

**Spot**

VZDĚLÁVAT | INSPIROVAT | SPOJOVAT | 1

Czech

Tento výtisk je samostatně neprodejný

Rozhovor s hokejovou  
legendou o svobodě  
a správném směru

**LARIONOV**

**Nechte děti hrát**

 **CZECH  
TEAM** MAGAZÍN VYDÁVANÝ  
VE SPOLUPRÁCI S ČESKÝM  
OLYMPIJSKÝM VÝBOREM  
TRENÉRI  
COV

BASKETBAL / FLORBAL / FOTBAL / HOKEJ / RUGBY / SQUASH / SOFTBALL / VOLEJBAL



2. 1. 2018

COACH. Měsíčník.  
Ročník 3., číslo 1,  
vychází 2. 1. 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 Barďa,

**inzerce:** Jan Nassir (7338),  
jan.nassir@cncenter.cz, **Feditel**

**inzerce:** David Šaroch (7227),  
**kontakt na inzertní poradce:**

linka 7512, **marketing:** Jan  
Fischer (7454), **ředitel výroby**

**adistribuce:** Libor Berka (7283).  
**Vydává:** CZECH NEWS  
CENTER a.s., Komunardů  
1584/42, 170 00 Praha 7,  
IČO: 02346826

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

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

© CZECH NEWS CENTER a.s.

## obsah

Jeden z nejúspěšnějších hráčů hokejové historie ← **4** ROZHOVOR  
SIGOREM LARIONOVEM



Legendární házenkářská brankářka ← **16** POHLED SPORTOVCE:  
LENKA ČERNÁ

Vliv supermoderních technologií na sport ← **20** HLAVNÍ TÉMA

Nejdůležitější ingredience vítězného týmu ← **30** COACHING

Učení leadershipu ← **34** REFLEXE

Zdeněk Haník ← **36** DIALOG S MLADŠÍM JÁ

Mýtus o pozitivním myšlení ← **40** SPORTOVNÍ  
PSYCHOLOGIE

## editorial

## Vodní slalom a trenér

**D**o loděnice v ústí pražské Čertovky jsem přišel v roce 1957. Oddíly neměly lodě pro začátečníky. Byl jsem šťasten, že mně starší závodníci půjčovali svoji, a raději, než bych jim ničil loď bez dohledu, mi dávali rady, jak zabrat, jak se naklonit. Tak v začátcích probíhala trenérská práce.

Silná změna nastala kolem roku 1960 s příchodem Karla Knapa. Vysokoškolsky vzdělaný trenér a učitel na tělovýchovné katedře zavedl systematickou zimní přípravu, kondiční trénink i v sezoně a také významný přenos vědy do praxe. Jeho způsob zimní přípravy zejména u žáků a juniorů je praktikován dodnes s určitými modifikacemi – kombinace gymnastiky a her (nejčastěji basketbal).

Významnou roli postupně hrálo i stále lepší vysokoškolské specializované vzdělání pro kanoistiku. Se založením center vrcholového sportu Dukla a Vysokoškolského centra trenérská činnost povýšila na profesionální úroveň. Řada mistrů světa či olympijských medailistů byla ochotná i v průběhu kariéry vystudovat sportovní vysokou školu. Zde vidím základ úspěšnosti vodního slalomu. Je nutné připomenout i svazové vzdělávání trenérů pro mládež, ti od našich světových špiček musí povinně předávat zkušenosti a poznatky.

Všichni dnešní trenéři sledují tréninkové novinky z ostatních individuálních sportů. Umí pracovat s nejmodernější technikou, a to i v drsném přírodním prostředí. Stát na břehu a sledovat tréninkovou skupinu za mrazu i při vedru, to chce hodně osobního nadšení. U dětí se trenér často musí stát plavcem-záchranářem.

Při vrcholu mého sportování se ziskem tří zlatých medailí z MS jsem vše dělal pouze intuitivně, na základě pozorování kamarádů a jejich přípravy bez systematického trenérského dohledu. Někdy jsem dotazován, proč jsem se nevěnoval špičkové trenérské práci, když mám o tomto sportu vysoké znalosti. Moje odpověď? Nemám sportovní vzdělání: neumím dobře terminologii pohybu, nevím přesně, do jakého zatížení je možné trénink vést, jak připravit rozcvičení pro závod, co přesně dělat po závodě.

Moc mě těší, když často slyším od zahraničních sportovců nebo trenérů: Jděte se poučit do Čech, do Prahy, jak se má sport dělat nejen trenérsky, ale i jak vytvářet kamarádství.

JAROSLAV POLLERT,

dlouholetý předseda Českého svazu kanoistů

Termín uzávěrky: 22. 12. 2017 | TITULNÍ SNÍMEK: MICHAL BERÁNEK

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7



Moc takových hokejistů nebylo a není. Igor Larionov je jako člen Triple Gold Clubu čtyřnásobným mistrem světa, trojnásobným vítězem Stanley Cupu, dvojnásobným olympijským šampionem a samozřejmě i vyslancem hokejové Síně slávy. Nenápadný vzrůstem, ale nápadný projevem na ledě, strávil s hokejem 50 let, z toho více než polovinu jako profesionální hráč. Na cestě ke svému třetímu Stanley Cupu poslal v roce 2002 do kolen Carolina Hurricanes ve 3. finále vítězným gólem ve 3. prodloužení. Pracuje jako hokejový agent, ale když promluví, pochopíte, proč dostal přezdívku Profesor.

TEXT: MICHAL BARDA

# MUSÍTE ZKUSIT, JESTLI TO DOKÁŽETE!





FOTO SPORT: MICHAL BERANEK

**P**ane profesore, sice jsem kdysi sportoval, ale hokej jsem nikdy pořádně nehrál. Kdybychom teď šli ven na led, dokázal byste mě naučit bruslit? „Určitě, nikdy není pozdě. Jak jste teď starý?“

#### Opravdu to mám říct?

(se smíchem) „No, třeba pan Putin taky hraje hokej. Bruslil jsem s jedním z nejlepších producentů Hollywoodu Jerryem Bruckheimerem; bylo mu, myslím, 56 let, když si poprvé obul brusle. Takže myslím, že bych vás to naučil. Musíte si jen nazout brusle, pokrčit kolena a držet rovnováhu. Nejdříve bych vás postrkoval já a pak byste bruslil sám – je to snadné.“

#### Kdybychom to opravdu zkusili, měl byste se mnou trpělivost, nebo byste na mne spíš použil hokejku, abych se naučil bruslit rychleji?

„To ne, s bruslením musíte být trpělivý, vyžaduje to cvik. Ze začátku možná tak deset opakování, protože musíte zpevnit trup, abyste udržel rovnováhu. Jakmile byste pochopil princip bruslení, bylo by to fajn a už by to šlo dobře. Jako dospělý byste asi sice nebruslil jako Sidney Crosby, ale bruslil byste.“

#### Když jste začal říkat „tak deset...“, měl jsem strach, že řeknete „tak deset let, než bych se to naučil“.

„To ne. Ale když jdete na led jako mladý a bruslíte každý den tři nebo čtyři hodiny, budete bruslit lépe než chodit, protože skoro celé dětství strávíte na bruslích. Můžete tančit, můžete dělat spoustu dalších věcí, protože na ledě strávíte spoustu času a nejsou v tom žádné čáry. Prostě jen každý pohyb děláte na ledě. Nemyslíte na to, jestli spadnete, je to věc rovnováhy a zapojení těch správných svalů.“

#### A kdo tedy naučil bruslit vás?

„Hmm, vlastně nikdo. Když si jako dítě nazujete brusle a jdete hrát hokej třeba na čtyři nebo pět hodin denně, tak prostě najednou bruslíte. Když srovnáte hokej a krasobruslení, tak krasobruslaři dostávají za bruslení známky. Ale v hokeji na tom nezáleží, jak se dostanete na druhou stranu a dáte gól. V hokeji na kráse bruslení tolik nezáleží. Mnohem důležitější je efektivita bruslení, protože hra je strašně rychlá a kontaktní a vy potřebujete čas, abyste udělal kličku nebo blafák proti velkému obránci. Musíte být schopen soupeře předstihnout, přebuslit a přehrát na malém prostoru a s fyzickou rezervou. A na to musíte mít techniku bruslení na opravdu vysoké úrovni, jinak vás někdo sestřelí.“

#### Takže se bruslení musí úplně zautomatizovat, abyste se mohl soustředit na hru?

„Ano, je to jako jízda na kole. Když se jako dítě naučíte jezdit na kole, budete to v pětasedmdesá-

#### IGOR LARIONOV

**Narozen:** 3. 12. 1960  
ve Voskresensku

→ **Hráčská kariéra:** Chimik Voskresensk (1977-81), CSKA Moskva (1981-89), Vancouver Canucks (1989-92), Lugano (1992-93), San Jose Sharks (1993-95), Detroit Red Wings (1995-2000), Florida Panthers (2000), Detroit Red Wings (2000-03), New Jersey Devils (2003-04), Brunflo (3. švédská liga, 2005)

#### → Největší úspěchy -

**representace:** na ZOH 2x zlato (1984, 1988) a bronz (2002), na MS 4x zlato (1982, 1983, 1986, 1989), stříbro (1987) a bronz (1985), na Kanadském poháru zlato (1981) a stříbro (1987), na juniorském MS 2x zlato (1979, 1980). Kluby: 3x vítěz Stanley Cupu (1997, 1998, 2002), 8x vítěz sovětské ligy (1982-89). **Individuální:** od roku 2008 je členem Hokejové Siné slávy v Torontu

→ **Současnost:** hráčský agent



„Můžete ukázat to nejlepší, co ve vás je, když máte okolo sebe lidi, kteří rozumějí vaší mentalitě, vašemu stylu a vaší představě o hře.“



POTŘETÍ ŠAMPIONEM NHL. IGOR LARIONOV SLAVÍ TRIUMF DETROITU V ROCE 2002. MEZI JEHO SPOLUHRÁČI BYLI STEVE YZERMAN, NICKLAS LIDSTRÖM, CHRIS CHELIONS, BRENDAN SHANAHAN, SERGEJ FJODOROV, BRETT HULL I TŘI ČEŠI: DOMINIK HAŠEK, JIŘÍ FISCHER A JIŘÍ ŠLÉGR.



FOTO: GETTY IMAGES

# 921

TOLIK ZÁPASŮ ODEHRÁL V NHL A ZÍSKAL V NICH 644 BODŮ ZA 169 GŮLŮ A 475 ASISTENCÍ.

ti pořád umět a nebudete muset myslet na to, jak udržovat rovnováhu a kroutit řídítky. S bruslením je to stejné.“

**Začínal jste před padesáti lety ve Voskresensku na úplně jiné planetě, než máme dnes. Jaké byly vaše začátky?**

„Začínal jsem na malém městě a prostě jsem hrál hokej. Vždycky moc záleží na tom, kdo vás koučuje. Já jsem měl štěstí na trenéra, který nás nechal hrát a bavit se hokejem. Nebylo tam zas tolik učení, prostě nám hodil puk a my jsme hráli hokej. Byla to opravdu taková mentalita a výchova malého města - bavit se hokejem, dát vždycky o gól víc a vyhrát. Myslím, že to bylo klíčové, protože kouč musí mladým hráčům umožnit si tu hru zamilovat. Když děti končí trénink, měly by se těšit, že příjdou příště zase. Tak by to mělo být a to by měl kouč umět: nechat děti hrát a pomáhat jim se zlepšovat, aby, až jim bude čtrnáct, viděly budoucnost v tom, že se chtějí zlepšovat samy.“

**Co znamenalo vaše dětství ve Voskresensku pro vaši kariéru?**

„V tom věku se to láme, potřebujete podporu trenéra i rodičů, protože se rozhoduje, jestli u sportu zůstanete, nebo jestli toho necháte a budete dělat něco jiného. Pro mě byly dva nebo tři roky strašně těžké, protože jsem byl malý a vždycky, když jsem si nazul brusle, hrál jsem proti větším klukům. Musel jsem pořád hledat způsob, jak bych je obelstil a přehrál, musel jsem hrát chytrý hokej. Pak jsem začal doma hrát za áčko, a když hraje takový hokej, všimnou si vás a dostanete šanci hrát za národák. Vyhrál jsem dva tituly juniorského mistra světa a trenér Tichonov mě tři roky lanařil, abych šel do CSKA. Nechtělo se mi a dvakrát jsem ho odmítl, měl jsem pocit, že bych byl doma za zrádce. Ale pak jsem pochopil, že jestli chci vyhrát olympiádu, budu se muset dál zlepšovat a budu muset jít do lepšího klubu.“

**Zkoušel jste také jiné sporty?**

„Ano, kromě hokeje jsem hrál i fotbal a taky badminton. Badminton jsem hrál celý rok, je to skvělá hra pro rozvoj myšlení a pochopení strategie hry. Hokejová sezona končila ve Voskresensku na konci března a od dubna do poloviny srpna jsem hrál fotbal. Hrál jsem v útoku, bavilo mě střílet góly. Takže jsem se snažil využít svoji hlavu a schopnosti, abych se prosadil i proti větším klukům.“

**Kde a jak vznikla vaše přezdívka Profesor?**

„Myslím, že někdy na začátku, když jsem hrál v CSKA, v jedenadvaceti nebo dvaadvaceti letech.“

**Takže už někdy v jedenadvaceti letech jste byl profesorem?**

„Souviselo to s tím, jak jsem přistupoval ke hře i k životu. Snažil jsem se vždycky hokej i život okolo sebe pochopit a porozumět mu. A z toho asi ta přezdívka vznikla.“

