

Coach

PETRI

KETTUNEN

Finský trenér
českých florbalistů
vnímá sílu před
pražským MS

JSEM NA HRÁČE
PYŠNÝ!

**SUBARU**

Confidence in Motion

Řidičovy druhé oči
EyeSight
Driver Assist Technology

SUBARU
FINANCE

CITLIVÝ DRSŇÁK

ZVLÁDNE COKOLI. JAKO VY.



SUBARU XV | UNIVERZÁL PO JAPONSKU

Naše XV nepokazí žádný výlet – díky nové pevnější podvozkové platformě a permanentnímu pohonu všech kol Symmetrical AWD. Svým novým autem pak zlehka projedete městskou džunglí i po rozbité lesní cestě či promáčené louce až k vaší chatě. EyeSight, řidičovy druhé oči, vás navíc ochrání před kolizí nejen v ranní koloně. Tak kam vyrazíte dnes? Navštivte nás na subaru.cz, zazijsubaru.cz a subaru-butik.cz!

Kombinovaná spotřeba paliva 6,2–7,0 l/100 km, emise CO₂ 140–159 g/km | Obrázek je pouze ilustrativní.

subaru.czesubaruczsubarucz

Limitovaná
NABÍDKA

100 X AUTO až **72000 Kč**
S BONOUSEM



SUBARU XV AWD 2018
od **530 000 Kč** vč. DPH

Coach

V ZDĚLÁVAT
INSPIROVAT
SPOJOVAT

COACH. Měsíčník.

Ročník 3., číslo 11,
vychází 6. 11. 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: popředvolbě
+420 22597 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, **ředitel**
inzerce: David Šaroch (7227),
kontakt na inzertní poradce:
linka 7512, **marketing:** Erika
Hettešová (7454), **ředitel**
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 Šmuclová.
Rozšiřují 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

Finský trenér
české florbalové
reprezentace před
pražským MS

← 4

ROZHOVOR
PETRI KETTUNEN


Barbora Závadová ← 14

POHLED SPORTOVCE

Tajemství
pohybové
medicíny

← 16

HLAVNÍ TÉMA

Z jakých jiných
oborů čerpáte
inspiraci?

← 26

COACHING

Miloš Říha ← 30

DOPIS MLADŠÍMU JÁ

5 tipů pro
efektivní zvládnutí
náročných
rozhovorů

← 34

REFLEXE

Věkové období
9-12 let

← 36

SPORTOVNÍ
PSYCHOLOGIE

Termín uzávěrky: 30. 10. 2018 | TITULNÍ SNÍMEK SPORT: BARBORA REICHOVÁ

VE SPOLUPRÁCI:

Czech News Center 7


editorial

6. 11. 2018

Trenéři a trenérky, držím vám palce!

Domácí mistrovství světa v týmových sportech nepořádáme v Česku tak často. Každý sport, který takovou příležitost má, roky dopředu přemýšlí, co vše udělat pro úspěch. Úspěch na domácí půdě. Jak sestavit organizační tým, jak na MS přilákat co nejvíce diváků nebo jak vlastně získat finance na to, celý ten organizační kolos zaplatit.

Z vlastní zkušenosti vám ale mohu říci, že to, o čem přemýšlíte nejvíce, jsou vítězství. Jak na domácím MS vyhrát co nejvíce zápasů a dojít co nejdál, ideálně až k medaili. Roky dopředu tedy řešíte jedno klíčové rozhodnutí: kdo bude trenér!

Je to rozhodnutí, které na následující roky ovlivní práci stovek lidí, kteří se na šampionátu podílí. Je to totiž právě trenér, který na sebe bere finální zodpovědnost a vybrané hráče přivede do arény před tisíce fanoušků. Ten tlak, pocit odpovědnosti, musí být neuvěřitelný.

Vím, že vy, trenéři, takovou zodpovědnost asi cítíte na každém utkání. Chápu, je to jiné, ti z vás, kteří trénují menší děti, asi nepřemýšlejí o vítězství, ale o tom, jak zajistit, aby si svěřenci z utkání odnesli dobrý pocit a těšili se na další trénink. Ale důležité je to taky, a moc.

Zdá se mi, že se v posledních letech prostředí českého sportu vůči vám, trenérům, začíná měnit. Čím dál víc fanoušků, novinářů, ale také funkcionářů si uvědomuje vaši důležitost a to, že velká část sportovní budoucnosti závisí právě na vás. Proto vám moc držím palce, ať vás trenérina baví. Ať najdete čas a chuť se neustále zlepšovat jako vaši svěřenci, které máte na starost.

Vy držte palce nám, na prosincovém MS v Praze v O₂ Areně!

FILIP ŠUMAN
prezident Českého florbalu





SPORT POSKYTUJE PŘÍLEŽITOST ZJISTIT, JAK DOBRÝ MŮŽETE BÝT!

TEXT: MICHAL BARDA

Petri „Pete“ Kettunen dělal a zažil v posledních pětadvaceti letech ve florbalu úplně všechno. Hrál, trénoval, vzdělával trenéry, byl asistentem, hlavním trenérem i sportovním ředitelem finské reprezentace, kterou před dvěma lety dovedl k překvapivému titulu mistrů světa. Všichni očekávali, že po takovém úspěchu bude chladný Fin s pronikavým pohledem pokračovat, ale on se rozhodl jinak. Od léta 2017 je trenérem české reprezentace, která se chystá na prosincové MS v Praze.

Dobrý den, Pete, už mluvíte česky?

„Ne, nemluvím. Umím jen několik slov jako dobré ráno, dobrý den, děkuji, prosím, a dokážu si bez jakéhokoliv akcentu objednat pivo. To je fajn!“

Takže zvládáte to nejdůležitější pro přežití v Česku?

„Ano, ale jen takové malé zlomky češtiny. Rozumím pár slov, ale je to opravdu těžký jazyk.“

V jakém jazyce vedete přípravu týmu? V angličtině a s překladem?

„Náš pracovní jazyk je angličtina. Když někdo něčemu nerozumí, hráči si to přeloží mezi sebou, nebo vypomůžou asistenti Milan Fridrich nebo Radek Sikora. Ze začátku to pro hráče nebylo snadné a ostýchali se, ale postupně si na to zvykli a jsou mnohem otevřenější, víc se zapojují do diskuzí. Máme i individuální pohovory, a pokud hráči chtějí, připojí se k nám Milan Fridrich a překládá. Moje angličtina také není perfektní, protože to není můj rodný jazyk. Neočekávám, že hráči budou mluvit perfektně, ale mluvíme dost dobře na to, abychom si rozuměli a rozuměli tomu, co děláme. A to je hlavní.“

V jakém stavu jste našel český tým, když jste ho přebíral?

