obrovský vliv. V březnu 2018 srazila akce Facebooku na burze zpráva, že londýnská analytická agentura Cambridge Analytica zneužila profily padesáti milionů uživatelů Facebooku k cílenému ovlivňování americké prezidentské předvolební kampaně. Agentura se pochlubila, že od roku 2013 poskytovala data a ovlivňovala volby v 200 zemích světa.

## Sympatický student literatury? Kanibal!

Andrej Romanovič Čikatilo se narodil v malé vesničce na Ukrajině. Jeho otec narukoval do Rudé armády a bojoval za války proti nacistickému Německu. Byl zajat a mučen, nakonec jako válečný zajatec propuštěn. To se ale v té době neodpouštělo, takže po návratu domů byl obviněn z velezrady a popraven.

Syn Andrej byl terorizován vlastní matkou a už odmala byl trochu divný. Nicméně se vyučil, pracoval jako opravář telefonů, později vystudoval ruskou literaturu a pracoval jako učitel, byl ženatý a měl dvě děti. Byl členem strany a zdánlivě bezúhonným člověkem.

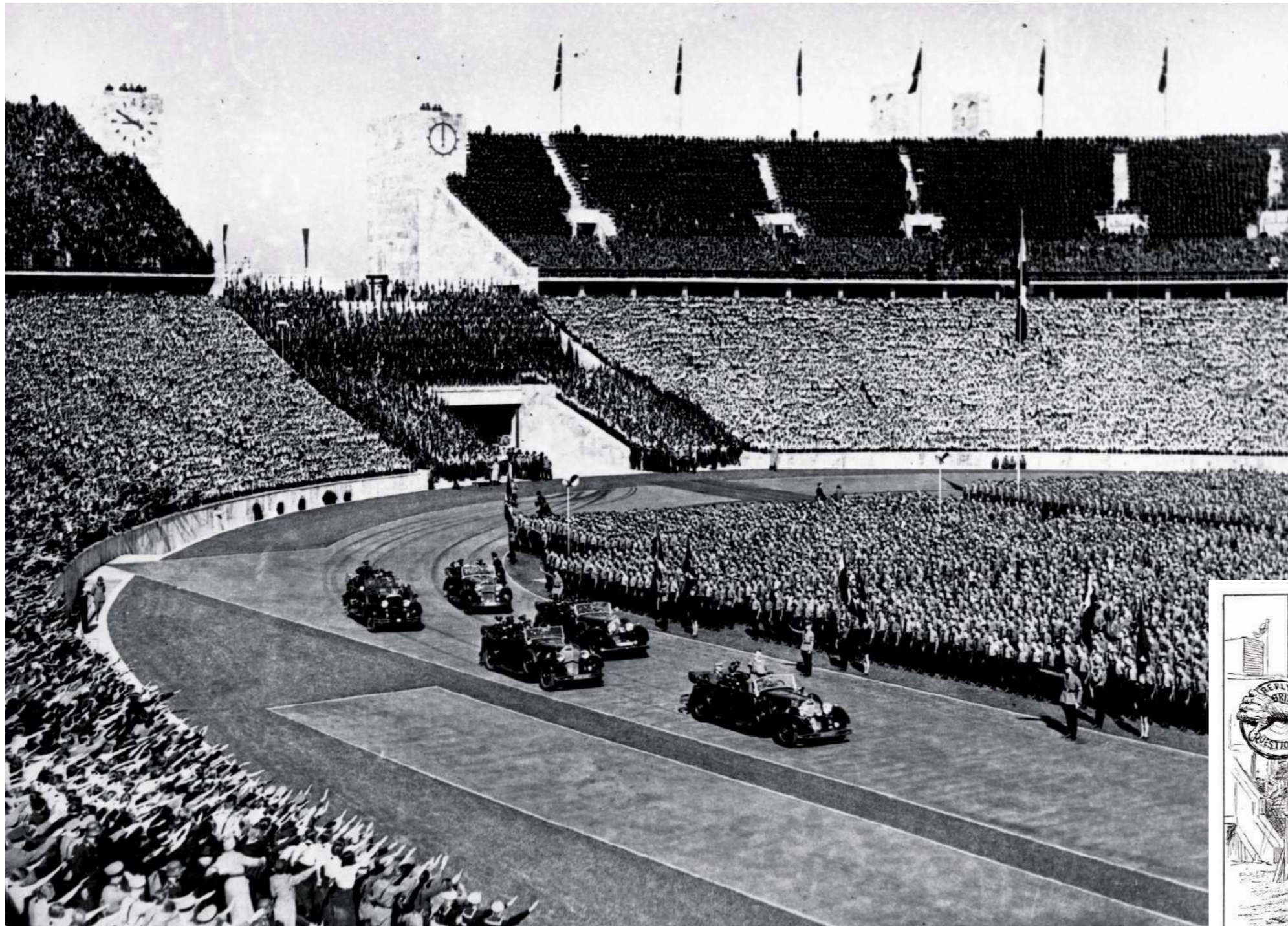
Na vlakových a autobusových zastávkách v okolí Rostova na Donu oslovoval ženy a malé děti a zval je na procházku. Byl výmluvný a přesvědčivý, málokdo mu dokázal odolat. Mezi lety 1978 až 1990 Čikatilo připravil o život nejméně 53 obětí, které znásilnil, zavraždil a částečně snědl.

Badatelé z Cornellovy univerzity v Kalifornii později analyzovali jeho chování a tvrdili, že je lze vysvětlit přítomností zvláštní skupiny nervových buněk v mozku, které byly svou periodicky stoupající aktivitou zodpovědné za touhu uskutečnit další vraždu. Po zločinu



se vždy na určitou dobu odmlčely, než se jejich aktivita probudila znovu. Vědci tvrdili, že neúspěšný zločin nedokázal Čikatilovo chování zastavit, jen vyprovokoval další pokus.

V Čikatilově případu se mělo za to, že touha ovládat a trestat oběti za vlastní nedostatečnost ho vedla k tomu, že jako projev absolutní kontroly část jejich těl pojídal.