**Pořád se hodně mluví o talentu. Co podle vás talent znamená?**

„Myslím, že každý má nějaký talent. Je to ale jen malé procento úspěchu, vedle něj musíte mít pracovitost a píli. Podle mne je talent spíše vrozený, je to něco jako inteligence, jak umíte číst hru. To platí pro hokej i pro ostatní sporty: když máte talent, je začátek vždycky snazší. Ale pak záleží na píli, jak svůj talent využijete a jestli se stanete opravdu úspěšným hráčem a sportovcem. Když vidíte a vnímáte hru jinak než ostatní, dokážete jí vtisknout tvář a zároveň se udržujete ve špičkové formě, může z vás být superhvězda.“

**Řekl jste, že talent má každý. Je taky hodně opravdu dobrých hráčů, ale skutečným lídrem se stane málokdo. Čím to je?**

„Víte, to, jestli se hráč stane lídrem, ovlivňuje spousta faktorů. Musíte mít talent, musíte zvládnout různé dovednosti, ale musíte mít také charakter. Musíte mít výdrž a trpělivost, když věci nejdou, jak si představujete. Musíte mít odvahu překonávat překážky. Snažíte se vyšplhat úplně nahoru, a když už tam skoro jste, dva krůčky pod vrcholem začnete klouzat zpátky, protože už jste unavený nebo se něco nepovedlo. Jako lídr musíte mít cíl, pevného ducha, soutěživost i přesvědčení, že i když se vám právě nedaří, můžete to přesto dokázat.“

**Může být součástí správného nastavení také to, že je člověk tak trochu rebel? Že dělá věci jinak, protože ve hře vidí možnosti, které jiní nevidí?**

„Ano, máte pravdu. Někdy to funguje, někdy ale také ne. Můžete být rebel a vidět věci jinak, ale lidé, kteří vás koučují, vám také musí rozumět. Můžete být jiný než ostatní a další hráč může být zase jiný, protože má v sobě něco zvláštního, ale trenér tomu musí porozumět a pomoci hráči jeho záměr skutečně realizovat. To vyžaduje velkou trpělivost. Někdy kouč dost trpělivý není a chce, aby hráči hráli jako roboti. Někdy přijdeme o opravdu mimořádné mladé hráče, protože nedokážeme pochopit, co v sobě mají a co by z nich jednou mohlo vyrůst. Takže je to apel na trenéry, aby chápali tento psychologický aspekt a byli trpěliví. Každý hráč je jiný: někteří hráči umějí lépe střílet, někteří

IGOR LARIONOV  
DOTÍRÁ NA VLA-  
DIMÍRA RŮŽIČKU  
V LUŽNÍKÁCH PŘI  
MS 1986. SOVĚTI  
BEZ JEDINÉ ZTRÁTY  
VYHRÁLI ZLATO,  
ČECHOSLOVÁCI  
SKONČILI PŘI  
OBHAJOBĚ TITULU  
PÁTÍ.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

nahrávat, někteří zase skvěle tvořit hru. Trenér by měl být schopen to rozpoznat.“

**Hodně jste ve své době bojoval s trenérem Tichonovem. Bylo to tím, že jste již jako mladý hráč vnímal možný potenciál svobody, pokud s ní hráč umí správně zacházet?**

„V té situaci není snadné najít správnou rovnováhu. Nebylo pro mne v mládí snadné hrát v prostředí, kde na vás pořád někdo křičí a ječí a ponižuje vás. Na druhé straně je důležité, aby hráč v mladém věku dělal správné věci. Nelíbilo se mi, jak se k nám někdy chovali, ale když jdete na led, na ty pocity zapomenete, protože hrajete svou hru. Když budete umělec, třeba malíř, bez ohledu na pocity vezmete do ruky tužku a začnete tvořit, budete kreslit. Kdyby vám tu ruku někdo usekl, nebudete se moci vyjadřovat. Stejně jsme my vyjeli na led a začali jsme tvořit něco mimořádného.“

**Vaše slavná KLM line, Krutov, Larionov, Makarov s beky Kasatonovem a Fetisovem, byla skvělým příkladem, jak v rámci dané taktiky posunout hru od naučených vzorců k volné improvizaci. Jak můžou hráči vyvinout takové schopnosti? Může je to**

**někdo naučit zvenku, nebo se to musí naučit sami?**

„Všichni v naší pětce jsme byli skvělí hráči, pět osobností vedle sebe. Byli jsme v CSKA zavření ve sportovním centru bez rodin jedenáct měsíců v roce po mnoho let, trénovali jsme spolu třikrát i čtyřikrát denně. Když máte takový režim, je pro vás utkáni unikem. Je to, jako když sedíte v kleci, a najednou se otevřou dvířka a vy můžete vyběhnout ven a užívat si život, než se zase vrátíte zpátky. Nikdy jsme se s Tichonovem nebavili, co budeme hrát, říkali jsme si to mezi sebou. Před zápasem jsme se sice dívali na video a mluvili o taktice, ovšem to je, jako když se na soupeře díváte přes sklo. Na ledě je ale živý a vy ho musíte přehrát, a to byla naše svoboda. Dvě hodiny jsme mohli svobodně létat a tvořit na ledě mistrovská díla, a pak zase šup do autobusu a zpátky do té klece. Stejně budovy, stejné bílé zdi a malá místnost, partička domina nebo kulečnicku – to byl celý náš život. Ale doba je dnes jiná a nová generace je taky jiná. Kouč musí vždycky najít rovnováhu mezi sportovním výkonem a normálním životem.“

**Celý svět je dnes úplně jiný, na hráče číhá spousta lákadla a rozptýlení. Je součástí soustředění i nutnost mít jasný cíl?**

„V CSKA JSME BYLI ZAVŘENÍ VE SPORTOVNÍM  
CENTRU BEZ RODIN JEDENÁCT MĚSÍCŮ  
V ROCE. DVĚ HODINY JSME MOHLI SVOBODNĚ  
LÉTAT A TVOŘIT NA LEDĚ MISTROVSKÁ DÍLA,  
A PAK ZPÁTKY DOKLECE.“

IGOR LARIONOV, >  
VJAČESLAV FETISOV,  
JOE SAKIC A SCOTT  
NIEDERMAYER JSOU  
JEDINÝMI HOKEJISTY  
HISTORIE, KTEŘÍ  
VYHRÁLI ZOH,  
MS, STANLEY CUP,  
KANADSKÝ ČI SVĚTOVÝ  
POHÁR A JUNIORSKÉ MS



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK



**To všechno se vám povedlo. Když uděláme další skok o deset let: jaký cíl jste měl jako třicetiletá hvězda v NHL?**

„Když jdete do NHL v devětadvaceti letech už s rozumem, už máte rodinu a dítě, a zažil jste úspěch, díváte se zpátky, vidíte to všechno a říkáte si: proč to vlastně dělám? Proč jdu vlastně do NHL? Máte olympijské medaile, vyhrál jste mistrovství světa, juniorské mistrovství i Kanadský pohár a jediné, co vám ještě chybí, je Stanley Cup. Takže to musíte jít v devětadvaceti letech zkusit, jestli to dokážete. To byl můj tehdejší cíl: vyhrát Stanley Cup.“

**A dokázal jste to, a pro jistotu hned třikrát?!**

„Ano, ale trvalo mi to osm let. Bylo to ve Philadelphii, kde jsme ve finále mého prvního Stanley Cupu dvakrát vyhráli nad Flyers, a já se díval do novin a říkal jsem si, že je to neuvěřitelné. Je mi 36 let a jsme dva zápasy doma v Detroitu od vítězství ve Stanley Cupu. Pak ten pohár vyhrajete a teprve si uvědomíte, co to znamená a jak obtížné to je. Je

to strašně dlouhá sezona a dlouhé play off, opravdový maraton. A když jedete průvodem v centru Detroitu a milion lidí v ulicích vás zdraví, teprve vám začne docházet, že Detroit Red Wings předtím pohár naposledy vyhráli v roce 1955, před 42 lety. Je to neuvěřitelné, kolik radosti a štěstí těm lidem přinášíte. 42 let na tu trofej čekali - 42 let!“

**Je to vlastnost velkých hráčů, že se i v 36 letech dokážou učit, aby dosáhli na svůj sen?**

„Je to především štěstí a privilegium, když máte okolo sebe dobré hráče, můžete se rozvíjet mnohem rychleji a vyjadřovat svou hrou. Můžete ukázat to nejlepší, co ve vás je, když máte okolo sebe lidi, kteří rozumějí vaší mentalitě, vašemu stylu a vaší představě o hře. Měl jsem štěstí, že jsem s takovými hráči hrál skoro celou kariéru, ať už to bylo v Chimiku Voskresensk, CSKA, Detroitu nebo San Jose. Když máte okolo sebe tak skvělé hráče, je strašně snadné mít úspěch a věřit, že se vám společně všechno povede. Není to jako v tenise, kde hraje každý jen sám za sebe. Je to týmová hra,

< **NEISLAVNĚJŠÍ HOKEJOVÁ FORMACE V ČASECH NEJVĚTŠÍ SLÁVY A PŘI SLAVNOSTI NA RUDÉM NÁMĚSTÍ V ROCE 2006. VPŘEDU ÚTOČNÍCI SERGEJ MAKAROV, IGOR LARIONOV A VLADIMIR KRUTOV. VZADU OBRÁNCI VJAČESLAV FETISOV A ALEXEJ KASATONOV.**



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Ano, dnes je strašně moc věcí, které hráče mohou rozptylovat. Dosáhnete prvních úspěchů a hned se kolem začne motat spousta lidí, kteří vám říkají, že jste nejlepší, a že jsou tu i holky a další věci v životě. Začnete ztrácet fokus a říkáte si: kámoš jde večer s přítelkyní do baru a já bych chtěl jít taky, ale mám večer zápas. Vždyť vlastně takhle ze života nic nemám a chtěl bych si taky trochu užít. Takhle začnete ztrácet směr. S věcmi v životě se to má tak: někdy existuje jen úzké okénko, které se otevře na malou chvíli právě teď, abyste se dostal na vyšší úroveň. Když si dokážete některé věci odříct a nechat je na později, může se vám to podařit. Tyhle věci vám neutečou a přijdou za vámi v životě později, až si začnete uvědomovat, co je pro vás důležité. Jestli chcete být nejlepší, aby se na vás večer chodilo dívat dvacet tisíc lidí, jak hraje, nebo jestli chcete být jako ti z vašich talentovaných kamarádů, kteří se rozhodli vyzkoušet všechno, a ztratili koncentraci na svou práci, na svůj výkon, na svou hru.“

**Jaký jste tedy měl cíl jako desetiletý kluk ve Voskresensku?**

„Je těžké mluvit v té době o nějakém cíli: hrál jsem hokej, chodil do školy a dělal domácí úkoly. Tehdy nebyli žádní agenti, sociální média ani Youtube. Když jsem jako hráč Chimiku Voskresensk začal chápat, že si CSKA stahuje nejlepší hráče z celé země, bylo mým cílem je porazit. Chtěl jsem být větší a silnější a jako místní kluk před svými kamarády a pěti tisíci diváky na domácím stadionu ve Voskresensku porazit CSKA.“

**Zkusme přeskóčit deset let: jaký cíl jste měl jako dvacetiletý nováček v dresu CSKA?**

„Mým cílem bylo mít úspěch, stát se mistrem světa a získat olympijské zlato. Když mi bylo dvacet, byl jsem dvojnásobným juniorským mistrem světa a s tím jsem šel do CSKA. Můj plán byl mít skvělou kariéru, úspěch a být šampion.“

„Hrál jsem i badminton. Skvělá hra pro rozvoj myšlení a pochopení strategie.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

kde se to týká všech, a všichni mají jeden společný cíl, který chtějí společně dosáhnout - to je základ.“

**Je to to, co se nyní snažíte naučit mladé hráče? Ukázat jim, co je smyslem hry, jak k ní přistupovat s pracovitostí, trpělivostí a pokorou, aby si jednou splnili své sny? Aby byli tak dobří, jako jste byl vy?**

„Když pracuji s mladými hráči, kterým je šestnáct nebo sedmnáct let, je toho většinou hodně, co musíme zlepšit. Nebyl jsem s nimi, když jim bylo devět nebo deset, a tak se snažím spoustu věcí alespoň opravovat, což není snadné, hlavně bruslení. Bruslení se koriguje strašně špatně, protože to musíte dělat v mladém věku. Snažím se hráče naučit ten zbytek, jako je vnímání prostoru a času, čtení hry, zaměření na správné věci a pílí. Čím později se k tomu dostanou, tím obtížnější pro ně bude se to naučit a dostat se až na vrchol. Učím hráče, jak o sebe pečovat a jak se chovat k sobě i k ostatním - čestně a skromně. A píle musí být na nejvyšší úrovni: domácí úkoly máte dělat, když vás nikdo nevidí, v létě v tělocvičně. Když jako herec vyjdete na jeviště, diváci se přišli podívat, jak hrajete. Nezajímá je, co se dělo v zákulisí, co se vám honí hlavou, jestli u vás v rodině někdo umřel nebo jste se pohádal se ženou. Musíte vystoupit a po ty dvě

hodiny podat váš nejlepší výkon, protože kvůli tomu ti lidé přišli.“

**Líbí se vám současná generace mladých ruských hokejistů?**

„Mohl bych být spokojený, ale je to složitá otázka, protože život je teď jiný. Život hráčů se točí okolo rodičů, je tam i spousta korupce. Než přijmu rozhodnutí ohledně nějakého hráče, musím se o něm dozvědět všechno, musím ho mnohokrát vidět, hovořit se všemi trenéry, vědět, jak se hráč chová v šatně, ve škole, každý jednotlivý detail. Nechci zažívat problémy, když někoho doporučím. Chci, aby rodiče byli rodiči, a ne trenéry. Říkám jim: když mi budete důvěřovat, ukážu vašemu dítěti tu správnou cestu.“

**Když teď uděláme dlouhatánský skok od vašeho třetího Stanley Cupu do současnosti: jaký sen může mít 57letý hokejový profesor Igor Larionov dnes?**

„Dnes... Hmm, to je dobrá otázka. Přál bych si, aby hráči, o které se starám, zažili podobnou kariéru jako já, aby byli respektováni po celém světě, abych jim pomohl dosáhnout jejich snů a mít úspěch. A aby to byli hlavně dobří lidé. To je to, o co se snažím.“

^  
PŘI BULY S BÖRJE SALMINGEM NA LEDĚ AIR CANADA CENTRE V TORONTU LONI PŘED ZÁPASEM LEGEND PŘI PŘÍLEŽITOSTI UVEDENÍ DALŠÍCH ČLENŮ DO SÍNĚ SLÁVY. TI STOJÍ ZA NIMI: ROGATIEN VACHON, SERGEJ MAKAROV, KALLI QUINNOVÁ, DCERA ZESNULÉHO PATA QUINNA, A ERIC LINDROS.