„Sledoval jsem český tým posledních deset let jako kouč finské reprezentace a dělal jsem si statistiky. Velké téma byla obrana, protože Češi dostávali v důležitých utkáních proti Finsku, Švédsku a Švýcarsku v průměru skoro osm gólů na zápas. To je prostě moc a museli jsme se na to soustředit, abychom byli na mistrovství světa proti nejlepším týmům konkurenceschopní. To byly první poznatky. Viděl jsem ale, že je v týmu dost technicky dobrých hráčů. Museli jsme najít způsob, jak pracovat lépe jako tým, najít nového ducha a hledat pro český florbal i novou generaci mladých hráčů.“

Je pro úspěch týmu ve florbalu důležitější obrana, nebo útok?

„To je skoro filozofická otázka. Obojí je podle mne důležité, ale nejdůležitější je vždy obranná hra. Když máte dostatečně dobrou obranu a hrajete dostatečně agresivně, máte šanci na úspěšný útok. Když ale nedokážete ubránit, nemáte v mezinárodním florbalu šanci vyhrávat, protože florbal se hraje na branky. Takže důležitější je obrana, ale útok se nesmí opomenout.“

Když brankář všechno chytí, může tým hrát přinejhorším nerozhodně, ale nikdy nemůže prohrát...

FOTO: CESKYFLORBAL.CZ

„Ano, tak to přesně je. Kdysi, když jsem byl klubový trenér ve Finsku, měl jsem pocit, že můžeme vyhrát titul útočnou hrou. Hráči říkali, že to bylo jako sen: útočili jsme jako zběsilí, vyhráli jsme kvalifikaci, dlouhodobou část a postoupili do finále. A ve finále, jsme prohráli. Dnes vím, že pokud budeme v utkáních proti čtyřem nejlepším týmům světa dostávat tři branky na zápas, budeme mít šanci ta utkání vyhrávat. Když budeme dostávat čtyři branky, už to bude dost těžké. Víc než čtyři góly dáme proti nejlepším týmům jen zřídka.“

Jak jste byl spokojen s výkonem na Světových hrách ve Wroclawi v loňském roce? Co vám 4. místo ukázalo?

„Začal jsem s týmem pracovat na začátku června a měli jsme před Wroclawí jen dvě soustředění. Měl jsem opravdu velkou radost, jak jsme tam

PETRI KETTUNEN

Věk: 48 (6. listopadu 1970 v Joensuu)

→ **Profese:** florbalový trenér, zakladatel slavného finského klubu Josba Joensuu, 6 let vedl národní tým Finska (zlato z MS 2016), smlouvu u české reprezentace má do prosince 2018

→ **Největší úspěchy:** jako hráč mistr Evropy (1995), vicemistr světa (1996) a skvělý střelec (ME 1995 6+1, MS 1996 8+2)



hráli. Byli jsme aktivní v útoku i v obraně, vytvořili jsme si dostatek šancí, abychom Švédsko i Finsko porazili. Bohužel jsme z těch šancí nedali branku, ale pro začátek to bylo skvělé. Uvidíme, jak nám to půjde teď.“

Trenéři mají často pocit, že by potřebovali ještě týden nebo měsíc, aby byla příprava týmu dokonalá. Když se podíváte na start nadcházejícího mistrovství světa, zvládli jste vše, co jste chtěli?

„Taky jsem normální kouč, nikdy nejsem spokojený s tím, co jsme stihli. Mistrovství světa je uprostřed sezony, na dlouhou přípravu není čas. Hlavní

důraz se klade na letní přípravu a ta letos nebyla optimální. Řada kandidátů na konečnou nominaci byla zraněná, a tak jsme ještě v září před sebou měli víc práce, než jsme původně mysleli. Ale jsem fakt na hráče pyšný, co zvládli a jak zlepšili svou připravenost za ten rok a půl, co jsme spolu. Jsme ve stavu, kdy na šampionátu můžeme být opravdu konkurenceschopní.“

Někteří hráči z florbalu žijí, někteří mají ještě jinou práci. Jsou schopní se připravit v podmínkách poloprofesionálního sportu? Nezažil jste, že by někdo říkal, že kdyby měl víc peněz, připravoval by se lépe?

„Vím, co myslíte. Nejdůležitější je ale vždycky zájem, opravdová vášně pro ten sport, a je jedno, jestli dostáváte prachy, nebo ne. Je to otázka osobní volby každého jednotlivce: chceš to dělat, nebo ne? Chceš do toho dát všechno, nebo ne? Někteří mohou být profíci ve Švédsku nebo ve Švýcarsku, někteří dostávají peníze tady v Česku. Ale nejdůležitější je, co je tady uvnitř, jestli je tam vášně, jestli jsi ochoten do toho dát úplně všechno! A je úplně jedno, jestli za to máš prachy, nebo ne! Sport vám poskytuje příležitost být tak dobrý, jak jen můžete být. To nemá nic společného s penězi. Nevěřím, že Roger Federer hraje tenis kvůli penězům. Má nějaký jiný důvod, proč to dělá. A tak by to mělo být i v našem sportu, že hráči nehrají pro peníze, ale pro vášně a možnost dozvědět se, jak dobří mohou být!“

Přesunul jste se pracovně do jiné společnosti s jiným zázemím a s jinou historií. Zažil jste i jiný přístup a uznání k lidem, kteří něčeho dosáhli? Kterí se dopracovali k nejvyššímu mistrovství ve svém oboru, ať už je jakýkoliv?

„Ne, vlastně ne. I ve Finsku jsem se setkával s lidmi, kteří jsou nejlepší ve svém oboru, ať už jsou to umělci, sportovci, doktoři nebo něco jiného. Myslím, že jsou to podobní lidé jako tady v Česku. Jsou úspěšní, protože si zvolili své priority a pracovali jako blázni, aby se dostali tam, kde jsou. Mají vášně! Nejlepší doktoři nebo ortopedi na světě mají vášně a je fuk, jestli za jednu operaci dostanou dva, tři nebo pět tisíc. Žene je vášně být každý den lepší. To je podobné jako tady. Slyšel jsem vyprávět, že česká mentalita je být trochu líný. Ale ti, kteří chtějí být v něčem dobří, líní nejsou, ti se snaží a dělají všechno, aby byli lepší.“

3

TOLIK MEDAILÍ ZÍSKALI ČEŠTÍ
FLORBALISTÉ NA DOSAVADNÍCH
JEDENÁCTI TURNAJÍCH MS.
NA STŘÍBRO Z ROKU 2004
NAVÁZALI DVĚMA BRONZY
(2010, 2014).