# 1936

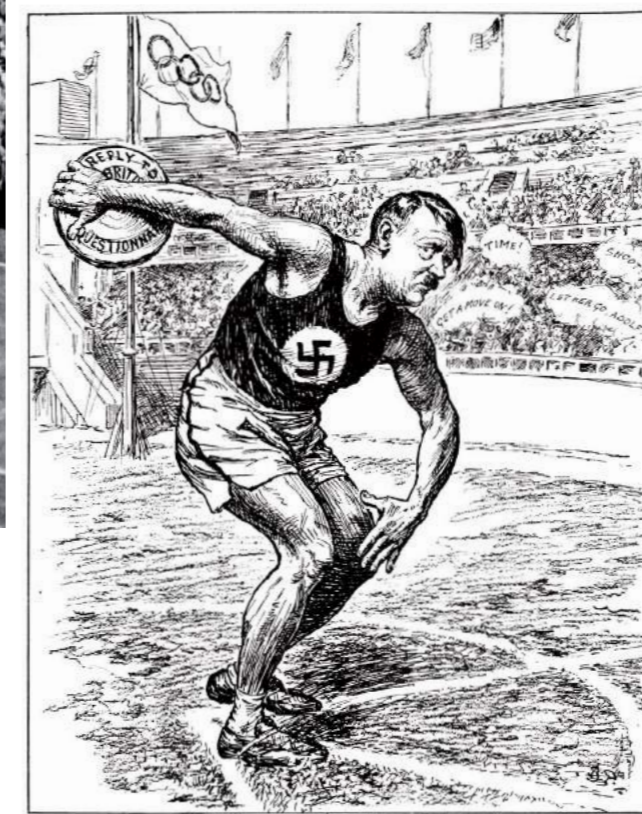
DÁREK PRO NĚMECKÉ FAŠISTY OD MOV:  
ÚNOROVÉ ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY  
POŘÁDAL GARMISCH-PARTENKIRCHEN,  
LETNÍ V SRPNU BERLÍN.

Globální sport je užívaným prostředkem mediální manipulace už dávno a není důvod se domnívat, že by jeho špičky měly zůstat průnikem psychopatů nedotčeny. A mediálně nejmocnější sporty by měly být ohroženy víc než sporty pozapomenuté. Takže ve fotbale, atletice či boxu bychom podle této logiky měli potkat psychopatů víc než třeba v orientačním běhu.

Systematické průzkumy zřejmě dosud nikdo neprováděl, ale poslední korupční skandály v čele FIFA nebo Mezinárodního olympijského výboru leccos napovídají. Nebo jsou snad české dotační machinace natolik jiné? Kdo se domnívá, že celou budou na ministerstvu školství opravdu vymyslela, naplánovala a zorganizovala jedna bývalá referentka, měl by se nad svým viděním světa vážně zamyslet.

### Padouch nebo hrdina

Psychologické výzkumy amerického psychologa Philipa Zimbardo si už dávno našly cestu do vědecké síně slávy. A bez zbytečného sentimentu říkají, že mezi padouchem a hrdinou nemusí být až tak velký rozdíl.



„Kim předstírá svět, jak se  
podvylíčením Severokorejsí radují  
z přemetů. Tohle je teprve ta  
nejvyšší psychopatická liga.“

V roce 1971 Zimbardo uspořádal proslulý Stanfordův experiment. Ve sklepech budovy psychologie Stanfordské univerzity postavil kaširované vězení, ve kterém dvanáct náhodně vybraných studentů mělo hrát role vězňů, zatímco dvanáct jiných studentů plnilo role dozorců. Po pouhých šesti dnech musel být experiment přerušeno, protože část „dozorců“ začala „vězně“ nemilosrdně zneužívat, bila je a dávala jim krutě zakusit svou moc – prostě jen proto, že ji na základě náhodného výběru mohli vykonávat.

O čtyřicet let později, po zkušenosti z války v Jugoslávii a z amerického vězení Abu Ghraib v Iráku jde Zimbardo úplně opačným směrem. Je zakladatelem Hero Imagination Project – projektu, který chce učit lidi rozumět technikám sociální manipulace a osvojit si způsoby, jak jí čelit. Aby lidé nebyli lhostejnými a nebáli se pozvednout svůj hlas za správnou věc, když je to třeba. Stejní lidé, kteří v jeho původním experimentu hráli dozorce. Zimbardo o těchto tématech přednáší i v České republice, kam zajíždí poměrně často.

### Chléb a hry

Nebojácnost, sociální dominance, odolnost proti stresu a vůle vítězit se na první pohled zdají být žádoucí charakteristikou sportovní osobnosti. Sportovní média hledají demony u trenérských jmen jako Williams, Mourinho nebo Petržela. Při veškerém respektu je to ale stěžejní na okresní přebor.

Již starořímský diktátor věděl, že pokud dá lidu chléb a hry, bude v zemi klid. V roce 1936 sbíral Adolf Hitler body pompézní olympiádou v Berlíně, aby mu o dva roky později Itálie, Francie a Velká Británie v Mnichově vložily do rukou česká pohraniční území. Jiná světová velmoc za pomoci tajných služeb systematicky na olympiádě falšuje vzorky i výsledky dopingových tes-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)

^ MIKE TYSON PROSLUL JAKO NEKOMPROMISNÍ BOXERSKÁ MLÁTIČKA I JAKO TEN, CO SOUPEŘÍ HOLYFIELDVI UKOUSL KUS UCHA.

tů a zatlouká a zatlouká, i když všechny důkazy hovoří jasně. Kim plánuje obnovit velkolepou korejskou spartakiádu a předstírá světu, jak se podvyživení Severokorejci radují z přemetů. Tohle je teprve ta nejvyšší psychopatická liga – kam se hrabe Řepka!

Iracionální násilí to věčné zvíře v nás stále fascinuje a přitahuje stejně, jako když boxer Mike Tyson v zápase o titul mistra světa svému soupeři v ringu uhryzl kus ucha. Byl to foul, ale úspěch je dosažení toho, čeho mělo být dosaženo. Současný psychopat už do ringu tak často nechodí. Usměje se na vás, pozdraví a vychválí sám sebe do nebe. Nabídne vám zadarmo, co nikdo jiný a co neodmítnete, aby vás vzápětí ovinul svou pavučinou a vysál vás jako jedovatý pavouk.

V časech nesmyslné společenské korektnosti se už ani termín psychopatie neužívá. Nahrazuje se výrazy jako sociopatie, porucha osobnosti nebo mimořádný výkon. Jenže slovo psychopat, ač možná nepřesné, na okolí alespoň působilo jako

výstražná žlutá vesta na dálnici – už na dálku varovalo. Dnes vás v době prodaných utkání ve 3. lize a politické korektnosti před psychopaty a démony nevaruje nic.