**Prostor ohraničený červenobílými tyčemi o rozměru 3x2 metry rámuje život házenkářské brankářky Lenky Černé. Zní až neuvěřitelně, že v reprezentační brance působila čtvrt století a tvrdým střelám na ligové úrovni odolávala až do svých 47 let. Mezi elitu se dostala ještě jako teenager a končila v době, kdy by spoluhráčky mohly být jejími dětmi. Během kariéry působila také v Německu, Francii a na Slovensku.**

# HLAVNÍ TRENÉR BY MĚL MÍT VĚTŠÍ ODSTUP

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

„JIŘÍ ZERZÁŇ BYL K MLADŠÍM  
POŘÁD PŘÍSNÝ. ALE S VĚKEM  
HRÁČEK PAK UZNÁVAL JEJICH  
OSOBNOSTI A VÍCE S NÁMI  
KOMUNIKOVAŁ O HERNÍCH VĚCECH.“

## Proč házená?

„Házenou mi vybrali rodiče, protože byla hodně populární a u nás v Olomouci obzvlášť. Rodiče chtěli, abych byla v kolektivu a dělala nějaký sport. Dovedli mě na házenou. Trefili se, vybrali dobře. V devíti letech jsem pobíhala po hřišti a po tréninku jsem si vždycky stoupla do brány a chtěla chytat. Moje první trenérka paní Eva Rozsypalová, která nás vedla s paní Jančíkovou, to viděla a poznala, že mě to baví víc v brance než v poli. Po roce mě nechala v bráně natrvalo. Paní Rozsypalová mi nedávno říkala, že jsem šla na prvních přeborech do branky, ale nic jsem nechytila a prohrávali jsme 0:11. Vystřídala mě za hráčku, vyhráli jsme 12:11. Samozřejmě si na to pamatuji a tenkrát by nikdo nevěřil, jakou úspěšnou a dlouhou kariéru prožiji. Už tehdy jsem měla na trenérky štěstí. Speciálně se mi věnovaly, na turnajích a před utkáními mě důkladně rozchytávaly, rozcvičovaly a učily první brankářské zákroky. Věnovaly se mi opravdu hodně a měla jsem od nich výbornou přípravu. Daly mi bezvadný základ a také další motivaci pro chytání.“

## Přístup trenérů k dětem

„Měla jsem na Olomouc štěstí, protože tam byla silná a velká základna dětí a také kvalitních trenérů. Vedle paní Rozsypalové a Jančíkové třeba pan Gogol a později, po mém návratu ze zahraničí, pan Krejčíř. Hlavně nás to strašně bavilo. I dnes se scházíme s kamarádkami ze začek a dorostu a vyprávíme si, jak jsme si doma dělaly míč z ponožek a střílely na sebe. Jedna byla brankář Dominik Hašek a ta druhá střílela. Po tréninku jsme ještě zůstávaly venku, udělaly branky a pokračovaly ve střelbě. Házená a trénink byly pro nás hra a zábava. Ale samozřejmě jsme běhaly, skákaly, vybíhaly do schodů, pracovaly na kondici a technice. V první řadě jsme ale hrály. Vždycky jsme musely jít na trénink, těšily se na něj, nechtěly jsme chybět. Nikdy nás ani nenapadlo tam nejít.“

## Házená „na plný úvazek“

„Sama jsem se rozhodla, že se chci věnovat házené. Když jsem šla na gymnázium, řekli mi, že na sportovní třídu berou jen reprezentanty. Ale já jsem tehdy ještě v reprezentaci nebyla.

## LENKA ČERNÁ

**Narozena:** 13. 5. 1966

→ **Sport:** házená, brankářka

→ **Kariéra - kluby:** hrála za Olomouc, Zlín, Veselí nad Moravou, v zahraničí za Méty, Lützellinden, Šalu a Michalovce.

**Reprezentace:** za ČSSR a Česko odehrála v letech 1983-2009 celkem 320 zápasů

→ **Úspěchy:** účastnice OH 1988, 7x účast na MS (2. místo 1986), 5x na mistrovství Evropy, 4x mistryně ČR, 1x mistryně česko-slovenské Interligy, 6x mistryně Francie

A to byla pro mě motivace, abych se do ní dostala. Strašně moc jsem všem chtěla ukázat, že to dokážu. V šestnácti jsem potom chytala ligu a v sedmnácti za ženskou reprezentaci. Vždycky jsem byla cílevědomá, chtěla jsem něco dokázat a šla jsem si za tím.“

## Jiří Zerzán

„Jiří Zerzán mě v 17 letech vzal do reprezentace na můj první zápas. Hrály jsme v Nitre proti Nizozemsku. Jely jsme z Olomouce ještě s Monikou Hejtmánkovou, později Ludmilovou. Tak mladá a měla jsem šanci hrát a trénovat s tehdejšími legendami československé házené. Měla jsem obavy a trochu strach, ale vše proběhlo výborně a od té doby byla reprezentace mým velkým cílem. Tehdejší pivotmanka Jana Kuřková mi teď po letech říká, že hned bylo vidět, jak jsme s Monikou byly talentované. Moc mě to potěšilo. Potom šlo vše celkem rychle. V mých dvaceti letech jsem s tímto družstvem a trenérem získala stříbrné medaile na mistrovství světa, což znamenalo i přímý postup na olympiádu. Nezapomenutelný zážitek. Tenkrát jsem myslela, že už jsem vše dokázala, ale házenkářský život mezi tyčemi i mimo ně vlastně jen začínal.“

## Celoživotní osudový trenér

„S Jiřím Zerzánem se náš vztah vyvíjel. On byl ohromná autorita, nic jsme si nedovolily a strašně jsme si vážily toho, že jsme v reprezentaci. Byly jsme na to hrdé. A nikdo se neomlouval ze soustředění. Ani kvůli škole či zkouškám. Měly jsme z něho velký respekt. Věřila jsem mu, a co řekl, jsem se snažila dělat. Jednou na Zadově na soustředění jsme si zkrátily běžeckou trasu lesem, ale byly jsme hodně slyšet a on nás prokoukl. Vyběhly jsme z lesa a musely jsme běžet celou trasu několikrát navíc. Dělal přísného, ale myslím, že ho to v koutku duše pobavilo. Naše cesty se pak různě křížily, potkávaly a náš vztah se vyvíjel. Hrála jsem pod jeho vedením ve Zlíně, ve Veselí i v české reprezentaci. Později mě bral víc jako trenérského partnera a chtěl, abych se trénování jednou věnovala. Ve Veselí nad Moravou jsem s ním spolupracovala jako asistentka a současně jsem ještě chytala. Probírali jsme trenérské věci a učila jsem se od něj.“

## Spravedlivý Zerzán

„Nikomu nic neodpouštěl a měřil všem stejně. Chtěl mít družstvo co nejlépe připravené. Byl přísný, vyžadoval, aby se všechno, co řekl, po-



řádně udělalo. Neustále jsme ve všem soutěžily, pořád nám měřil všechny výkony a vyhlášoval vítěze. Měl perfektně připravené tréninky, každé cvičení. Na svou dobu to byla těžká, ale moderní příprava. Tvrdě jsme makaly, ale bez toho to nešlo. Když jsme běhaly do sjezdovek, tak to bylo opravdu drsné. Při hodnocení zápasu nikdy nedával jedničku za výkon, tak byl náročný. Jednou ve Veselí, když mi vyšel zápas a už jsme si tykali, jsem mu říkala, jestli už mi tu jedničku konečně dá. Takže jsem se jí na stará kolena konečně dočkala. K mladším byl pořád přísný, ale s věkem hráček pak uznával jejich osobnosti a více s námi komunikoval o herních věcech, dával nám i určitou volnost. Uměl i zvednout hlas, ale vždycky slušně. Byl velmi energický a šel si za svým cílem. Věděl, že máme dobré družstvo, a měl představu, jak dosáhnout úspěchu. V týmu byla velká konkurence a on to bral tak, že trénuješ, chceš, děláš všechno pro to, makáš, tak potom budeš hrát."

#### Francie: Olivier Krumbholz a Bertrand Francois

„Do Francie jsem odešla v 29 letech jako zkušená vicemistryně světa. Ve Francii se ženská házená teprve začala pořádně rozjíždět. Když jsem přišla do Mét, byl tam trenér Olivier Krumbholz, což je trenér letošních mistryň světa a jeden z nejlepších trenérů současnosti. On pak přebíral ženský národní tým, u něhož je dodnes, a povznesl francouzskou házenou na nejvyšší světovou úroveň. Nemohl sice vést klubový tým, ale byl nám pořád nablízku. Po něm přišel trenér Bertrand Francois, kterého jsem pak měla v podstatě po celou dobu angažmá. Méty začínaly být profesionálním klubem a vyžadoval se tedy profesionální přístup, u mě jako u cizinky obzvlášť. Navíc v bráně, kde je všechno víc vidět. Když se Francouzky v házené zlepšovaly, musela jsem i já neustále na sobě pracovat. Ale pro mě to bylo jen dobře.“

#### Lützellinden: Mile Malešević

„V roce 2000 jsem po příchodu do Německa dostala prvního a vlastně i posledního specializovaného trenéra brankářek, kterým byl Srb Mile Malešević. Mně bylo 36 let a pořád jsem se chtěla zlepšovat, učit, poznávat něco nového, zkoušet. Jeho tréninky mě posunuly ještě o něco výš. Zlepšila jsem si například techniku chytání z křídla a spoustu dalších věcí. Všem, co jsem se s ním učila, jsem věřila. Pořád jsem hledala nové možnosti a styly chytání. Neustrnula jsem a stále jsem se chtěla vyvíjet, což bylo pro mou dlouhou



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

„Trenér by měl mít určitý odstup od hráčů. Aby mohl vyžadovat náročnost a poctivý přístup, nemůže být s nimi velký kamarád. Asistent může komunikovat víc, být jim blíž.“

LEGENDA.  
ZA REPREZENTACI  
ODCHYTLA  
ZA 26 LET  
320 ZÁPASŮ.

kariéru velice důležité. Rozštěpy a celý padavý styl jsem se přeučovala. Házená se neustále vyvíjí a člověk se může vždycky zlepšit. Potom už jsem trenéra brankářek neměla. Všude to řešil hlavní trenér, ale já jsem si pak už díky zkušenostem spoustu tréninkových věcí řešila sama. Konzultovala jsem to s trenéry a v závěru kariéry už jsem vlastně trénovala sebe i další brankářky v týmu.“

#### Změna stylu

„Technika chytání souvisí s vývojem hry. Když jsem začínala s házenou, z křídla nebo z pivota se střílelo vesměs z pádu, vykrývaly se více spodní prostory branky, chytalo se padavým způsobem a rozštěpy. S postupem doby se při střelbě z brankoviště více střílelo z výskoku. Brankářky musely jinou technikou, svým postavením a přesouváním zabrat více prostoru v brance. Zrychlila se střelba ze spojky a v brance jsem opět pracovala na nové technice a na rychlosti zákroků. V mládí jsem chytala odrazem nahoru ze souhlasné nohy, ale pak jsem usoudila, že pro mou výkonnost bude lepší, když se to přeučím na nesouhlasnou. Trvalo to dlouho a v mých 36 letech to nebylo jednoduché.“

#### Lützellinden: Jürgen Gerlach

„Brankář je individuální sportovec v kolektivním sportu a musí se naučit individuálně trénovat. V Německu jsem zažila výborného, ale i přísného trenéra doktora Jürgena Gerlacha. Od něj jsem se naučila spoustu trenérských věcí. Vysvětloval mně i ostatním hráčkám jednotlivé pohyby a techniku do detailu, po velmi odborné stránce. Trénovala jsem s týmem, ale i hodně samostatně s trenérem brankářek. Byla jsem starší a zkušenější a uměla se lépe po všech stránkách připravit na zápas. Trenér mi dodával množství utkání na videu, abych sledovala zápasy našich soupeřek a četla střelkyně. Naučila jsem se s tím hodně pracovat a využívat všech poznatků v utkáních. Angažmá v Německu se povedlo a díky výborným trenérům a svým výkonům jsem mohla převzít cenu pro nejlepší brankářku německé ligy.“