**„Víc než čtyři góly
dáme nejlepším
týmům jen zřídka.“**



↓ INZERCE

Protože jen týmová práce
vede k úspěchu

STRABAG
TEAMS WORK.



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2017 - 2020



FOTO SPORT JAROSLAV LEGNER

^
OD 29. BŘEZNA 2017 JE PETRI KETTUNEN KOUČEM ČESKÉHO NÁRODNÍHO TÝMU. NASTOUPIL S VIZITKOU TRENÉRA POSLEDNÍCH MISTRŮ SVĚTA.

Jezdíte do Česka jen na společná soustředění? Nebo jste ve styku s týmem i z Finska?

„Základem je samozřejmě mezinárodní kalendář IFF, který definuje termíny turnajů. Podle toho plánujeme naši přípravu. Pak je tu sledování hráčů: za poslední rok a půl jsem viděl přibližně 120 utkání české ligy. Sleduji hráče, kteří mě zajímají, a dávám jim zpětnou vazbu, ale samozřejmě při tom respektuji jejich klubové trenéry a jejich práci. Říkám hráčům, co se mi v utkání líbilo a co se jim povedlo. A zároveň hledám, jak situaci vnímají oni a jak se v utkání cítili. U českých hráčů, kteří hrají ve Švédsku a Švýcarsku, se zapojují víc i do jejich denního tréninku. Máme pro ně individuální přípravu, například pro vytrvalost. To je něco, co čeští trenéři dělají trochu jinak a já to respektuji, nemám s tím problém. Jsem tady v Česku poměrně často, ale většinu sledování zvládnou přes internet, protože všechna utkání Superligy se vysílají tam.“

Zmínil jste, že některé věci dělají čeští trenéři jinak. Mají v Česku větší slovo trenéři, ale osobní vklad a zapojení jednotlivých hráčů do přípravy nejsou tak silné?

„Ano, trochu to tak je. Jsem přesvědčen, že hráči rostou v každodenním tréninku, a tam je to zodpovědnost klubových trenérů. S reprezentačním týmem máme na společnou přípravu tak málo času, že se v něm musíme soustředit na herní záležitosti, taktiku a vnitřní procesy týmu. Ale sportovci rostou v dennodenním tréninku, a to je důvod, proč tolik spolupracuji s klubovými trenéry a poskytují jim svůj pohled. Dávám jim impulsy, co je zapotřebí v mezinárodních utkáních, protože je to trochu jiné než v české lize. Je pak na klubovém trenérovi, jak trénink pro dané hráče naplánuje. Hráči, kteří chtějí být dobří na mezinárodní úrovni a v reprezentačním týmu, pro to musí samozřejmě dělat víc sami, mít vlastní program. Ale všechno vychází z klubu a z práce, kterou s hráči dělají.“

Je úroveň domácí soutěže daleko od mezinárodní úrovně?

„Ano, Superliga se od mezinárodních zápasů liší, ale to je stejné ve Finsku i Švýcarsku, trochu dokonce i ve Švédsku. Mezinárodní utkání jsou vždy intenzivnější, rychlejší, hráči se musí rozhodovat a řešit situace v mnohem kratším čase. Myslím, že to je univerzální poznatek, podobný v každém sportu.“



JAROSLAV **POKORNÝ** **VS** MOCHAMED **MACHAEV**

DAVID
DVOŘÁK

PATRIK
KINCL

SANDRA
MAŠKOVÁ

XFN

PARDUBICE
10.11.2018



ČSOB Pojišťovna
ARENA

VSTUPENKY V SÍTI

ticketportal

VSTUPENKY NA DOŠAH

NAPOPRVÉ BRAMBORA. LONI V ČERVENCI NA SVĚTOVÝCH HRÁCH VE WROCLAWI TÝM
 ▼ PROHRÁL V SEMIFINÁLE SE ŠVÉDY 2:5 A V DUELU O BRONZ S FINY 0:2.

Jaký vliv bude na šampionátu mít atmosféra ve velké O₂ Areně?

„To pro nás bude obrovská výhoda! Nevím, kolik lidí bude chodit, jestli třináct, čtrnáct nebo patnáct tisíc, ale opravdu doufám, že budou náš šestý hráč na hřišti. Že nás budou podporovat a povzbuzovat a že všichni hráči, trenéři i členové realizačního týmu si tu atmosféru a celý turnaj budeme užívat. Protože něco takého můžete zažít třeba jen jednou za život! Doufám, že nás to nebude svazovat, ale že si budeme užívat, že můžeme být něčeho takového součástí.“

Neroklepejte se hráči, když budou cítit tolik tlaku fanoušků, známých i médií?

„Samozřejmě že to riziko tady je, určitě. Hráči šampionát v takovém domácím prostředí nikdy nezažili. Ale věřím, že když vytvoříme kompaktní celek, když budeme držet při sobě a budeme mít nadšeného a otevřeného ducha, budeme připraveni nastoupit do nažhavené arény před fanoušky i média a vyrovnat se s tím. Jsem s atmosférou v týmu spokojen, i když tlak před závěrečnou nominací se postupně zvyšuje a konkurence je velká.“

A jak se s tlakem na svou osobu vyrovnáváte vy? Přece jen jste první zahraniční trenér na lavičce florbalové reprezentace a moc zahraničních koučů v Česku zatím neuspělo?

„Já vlastně ani moc tlaku necítím, protože moje filozofie je jednoduchá. Když dělám to, co mám, a tak dobře, jak jen umím, musím pak konečný výsledek respektovat. Tlak nebo stres v tom nehrají roli; chci si s kluky ten poslední měsíc do šampionátu i celý turnaj maximálně užít, v zaplněné hale i v hotelu. Necítím žádný tlak - i když nevím, jestli to ještě nepříjde. Ale už jsem pár turnajů zažil a je to i pro trenéra skvělé období, když může prožívat závěrečnou fázi celého procesu přípravy.“

Takovou filozofií ale ve střední Evropě ani v Česku moc trenérů nežije. Spíš říkají, že trénovat je jedna věc, ale teď hrajeme o výsledek. Jako kdyby vedle sebe stály dva sporty, které spolu nesouvisí.