A v tom, jak říká psychiatr Radkin Honzák, je právě háček: „Máme-li v životě štěstí a vyhýbáme-li se přístavním putykám, podezřelým brdlohům, hampejzům a chodíme-li večer brzy spát, nemusíme se s kriminálním psychopatem - násilníkem setkat. Ale těch, co po nich policie bude pátrat až za uherský rok, se nám vplete do života mnoho. Někteří rozhodují o osudech a budoucnosti mnoha lidí, jiní je řídí a ti čučkaři dokonce někde vedle nás pracují. Můžeme na ně prstem ukázat jen na základě zkušeností s nimi i bez Hare Psychopath Checklist. Léčit je nelze, protože oni problém nemají a ani tvrdé vězení v Thajsku je nenapravitelné. Je lépe se k nim chovat jako k drátům na zem spadlým. A hlavně je nevolit!“

Také už jste někdy po ránu dostali ve stanici metra zadarmo koblihu?

„SOUČASNÝ PSYCHOPAT VÁM NABÍDNE ZADARMO, CO NIKDO JINÝ A CO NEODMÍTNETE, ABY VÁS VZÁPĚTÍ OVINUL SVOU PAVUČINOU.“



→ 1 otázka, 9 odpovědí

Dosažení a překonání osobních, týmových nebo organizačních výkonnostních cílů je výzvou pro každého trenéra a lídra. Lídři z různých sportovních oblastí a z různých sportů diskutují o tom, které atributy jsou podle jejich názoru zásadní pro podání klíčového výkonu.

TEXT: MICHAL JEZDÍK

# JAK ZAJISTÍTE OPTIMÁLNÍ VÝKON?



**JUSTIN REITER**  
snowboarding, trenér  
Ester Ledecké

„Výkon NEPŘICHÁZÍ sám o sobě. Výkon je výsledkem každodenního 100% nasazení a koncentrace v tréninku, při kterém vynaložíte veškeré úsilí na to, abyste byli nejlepší ve všem, co děláte. Pokud sportovec nebo kdokoliv jiný se snaží o to být absolutně nejlepší každý den, snaží se poučit ze svých chyb a zlepšovat se, vytváří tak prostředí, ve kterém se výkon děje přirozeně. Buďte skvělí každý den a pak nemusíte doufat v zázrak, protože se stane to, čím jste a co vytváříte.“



**ALAN ASHLEY**  
sportovní ředitel Národního  
olympijského výboru USA

„Vytvoření takového prostředí, ve kterém se sportovci cítí naprosto uvolněně a jsou zcela soustředění na svoji práci, takže se nemusí starat o logistiku nebo organizační záležitosti kolem. V podstatě to znamená, že se mohou soustředit na to, v čem jsou dobří.“



### JOHNNY ROGERS

basketbal, šéf scoutingu  
Los Angeles Clippers v NBA

„Pro mě existuje několik klíčů, aby hráč podal nejlepší výkon. Zjistil jsem, že tyto klíče

fungují stejně dobře pro profesionálního sportovce, stejně tak pro sportovního ředitele, trenéra nebo realizační tým.

- Myslete pozitivně. Přístup může určovat výsledek vašeho dne.
- Určete si priority a vytvořte seznam úkolů, které chcete během dne splnit.
- Dostatečně odpočívejte. Spánek je zásadní.
- Výživa. Je důležité, abyste se stravovali zdravě a v závislosti na fyzické zátěži.
- Najděte ve vašem životě rovnováhu. Pravidelně se odpojte od práce.
- Nedovolte, aby e-maily a textové zprávy ovládly váš den.“



### OREN AMIEL

basketbal, hlavní trenér  
ČEZ Basketball Nymburk

„Za předpokladu, že máte znalosti a schopnosti, abyste

podali dobrý výkon, obzvlášť v kritických momentech, musíte být mentálně silný a odolný. Mentální odolnost je obšrný svět, ale podle mě je třeba se soustředit na:

- Flexibilitu: absorbujte neočekávané a zůstaňte flexibilní. Nesklouzávejte k výmluvám.
- Odvahu a etiku: nezjednodušte si život ani přípravu, nepodkopávejte ostatní a nepodvádějte, abyste byli úspěšní. Mějte odvahu k těžkým, ale správným rozhodnutím.

Tyto dva parametry vám pomůžou důsledně zvítězit v mnoha situacích [rovněž v životě] a podávat lepší výkony.“

### ALASTAIR CLARKSON

australský fotbal, hlavní trenér Hawthorn FC



„V našem sportu mnoho pramení z kondice. Pokud chcete, abyste měli ty nejlepší hráče k dispozici, maximálně se soustředte na zotavení z předešlých utkání a přípravu na nadcházející. To je naprosto zásadní. Maximální dostupnost vašich klíčových hráčů pro důležitá utkání sezony – snažíme

pro každého hráče vytvářet jeho vlastní individuální program, který dělíme do několika etap tak, abychom si byli jisti, že každý bude schopen v potřebném okamžiku podat ten nejlepší výkon.“

### DAN QUINN

americký fotbal, hlavní trenér Atlanta Falcons v NFL



„Vítězná výkonnost znamená nastavit svou mysl na každé utkání tak, jako by se jednalo o finálové utkání mistrovství. Jednoduše to znamená, že ke každému utkání, ke každému výkonu, budeme přistupovat stejně. Jakmile každý zápas budeme brát jako mistrovství, dostaneme svou mysl a tělo do rozpoložení, které vám dovolí hrát nejlépe, jak umíte.“



FOTO: PROFMEDIA.CZ



### ANDY WALSH

ředitel High Performance, Red Bull

„Pro nás špičkový výkon znamená spojení mnoha různých věcí. Zároveň jsme si vědomi, že ve sportovním světě je v současnosti

mnoho talentovaných jedinců, kteří si zaslouží naši pozornost. V současné době je pro nás klíčovým atributem rovnováha mezi zkoumáním podání výkonu v extrémních podmínkách a schopností nahlížet na to optikou nových technologií, při zachování toho, čeho je člověk schopen v tomto prostředí. Takže si myslím, že momentálně se jedná o dva klíčové prvky. Prvním je vzdělávání sebe sama, ruku v ruce s využitím nových systémů a informací. Druhým je schopnost dát vše dohromady a využít tento mix k podání maximálního výkonu.“



### THOMAS DIMITROFF

americký fotbal, generální manažer Atlanta Falcons v NFL

„Příprava je o soustředění se. Následuje vaše, jít do zápasu s vědomím, že to je právě

ten klíčový zápas a soustředění se na něj není nic jiného než myslet, že na konci je vítězství. To je jediné, co je v daný okamžik důležité.“