#### Méty podruhé

„Po dvou letech v Německu si mě vyžádaly Méty zpět. Vrátila jsem se, jelikož Méty byla a zůstala moje srdeční záležitost. Věnovala jsem se své vlastní přípravě a trénovala už i všechny ostatní brankářky v klubu. Vyhrály jsme další tituly a byla jsem vyhlášená v 39 letech nejlepší brankářkou francouzské ligy. Všechno, na čem jsem neustále pracovala a snažila se zlepšovat, se mi bohatě

vrátilo. Do týmu přišla budoucí velká brankářská hvězda Amandine Leynaudová, které jsem říkala, že má talent, a když bude pořádně trénovat, jednou bude na olympiádě. V osmnácti tomu moc nevěřila, ale udělala pro to maximum. Nemýlila jsem se. Udělalo mi radost, když mi z její první olympiády poslala pozdrav a poděkování. Už má za sebou tři, i se stříbrnou medailí na krku.“

#### Peter Sabadka

„Dalším mužem, který ovlivnil mou hráčskou i trenérskou kariéru, byl slovenský kouč Peter Sabadka. Spolupracovali jsme spolu dlouhých osm roků, od jeho příchodu do mistrovského Veselí nad Moravou, ve slovenské reprezentaci žen a čtyři roky v mém současném působišti HC Zlín. Je výborným trenérem a především stratégem v utkáních. Umí pracovat jak s mladými, tak zkušenými hráčkami. Nejprve jsem byla hrající asistentkou, po ukončení mé hráčské kariéry jsme spolu pokračovali v trenérské práci. Sedli jsme si lidsky i po odborné stránce. Naučil mě připravovat taktiku a strategii v utkáních. Probírali jsme neustále různé herní situace a házenou všeobecně. Věřím, že tyto poznatky mi pomohou k mé další trenérské kariéře.“

#### Důslednost, přísnost

„V trénincích musí být řád. Trenér by měl mít určitý odstup od hráčů. Aby mohl vyžadovat náročnost a poctivý přístup, nemůže být s nimi velký kamarád. Měl by být důsledný v tom, co od hráčů vyžaduje. Strávila jsem dost času jako asistentka v klubu i v reprezentaci. Asistent může podle mě s hráčkami komunikovat víc, být jim blíž a konzultovat věci s hlavním trenérem. Jsem přístupná diskusi, ale rozhodnout musí vždy trenér, ne hráčky. Trenéry jsem zažila většinou přísné, ale když trénujete poctivě a dařilo se, byli i oni přístupní.“

#### Štěstí na trenéry

„Měla jsem na své trenéry, až na jednu výjimku, štěstí, a to je krásné. Všichni mi dali nějaké ponaučení. I ten, s nímž jsme si nerozuměli, mi ukázal, jak bych nechtěla jako trenérka vystupovat. Musí být tréninkové objemy, kvalita tréninku, musí se jít do detailu. Když hráčka řekne, že to nejde, tak chci, aby raději použila slova 'mně to zatím nejde' a alespoň se o to pokusila. Je důležité chtít se něco naučit, chtít se zlepšovat nebo to alespoň zkusit. Není to jen o talentu, ale také o tréninkové pílí a ctížádosti. Pokud to nemají v hlavě, tak s tím trenér nic neudělá. Sportovec musí chtít a trenér dbá na to, aby nesešel ze správné cesty.“

# Křemíkový sport

Technologie mění svět a svět sportu není výjimkou. Sport byl uměním a zábavou, postupně se stal také vědou a v době datové revoluce je vědou digitální. Globalizace sportu, stále vyšší počet sportovních akcí, televize, internet a nová média – to vše žene sportovce i organizace k hledání, jak s brutálně se zrychlujícím světem udržet krok a maximalizovat výkon. Tempo změn se zrychluje a jen ten, kdo se stačí včas přizpůsobit, může v nekompromisní konkurenci obstát. Vyhrává ten, kdo je rychlejší a preciznější, kdo dokáže dělat rychlejší a chytrá rozhodnutí.



JAN PROCHÁZKA, MICHAL BARDA

Lidé jsou soutěživí a od začátku civilizace zkoušeli všechno možné, aby zvyšovali svou odolnost a tělesný výkon. Síla a schopnost překonávat protivníka vždy patřily k uznávaným a váženým ctnostem. Technologie ve sportu vždy kopírovaly historii technického poznání, vědy a výroby, a s tím i historii války. A stejně tak byly technologie ve sportu velmi často kontroverzní. Opravdový průlom do odvěkého hájemství přírody přišel, když se ve třicátých letech minulého století dvěma německým chemikům Adolfu Butenandtovi a Leopoldu Ruzickovi podařilo nejdříve izolovat a vzápětí syntetizovat mužský hormon testosteron. Oba za svou práci v roce 1939 dostali Nobelovu cenu za chemii, ale netušili, co spustí.

### Problémy rychlé kůže

Vedle anabolik se s rozvojem chemie nové trendy dlouho prosazovaly především v oblasti výstroje, výzbroje a sportovního oblečení. V roce 1939 znamenaly průlom v americkém fotbalu plastové přilby, které dokázaly snížit počet úrazů hlavy. Po válce vtrhly plasty i do konstrukce laminátových lyží, dalšího sportovního vybavení a oblečení. Po dlouhé epoše nylonu představilo Speedo před olympiádou v Barceloně v roce 1992 speciální tkaninu S2000 s menším odporem, která dělala plavce v nových plavkách rychlejší. Po ní následovaly modely Endurance, Fastskin a LZR Racer. Boom nových materiálů vedl k vývoji celotělových plavek.

Po celou tu dobu se přitom vášnivě diskutovalo, jak látka funguje a jestli je fair ji používat, když ji nemají k dispozici všichni plavci. Model LZR Racer byl testován ve větrných tunelech NASA a na olympiádě v Pekingu v roce 2008 v něm plavalo 92% medailistů včetně Michaela Phelpse. Plavky Speedo LZR Racer v té době plavce údajně urychlovaly o 0,9 až 1,6%, padlo v nich 24 světových rekordů. Mezinárodní plavecká federace nakonec celotělové plavky od roku 2010 zakázala, rekordy ale zůstaly v platnosti. Podobné technologické hrátky se objevovaly v téměř všech sportovních disciplínách, ať už to byly skoky na lyžích, boby nebo hokej.

To hlavní ale teprve mělo přijít.

### Úspěch rychlé hlavy

Dietmar Hopp se narodil v Hoffenheimu ne-daleko Heidelbergu jen rok poté, co jeho krajan Butenandt a Ruzicka dostali Nobelovu cenu. Hopp hrál v Hoffenheimu fotbal, ale studia ho po gym-

náziu odvedla do Karlsruhe, kde absolvoval sdělovací techniku a po promoci v roce 1966 nastoupil k IBM. O šest let později, v roce mnichovské olympiády, založil s několika kolegy vlastní firmu SAP. Název firmy byl zkratkou pro Systémová analýza a programování. Se sportem to zpočátku nemělo nic společného, ale dnes je SAP jedním z největších hráčů na poli technologického rozvoje špičkového sportu. A také jednou z největších softwarových firem světa.

SAP dlouho svými systémy pomáhal především velkým hráčům německého i světového průmyslu. Mezitím Dietmar Hopp založil nadaci, dostal vesnický Hoffenheim do fotbalové bundesligy, postavil několik stadionů a podporuje sport v širokém okolí. Když se na přelomu tisíciletí okolo špičkového sportu začal pěst velkým mediální byznys, přihlásil se SAP o svůj kus koláče.

Mezi výhrou a prohrou v tom tradičním, staromódně živém sportu, je dnes ale často linie tenká jako vlas. Sportovci a sportovní týmy hledají, kde najít další promile výkonnosti či zlomky vteřin, které dělí úspěch od porážky.

„Konkurence snad ve všech sportech se rychle zostřuje a týmy hledají nové cesty, jak získat nějakou konkurenční výhodu. Proto jsme vstoupili do světa sportu. Technologie mohou pomoci odkrýt skrytý potenciál týmu,“ říká Stefan Wagner, generální ředitel divize SAP Sports & Media.

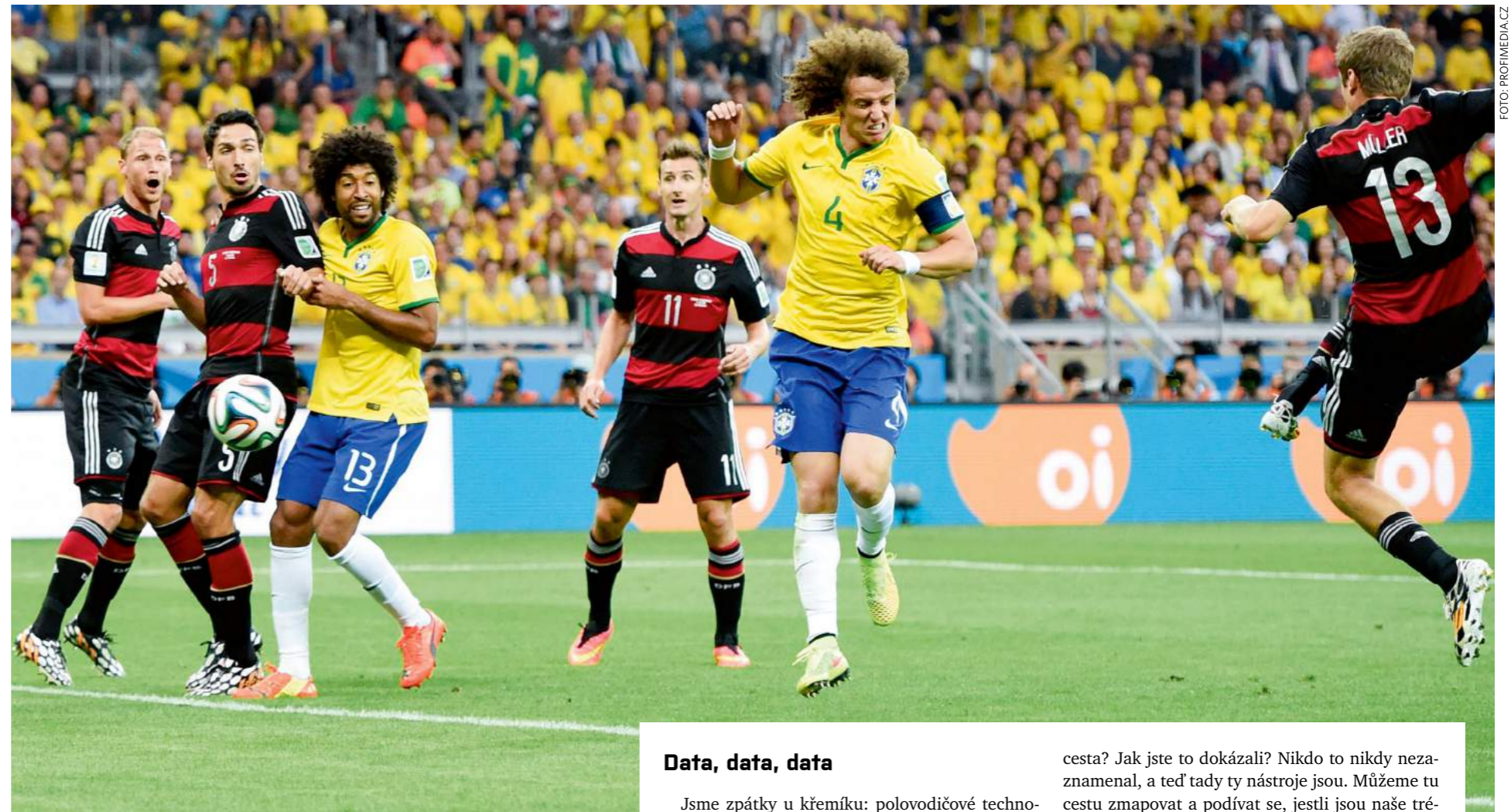
Kde se ale všechna ta data berou a co znamenají?

## Hra se zrychluje, data také

Thomas Müller přebírá míč, uvolňuje se a střílí gól do sítě Brazílie. Záběry z tohoto momentu letí na desítky obrazovek do datového centra německé fotbalové reprezentace, kde jsou okamžitě analyzovány. Výsledky budou za pár sekund k dispozici trenérům týmu. Jen pro představu: 10 hráčů může vyprodukovat ve fotbalovém utkání během pouhých 10 minut více než sedm milionů datových záznamů. Ty pak může aplikace SAP okamžitě zobrazit v přehledné grafické podobě. „Technologie mohou úplně proměnit vnímání sportu nejen pro trenéry, ale i pro hráče,“ uvedl Oliver Bierhoff, bývalý legendární útočník a současný manažer německé fotbalové reprezentace.

Průměrná doba herní činnosti – příjem přihrávky a přihrávka – trvala na úrovni mistrovství světa ve fotbale před deseti lety 2,8 sekundy, v dnešním špičkovém fotbale je to 0,9 sekundy.

Pro účely tréninku rychlosti reakce, rozhodování, herního myšlení a provedení herních činností používají například v akademii TSG 1869 Hoffenheim tzv. Footbonaut.



### Data, data, data

Jsmo zpátky u křemíku: polovodičové technologie dnes nabízejí dostupné senzory snad úplně všeho. GPS lokátory, měřiče zrychlení, monitory srdečního tepu, tlakové senzory, měřiče syčení krve kyslíkem...

Sportovci a jejich tělesné funkce jsou pod celodenním mikroskopickým dohledem jako nikdy dřív. Takový objem informací je třeba nejdříve pochopit a analyzovat, než se rozhodne, co s tím.

Analýzy jsou ve sportu stále rozšířenější a preciznější, manažer i trenér musí být schopni s nimi cíleně pracovat. Sportovní analytici jsou dnes poradci klubu pro oblasti technologií, sportu, fyziologie i sportovní medicíny, jejich úkolem je sběr a strukturu dat optimalizovat. Musí vymezit rámec a strukturu rozhodování tam, kde zatím žádná struktura není. Hlavní kouč pak má být expert s objektivním i intuitivním pohledem. Software totiž kouč není, i když se tak někdy tváří.