„Vím, co myslíte. Když hrajeme na mistrovství světa, samozřejmě na výsledku záleží. Musí to být důležité, tak to je a je to normální. Ale když myslíme na výsledek příliš, ztrácíme ze zřetele to nejdůležitější, a to je sport. Sport, hra a florbal - nic jiného! Hřiště bude pořád stejně velké, míček bude stejný, hokejky budou stejné, stejných pět hráčů v poli a gólman. Je jedno, jestli hrajeme Superligu nebo



FOTO SPORT JAROSLAV LEGR

mistrovství světa v O₂ Areně - všechno je pořád stejné! Kromě jediného - a to bude prostředí okolo nás. Takže se musíme zaměřit na věci, které můžeme ovlivnit, a pak už to bude jen hra. Je to úplně jednoduché.“

Jak se vlastně vyvíjí mezinárodní florbal? Existují pořád čtyři špičkové země a zbytek světa, který jim kouká na paty? Podle výsledků to tak vypadá.

„Ano, vypadá to tak. Florbalová historie není dlouhá a týmy, které jsou v rankingu zemí někde

3

POTŘETÍ SE USKUTEČNÍ
MS FLORBALISTŮ V ČESKU
A REPREZENTANTI BUDOU V PRAZE
OD 1. PROSINCE USILOVAT O PRVNÍ
DOMÁCI MEDAILI. V ROCE 1998
SKONČILI ŠESTÍ, O DESET LET
POZDĚJI ČTVRTÍ.

na pátém až desátém místě, se rychle vyvíjejí. Ale náš sport je tak mladý, že ty nejlepší čtyři země se pořád minimálně stejnou rychlostí vyvíjejí taky. Takže se zdá, že ten odstup zůstává stejný. Třeba Dánsko nebo Norsko hrají mnohem líp než před šesti nebo osmi lety, jenže ty čtyři nejlepší země jdou dopředu ještě rychleji. Uvidíme, jak to bude vypadat za měsíc. Na minulém šampionátu byly gólové rozdíly nejmenší v historii florbalu.“

Jak důležité je pro hráče, kouče i všechny lidi zapojené do sportu vzdělávání? Mluvil jste o tom, že sport je pořád rychlejší. To ale vyžaduje rychlejší rozhodování na lepším kognitivním základě i lepší porozumění hře.

„To je klíčový faktor, to nejdůležitější, co jako federace musíme dělat. Musíme zajistit lepší vzdělávání, abychom dostali lepší kouče k dětem, mládeži i dospělým. Metodika vzdělávání je jediný způsob, jak se ve sportu můžeme dostat dopředu. Samozřejmě k tomu přispívá i marketing a média v klubech, ale když budeme mluvit jen o sportu, klíčová

je kvalita trenérů, jejich znalosti a dovednosti. A to je zásadní věc, kterou tady v Česku pro rozvoj florbalu musíme dělat.“

Jaký je vlastně základ vašeho koučování? Jste jako bývalý špičkový hráč spíš intuitivní kouč, nebo máte v té oblasti široké akademické vzdělání?

„Byla to v našem sportu celkem přirozená cesta. Hrál jsem nejvyšší soutěž ve Finsku dvanáct let, sedm let jsem reprezentoval, vyhrál jsem evropské zlato. Ale historie florbalu je krátká, už ve dvaceti letech jsem vedle hraní začal i trénovat. Byl jsem jako hrající kouč ve Švýcarsku, pak jsem tam trénoval a nakonec jsem trénoval ve Finsku v akademických, klubu i reprezentaci. Dvacet let jsem v různých rolích pracoval pro finskou federaci, naposledy jako sportovní ředitel a šéftrenér reprezentací. Teď pracuji částečně tady a částečně v jednom sportovním institutu ve východním Finsku. Jsem tam učitel a šéf vzdělávání profesionálních trenérů. To mě strašně baví, protože každý rok poznávám nové trenéry, kteří do vzdělávání vstupují, a učím se i od ostat-



↓ INZERCE



Sledujte všechny zápasy Viktorky jedině v O₂ TV



1. zápas (19. září 2018, 21:00 hod.)

FC Viktoria Plzeň vs. CSKA Moskva



2. zápas (2. října 2018, 21:00 hod.)

AS Řím vs. FC Viktoria Plzeň



3. zápas (23. října 2018, 21:00 hod.)

Real Madrid vs. FC Viktoria Plzeň



4. zápas (7. listopadu 2018, 21:00 hod.)

FC Viktoria Plzeň vs. Real Madrid



5. zápas (27. listopadu 2018, 18:55 hod.)

CSKA Moskva vs. FC Viktoria Plzeň



6. zápas (12. prosince 2018, 18:55 hod.)

FC Viktoria Plzeň vs. AS Řím



Chytrá síť **O₂**



FOTO: CESKYFLORBAL.CZ

NA ROZJEZD POSTUPNĚ
NĚMECKO, LOTYŠSKO
A ŠVÝCARSKO. ALE AMBICE
ČESKÉHO TÝMU A JEHO
FINSKÉHO TRENÉRA
NA PROSINCOVÉM MS
SAHAJÍ VÝŠ. NA STUPNĚ
VÍTĚZŮ, IDEÁLNĚ DO FINÁLE.

ních sportů. Mám tam pod sebou pětadvacet sportů a pořád se dovídám něco nového, získávám nové poznatky a impulsy. To mě moc baví.“

Asociace koučů je ve Finsku velmi silná, že?

„Ano, a i tady v Česku se spolupráce mezi sporty pořád zlepšuje. A to je dobře, protože se toho od sebe vždycky můžeme spoustu naučit. Ve Finsku jsme měli jednu skvělou pracovní skupinu, kterou organizoval Finský olympijský výbor. Byli to hlavní trenéři florbalu, basketu, volejbalu, fotbalu a hokeje, kteří se setkávali dvakrát nebo třikrát do roka a diskutovali o trendech a o tom, jak se připravují mistři světa nebo Evropy. Takovou diskuzi tady v Česku potřebujeme také, je to přínosné pro všechny.“

Vy zosobňujete florbal nejen ve Finsku, ale vlastně v celé jeho historii. Když si zkusíte

představit florbal za deset let, jaký to bude sport? Neříkám za tři nebo čtyři roky, to by pro vás bylo moc snadné. Ale za deset let?