### MICHELE SMITHOVÁ

softball, analytička ESPN, dvojnásobná zlatá olympionička



„Výkon podám tehdy, pokud jsem připravená. Příprava je nutnost ve všech oblastech života, pokud chcete uspět. Zvládnout zkoušku ve škole nebo softballový zápas – pokud chcete být úspěšní, musíte být připraveni a udělat si svůj ‚domácí úkol‘. Do-

mám úkolem nás softballových hráčů a nadhazovačů, jak na hřišti, tak mimo ně, jsou hodiny a hodiny tréninku. Musíme trénovat naši mysl i tělo. Musíme pracovat na našich silných stránkách a zároveň na našich slabostech, abychom rostli a posunovali se vpřed. Naše mysl a náš přístup musí být pevné a pozitivní a vždy musíme hledat správné odpovědi. Naše tělo musí mít pevný střed, a tak bude silný i náš postoj a dobrá technika. Palivem pro naše tělo je výživa, abychom se zotavili a zesílili. Palivo pro techniku vychází z koučování, kterého se nám dostává. I to musí být plně živin a založené na znalostech. Naše tělo a mysl prahne po výkonu a náš přístup musí být i nadále hladový, abychom pokračovali v dosahování dalších a dalších cílů, bez ohledu na to, jak moc jsme byli úspěšní a kolik překážek jsme museli překonat. Vždy se chci posouvat kupředu, ale jednou za čas se otočím a podívám se za sebe, abych viděla, kdo mi je v patách, abych pak pracovala ještě víc a víc a chytřejí a zůstala před nimi!“

↓ INZERCE

**sazka BET**

**BONUSY ZA REGISTRACI**

**300 Kč NA RUKU**

**+ AŽ 3000 Kč VSTUPNÍ BONUS**

Psychologie sportovní hry po kapkách

14. část

# PSYCHOLOGICKÉ ZÁKLADY SPOLUPRÁCE A SOUHRY

**Hráči, kteří disponují darem herní tvořivosti jako například Tomáš Rosický nebo svého času Antonín Panenka, potřebují kolem sebe fungující kapesní švýcarské hodinky, do nichž sami zapadnou jako klíček, který mistrovský stroj uvádí do chodu. Švýcarské hodinky budiž symbolem perfektní souhry a šlapajících spoluhráčů. Kolektivní hra potřebuje totiž své tvůrce, zakončovatele, špilmachry, ale i tu neviditelnou armádu, která vytváří na první pohled nezřetelnou, ale velmi důležitou chemii hry.**

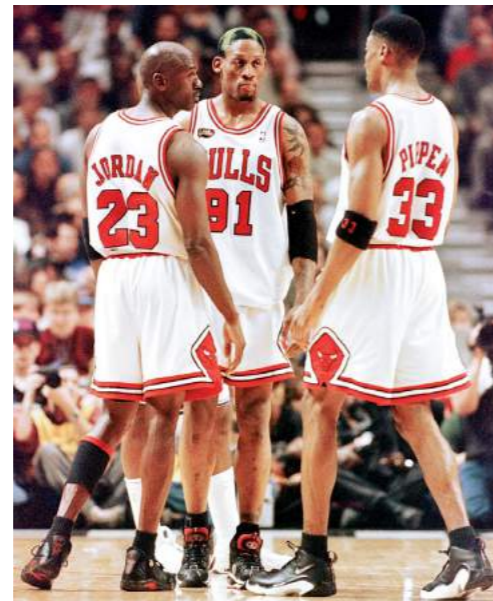
TEXT: ZDENĚK HANÍK

## ORGASMUS NADOSOBNÍHO

Pokud byste si otevřeli knihu jednoho z nejslavnějších basketbalových koučů Phila Jacksona „Jedenáct prstenů“, mohli byste se dočíst, čím byli Scottie Pippen nebo Dennis Rodman a ostatní, dnes už třeba zapomenutí dělníci Chicaga Bulls, pro Michaela Jordana, jehož si naopak celý svět pamatuje dodnes. A jak se v knize dozvíte, tohle neviditelné pojivo konečkonců obrousilo i samotného Jordana k silnějšímu týmovému myšlení, přestože chtěl být především on sám a za všech okolností vždy nejlepším hráčem na světě. Přejme celému českému prostředí, aby tuto skrytou kvalitu tolik potřebné a na první pohled neviditelné práce znovu objevilo. Kdysi už ji znalo...

## Od Beckenbauera až k filharmonii

Světoví fotbaloví giganti od Beckenbauera až k Messimu vždy vzrušovali diváky tím, že vedle střelení gólů excelentně nahrávali. Hokejový trenér Luděk Bukač spolupráci a souhru týmu přirovnává k jazzbandu, ve kterém muzikanti hrají stejnou melodii bez předepsané partitury, kde každý hráč je mistrem svého nástroje, sólistou a zároveň i současnou bandu. V průběhu skladby se všichni navzájem



inspirují. Výsledkem je skvělá improvizace, ve které každé sólo ovlivňuje výkon celku.

Podobný princip přinesla do světového fotbalu svého času Barcelona. V takovém pojetí činnost hráčů sjednocuje hráč s míčem, který vtiskne myšlenku a zároveň aktivuje okolí – čte soupeře i své spoluhráče. Hráči bez míče bezprostředním po-

◀ HVĚZDA A DĚLNÍCI? NAKONEC TŘI HVĚZDY! MICHAEL JORDAN HERNĚ VYROSTL I DÍKY RESPEKTOVÁNÍ SVÝCH SKVĚLÝCH SPOLUHRÁČŮ DENNISE RODMANA A SCOTTIEHO PIPPENA.

„Ačkoli hra hokejistů SSSR působila dojemem robotizace, byla plodem sebeuvědomování a herních mozků.“

▶ TÝMOVOU JEDNOTU NEHLEDEJME JEN VE SPORTU, NAPŘÍKLAD AMERIČTÍ VOJÁCI V AFGHÁNISTÁNU BÝVAJÍ PŘIPRAVENI POLOŽIT MAXIMÁLNÍ OBĚT.

FOTO: PROFIMEDIA.CZ (2)



hybem iniciují přečíslení soupeře. Pomyslné herní rozestavení se jako celek dynamicky mění a jako celek i dynamicky po hřišti přesunuje. Bukač také vzpomíná na herní spolupráci, kterou v jeho trenérské době předvádělo mužstvo SSSR. Spolupráce tohoto týmu byla podle Bukače výsledkem techniky, nezištné spolupráce a bezedné kondice. Ačkoli hra působila dojemem robotizace, byla plodem sebeuvědomování a herních mozků. Byl to systém, který bych nazval „příhrávka a pohyb bez míče povýšené na zákon“.