Les Reed, výkonný ředitel Southampton FC, k tomu říká: „V našem oddělení máme 17 analytiků. Když máte osmiletého kluka, který to dotáhl až do Premier League, musíte se ptát, jaká byla jeho

cesta? Jak jste to dokázali? Nikdo to nikdy neznamenal, a teď tady ty nástroje jsou. Můžeme tu cestu zmapovat a podívat se, jestli jsou naše tréninky v pořádku. Analyzujeme spoustu informací ze všech evropských lig a musíme se rozhodovat, co je nejdůležitější, co z toho si máme nechat. Vynuli jsme náš 'Black Box', unikátní software, který nám všechny tyto informace zpřístupní. Pro náš klub je klíčové, abychom se zlepšovali v každém detailu, protože nemáme prostředky na to, abychom kupovali hotové špičkové hráče. Místo toho musíme mít jistotu, že naše rozhodnutí jsou správná.“

### Obří přicházejí

Les Reed tak pohledem klubového manažera potvrzuje, co říká Stefan Wagner pohledem manažera počítačové firmy. Současná komplexní řešení podporují chod celé sportovní organizace. Zahrnuje to sledování zdraví a fyzické kondice hráčů v průběhu celého roku, řízení tréninků, týmovou komunikaci a mnoho dalších oblastí.

Díky rychlému zpracování je možno v reálném čase vyhodnocovat i obrovské množství dat z kamer kolem hřiště. Německá fotbalová reprezentace takový nástroj k dispozici má, podobná řešení



◀ TENISTÉ VČETNĚ RAFAELA NADALA UŽ SI DÁVNO ZVYKLI NA TECHNOLOGICKÉHO SOUDCE. SPORTOVNÍ HI-TECH MODERNA ALE VIDÍ MNOHEM VÍC NEŽ MÍSTO DOPADU MÍČKU.

používají i další špičkové sportovní organizace po celém světě.

NHL na svém webu umožňuje sledovat podrobnější statistiky a detailnější video, než tomu bylo dříve. Vedení nejlepší hokejové soutěže světa před časem pustilo na led kamery GoPro a technologie pro sledování pohybu hráče i puku v reálném čase. Hokej je extrémně rychlá hra, kde na nějaké prodlevy není čas. SAP dodal NHL zcela unikátní platformu pro statistiky, díky níž je možné obrovské množství dat v reálném čase zpracovávat.

Z dat je pak možno vytvářet nejrůznější statistické přehledy, každému zájemci přesně na míru. Kdo, kdy, proti komu a v jaké minutě dal gól bek-hendem? Kolikrát hráč vystřelil v minulém play off? Je to úplně jako v Machovi a Šebestové, když byl Mach zkoušený ze zájců a vyprávěl paní učitelce, čím se zájci živí, kolik mají zubů a kolik dětí, jak bydlí, kdy tak asi ráno vstávají a kdy jdou večer spát.

Utržené sluchátko dnes nosí každý z nás ve své kapse.

Podobné statistiky jako NHL používá i nejlepší basketbalová liga světa NBA, která má v každé aréně standardně instalovanou soustavu kamer.

Letošní NBA All-Star Technology Summit v New Orleansu řešil témata technologické podpory draftu, přístupu k fanouškům, kyberbezpečnosti i sociálních médií v basketbalu.

Podobně analýza obrazu z kamer kolem tenisového kurtu umožňuje trenérům podrobně analyzovat hru. Aplikace dokáže například vizualizovat umístění jednotlivých úderů, směr a přesnost servisu a mnoho dalších dat. Statistiky si mohou hráčky nebo trenéři zobrazit na mobilním zařízení přímo na kurtu.

## Tenis: Cyclops a Jestřábí oko

První počítačový systém Cyclops na kontrolu dopadu míče v tenisu se objevil poprvé při Wimbledonu v roce 1980. Šest infračervených paprsků hlídalo centimetr nad povrchem kurtu dopad míče při servisu, při autu systém zapískal. Při prvním setkání ve Wimbledonu si šprýmař Ilie Nastase na kurtu k systému klekl na všechny čtyři a snažil se „ukecat“ soupeřův aut. Nepochodil.

Nyní se už Cyclops na žádném Grand Slamu nepoužívá, od roku 2006 ho začal nahrazovat vylepšený systém Jestřábí oko. Je založen na složitější technologii: obraz několika kamer se z různých úhlů skládá dohromady a výsledkem je přesně vypočítaná dráha míče, kterou lze na výzvu hráče ukázat na obrazovce. Lidský rozhodčí má sice pravdu, ale stroj má pravdu větší.

## Viděl jsi to taky?

Trenéři mají dnes k dispozici detailní záznamy z mnoha kamer. Mohou vidět vizualizované analýzy zápasu z různých pohledů a herní situace filtrovat podle vybraných ukazatelů. To jim umožňuje detailně poznat hru a odhalit případné chyby či slabiny, ať vlastní, či soupeřovy.

V současném sportu je videotrenér standardní součástí týmu. Jeho úkolem je analyzovat videozáznam jednotlivých utkání a identifikovat klíčové momenty. Na základě analýzy pak mohou trenéři určit správnou taktiku na následující zápas nebo ji upravit během hry. „Síly jsou v dnešním sportu velmi vyrovnané, o vítězi a poraženém často rozhodují opravdové drobnosti. Detailní informace o hře soupeře nám mohou pomoci lépe odhalit jeho slabá místa,“ říká šéftrenér hokejového svazu Slavomír Lener.

## Robotické vidění

Dnešní vyspělé technologie jdou ale ještě dál. Umožňují z datového toku jedniček a nul detekovat vybrané herní děje automaticky. Samy, bez zásahu videokoouče, vám ve vybraném utkání označí třeba u Sidneyho Crosbyho všechny jeho klíčky doleva. V které minutě, po jakém pohybu, v jakém prostoru a proti jakému hráči.

Jako první hokejový tým na světě měl novou technologii robotického vidění k dispozici český národní tým během mistrovství světa v Praze 2015. V pražské O<sub>2</sub> Areně bylo umístěno celkem 12 speciálních kamer, které zaznamenávaly všechny zápasy.

## Zábava především

V roce 1954 zavedla NBA v basketu hodiny a omezení útoku na 24 sekund na návrh matematického profesora, který dostal zadání vypočítat jak ztraktivnit hru. V roce 1955 se objevila barevná televize a sportovní opakovací z hokeje, o rok později přinesla firma Ampex zpomalený záznam. Další vývoj už měla plně ve své režii nastupující počítačová technika. V roce 1965 se na obrazovce objevila první infografika, tehdy ještě z kostrbatého generátoru znaků. V devadesátých letech přišla satelitní televize, na přelomu tisíciletí průběžně aktualizované sportovní statistiky. V novém tisíciletí pak následoval digitální záznam, televize s vysokým rozlišením, videorozhodčí a živé přenosy na internetu. A zároveň s tím i virtuální realita.

## Trénink v jiné dimenzi

Virtuální realita začíná měnit způsoby, jakými se hráči trénují a připravují na utkání. Programované tréninky v herních situacích slibují zefektivnění tréninku a výkonnosti.

Virtuální realita je již například využívána v tréninku týmů amerického fotbalu, fotbalu, ale i dalších sportů, jako je například basketbal a lední hokej. Ted Leonsis, vlastník klubů NBA a NHL, například zakoupil program pro trénink svých týmů Washington Wizards a Washington Capitals. V aktuální sezoně začali unikátní trénink ve virtuální realitě testovat a vyvíjet ve spolupráci s Univerzitou Karlovou také například Bílí Tygři Liberec.

## Digitální revoluce

Po mnoho let trenéři úspěšně pracovali jen na základě zkušenosti a intuice. Dnes musí mnohem více vnímat obrovské technologické možnosti okolo sebe. Je to kouč, kdo se v první řadě musí od sportovních vědců sám naučit, co která data znamenají, jak je analyzovat a využít. Prostá fyziologická data jako naběhaná vzdálenost a srdeční frekvence dávají přímou informaci.

Každý sportovec je ale jedinečný a jeho fyziologické funkce i reakce na zátěž jsou individuální. Pokud k tomu přijdou ještě informace o něčem tak komplexním, jako je hra, je toho najednou strašně moc. Hlavním problémem je kulturní rezistence trenérů, kteří mají z informací strach a jsou přesvědčeni, že mohou svou práci dál dělat tak, jak ji dělali doposud. Ještě nepochopili, že data jejich zkušenosti a intuici nepodkopávají, ale podporují.

**„Data jsou pouze rádcem, nikoli tvůrcem rozhodnutí, a neměla by být proto ve střetu se zkušeností, ale naopak by ji měla doplňovat a obohacovat. Využijme nových informací, abychom získali nové zkušenosti a mohli udělat informovaná rozhodnutí, a zvýšili tak pravděpodobnost úspěchu.“**

RICK SPIELMAN, GM MINNESOTA VIKINGS, NFL

FOOTBONAUT. STROJ, KTERÝ PŘIHRÁVÁ FOTBALISTŮM MÍČE RŮZNOU RYCHLOSTÍ A TRAJEKTORIÍ A SVĚTELNÝMI EFEKTY JIM CVIČÍ BLESKOVÉ REAKCE. JAKO PRVNÍ HO ZAČALI POUŽÍVAT V DORTMUNDU, PŘIDALY SE I DALŠÍ KLUBY, TŘEBA HOFFENHEIM.



FOTO: SAP



# 45

Tolik let funguje firma SAP miliardáře Dietmara Hoppa, vlastníka fotbalového Hoffenheimu.





FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

HOKEJOVÁ ANALÝZA NA MS 2014 V PODÁNÍ VIDEOTRENÉRA JANA PROCHÁZKY, ASISTENTA ONDŘEJE WEISSMANN A HLAVNÍHO KOUČE VLADIMÍRA RŮŽIČKY. ČESKÝ HOKEJ TAKÉ ČERPÁ Z DAT SPOLEČNOSTI SAP.



Sport a zábava ve světě procházejí masivní digitální revolucí, tradiční postupy se mění každý den. Digitalizace přetváří sport od základu. Ve zrychlujícím se světě umožňují technologie přenos informací ihned a v reálném čase. Tak, jak se technologie dramaticky a rapidně vyvíjejí, vyžaduje stále víc práce udržet se ve hře. Ty nejlepší sportovní organizace dnes dělají klíčová rozhodnutí na základě komplexní analýzy dat, která ještě před deseti lety neměly k dispozici.

Hyperkonektivita, digitální trénink, big data, virtuální realita, cloud, prediktivní analýzy - to jsou pojmy, které hýbou současným profesionálním sportem i výchovou jeho dorostu ve špičkových akademiích. Nastupující nová generace neúprosně mění tvář moderního sportu tak, že by ho Pepík Hnátek ani nepoznal. Pokud si ale také myslíte, že nové technologie nepotřebujete, naražte si pruhovaného kulicha, vytáhněte ze sklepa jilmová prkna se zobáčkem, pošmrdlejte je mejdlíčkem a zkuste sjet Hahnenkamm stejně rychle jako Marcel Hirscher. Až se vrátíte – pokud se vrátíte – můžete číst dál.

## Data nejsou jen data

Jedním z posledních trendů ve sportu je využití technologie Big Data. Jedná se o statistické hledání

dosud neznámých souvislostí ve velkých souborech dat. Umožní nacházet souvislosti, které ani nejzkušenější trenér při pečlivém studiu nevidí. Zároveň jsou základem pro prediktivní analýzu, česky „co se na hřišti stane, když hráč X udělá tohle nebo tohle“. A to už se hodně začínáme přibližovat umělé inteligenci ve sportu, ale o tom zase někdy příště.

Nejsou to jen data samotná, která ženou vývoj sportu kupředu. Sledování fyziologie zátěže, zvyšování výkonu i rozhodování v mezních situacích sportu jsou laboratoří pro mnohá odvětví lidské činnosti. Teoretické poznatky z těchto disciplín přicházejí opačným směrem zpět do sportu, aby teorii, zatím jaksi nanečisto, ověřily v praxi. Netýká se to jen informačních technologií, ale také biochemie, genetiky, psychologie, virtuální reality, řízení organizací a teorie her. Ale o tom taky až někdy příště.

Jen slovo na závěr. Dietmar Hopp, který se na současném vývoji značnou měrou podílel, zůstává oběma nohama na zemi: „Umíme analyzovat skoro všechno. Z vlastní zkušenosti ale vím, že sport přináší především spoustu radosti, utváří charakter a podporuje rozvoj osobnosti mladých lidí. Hlavně týmový sport nabízí formou hry hodnoty jako čestnost, respekt a zodpovědnost. Vítězství přináší radost, ale prohra posiluje schopnost člověka se prosadit.“

„NEJLEPŠÍ SPORTOVNÍ ORGANIZACE DNES DĚLAJÍ KLÍČOVÁ ROZHODNUTÍ NA ZÁKLADĚ KOMPLEXNÍ ANALÝZY DAT, KTERÁ JEŠTĚ PŘED DESETI LETY NEMĚLY K DISPOZICI.“

# CO JE NEJDŮLEŽITĚJŠÍ INGREDIENCÍ VÍTĚZNÉHO TÝMU?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Devět sportovních profesionálů, jedna otázka: co je nejdůležitější ingrediencí vítězného týmu? Lídři mají mnoho různých názorů na to, co dělá tým vítězným, ať už to je silná kultura nebo jasný proces. Zeptali jsme se devíti expertů z oblasti týmových sportovních her, squashe a golfu, co je podle nich tím nejdůležitějším aspektem pro tým, který má být úspěšný.