„Deset let je strašně dlouhá doba a tohle je strašně těžká otázka. Ano, byl jsem u florbalu vlastně skoro úplně od počátku. Před deseti lety na mistrovství světa v Praze se hrálo rychle, ale teď se hraje ještě nesrovnatelně rychleji. Za deset let budou hráči lepší fyzicky, budou na tom lépe technicky a celá hra bude rychlejší. Nevím, co se stane s pravidly, jestli se bude hrát čtyři na čtyři a jestli ještě budou vůbec padat branky, protože čím lepší je fyzika, tím těžší je dávat branky. To je trend, který je v poslední době vidět na hokeji, kde je pořád těžší vstřelit branku. Tak takhle by mohl vypadat florbal budoucnosti: tvrdší, rychlejší, víc kontaktu a málo gólů. Bude hodně záležet i na rozhodčích, kam se posuneme.“

Taky existuje jeden chlápek, který florbalu opravdu rozumí: Petri Kettunen. Když se zkusíte podívat na něj za deset let, jaký bude?

„Doufám, že to bude pořád šťastný a pyšný otec dvou synů, kteří už budou mít vlastní život, a že bude žít pořád se stejnou ženou. A že když se podívá zpátky, řekne si: Hej, Pete, tohle byl život, který sis užil, protože jsi dělal, co tě bavilo, a ani na těch posledních deseti letech není potřeba nic měnit! Můžeš ve své přítomnosti žít klidně dál!“



„Slyšel jsem vyprávět, že česká mentalita je být trochu líný. Ale ti, kteří chtějí být v něčem dobří, líní nejsou, ti se snaží a dělají všechno, aby byli lepší.“

ROLE RODIČŮ VE VÝCHOVĚ SPORTOVCE

aneb Jak najít hranici mezi podporou a nátlakem?

Český hokej od letošní sezony pravidelně pořádá semináře pro rodiče a trenéry o zdravé výživě a psychologii malého hokejisty v trojúhelníku hráč-trenér-rodíč.

15. 11. Litoměřice | 29. 11. Karlovy Vary
06. 12. Zlín | 11. 12. Kladno

Proběhlé semináře: 4.9. Třinec | 11.10. Brno | 25.10. Praha

Témata: Jak z pozice rodiče rozvíjet sebevědomí mladých sportovců
Jak jim pomáhat překonávat překážky a neúspěchy | Proč mladí sportovci se sportem předčasně končí a jak tomu předejít | Správný jídelníček malého hokejisty



„Semináře navštěvuje poměrně velké množství rodičů i trenérů. Mile nás překvapilo, kolik rodičů se o tyto věci zajímá a chce být dobrým mentorem pro svoje dítě.“

Slavomír LENER

Lektoři:

Mgr. Václav Petráš **sportovní psycholog**

- Absolvoval magisterský obor psychologie na FSS MU v Brně.
- Spolupracuje s českými i zahraničními vrcholovými sportovci, včetně několikanásobné grandslamové vítězky či reprezentantů v nejrůznějších sportovních disciplínách (hokej, volejbal, basketbal, lyžování a řada dalších).
- Je sportovním psychologem hokejové akademie HC Oceláři Třinec.
- Spolupracuje i s HC Vítkovice Ridera, Českým florballem, HCB Karviná a dalšími organizacemi.

MUDr. Marie Skalská **lékařka, fitness instruktorka a lektorka**

- Vystudovala 1. lékařskou fakultu UK a od té doby aktivně publikuje a přednáší po celém světě na téma pohybová aktivita, výživa, redukce hmotnosti a prevence civilizačních onemocnění.
- Ambulantně působí v Institutu sportovní medicíny.
- Členka České kardiologické společnosti, České obezitologické společnosti, Evropské kardiologické společnosti a European College of Sport Science.
- Pro Český hokej je společně s psychologem Petrášem v přednáškovém týmu, který objede v sezóně 2018/2019 všechny kraje.

Bližší informace na

www.ceskyhokej.org



**ČESKÝ
HOKEJ**

Trenér musí být

AUTORITA

Kdo chce plavat polohovku, musí být všestranným plavcem. Během jednoho závodu je třeba vystřídat čtyři plavecké způsoby – motýlek, znak, prsa a kraul. Českou jedničkou v této disciplíně je už několik sezon Barbora Závadová. Z Ostravy se vydala do Prahy a před rokem a půl zamířila za tréninkem do Austrálie. Co si vzala v kariéře od trenérů?

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Začátky v Ostravě

„Plavání jsem si vybrala, dá se říct, sama. Od malička jsem navštěvovala plavecké kurzy pro děti, pak jsem dostala nabídku pokračovat v přípravných kurzech klubu v Ostravě a už se to vezlo. Také k tomu asi přispělo, že mamka v mládí plavala a znala trenéry, takže ti na mě měli pífku asi okamžitě. Můj první trenér Honza Pala mě přivedl k polohovce. Každý den jsem plavala jiný styl a v pátek vždy polohovku. Díky němu mě plavání začalo bavit. Trénovat i závodit. Strávil se mnou hodně času, věnoval mi spoustu energie, opravoval mi chyby v technice plavání a jsem mu za to nesmírně vděčná. Byl všímavý, starostlivý, a hlavně ve mně probudil lásku k plavání.“

Vítězslav Hartmann

„S mým dalším trenérem Víťou Hartmannem jsem dosáhla prvních velkých úspěchů. Olympiáda v Londýně 2012, medaile na ME ve stejném roce v Debrecenu. Hodně, hodně jsme trénovali, obdrželi vysokohorská soustředění. Ale nikdy nikdo mě nemusel do trénování nutit. Baví mě to a vždy bavilo. Překonávat sama sebe nejen na závodech, ale i při každodenním tréninku. Samozřejmě, jednou za čas jsem byla tvrdohlavá pubertáčka, ale to bylo výjimkou. S Víťou to bylo někdy trochu jak na horské dráze. Je tvrdý, nepřízná chybu, ale zase je lidský a zábavný.“