Řekněme, že tak nějak to probíhá z hlediska technologie hry. Slova jako koexistence, tolerance, ochota sladit činnosti, ochota scelit individuální výkon s týmovým, reciprocity neboli vzájemnost, jsou ze slovníku teorie komunikace. Všechna tato slova vyjadřují stavy, které jsou v týmové hře potřebné a žádoucí. Ale ve hře jde přesto ještě o něco víc. Česká filharmonie hraje od příchodu, dnes již zesnulého, mistra Jiřího Bělohávkva v neuvěřitelně skvělé formě. Pan šéfdirigent se nebál angažovat mladé hudebníky. A tak je v Rudolfinu v současnosti slyšet jiná hudba. Muzikanti nehrají lépe, ale hrají více spolu a více pro hudbu. Ale na základě čeho?

## A znovu láska

Odpověď se skrývá v jediném slově. To slovo je obsaženo v následujících řádcích: „Odvaha potřebná k zapojení do boje je nerozeznatelná od **lásky**. Američtí vojáci ve válce v Afghánistánu si vyvinuli tak silnou vzájemnou soudržnost, že byli ochotni postavit bezpečnost jednotky nad svou vlastní. Riskovali svůj život pro ostatní. Nakonec má odvaha vždy něco společného s **láskou**. Tento druh citového propojení, téměř nedosažitelný v civilním životě, je rozhodujícím faktorem úspěchu v boji. Bez tohoto propojení se totiž nedá dosáhnout něčeho

velkého.“ To jsou slova Sebastiana Jungera, autora knihy Válka – jeden rok války v Afghánistánu.

„Američtí vojáci ve válce v Afghánistánu si vyvinuli tak silnou vzájemnou soudržnost, že byli ochotni postavit bezpečnost jednotky nad svou vlastní. Riskovali svůj život pro ostatní. Nakonec má odvaha vždy něco společného s láskou.“  
SEBASTIAN JUNGER

Od Bukačova jazzbandu přes fotbalovou Barcelonu, sovětský hokejový národák až k filharmonii a americkým vojákům v Afghánistánu je to stále stejná pohádka: „Milovat svou činnost, možná i součinnost natolik, že se v ní člověk zcela zapomene a odpoutá od běžné reality.“

Všichni skuteční sportovní hrdinové vědí, o čem je řeč. Poznali to sami na sobě. A tím se dostáváme ke konkrétnímu a klíčovému psychologickému komunikačnímu aktu ve hře: k nahrávce.

## ANONYMNÍ ČINNOSTI VE HŘE

Vraťme se do reality hřiště. Ten, kdo střílí góly, dává koše či smečtuje, je oku diváka milejší než ten, který vymyslí či umožní, aby koncová činnost nastala. Na góly musíte mít čich jako má třeba španělský fotbalista Lafata, pro smečování musíte mít důraz a duši útočníka jako například volejbalista Konečný, ale všechny týmové sporty mají magické kouzlo v rozmanitosti a složitosti stavby hry. Herní architekti a konstruktéři mají stejnou, ne-li vyšší cenu.

## Nahrávka je královská činnost

V kontextu předchozích řádek si osvětlíme zásadní význam příhrávky, resp. nahrávky ve všech týmových hrách. Lidé sice žasnou, jak Jaromíra

## ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ PŘÍČOV  
→ BÝVALÝ KOUČ VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA  
→ SOUČASNÝ MÍSTOPŘEDSEDA ČOV



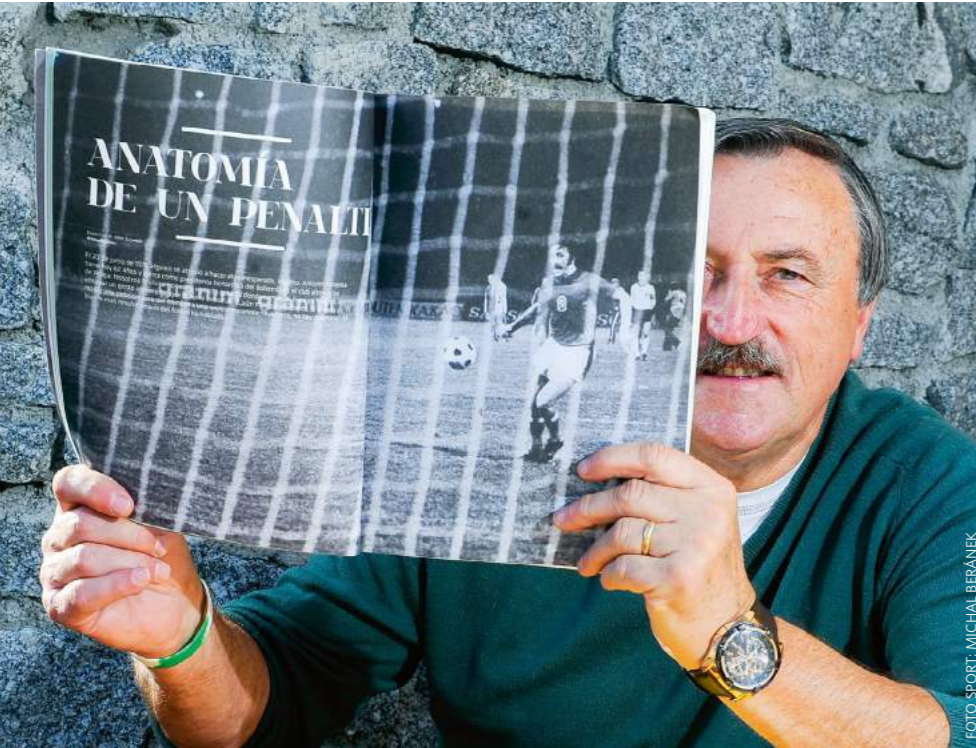


FOTO: SPORT MICHAL BERÁNEK

^  
PAMÁTNÝ BĚLEHRADSKÝ DLOUBÁK, NEJSLAVNĚJŠÍ KOUSEK ANTONÍNA PANENKY Z FINÁLE ME 1976. ANI ON SE ALE VE HŘE NEOBEŠEL BEZ POMOCI A POCHOPENÍ SPOLUHRÁČŮ.

Jágra nikdo nedovede oddělit od puku, oceňují, kolik už dal gólů během kariéry, avšak stejný respekt vyvolává jeho geniální přihrávka. Je chytrá, rafinovaná až zákeřná, dokonce tak, že nejednou překvapila i vlastní spoluhráče. Přihrávka je totiž víc než herní činnost. Je „maltou stavby hry“ a svým způsobem i druhem neverbální komunikace. Světoví fotbaloví giganti od Pelého přes Maradonu, Zidana až k Messimu svět udivují tím, že vedle střelení gólů excelentně nahrávali.