**JILL ELLISOVÁ**  
fotbal, hlavní trenérka  
ženského národního  
týmu USA

„Schopnost reagovat na nepřízeň osudu. V roce 2014 jsem chtěla odjet na mistrovství světa neporažená. Tým hrál na mezinárodním turnaji v Brazílii půl roku před šampionátem, byla to náročná cesta. Logistika, počasí a vůbec všechno, a já na začátku tohoto tréninkového kempu hráčkám řekla, že chci, abychom se prosadily. A na konci kempu jsem jim řekla, že teď jsme se zabývaly mnoha rozličnými věcmi a různými proměnnými, a tak jsme schopné být flexibilní a přizpůsobit se jakémukoli prostředí a podmínkám.“





### MIKE TANNENBAUM

americký fotbal, výkonný viceprezident fotbalových operací Miami Dolphins v NFL



„Kultura. Rozhodně je to kultura. Snažte se obětovat každý sám pro větší dobro organizace a chovat se tak, když se daří, i když se nedaří. Aby společný základ padl za to, co zastáváme a co budujeme.“



### PAUL MCGINLEY

golf, kapitán týmu Evropy na Ryder Cupu 2014

„Abyste se stali součástí procesu – to nastane, když podáváte nejlepší výkony. S mnoha mými individuálními úspěchy jsem překonal cílovou pásku dřív, než jsem si uvědomil, že jsem vyhrál. Bylo to opravdu proto, že jsem byl zaujatý zejména procesem, nikoliv výsledkem. Pro mě je to rozhodující věc. Nejen ve sportu, ale také v podnikání. Byli jsme do procesu vtaženi všichni, nevzpomínám si, kdy ne. Vědomě jsem se snažil vynaložit veškeré úsilí do mých týmových mítnků, abych se nikdy nezmínil o získání Ryder Cupu.“

### OMAR KOLEILAT

CRESTYL Group, CEO



„Vlastní výzva a znovuoobjevení sebe sama, za nepřetržitých krátkodobých sebelepšování. První vítězství je o ‚hladu‘, opakovaná vítězství jsou o vlastních výzvách.“

### MONTI VANBRUNT

softbal, konzultant Českého olympijského týmu



„Týmová práce, která je inspirována vaší vizí, Zásobována vaším Zapálením a Poháněna vaším Záměrem.“

### KEN WAY

sportovní psycholog, profesor na Harvard University s praxí ve sportovním prostředí, mj. u fotbalistů Leicesteru City



„Bezpochyby jednou z nejdůležitějších ingrediencí vítězného týmu je týmový duch. Při hodnocení výkonnosti vítězného týmu můžeme vzít v úvahu dva důležité aspekty: soudržnost úkolů a sociální soudržnost. Když je úkolová soudržnost dobrá, všichni členové týmu znají své role, zodpovědnosti, taktiku týmu, stejně jako pochopení, jak optimalizovat své individuální dovednosti a talent. Pokud je dobrá sociální soudržnost, členové týmu vytvářejí ducha, v němž se všichni povzbuzují a podporují – vytvářejí takové podmínky, ve kterých členové týmu pohánějí sami sebe, protože nechtějí své spoluhráče zklamat. Efekt je velmi podobný rozdílu mezi vnitřní a vnější motivací – první je uznávána jako daleko lepší, pokud jde o dopad [síla, doba trvání, přizpůsobivost, přístup atd.]“

### GLENN HOAG

volejbal, trenér mužské reprezentace Kanady a klubu Arkas Spor



„Existuje mnoho ingrediencí, které mohou týmu pomoci dosáhnout úspěchu konzistentním způsobem. Myslím, že ‚odevzdání se‘ je nejdůležitější složkou vítězného týmu. Odevzdání se znamená absolutně podřít svůj čas tréninku, utkání a zaměření se na úkoly, které máte ve svých rukách. To mohou zlepšit vaše dovednosti, vaše fyzické schopnosti, učení herního plánu atd. Každý hráč a člen týmu se pak stanou zodpovědnými vůči sobě navzájem. Ukazují odvahu v těžkých okamžicích, ukazují integritu k týmu tím, že správně odpočívají, že se chovají takovým způsobem, aby byli připraveni, pokud je třeba. Je to kvalita, která se těžko rozvíjí, jelikož to znamená, že musíte mít pokoru a charakter, abyste dosáhli vysoké úrovně odevzdání se.“



### WES WILCOX

basketbal, generální manažer Atlanta Hawks v NBA



„To je těžká otázka, ale kdybychom měli vybrat jednu věc, zvolil bych základní lidské vlastnosti. Sázím na lidi.“

Existuje pro to mnoho prvků; dobří, nadšení, pracovní lidé, to je, proč věříme v naše vítězství. Pokud budeme mít mnoho charakterních lidí, kteří tvrdě pracují a kteří mají týmového ducha, jsme přesvědčeni, že najdeme způsob, jak uspět.“

### SEAN MARKS

basketbal, generální manažer Brooklyn Nets v NBA



„Existuje jich poměrně málo. Ze svého působení v San Antoniu vím, co je to kultura a jak důležité jsou její hodnoty.“

Pokud máte správné lidi na správných místech a jste součástí něčeho většího, než jste vy sám, víte, že je to týmový sport, co vám přináší pocit sounáležitosti. Není to o jednotlivci, ačkoliv chcete, aby vás tyto hvězdy doprovázely a vynášely na výsluní. Je však důležité, aby i 15. hráč, kterého angažujete, se ve své roli cítil jako lídr, stejně jako vaši nejlepší hráči ve svých rolích.“

Na co myslím, když běžím...

# Učení LEADERSHIPU na hřišti i mimo ně

**Na každém kroku se setkáváme s názory, že láska a čestnost do sportu nepatří. Zároveň si stěžujeme, že nemáme lídry a že nám chybí leadership. Jedním z důvodů je, že se zabýváme už v tréninku dětí pouze technokratickým učením dovedností. Málo, nebo téměř vůbec nebereme sport jako součást vzdělávání a zabudovávání hodnot, které jsou nedílnou součástí leadershipu.**

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

**A**ť trénujete profesionální tým, děti nebo mládež, víte, že jsme v období, kdy všude kolem nás bojujeme, abychom si vzali zpět leadership. Je to bitva ne o to, koho si vybereme do týmu, ale co znamená vést tým. Je to bitva, která se rozšířila po celé zemi do všech sportů, komunit, škol i obchodního prostředí. Všichni hledají lídry, kteří je povzbuzují a podporují v cestě za jejich snem, a dělají tak, zatímco žijí čestný život. Místo toho vidí od našich lídrů kaskádu stylu, malichernosti a nedostatek substance lásky.

Zkušenosti moje a dalších trenérů, jimž bylo svěřeno vedení mladých sportovců, platí pro celou naši společnost: vedení umožňuje svobodu, ale vyžaduje odpovědnost. Vzbuzuje důvěru, ale učí pokoře. Vyžaduje základ důvěry, odhodlání a péči od lídra i těch, kteří jsou pod jeho či jejím vedením. Toto jsou silné nástroje, s kterými můžou lídři zdolat nejobtížnější problémy, jako jsou nároky na ně kladené, všude přítomná arogance, nedostatek cti, anebo také nedotknutelnost.

My trenéři učíme naše hráče, že by neměli utkáni „pouze“ hrát, ale že musí číst hru, vidět hřiště,

vzdělávat se a vzdělávat své spoluhráče. Čas důležitých výher ještě přijde. Teď je důležitější proces, proces učení a rozvoje kreativity. Brzy ale narazíme. Do hry vstupují rodiče, kteří na základě informací, které jim do ucha nejčastěji našeptávají „pouliční agenti“, říkají svým dětem, že jsou další Petr Čech, Patrik Eliáš, Filip Jícha nebo Jírka Welch. Když se tato předpověď nenaplní, kolektivní instinkt je popadnout ovladač. Přepnout kanál. Změnit trenéra. Přejít do jiného klubu. Jsme toho svědky všude kolem nás, nejen ve sportu. Nespokojená skupina volá po odvolání ředitele školy nebo zvoleného úředníka. Náš tým nevyhrál. Tak někoho vyhodíme.

Leadership není sláva a bohatství. Je to každodenní boj s pokušením a demony, které vás lákají, abyste se vzdali toho, co je čestné.

Lídři musí vytvořit kulturu odpovědnosti, která balancuje mezi svobodou a zodpovědností. Zodpovědnost předchází svobodu. Podívejme se na typický příklad. Na jedné straně učíme hráče v tréninku, aby na hřišti běhali z bodu A do bodu B (hru technokraticky svazujeme), ale na druhé straně po nich chceme, aby se během utkání svo-

LEADERSHIP NENÍ SLÁVA A BOHATSTVÍ.  
JE TO KAŽDODENNÍ BOJ S POKUŠENÍM  
A DEMONY, KTERÉ VÁS LÁKAJÍ. ABYSTE SE  
VZDALI TOHO, CO JE ČESTNÉ.



DIRK NOWITZKI, LÍDR DALLAS MAVERICKS, VÍTEŽ NBA (2011) A JEJÍ NEJUŽITEČNĚJŠÍ HRÁČ (2007)

bodně rozhodovali na základě čtení hry. Výsledky v utkání pak padají na jejich bedra.

Pojďme k dalšímu příkladu. Po přestupu do jiného klubu, jiného města, hráči žijí svobodně bez dohledu svých rodičů, pravděpodobně poprvé v životě, ale musí si plnit důležité povinnosti, se kterými jim do té doby rodiče pomáhali. Co by jim pomohlo tuto změnu zvládnout, jsou například také hodnoty a kodexy, které by měly všechny kluby mít a dodržovat. Protože tyto faktory velmi často chybí, mají naši hráči potíže s nalezením této rovnováhy. Láska a disciplína spolu zápasí, aby existovaly vedle sebe. Rodiče často nedovedou milovat s disciplínou, nebo naopak. Mimo domov

vidí naši hráči v naší společnosti, v živých barvách každý den, čím se jako lídři nechtějí stát: arogantními, nevráživými a neochotnými naslouchat jinému názoru.

Mladí lidé, stejně jako naši hráči, potřebují příklady a vedení, jak být úspěšní, ale zároveň čestný. Může se vám to zdát jako malý příklad, ale když družstvo cestuje, nikdo by neměl zanechat při odjezdu hotelový pokoj v nepořádku, s poházenými odpadky a prázdnými láhvemi od nápojů. Někdo ten nepořádek musí uklidit. Tato osoba je něčí teta či strýček, sestra nebo bratr, maminka či táta. Jednoduchý návod, ale slouží jako jeden ze základních kamenů chování a leadershipu. Inspiřuje a vychovává postoj k tomu, jak se chovat, jak žít, jak vést.

Možná nejsilnější pokyny, které můžeme vštípit do budoucích lídrů, je pochopit, že čas a láska jsou dva největší dary. Když máte čas, je snazší milovat. Když milujete, čas stojí. Vše ostatní přijde, lidé vám budou věřit, zapalujete své nejbližší okolí a ono vám to opětuje, otevře se prostor k vidění věci z jiné perspektivy, vnímáte situace v souvislostech, máte trpělivost řešit problémy větší, než jste vy sami, přicházejí za vámi lidé, kteří mají podobnou vášně. Ze všech těchto atributů a z mnoha dalších vznikají příběhy, které by se nestaly. Každý den je pak příležitost využít tyto dary. Chovejte se k nim jako k pokladu a používejte je moudře. Uděláte hodně chyb, ale nevzdávejte to. Učte se to a posouvejte se o krok dál. Jen tak boj za leadership může zvítězit.