Praha a Jaroslav Strnad

„Z Ostravy jsem šla do Vysokoškolského sportovního centra na pražský Strahov k panu Strnadovi. On mě naučil plavání rozumět. A taky, že mám mít velké cíle. Díky němu jsem dospěla. Je nesmírně chytrý, hodný, obětavý, pracovitý, svědomitý. Miluje plavání a chce, aby v Česku šlo nahoru. Právě on mě naučil o plavání přemýšlet, pochopit ho a jít si za svým cílem. Na trénink jsem víceméně chodila s radostí. A když jsem měla nějakou vzpurnou chvilku, stačilo pohrozit zákazem soustředění nebo závodů. A hlavně: jak dobře chutná ta horká čokoláda po tréninku (úsměv).“

První zahraniční trenér

„Když pan Strnad uzavřel na Strahově svou trenérskou kariéru, přišel místo něho Ital Paolo Bossini. S Paolem jsem trénovala jen necelý rok a bohužel to byl rok po olympiádě v Riu 2016, kdy jsem měla k plavání lehký odpor. Paolo byl výborný plavec a má určitě co nabídnout, mně bohužel jeho kamarádký styl trénování nesedl. Ale i díky tomu jsem poznala, že potřebuju trenéra autoritu.“

Odchod do Austrálie

„Chris Mooney je náš trenér tady v Austrálii. Plavání miluje a ukázal mi cestu, že se dá trénovat i jinak. Má charisma, dokáže člověka pozitivně po-



FOTO: ČSFS/MARTIN SIDORIÁK

BARBORA ZÁVADOVÁ

Narozena: 23. 1. 1993

→ **Profese:** plavkyně, hlavní disciplína polohový závod, 400 m

→ **Klub:** KPS Ostrava

→ **Největší úspěchy:** stříbro na Světové univerziádě (2015), bronz ME (2012) a OH mládeže (2010), 4. místo ME (2014), 5. místo MS (2015), 7. místo MS (2011), 14. místo OH (2016).

Krátký bazén: 4. místo ME (2011, 2015), 5. místo ME (2012), 7. místo MS (2014, 2016), 8. místo MS (2012)





vzbudit a najít v něm sílu. Věř v plavce, ale chce, ať plavec věří i jemu. Pak s námi pracuje kouč na posilování Mark McKean, který kromě toho připravuje i veškerou činnost kolem a plánuje náš rozvrh aktivit. Dále máme videoanalytiku a studenta, který pomáhá třikrát týdně zapisovat časy.“

Rozdíl v tréninku

„Rozdíl oproti dosavadnímu tréninku je veliký. Už jen v přístupu plavců v tréninkové skupině. Všichni chtějí uspět a jdou si za svým cílem. Nešidí tréninky, ani když se nikdo nedívá. Za možnost být v tom nejlepším týmu jsou vděční. A vždycky, opravdu vždycky, chtějí na závodech plavat rychle. Taky mě nakoplo nové trénování. Nebyla jsem na něj zvyklá, tak jsem měla zase další mo-

tor, jako kdysi ta malá Bára, se zlepšovat a makat na sobě.“

Mentální příprava

„Psychologa jsem měla a je to stránka, na které musím ještě více zapracovat. Myslím, že ve sportu je role mentálního kouče hrubě podceňovaná a každý by si měl najít vlastní cestu, jak na mentální přípravě pracovat.“

Očekávání od trenéra

„Kromě toho, že trenérovi musím věřit, musí být pro mě i autorita. Taky aby si uměl s plavcem popovídat a pochopit se navzájem. Komunikace a důvěra. Dvě klíčová slova pro vztah trenér – sportovec, nebo vlastně pro každý vztah v životě.“

„Nikdy nikdo mě nemusel do trénování nutit. Baví mě to a vždy bavilo. Překonávat sama sebe nejen na závodech, ale i při tréninku.“



DNS. Aneb hýbejte se jako děti

TAJEMST pohybové medicíny

ZDENĚK JANDA, DOC. ALENA KOBESOVÁ

Stačí, aby si cyklista posunul nepatrně nohu na šlapce. Fotbalista změnil kopačky. Tenista výplet. Veslař si o milimetr jinak poposedl. A i když jinak budou dělat všechno stejně jako dosud, i tak si mohou přivodit vážné zdravotní obtíže. Nebo naopak: mohou se jich zbavit. Na první pohled jde o nicotné detaily. Ale právě tzv. postura, tedy správné držení těla, je v tomto ohledu klíčová. Pojďme nahlédnout do tajů dynamické neuromuskulární stabilizace (DNS) podle profesora Pavla Koláře.



ví

DNS KONGRES

Medicina pohybového
systému ve sportu

DNS KON

Medicina poh
systému ve

7. září 2018, Hotel O

Do operací a úrazech
být každý v pořádku co nejdříve

Vybavujete si nedávnou rozlučkovou exhibici tenisového šoumena Radka Štěpánka? Přímo na kurt si vedle sportovních ikon Jaromíra Jágra, Pavla Nedvěda, Petra Čecha nebo Andreho Agassiho pozval i špičkovou kapacitu v oblasti fyzioterapie a sportovní medicíny. A před zaplněnou halou profesorovi Pavlu Kolářovi poděkoval. Dlouze ho objal.

„Prodloužil mi kariéru o několik let,“ přiznal tenisový sympaták.

„Nebýt jeho, už bych dávno nehrál,“ svěřil se několikrát Jaromír Jágr.

Své by mohl vyprávět také druhý největší hrdina večera. Srbský tenisový fenomén Novak Djoković, jehož si Štěpánek vybral pro svůj poslední zápas kariéry. Rovněž v jeho případě platí, že jeho tenisovou obrodu v posledních měsících řídily hlavně Kolářovy ruce.

Když měl profesor Kolář během DNS kongresu, který se začátkem září konal v Praze za obrovského zájmu lidí ze všech medicínských oborů, úvodní přednášku, několikrát zmínil právě srbského tenistu. Tedy nepřímou. Všichni tušili, že se jedná o něj, ale jméno ani jednou oficiálně nezaznělo. A když se objevil na fotografii, tak s rozostřeným obličejem. Stejně jako další sportovci.

Ovšem Djoković se častými návštěvami u pražského specialisty netají. S Kolářem, přednostou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol Praha, i dalšími lidmi z jeho týmu slavný tenista konzultoval na dálku i rentgenové snímky, které posílal mobilem.

Na obrázcích byl několikrát vidět i Roger Federer, dvacetinásobný grandslamový vítěz. Kolář na příkladu švýcarské legendy ukazoval, proč je schopná hrát špičkově tenis i v 37 letech. „Má ideální pohyby,“ vykládal světově uznávaný expert. Ukazoval morfologii svalů, vysvětloval, proč svoje tělo při hře na rozdíl od jiných, třeba dalšího velikána Rafaela Nadala, šetří. Některé pohyby španělského dřívce jsou jednoduše nepřírozené. To bylo při rozfázování jeho způsobu hry jasně patrné.