Mluvíme o určitém druhu slasti ze souhry. Vzniká zochoty existovat vedle sebe nahřítí a jde přes schopnost sladit vzájemně individuální činnosti až postav, který by se dal nazvat „orgasmem souhry“, kdy je součinnost přirozeně a dobrovolně povýšena na úroveň individuální činnosti a někdy i nad ni.

Nabízí se dva úhly pohledu na nahrávku. **První** bychom mohli nazvat **herní pohled**. Jak jsme v předcházejících kapitolách zdůrazňovali, hráč provádí v herních situacích tři mentální úkony: čte hru, rozhoduje o výběru řešení a realizuje finální pohyb. Všechny tři úkony probíhají ve vzájemném souladu a bleskurychle. Basketbalový driblink či fotbalový trestný kop jsou výsledkem činnosti psychických procesů, ale přihrávka (nahrávka) je víc. Vyžaduje vyšší podíl herní inteligence, jejíž důležitou složkou je „vidět hřiště“.

Součástí herní inteligence jsou: periferní vidění, odhad pohybu hráčů vlastních i soupeřů, vhléd a vcítění do komplexní herní situace, herní představivost či předvídavost a jistě i intuice. Přihrávka je rychlejší než jakákoli jiná individuální činnost. Pokud tým uvěří tomu, že nejvíce může hru zrychlit přihrávkami, začíná být neporazitelný.

**Druhý** pohled je **sociálně-psychologický**. V kolektivní hře se i individualistům spolupracovat vyplácí. Můžeme hovořit o jakési herní ekonomii či kalkulaci. Ovšem velcí hráči takto ekonomicky neuvážují. Jedná se o něco jiného, určitý druh slasti ze souhry. Vzniká od ochoty existovat vedle sebe na hřišti a jde přes schopnost sladit vzájemně individuální činnosti až po stav, který by se dal nazvat „orgasmem souhry“, kdy je součinnost přirozeně a dobrovolně povýšena na úroveň individuální činnosti a někdy i nad ni. Je to víc než činnost, je to pocit, je to styl, je to druh umění. Přihrávka je stavebním kamenem souhry, která posiluje pocit herní sounáležitosti a může dokonce přerůst až ve vzájemnou lidskou náklonnost či přátelství i mimo hřiště.

### I Panenka potřeboval nosiče vody

I takový herní génius, jakým Antonín Panenka bezpochyby byl, potřeboval vždy součinnost svých spoluhráčů. Vzpomeňme na Panenkovu slavnou éru. Pro realizaci herní magie potřeboval například rychlá křídla, dělníky pole i „nosiče vody“, kteří svým pohybem a součinností dotvořili kolorit hry tak, aby Panenkův geniální mozek měl šanci s jejich přispěním proměnit myšlenky v činy. Ale pozor! Rychlá křídla, nosiči vody, dělníci pole – ti všichni museli neustále projevovat ochotu nabízet se pohybem, a přitom třeba dlouhé minuty nedostat přihrávku. Museli dobrovolně přijmout a plnit své role, i respektovat, že oteče hry tady drží někdo jiný.

### Bez potlesku

Říká se, že ďábel je skrytý v detailech. Jedním z detailů hry, ovšem nezanedbatelným, je ona anonymní činnost hráčů. Zatím ji moc nezachycují statistiky, ale je nezbytným tmelem hry: nabíhat, nabízet se, ukazovat, vykrývat prostor nebo ho spoluvytvářet, zajišťovat spoluhráče, měnit svoje místo na základě strategického postavení spoluhráčů i protihráčů po dobu celého utkání. Vše tak trochu anonymně – skrytě, a hlavně VŠE BEZ POTLESKU.

Diváci totiž tleskají jiným. Střelcům gólů, košů a smečarům především. Inteligentní divák ocení

i dobrou přihrávku (nahrávku), dobrý obranný zá- krok (výbrání míče v poli), kvalitní převzetí míče (příjem podání) atd., **anonymní činnosti však sleduje málokdo**. Míč prostě strhává nejen divácké ale i nezkušené trenérské oko.

Existuje takový trenérský kompas: sledovat dění mimo míč a rozpoznávat „herní pravdu“ právě podle anonymních činností. Anonymní pohyb je totiž nejen pojtkem hry, ale také příznakem herní morálky. Ono to totiž bolí: odvádět tvrdou práci ve skrytu a nebýt vidět. Na druhé straně, když se pozorně zaměříte na hru, zjistíte, že ochabnutí nebo absence této anonymní činnosti hráčů bez míče je prvním příznakem rozpadu herní morálky týmu v zápase. To, co je vidět, tedy přihrávky, střely, samostatné akce s míčem či obranné zákroky, bývají v případě nastupující krize ochromeny až později.

Úpadek týmu začíná zpravidla skrytě. Správná anonymní práce žádá oddanost hře a týmu, žádá důvěru ve společné dílo – že skrytá práce má význam. Žádá ale také ocenění, nebo minimálně zpětnou vazbu od trenéra i spoluhráčů. Všichni

hráči týmu musí vědět, že se i o jejich skryté práci ví a je ceněna. Zdá se dokonce, že k takovému hernímu projevu a herní sounáležitosti není potřeba mít pouze hvězdné hráče. Je to otázka herního charakteru hráčů a dlouhodobé práce. Dát srdce do hry neznamená jen rychle a neúnavně běhat nebo se obětavě vrhat do soubojů.

### SEČTENO A PODTRŽENO

Schopnost hráčů jednoho týmu společně vnímat, společně myslet, cítit se navzájem – je vrcholem týmového mistrovství. Ani při nejlepší snaze k takovému stavu tým nedospěje ze dne na den. Tento stav, který je až jakýmsi druhem vyššího mystického posvěcení, je výsledkem zcela konkrétních akcí ve hře. Začíná perfektním zvládnutím individuálních dovedností a vrcholí ochotou dát veškerý svůj um ve prospěch vyššího – nadosobního celku. Vyžaduje náruživost a lásku ke hře. I když jsou to silná slova, sám Phil Jackson, majitel jedenácti prstenů za vítězství v NBA, přiznává, že přiléhavější slovo než LÁSKA nenachází.