MICHAL JEŽDÍK

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



Zdeněk Haník

# TRENÉRE, PŘESTAŇ SE CHOVAT JAKO HRÁČ!



FOTO: ARCHIV ZDENĚKA HANÍKA (2)

ZDENĚK HANÍK DIRIGOVAL ČESKÉ REPREZENTANTY NA MISTROVSTVÍ EVROPY 2001 A NA MISTROVSTVÍ SVĚTA 2006

## Rok 1993 - Union Enns (rakouská Bundesliga, nejlepší výsledek 3. místo)

**Starší já:** „Zdenále, vracím se do roku 1993. Tak ses přeci stal trenérem, a hned v Rakousku? Vždycky jsi tvrdil, že nikdy trénovat nebudeš. Ne nadarmo se říká 'odřikávaného chleba největší krajič'. Není to brzy? Neměl jsi ještě hrát? Je ti sice 36 let, ale fyzicky jsi na tom výborně.“

**Mladší já:** „Tobě se to říká, ale neznáš můj pocit. Mně už se nechce stále se něčemu podřízovat.“

Navíc už příliš přemýšlím o svých chybách a nehraju uvolněně. Nejvyšší čas toho nechat.“

**Starší já:** „No, jak myslíš, ale jako trenér děláš hned první trenérské chyby... Co tě to napadlo, ukazovat hráčům, jak se to správně na hřišti provádí! Tak jsi měl hrát dál, když máš potřebu se předvádět. Rozhodl ses být trenérem, tak to vezmi na vědomí a přestaň se chovat jako hráč. Jsi tam od vedení týmu, přemýšlej, vysvětluj, plánuj, koriguj a říd!“

**Mladší já:** „Asi máš pravdu, ale myslel jsem, že jim předvedu, jaký jsem ve svých letech ještě pašák.“

**Starší já:** „Nechce se ti prohrát, vid'? To nikomu chlapče, jenomže děláš další trenérskou chybu. Moc tlačíš na pilu. Chceš všechno vyhrát v základní části ligy, a pak se divíš, že jste padli na hubu v play off. To se dělá jinak: družstvo si potřebuje projít katarzí, aby v sobě již v průběhu sezony objevilo sílu překonávat kritické situace a stavy. To jsi mu neumožnil! Měl jsi svůj tým taky někdy nechat prohrát! Ty jsi dělal všechno pro to, abyste vyhráli každý zápas. Neprohráli jste sice v základní soutěži ani jednou, ale když jste poprvé v semifinále play off dostali na zadek, nastala všeobecná panika, ze které jste se už nevyhrabali.“

**Mladší já:** „To říkáš na základě zkušenosti, je ti šedesát, ale jak jsem tohle mohl vědět, když je mi šestatřicet? Jako hráč jsem chtěl vždycky vyhrát, proč bych to tedy neměl chtít jako trenér?“

## Rok 1997 - kvalifikace mistrovství Evropy (rakouská reprezentace)

**Starší já:** „Poprvé ti dávám palec nahoru, chlapče, kvalifikaci mistrovství Evropy s takovým týmem outsiderů, jako je rakouský národák, jsi zvládl dobře. Sice jste nepostoupili, ale porazit s tou rakouskou bandou Finy a Portugalce – to ti gratuluju. A víš, čím to bylo? Měl jsi odvalu obětovat jednoho z hvězdných hráčů, kteří ti v týmu dělali bordel. Musím říct, že poprvé jsi skutečně řídil tým, a ten za tebou stál.“

**Mladší já:** „A věříš, že jsem nepochyboval o svém kroku? Czedula [naturalizovaný Rumun a nejlepší hráč týmu] poté, co jsem ho vystřídal, mě totiž v pátém setu žádal, ať ho tam pustím zpátky. Ale já si byl jistý, že to dohrajeme vítězně bez něj.“

## Rok 1998 - Tirol Innsbruck (rakouská Bundesliga, nejlepší výsledek 3. místo)

**Starší já:** „Cože? Rozhodl ses znovu hrát? Ve 41 letech v profesionálním klubu? Vždyť jsem ti říkal před pěti lety, že jako hráč končíš brzy a na trenérinu je čas... A nyní ještě k tomu chceš dělat hrajičeho trenéra? To si troufáš. Víš, jak je to komplikované?“

**Mladší já:** „Nechce se mi, ale nemám na vybranou. Rozpočet mi nedovoluje koupit ke třem legionářům ještě nahrávače, a jelikož ten stávající je tragický, tak musím na plac. Protože jestli ještě



párkrát prohrajeme, tak mě jako trenéra vyhodí a pojedu domů s celou rodinou. Dcera a syn už v Innsbrucku chodí na gympl...“

**Starší já:** „Čemu se divíš, že jsi neuspěl v semifinále play off proti Salcburku, když chceš být na hřišti i na lavičce! Na hřišti jsi uvažoval jako hráč – chyběl ti trenérský odstup. Že jsi hrál dobře a neměl jsi peníze na dalšího nahrávače? Možná, ale tvůj tým nakonec vypadl se soupeřem, kterého jste měli porazit, a ještě k tomu po tak skvělé sezoně. A navíc další hrubá chyba: bavit se s hráči o finále, když jste ještě nepřešli semifinále, to se nevyplácí. Kde je tvoje pokora?!“

**Mladší já:** „Tady ti dávám za pravdu ve všem. Mám poprvé nutkání, že to jako trenér zabalím.“

**Starší já:** „Bereš nabídku trénovat český národák a vracíš se s celou rodinou do Čech? Hochu, to je odvážný krok – opustit dobré živobytí v Innsbrucku a jít do tak nebezpečné hry, jako je český národák. To ti přeju hodně štěstí...“

**Mladší já:** „Pokud bych měl být upřímný, tak si nejsem jist, zda by mě po této neúspěšné sezoně nevyhodili. A český národák ti nenabídnou mnohokrát za život.“

## Rok 2001 - mistrovství Evropy (česká reprezentace, 4. místo a postup na MS 2002)

**Starší já:** „Tedy hochu, dávám ti podruhé palec nahoru. Kvalifikaci mistrovství světa 2002 a hlavně mistrovství Evropy v Ostravě 2001 jsi se svým týmem zvládl výborně. 4. místo na ME, to se hned tak nezopakuje. A víš, čím to tentokrát bylo? Protože jsi znovu, stejně jako u rakouské reprezentace, prokázal odvalu hájit vlastní cestu.“

**Mladší já:** „Sázka na strategii z našeho servisu si nezahrají se nakonec vyplatila, i když mi spousta lidí nadávala, že ani neumíme dát servis. Hodně jsme kazili, ale také jsme dávali hodně

TRENÉR HANÍK VEDL NÁRODNÍ TÝM V DESÍTKÁCH ZÁPASŮ, PONĚKTERÝCH BITVÁCH BYL DŮVOD KRADOSTI.

## ZDENĚK HANÍK

**Narozen:** 22. 1. 1957 v Rychnově pod Kněžnou

→ **Hráčská kariéra**  
**ve volejbalu - kluby:** Zbrojovka Brno, Lokomotiva Nymburk, VKP Bratislava, Dukla Trenčín, Donaukraft Vídeň a Tirol Innsbruck

→ **Úspěchy:** 150 zápasů v reprezentaci, její kapitán (1992), 10 let nejvyšší soutěž v Československu, 3 mistrovské tituly v ČSFR (1990), Rakousku (1992) a na Slovensku (1993), v roce 1990 vyhlášen druhým nejlepším volejbalistou ČSFR

→ **Trenérská kariéra:** vedl rakouské ligové kluby Union Enns, Tirol Innsbruck a rakouskou reprezentaci (ME 1999), získal slovenský titul s VKP Bratislava (2004), s národním týmem Česka obsadil 4. místo na ME (2001), 13. místo na MS (2006), postoupil i na MS 2002, ME 2009 a MS 2010

es. Diváci na nás křičeli: Naučte se servis, nebo tam nelezte! Ale právě odvážným servisem jsme nakonec sestřelili Rusy a postoupili mezi čtyři nejlepší týmy v Evropě."

**Starší já:** „A že jsi po ME od manšaftu odešel? I to ti schvaluji, měl bys býval s představiteli svazu takové problémy, že bys to nakonec neustál.“  
**Mladší já:** „Moc se mi do toho chtěli plést, ale nebudu si tady stěžovat.“

**Starší já:** „Ale ten krok s ligovým družstvem Příbrami, to byla trochu trefa vedle, nemyslíš? Sportovní ředitel, to ty přeci nejsi. Jsi trenér!“  
**Mladší já:** „Tobě je všechno hned jasné, ale byl jsem na životní křižovatce a hledal jsem si dobrou práci...“

### Rok 2003 - VKP Bratislava (slovenská extraliga - 1. místo 2004)

**Starší já:** „Jsem rád, že sis to brzy uvědomil a zavčas ses vrátil na trenérskou lavičku. Bratislava – potřetí palec nahoru, chlapče. Už ses něco naučil. Ten slovenský titul s VKP Bratislava není pro mě tak důležitý, jako to, že jsi objevil a vychoval několik velmi zajímavých hráčů. Někteří z nich hráli velmi úspěšně i v zahraničí. Myslím, že ti jsou vděční a jednou ti možná i poděkují.“  
**Mladší já:** „Mám k těm mladým pěkný vztah a asi i oni ke mně. V tomto klubu jsem měl možná zůstat déle. S vedením jsem si rozuměl, měl jsem dobré podmínky pro práci a mladé perspektivní hráče.“

### Rok 2005 - metodik ČVS

**Starší já:** „Takže přeci jenom končíš s trenérinou? Já vím, baví tě metodika, vždyť jsi kantor – takže z tebe bude už jen teoretik?“  
**Mladší já:** „Chci psát odborné knížky, přednášet, předávat zkušenosti. Je to potřebné. Cítím, že k tomu mám předpoklady, protože znám teorii i praxi.“

**„Hodně jsme kazili, ale také jsme dávali hodně es. Diváci na nás křičeli: Naučte se servis, nebo tam nelezte! Ale právě odvážným servisem jsme nakonec sestřelili Rusy a postoupili mezi čtyři nejlepší týmy v Evropě.“**

**Starší já:** „To je možná pravda, ale není to zase brzké rozhodnutí?“

**Mladší já:** „To nevím, táhne mě to do této oblasti, a dostal jsem dobrou nabídku dělat metodika svazu.“

### Roky 2006-09 česká reprezentace (12. místo MS 2006, postup na ME 2009, postup na MS 2010)

**Starší já:** „Vida, nedalo ti to, už jsi v trenéřině zpátky...“  
**Mladší já:** „No... Vyhodili trenéra od národáku dva měsíce před mistrovstvím světa a nabídli mi to, tak jsem to vzal.“

**Starší já:** „Mistrovství světa v Japonsku 2006, postoupili jste ze skupiny, ale víc nic...“  
**Mladší já:** „Ale byla to obrovská zkušenost. V přímém přenosu jsem tam poznal, jak daleko máme ke světové špičce.“

**Starší já:** „Tak jsi u národáku zůstal. Evropská liga v roce 2007 – to se ti moc nepovedlo. Zase jsi moc tlačil na pilu, nevytvořil jsi dobrou atmosféru v mančaftu, a především jsi neměl na své straně nahrávače. To se pak těžko působí na tým. Byl jsi netrpělivý, panikařil jsi, když se nedostavovaly dobré výsledky a tvůj tým to cítil.“  
**Mladší já:** „Nevěděl jsem, čeho se chytit. A když párkrát prohraješ, manšaft začne pochybovat o tom, co říkáš.“

**Starší já:** „Naproti tomu kvalifikace na OH 2008, to ti tým šlapal jako švýcarské hodinky a ukázalo se, jak důležité je najít a dobře vsadit na jednoho smečářského koně. David Konečný to tam tehdy rozmlátil skoro sám, protože jsi mu dal poprvé důvěru a velkou šanci. Však taky potom 10 let zářil ve Francii i v národáku. Porazit v kvalifikaci na OH tak silné týmy, jako jsou Němci a Francouzi, a ješť k tomu 3:0, to se cení. Nenadechuj se! Já vím, nakonec vás Němci ve finále přeci jenom zlomili 3:2 a dlouho tě to mrzelo, ale to si nevyčítej.“  
**Mladší já:** „Já si to nevyčítám, ale šťve mě to. Tenhle výsledek totiž asi zapadne, ale hráli jsme

# 3

TOLIKRÁT BYL ZDENĚK HANÍK VYHLÁŠEN TRENÉREM ROKU. V ČESKU V LETECH 2002 A 2008, NA SLOVENSKU V ROCE 2004.



tehdy nejlepší volejbal za moji trenérskou kariéru.“

**Starší já:** „A ta kvalifikace na ME 2009? To byl snad tvůj nejhorší trenérský výkon.“

**Mladší já:** „To si úplně nemyslím, ale nezvládli jsme klíčový zápas proti Slovákům... A napravili jsme to až v baráži. Nakonec jsme na Evropu postoupili.“

**Starší já:** „Co to zase vyvádíš?! Brát svého syna do národáku...“

**Mladší já:** „Hrál dobře v lize a na světové univerziádě. Svými výkony si to už zasloužil.“

**Starší já:** „To je možná pravda, ale vytvořil jsi sobě, a hlavně jemu, dost nepříjemnou situaci.“

**Mladší já:** „To už teď vím taky, ale nejsem věštec.“

**Starší já:** „Kvalifikace mistrovství světa 2010, zdá se, tvůj poslední solidní trenérský kousek. Gratuluji, ale bylo to o fous, vid! Nebylo to snadné,

dvoustupňová kvalifikace, kvalitní soupeři, stáli při tobě všichni svatí. A že jsi po vítězné kvalifikaci odstoupil, to ti znovu schvaluji, znám tě.“  
**Mladší já:** „Měl jsem za sebou úspěšný turnaj a postoupili jsme na mistrovství světa, ale já mohu pracovat jen tam, kde mám důvěru vrchnosti a kde jdou moje povinnosti ruku v ruce s mými pravomocemi. A mám pocit, že tady tomu tak nebylo. Po posledním míči v rozhodujícím vítězném zápase proti Portugalcům jsem měl jasno: už ani o vteřinu déle.“

### Rok 2010 - zakončení trenérské kariéry

**Starší já:** „Tak co ti mám ještě říct, už jsme skoro stejně staří, a kdybych pokračoval, tak by to už nebyl dialog s mým mladším já, ale s kolegou. Takže hodně štěstí, pane předsedo svazu, teď si teprve užiješ...“

**Mladší já:** ...

OTEC A SYN. ZDENĚK HANÍK STARŠÍ, COBY PŘEDSEDA SVAZU, PŘEDÁVÁ ZDENĚKU HANÍKOVI MLADŠÍMU ZLATOU MEDAILI ZA MISTROVSKÝ TITUL V ROCE 2013.

# MÝTUS O POZITIVNÍM MYŠLENÍ

**Člověk žije ve dvou světech, vnějším a vnitřním. Ve vnějším světě se hraje o čísla, výkony, uznání, pokrok, naplnění cíle a postavení. Vnitřní se odráží v osobních hodnotách, postojích a morálce, které nelze vyjádřit čísly, ale zpravidla ovlivňují životní pocit ještě víc než vnější události. V tomto díle bychom rádi rozptýlili mýtus o tom, jaký vliv má tzv. pozitivní myšlení na výkon i pocit životní spokojenosti.**

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Víte, proč zatím neumíme dobře uchopit obor sportovní psychologie? Protože primárně je třeba porozumět, jak ve hře funguje psychika hráče, a teprve potom je možno radit či doporučovat, co udělat pro zvýšení výkonu, o který ve sportu jde především. Vyznat se ve hře i v psychologii zároveň dokáže zatím málokdo – to je ten problém.