„Porucha posturálních funkcí během chybně naučeného pohybu je jednou z nejfrekventovanějších příčin chronického přetěžování se strukturálními dopady na svalech, vazech, šlachách, kloubech, a to nejen lokálně, ale vždy i systémově, neboť klouby jsou při posturální funkci propojeny jako ozubená kolečka. Spočítejte například, kolik forhendů či servisů dá takový tenista během týdne. Jeden chybně provedený úder nemá zásadní význam, ale jeho dlouhodobě repetitivní opakování se ve svém důsledku mnohonásobně zvýší. Je to stejné, jako když kapka vody bude dlouhodobě



padat na jedno místo. Tak po určité době způsobí poškození sebepevnějšího materiálu,“ vysvětluje Kolář, proč má způsob vypracování postury zásadní význam pro prevenci pohybových poruch z přetížení.

Vezměme si třeba automobil. Stačí, aby měl malinko pohnutou nápravu, a hned se objeví problém i jinde, třeba na sjetých brzdových destičkách. S tělem je to podobné. Laicky řečeno: Všechno se vším souvisí.

DNS jako optimální pohyb

Vraťme se k pojmu DNS. Co to vlastně je? Dynamická neuromuskulární stabilizace (DNS) podle profesora Koláře je funkční diagnosticko-léčebný přístup založený na principech vývojové kineziologie, což znamená, že správné držení těla (tzv. postura) a správný průběh pohybu odvozuje od držení těla a pohybů zdravých dětí. Zdravé děti v prvních letech života získávají automaticky schopnost držení těla a pohybu v prostoru, aniž bychom je to museli učit.

Všechny děti se motoricky vyvíjejí stejným způsobem, neboť pohybový vývoj je geneticky zakódován a je závislý na funkci zdravého nervového systému. Protože vzory, které pozorujeme na všech zdravých dětech, jsou geneticky předurčené. DNS koncept tedy předpokládá, že se jedná o pohyby optimální, čili že zdravé děti demonstrují správné

ROGER FEDERER A NOVAK DJOKOVIČ. DVA VÝJIMEČNÍ TENISTÉ, ALE IDEÁLNÍ POHYB PŘEDSTAVUJE JENOM ŠVÝCARSKÝ ELEGÁN. SRBSKÝ FENOMÉN RÁD VYUŽIL POMOCI PROFESORA PAVLA KOLÁŘE.

**Je všeobecným
předsudkem, že sport
vadné držení těla
vždy upraví. Často je
opak pravdou.**



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

držení těla a správný způsob pohybového chování. Ne všechny děti se ale z hlediska držení těla vyvíjejí optimálním způsobem.

Přibližně u 30 procent dětské populace dochází často z neznámých důvodů k odchylkám v posturálním vývoji. Je všeobecným předsudkem, že sport vadně držení těla vždy upraví. Často je opak pravdou. Nevhodně zvolený typ sportu, opakované stereotypní přetěžování a nežádoucí metodika sportu může problémy ještě zdůraznit nebo mohou dokonce původně správné držení těla změnit na vadné. U dětské populace se následky sportovního přetížení projeví nejen vadným držením těla, ale může dojít i k nesprávnému vývoji kostry, to znamená ke vzniku anatomických odchylek, k bolestem pohybového systému již od mládí a u závodních sportovců i k vynucenému předčasnému ukončení kariéry.

Koncept DNS porovnává držení těla dětského i dospělého pacienta a jeho pohybové stereotypy s vývojovými vzory zdravých dětí. Z této komparace pak odvozuje odchylky, které je nutné ovlivnit ať už v rámci rehabilitační terapie, nebo v rámci sportovního tréninku. DNS terapeutické postupy

jsou založeny na principech cvičení ve vývojových polohách.

Jakákoliv vývojová pozice může být použita jako pozice cvičební. Důraz je kladený na přesnou polohu v každém kloubu a na koordinaci svalů takzvaného stabilizačního systému páteře, do kterého řadíme břišní svaly, bránici, pánevní dno a svaly zádové. Důležitou složkou DNS terapie je též nácvik správného dýchání během cvičení. Zásadní je, aby si klient správný průběh pohybu v koordinaci se správným dechovým stereotypem uvědomil a zafixoval.

Cílem terapie je optimalizovat (vyvážit) distribuci vnitřních sil, kterými svaly působí na páteř a klouby. DNS terapie je hlavně edukačním procesem, který klienta učí, jak ideálně stabilizátory páteře a kloubů aktivovat v určitých polohách i v průběhu pohybu - jak v běžných denních činnostech, tak při sportu. V rámci terapie klienti cvičí zpočátku pod vedením vyškoleného DNS terapeuta či trenéra, který držení těla a pohyb koriguje. Postupně se klienti učí, jak mají sami rozpoznat a napravit chyby ve cvičení, v důsledku opakovaného pravidelného cvičení si optimální



↓ INZERCE

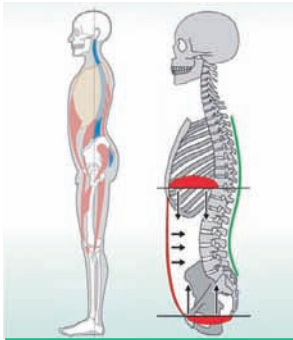
I AM WATER

arenashop.cz

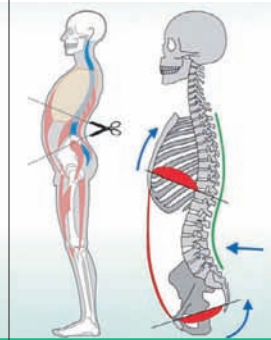
POSTURA: NASTAVENÍ PÁTEŘ-HRUDNÍK-PÁNEV

Optimální posturální vzor

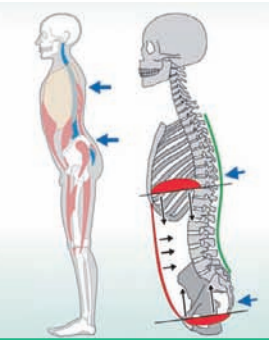
Abnormální posturální vzory



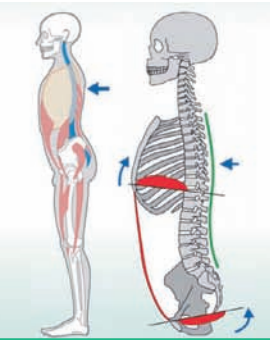
OPTIMÁLNÍ POSTURA: páteř napříměná, hrudník umístěný nad pánví, horizontální postavení bránice, pánev v neutrální poloze.