„Anonymní pohyb je také příznakem herní morálky. Odvádět tvrdou práci ve skrytu a nebýt vidět totiž bolí.“

↓ INZERCE

„PŘIHRÁVKA JE RYCHLEJŠÍ NEŽ JAKÁKOLI JINÁ INDIVIDUÁLNÍ ČINNOST. POKUD TÝM UVĚŘÍ TOMU, ŽE NEJVÍCE MŮŽE HRU ZRYCHLIT PŘIHRÁVKAMI, ZAČÍNÁ BÝT NEPORAZITELNÝ.“

Aleš Chýle

# DŮLEŽITÉ JE NAUČIT DĚTI SPORT MILOVAT

Ahoj Aleši,

**hrajú baseball a softball teprve dva roky, je mi pětadvacet a chtěl bych předávat své zkušenosti dětem. Mám do toho jít?**

„Určitě není dobré se podobným vnitřním impulzům bránit. Když má člověk vášeň pro nějakou činnost a je plný energie, nesmí si žádnou výzvu nechat utéct. V polovině 80. let jsem měl za sebou vojnu a teprve dva roky hraní baseballu a softballu, ale oba sporty, které si jsou velice blízké, jsem si zamíloval. Hrál jsem oba dva na nejvyšší domácí úrovni a takových výzvu odehráli dva zápasy ligy softballu a jeden baseballu a v neděli pak další zápas v baseballu a v softballu. O něco lépe mi, alespoň v mých očích, šel baseball. Chtěl jsem vždycky učit, což se mi z různých důvodů nepovedlo, ale najednou se objevila příležitost, abych trénoval děti. Nakonec jsem 15 let strávil jako trenér baseballu a teď už 18 let trénuji softball. Důvodem, proč jsem přešel k softballu, byly moje bývalé svěřenkyně, které trénovaly žáky, a hlavně mé dvě dcery, které chtěly hrát stejný sport jako jejich rodiče, což byl softball.“

**Co je důležité, když se člověk rozhodne jít ještě jako hráč trénovat mládež?**

„V mém případě bych v začátcích své počínání ani nenazýval trénováním v pravém slova smyslu. Spíš jsem byl ten, který předává dětem své hráčské zkušenosti. Měl jsem v sobě ohromné nadšení pro oba sporty a touhu přenášet lásku ke sportu na děti. Podle mě je nejdůležitější, aby svůj sport, a nejen ten svůj, milovaly. Ve sportu se nakonec všichni nemusí dostat na nejvyšší úroveň, ale mohou se jeho prostřednictvím stát šťastnými, spokojenými, charakterními i úspěšnými lidmi. S ostatními trenéry jsme s dětmi hlavně neustále hráli nejruznější hry, které třeba s baseballlem ani neměly moc společného. Na prvním místě u nás

vždycky byly radost ze hry, zábava a láska ke sportu.“

**Jak se mám s dětmi připravovat?**

„Americký trenér Jim Jones, s nímž jsem měl tu čest spolupracovat a který na počátku 90. let krátce po revoluci pomáhal v České republice s rozvojem baseballu, říkal: 'Baseball je hra házení, chytání, pálení a běhání'. A na tréninku je třeba 100 míčů hodit, 100 míčů chytit a 100 míčů odpálit. Není třeba hledat v baseballu nebo softballu žádné složitosti. My jsme s dětmi dělali vždycky hodně průpravných cvičení na letních soustředěních, která měla podobu spíše letního dětského tábora se všeobecným zaměřením na sport. Pálku a míček viděly jen občas, pořád jsme s nimi hráli nejrůznější hry v přírodě. Zjednodušeně jsme s nimi létali po lese, po loukách nebo i plavali, a děti tak získávaly všeobecnou tělesnou přípravu. Záleželo nám na tom, aby se mezi dětmi vytvořily pevné a dlouhodobé vazby, respektovaly se, a aby se pohyb pro ně stal přirozenou součástí života. Pak se nám to vyplatilo, protože pohybově neměly s ničím problém a lidsky tvořily silnou skupinu. Trénovali jsme holky, které ani neměly vlastní dívčí soutěž, a proto hrály proti klukům. Neskutečně jim to pomohlo, protože se pak nikoho ve hře už nebály. Mojí trenérskou prioritou u dětí nebyl nikdy zcela výsledek, tedy pokud jsme zrovna nehráli mistrovství republiky. Výsledek jako takový pro mě skoro nic neznamenal, důležitý byl pro mne posun hráček ve hře a rozvoj jejich softballových dovedností naučených z tréninku. Chtěl jsem, aby se děti, stejně jako já, soustředily na svou hru, neřešily výsledek a odcházely ze zápasu s pocitem, že si dobře zahrály a utkáni je bavilo. Ale je velkou sportovní pravdou, že vyhraný zápas baví nejvíc. Já i moje svěřenkyně jsme měli velké štěstí, že v té době v Sokolu Krč působil u mužů veličán světového softballu Mike Stapleton. Chodil se pravidelně dívat na tréninky našich malých copatých holčiček

ALEŠ CHÝLE

**Narozen:** 8. 9. 1960

→ **Profese:** dlouholetý trenér mládeže i dospělých v baseballu a softballu, zakládající člen Sokola Krč (dnes Eagles), v současnosti trenér juniorek a A-týmu žen Eagles (softball), předseda trenérské rady Eagles (ženský softball)

→ **Největší úspěchy:**

13 mistrovských titulů (11x trenér + 2x hráč), 3x mistr Evropy, 8 medailí z ME, Coach roku 2016 České softballové asociace (extraliga žen a juniorek)

„ZÁLEŽELO NÁM NA TOM, ABY SE MEZI DĚTMI VYTVOŘILY PEVNÉ A DLOUHODOBÉ VAZBY, RESPEKTOVALY SE, A ABY SE POHYB PRO NĚ STAL PŘIROZENOU SOUČÁSTÍ ŽIVOTA.“



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

➤ BAVIL HO BASEBALL I SOFTBALL, TAK OBOJÍ HRÁL I TRÉNOVAL. „KDYŽ MÁ ČLOVĚK VÁŠEŇ A JE PLNÝ ENERGIE, NESMÍ SI ŽÁDNOU VÝZVU NECHAT UTÉCT,“ ŘÍKÁ ALEŠ CHÝLE.