Naštěstí trenér, který to pochopí, si sice okamžitě uvědomí, že není tak jednoduché vstoupit hráčům do hlav a srdcí, ale má šanci vytvořit si jakousi laickou metodu psychologické práce s hráči, případně ji podpořit odborným studiem. Navíc nepodlehne laciným poučkám, které rází „mafie“ mentálních koučů, kteří nevědí nic o tom, co se děje při hře v nitru hráče. Jedním z takových mýtů je, že člověk bude úspěšný a šťastný, když pozitivně nastaví svoji mysl. Ono to samozřejmě zní lákavě: „Mysli pozitivně, věř, běž za svým cílem a můžeš dosáhnout čehokoliv apod.“

Ovšem realita života je jiná.

## Vědomí myslí, podvědomí řídí

Že pozitivní nastavení je lepší než negativní? To ví každý laik. Ale má to háček! Pozitivní myšlení je totiž často špatně chápáno a jeho účinnost je ve skutečnosti velmi omezená. Pozitivní myšlení či pozitivní nastavení myslí, chcete-li, zasahuje totiž pouze vědomé myšlenkové procesy. Je to vnitřní vědomý apel: „Buď pozitivní!“ A ten má jen omezený vliv na emocionální procesy v mozku.

### ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE  
PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ  
PŘI ČOV

→ BÝVALÝ KOUČ  
VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ  
MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA  
→ SOUČASNÝ MÍSTOPŘEDSEDA  
ČOV



Říká se, že vědomí je pouhou PR (Public Relations) aktivitou mozku, přitom o většině psychologických procesů vůbec nevíme. Jak bychom je tedy mohli ovlivňovat pozitivním myšlením? Jednání člověka, a dvojnásob to platí pro sport, je řízeno automatickými procesy. Vědomí myslí, ale podvědomí řídí.

„Autopilotní“ programy byly v podvědomí zřízeny matkou přírodou z důvodu šetření energie. Myšlení samo o sobě je pro člověka poněkud náročným procesem, jemuž se mozek rád vyhne. A jak to dělá? Tak, že vnitřní manažer automatických procesů dbá, aby extrémní požírač energie – myšlení – byl udržován v módu pracovní pohotovosti a aby, když to není nezbytně nutné, drahocennou energii nekradl.

## Nemít problém je hloupost

Pokus vypudit z života negativní věci a za každou cenu se nutit do pozitivního módu jen proto, že se člověk někde dozvěděl, že má myslet pozitivně, je hloupost. Někteří lidé si dokonce myslí, že žádné problémy mít nesmí.

Opak je pravdou.

Problém může být skutečně vyřešen teprve tehdy, když ho přijmeme a akceptujeme jeho existenci. Jestliže se totiž člověk násilím nutí být jen pozitivní a kategoricky drží pod pokličkou vše negativní, je pro něj problémem přirozené a nenásilné skutečně pozitivní zůstat. Životní i sportovní zkušenosti totiž vznikají také ze špatných rozhodnutí, tedy i z chyb. Nutné chyby můžete dělat jedině tehdy, když hodně



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

^  
FILIP JÍCHA SE ZE  
STARÉHO PLZENCE  
VYPRACOVAL  
K NEJLEPŠÍMU  
HÁZENKÁŘI SVĚTA  
ZA ROK 2010

věcí vyzkoušíte a nebojíte se jít čas od času do rizika.

Ale nic není zadarmo, poněvadž je třeba často potlačit určité vzorce zvyků či rutin a nahradit je novými. Ani LeBron James, Bono, John Travolta či Steve Jobs a další neprošli cestu na Olymp svého oboru bez námahy jen díky tzv. pozitivnímu myšlení. Mnoho motivačních quasi expertů se nás pokouší pomoci dobře znějícími frázemi uvést do motivačního transu, který s reálným životem nemá nic společného.

## Šampioni jsou realisté

Odhalit svůj potenciál a překonat staré hranice může jen ten, kdo se naučí chápat sám sebe, včetně svých emocionálních a mentálních procesů. Pochopí, jak důležité je překonat stará myšlenková omezení a vyrůst za své pomyslné hranice. Úspěch totiž není jen otázkou vůle a víry. Jen pozitivním myšlením a vírou v neomezené možnosti se člověk moc daleko nedostane.

Špičkoví sportovci jako olympijský vítěz v moderním pětiboji David Svoboda, svého času nejlepší házenkář světa Filip Jícha, jeden z nejlepších českých hokejistů všech dob Patrik Eliáš, historicky nejúspěšnější střelec české fotbalové reprezentace Jan Koller či volejbalista Jiří Novák, který se ve Francii těšil takové vážnosti, že se mu dostalo pocty nést Pařížskou olympijskou pochodně; ti všichni se totiž nestali mistry ve své disciplíně proto, že ig-

norovali veškeré hranice svých možností. Naopak, tito šampioni jsou perfektními znalci sama sebe. Přesně cítí, kde se v nich skrývá zatím nerozvinutý potenciál, ale také vědí, v jakých oblastech už dosáhli na vrchol a dále nemohou. Naproti tomu neúspěšné osoby se příliš intenzivně zabývají „vzdušnými zámky“.

## K podvědomí se mluví jiným jazykem

Abychom rozhybali opravdu trvalé změny, které jsou hybnou silou vývoje osobnosti, je třeba přehodit výhybku na správném místě, tedy v podvědomí. To se lehko říká, ale hůře dosahuje. Podvědomí totiž nelze ovlivnit stejným jazykem jako vědomí, tedy například prostřednictvím falešných výzev pozitivního myšlení, jako „musíš tomu věřit“ a „všechno je možné“. Podvědomí pracuje s pocity a obraznými představami a s jejich pomocí řídí velkou část našeho chování, nezávisle na tom, jestli to náš vědomý rozum chce, nebo ne.

Přesně z tohoto důvodu působí tzv. pozitivní myšlení velmi omezeně. Pozitivně změnit můžeme totiž jen ty myšlenky, kterých jsme si racionálně vědomi. Ovšem větší část psychologických procesů probíhá pod „vodní hladinou“ vědomí, tedy naprosto nevědomky... Pozitivní myšlení se zabývá jen tou malou částí, která je nad hladinou. Dostat se pod hladinu do prožívání či do pocitů, to už je složitější!

## Ve vlaku bez jízdenky

Představte si, že jste hráčem tenisu (nebo volejbalu) a máte problém, protože vás přepadá strach před servisem (vzpomeňme na 18 dvojhyb Petry Kvitové v jednom zápase). Trápí vás to, zkoušíte to vyřešit přes mentální trénink, ale nic nepomáhá, a můžete si před podáním stokrát říkat: „Vždyť to umíš, tak odhod' strachy!“ Nic neúčinkuje a vám se ze servisu stává noční můra. A už jsme u toho, co jsme konstatovali výše: vědomí myslí, ale podvědomí řídí!

Představte si dále hypotetickou situaci, že jste se rozhodli navštívit psychoanalytika a chcete, aby vám pomohl, jak nahradit nežádoucí programy v podvědomí programy pozitivními (třeba tak, jako by dokázal náruživému kuřáku vnutit odpor ke kouření). Připusťme i to, že se mu to podaří a odstraní vám negativní stereotyp.

Posléze se ovšem skutečný problém vašeho strachu „vyloupne“ jinde, protože ve skutečnosti jste za psychoanalytikem nepřišli kvůli servisu, nýbrž proto, že trpíte nějakým druhem psychické nestability ve hře, na kterou je ve skutečnosti nutné se zaměřit. A aby to bylo možné, muselo by se změ-

ODHALIT SVŮJ POTENCIÁL A PŘEKONAT  
STARÉ HRANICE MŮŽE JEN TEN, KDO SE  
NAUČÍ CHÁPAT SÁM SEBE, VČETNĚ SVÝCH  
EMOCIONÁLNÍCH A MENTÁLNÍCH PROCESŮ.

nit něco ve vás jako v komplexní osobnosti. Ovšem za každou změnu musíte zaplatit jistou cenu. I když vás motivační šarlatáni lákají na bezplatnou cestu za splněným přáním, taková neexistuje. V reálném životě to funguje jinak.

Například při nácviu základní techniky ve volejbalu (nebo jiné hře) potřebujete asi 150 opakování (úderů či odbití). Když ale chcete korigovat chybný technický návyk, který už se zautomatizoval, je pro stejný výsledek zapotřebí často až desetinásobek těchto opakování, a asi vás nepotěší tvrdá zkušenost, že chybný návyk odstraníte jen částečně, nebo jen v určitých situacích.

A co to vše znamená pro život i sport? Že něco změnit je mnohokrát těžší než se něco naučit. Samozřejmě, že se v každém věku můžeme změnit a vytvořit ve svém podvědomí nové úspěšné algoritmy. Ale ne z dneška na zítřek, a také ne bez investice! Například: nenechte si namluvit, že můžete bez problému a bez následků zhubnout o 10 kilo za měsíc. To se vám sice může podařit, ale 9 z 10 lidí se po čase vrátí k původní váze, ba co víc, většinou ještě nad ní. To jsou prostě vyhané návrhy proti přírodě!

Každý člověk se může kdykoliv změnit, když bude chtít. Ale stojí to sílu, energii, pevnou vůli, čas, a také hodně trpělivosti. Kdo ignoruje tuto skutečnost, obelhává sám sebe. Budete-li postupovat netrpělivě, radikálně a jen s orientací na výsledek, potrestá vás vaše podvědomí takovým chaosem, že to nakonec vzdáte a propadnete se ještě hlouběji než dřív.

**ZA KAŽDÝ VÝVOJOVÝ POSUN SE MUSÍ ZAPLATIT. PŘINĚST OBĚT, INVESTOVAT ENERGIÍ, ZBAVIT SE ZLOZVYKŮ ČI RUTIN A NAHRADIT JE NOVÝMI NÁVYKY. TO CHCE ČAS A TRPĚLIVOST. NIKDO NEMŮŽE NASEDNOUT DO VLAKU OSOBNÍHO ROZVOJE A NEZAPLATIT JÍZDENKU. KDO VÁM NABÍZÍ ZLEVNĚNOU JÍZDENKU, JE PODVODNÍK. ANI JÍZDA NAČERNO SE V TOMTO PŘÍPADĚ NEVYPLÁČÍ.**

Zkusím pro ilustraci popsat vlastní zkušenost. Když se vracím po deváté hodině večerní domů, nejradši bych již usedl do svého křesla a dal si panáka. Ale dal jsem si předsevzetí, že chci jít večer běhat. Teď se mi ale nechce. Po pravdě řečeno, je to pěkný opruz jít běhat v pozdní večer – ale když nakonec odběhnu svou půlhodinku, vysprchuju se, a teprve teď spočinu a naleju si moravskou slivovici, rozhostí se ve mně pozitivní pocit.

A podobně, když vedu spory v odborných kruzích či ve sportovní politice, a hájím jisté principy a ideály, vůbec nejsem v zajetí pozitivního myšlení. Vztekám se, hádám se, často nemám své emoce pod kontrolou. Zpravidla mě totiž obsah pohltí natolik, že jsem v jakémsi argumentačním



FOTO SPORT: JAROSLAV LEGNER

transu, který s pozitivním myšlením nemá nic společného. Ale když se nakonec podaří něco správného vyjednat, prosadit či uvést v život, pak jsem pozitivně naladěný.

Tedy nikoliv pozitivní myšlení, ale aktivita, odvážný a přesvědčený postoj k životu, zaujetí a vášně pro svou činnost, vyznávání určitých hodnot a v neposlední řadě smysl pro realitu a pokora – to je pro mě v realu pozitivní nastavení. V psychologii se tomu říká postoje. Postoje se spolu s vědomostmi a dovednostmi získávají během života, především vzděláváním a širšími sociálními vlivy, jako je veřejné mínění a sociální kontakty.

### Vnitřní kompas, ne pozitivní myšlení

Životní i sportovní cíle ukazují KAM, jinými slovy, čeho chce člověk dosáhnout. Nepopisují ale JAK, rozuměj, jakým způsobem toho chce dosáhnout. Odpověď na otázku JAK? je vytvoření trvalých postojů a osobní hodnotové kultury.

Hodnoty jsou například důvěra, souměřitelnost, rodina, víra, kreativita, vztahy, vášně, touha, životní prožitek. Hodnotový pořádek v sobě samém umožňuje člověku vedle otázek KAM? a JAK? odpovídat i na třetí otázku PROČ? Člověk totiž nemůže jít proti systému vlastních hodnot, nemá-li sabotovat či popřít sám sebe, a když, tak jen krátkodobě. Sdružuje osobní cíle, jako je třeba sportovní úspěch, a vlastní systém hodnot do harmonie.

To, zda se mu to podaří, rozhoduje o tom, jestli se jeho základní životní pocit pohybuje převážně v plusu, nebo v minusu.

**POKUD MÁ ČLOVĚK VYBUDOVANÝ SYSTÉM HODNOT A POSTOJŮ, MÁ I ÚČINNÝ VNITŘNÍ KOMPAS, ABY SE ORIENTOVAL V NÁROČNÝCH SITUACÍCH, ZNAL ODPOVĚDI NA NĚKTERÉ KLÍČOVÉ ŽIVOTNÍ OTÁZKY A UČINIL TĚŽKÁ ROZHODNUTÍ. NEPOTŘEBUJE K TOMU UMĚLE VYTVOŘENÝ KONSTRUKT POZITIVNÍHO MYŠLENÍ.**