a hlavně byl studnicí softballových moudrostí a mým velkým vzorem a učitelem.“

**Každý trenér by měl mít trenérskou licenci. Jak to mám udělat se studiem?**

„V podstatě dvacet let jsem trénoval bez opravdového trenérského vzdělání. Řešili jsme trénování a taky fungování našeho klubu, který se nejdřív jmenoval Sokol Krč, pak Eagles Praha. Kromě získání trenérských tříd na školeních trenérů, pořádaných baseballovou a softballovou asociací, je potřeba sebrat notnou dávku odvahy, sebeobětování, péle, výdrže a pustit se do opravdového studia. I. trenérskou třídu jsem vystudoval na Trenérské škole FTVS v 47 letech a skutečně až tehdy jsem se asi snad stal opravdovým trenérem. Studium mi strašně dalo,

vlastně mi otevřelo oči. Je to, jako by ses stále díval ven klíčovou dírkou, a pak otevřel dveře a vykročil ven. Prostě se mi otevřely netušené obzory trénování a začal jsem vidět věci komplexně v souvislostech. Začal jsem se hodně dívat do budoucnosti, plánovat, dávat si cíle, připravovat tréninky, tréninkové cykly. A díky poznání anatomie, fyziologie a fyziologie zátěže jsem poznal, jak funguje lidské tělo. Nejvíc mě ale chytla sportovní psychologie. Kdybych byl mladý a měl tu možnost, šel bych ji studovat. Technicky i fyzicky se všichni mohou dostat na podobnou úroveň, ale rozhodující je ve finále hlava. Takže jdi studovat trenérinu hned, jak je to možné. Studium ti ukáže spoustu nových užitečných věcí.“

**Měl jsi velké úspěchy s mládežnickými týmy. Co mě čeká, když začnu trénovat dospělé?**

„Často se mluví o správné chemii v týmu. Já jsem si to pro sebe nazval spíš souzněním. Máte tým a jeden rok všechno klope. Se stejným týmem v dalším roce se objevují různé problémy a tým nefunguje a trenér hledá nové cesty. V trenérině reálně platí Cimrmanova teorie slepých uliček. Trenér se do nich dostává, musí hledat cestu ven a pak další novou cestu. Naším úkolem jako trenérů je vytvářet vhodné sociální prostředí, v němž se všichni budou cítit dobře. U dospělého týmu dávám vždycky pozor, abychom hráčům dávali vzhledem k jejich lidské povaze a vlastnostem ty správné pozice a role. Je dobré mít v týmu hráče různých charakterů. Mám na mysli lídry, v dobrém slova smyslu bláznů, co jdou do všeho po hlavě, chytré až mazané hráče, introverty, klidné spolehlivé hráče, ale i nosiče vody, kteří by se pro tým rozdali. Všichni jsou důležití. Říká se, že nadhazovač dělá hru, ale pro mne je velmi důležitá pozice catchera. Protože ten asi nejvíc může ovlivňovat hru v obraně a jako jediný vidí všechny své spoluhráče i celé hřiště zepředu. Má proto dokonalý přehled a může určovat strategii nadhozů, v některých týmech předává signály od kouče. Vždycky jsem se v našem klubu díval i do mladších ročníků, abychom je mohli ve vhodné době zapojit do áčka a oni nenásilně a jako by automaticky začali hrát za dospělé. Nikdy jsme se nebáli dávat šance mladým, většinou jsme cítili, že se nám to může projevit jen pozitivně.“

**Podařilo se ti s jedním týmem projít od dětí až do extraligy. Jak to vypadalo?**

„Obvykle se v mládežnických týmech posouvají hráči nahoru kategoriemi a tím mění své trené-

ry. Víím, že to není obvyklé, ale já jsem udělal zkušenost s dívčím týmem, s nímž jsem strávil více než deset let. Dostali jsme se od žákyň až do extraligy. Všechno nám dlouhou dobu dobře fungovalo a dařilo se nám. Vyhrali jsme spolu žákyňe, kadetky, juniorky a ženy. A jak už to na světě či v manželství chodívá, po jedenácti letech, když se z copatých holčiček staly mladé dámy, přišla na nás ponorková nemoc. Ať jsme dělali, co dělali, nikdy to nebylo ideální. A tak jsem od týmu odešel, aby se mohl dál vyvíjet a jít dopředu s novým trenérem vlastní cestou."

### **V Eagles se vám daří dobře zapojovat mladé hráčky do áčka. Kudy vede cesta?**

„Podařila se nám věc, kterou jsme si přáli, ale vidím v tom i neviditelnou práci mládežnických trenérů i kus sportovního štěstí. V současnosti máme v ženském áčku tři na sebe navazující generace hráček, které jsou v týmu poměrně rovnoměrně zastoupené. Povedlo se nám přirozenou a nenásilnou cestou zapojit do týmu postupně šikovně mladé hráčky, které každým rokem výkonnostně rostou. Co je pro nás nejlepší: už vidíme čtvrtou generaci talentovaných mladých hráček, které přišly ze žákyň do kadetek. A co je na tom nejbáječnější: vychovaly je zkušené hráčky áčka z první generace, které jsou zároveň trenérkami žákyň. Tyto mladé hráčky by časem měly také dorůst až do áčka a doplnit tým místo postupně odcházejících hráček. Tím se kruh uzavře.“

### **Prožil jsi jako trenér časy, kdy jste měli jen tužku a papír, ale dnešní svět je plný nových technologií. Jak se ti povedlo na nové trendy zareagovat?**

„Vždy jsem hodně koukal dopředu a zabýval se statistikami. Dnes je najdeme snadno na internetu, dřív jsme si je museli dělat sami pečlivým zapisováním. Ale není dobré je, hlavně videoanalýzu, přeceňovat a zneužívat. Statistika ukáže spoustu užitečných čísel, která se týkají hry. K tomu je ale třeba přidat i další aspekty u každého hráče, protože co hráč, to jiná osobnost, jiný charakter, jiné reakce v krizových situacích apod. S rozvojem technologií se naše trénování přece jen hodně změnilo. To, o čem jsme se domnívali či dohadovali, že nějak funguje, lze nyní snadno ověřit na videu. Ale všechno má své hranice a já pořád s lehkou nadsázkou říkám, že nejlepší pohled mi dá po letech praxe moje oko. Je skvělé si dnes konkrétní herní činnost natočit, zpomalit, rozfázovat, zastavit a ukázat hráči. Musíme si ale dávat pozor, abychom se neo-

### **▼ ALEŠ CHÝLE, TVÁŘ KRČSKÉHO SOFTBALLU, MOMENTÁLNĚ ŽENSKÉHO**



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

**„Je skvělé si dnes konkrétní herní činnost natočit, zpomalit, rozfázovat, zastavit a ukázat hráči. Musíme si ale dávat pozor, abychom nedostali hráče do zbytečného stresu tím, že nejsme dokonalí.“**

háněli jen videem a jinými technologiemi, které ještě přijdou, a nedostali hráče do zbytečného stresu tím, že nejsme dokonalí. Baseball a softball jsou opravdu jedinečné sporty, které hrají stovky milionů lidí po celém světě, na všech úrovních, a je úžasné být jejich součástí. Ernest Hemingway řekl, že baseball jsou nejrychlejší šachy na světě. A to je veliká pravda."