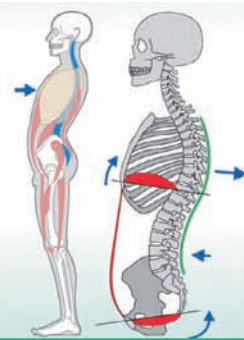
SYNDROM ROZEVŘENÝCH NŮŽEK: elevace hrudníku, šikmé postavení bránice, antevertze pánve.



PŘEDSUNUTÉ DRŽENÍ: osa hrudníku a pánve je paralelní, v důsledku nedostatečného napřímění na kyčlích je celý trup přesunutý vpřed.



PŘEDSUNUTÉ POSTAVENÍ HRUDNÍKU: Hrudník je elevován a postaven ventrálně oproti pánvi.



POSTAVENÍ S HRUDNÍKEM ZA PÁNVÍ: Hrudník je postaven dorzálně vůči pánvi, rigidní hrudní kyfóza.

pohyby osvojují a v přesně definovaných pozicích nacvičují sami v rámci vlastního DNS tréninku.

V ideálním případě pak správné držení těla a koordinované pohyby využívají v rámci běžných denních činností i v pracovních a sportovních aktivitách.

„Korekce stereotypů nespočívá jenom v tom, že cvičíte svaly. Musíte naučit cvičit naše klouby. Postavení v kloubu. Využíváme k tomu funkci v našem centrálním nervovém systému, včetně vývoje v determinovaných,“ dodává Kolář.

Veslařský šampion Synek jako příklad

Na kongresu, během něž mluvili i odborníci z jiných oborů a ze zahraničí, se Kolář trochu vžil do role sportovních ikon, jimž pomáhá. Kdekoliv se mihnul, ihned se kolem něj vytvořil hlouček. Lidé se s ním fotili, spousta z nich chtěla podpis na jeho novou knihu Labyrint pohybu. „Já jako celebrita? Ale no tak,“ pousmál se. „Beru to střízlivě. Protože vím, jak je úspěch velmi vrtkavý. Ta hrana je velmi citlivá.“

I když se zdá, že jeho hlavní pracovní náplní je starost o špičkové sportovce, je to jenom mediální zkratka. Nejvíce se věnuje dětem a běžným pacientům. V případě metody DNS jsou každopádně sportovci jeho častými klienty. „Integrujeme ji do tréninku,“ připouští vyhlášený fyzioterapeut. „Jestliže jste veslař, tenista nebo cyklista a máte špatně založený stereotyp, chronicky přetěžujete tkáň. Neprojeví se to hned, ale za několik let. Potom jsou z toho těžké nálezy v oblasti bederní páteře nebo kyčelního kloubu.“

To byl příklad i veslaře Ondřeje Synka, pětinásobného mistra světa. V jednu chvíli byla jeho kariéra v ohrožení. Roky závodil se zlomeným obratlem... Vše vycházelo ze špatného pohybového stereotypu. V tomto sportu je to zvlášť nebezpečné, vždyť špičkový veslař udělá v průměru přibližně 800 tisíc (!) záběrů za rok. A v tomto případě více než kdy jindy platí, že kapka vody vykape i do betonu díru. V těle způsobí morfologickou změnu.

V této souvislosti je důležité i to, aby sportovci znali svoje tělo. Dokážou popsat prožitek, vnímají pohyb. To bývá u běžné populace někdy problém. „U těch, v uvozovkách, normálních lidí je potřeba

JAK STABILIZOVAT TRUP?

Chceme-li se odrazit, kopnout do míče, hodit oštěpem, zvednout činku, veslovat apod., vždy musí dojít ke zpevnění trupu prostřednictvím „hydraulického“ ukotvení trupu, které je pak základem pro všechny sportovní aktivity. Za předpokladu, že funguje dobře stabilizace trupu, je možné provádět pohyby dolních i horních končetin nezávisle na trupu.

Pro správnou stabilizaci trupu jsou důležité následující podmínky:

1. Nastavení hrudníku a pánve v jejich vzájemném propojení – musí být nastaveny nad sebou. Typickými poruchami jsou nádechové postavení hrudníku často spojené s větším překlopením pánve, přesunutá držení hrudníku před pánví nebo přesunutá držení pánve před hrudníkem.
2. Páteř musí být úměrně napříměná. V jiném případě je porušena její rotace a musí být nahrazena pohybem v jiné rovině.
3. Bránice se musí oploštit jako píšť. Při jejím oploštění se rozšiřuje nejen hrudník, ale cylindricky i břišní dutina. Funkce je často nahrazována zádožnými svaly a zapojením břišních svalů v jejich horní polovině. Dojde k vtažení břišní dutiny. Porucha funkce bránice je pak spojena s oslabením dolních břišních svalů, a to má své důsledky u přetížení dolní bederní páteře.

POZOR NA STOČENÉ TACHOMETRY!



Koupě ojetého vozu je spojena s dalším rizikem. Kdo si pořídí tzv. stočenku, nemusí s ní projít přes stanici technické kontroly. A nevědomost neomlouvá...

Senát Parlamentu České republiky totiž schválil novelu, která staví stáčení tachometrů mimo zákon. Od října vstoupila v platnost úprava zákona č. 56/2001 Sb. o podmínkách provozu vozidel na pozemních komunikacích, která mimo jiné zavádí přísné pokuty za stáčení tachometrů. Částka může dosáhnout až půl milionu korun, přičemž udělena může být jak právnickým, tak fyzickým osobám. Novela zavádí i další sankce. Pokud mechanik při opravě nebo výměně tachometru nevystaví protokol a nepředá ho provozovateli vozu, hrozí mu sankce až 50 000 Kč. Provozovatel vozidla zase může dostat pokutu do výše 10 000 Kč v případě, že nepředá mechanikovi takový protokol při příští kontrole. Cílená úprava zákazu stáčení tachometrů dosud v české legislativě neexistovala. I přesto se některé



tyto případy v minulosti neobešly bez trestu. Základ k tomu položil judikát Nejvyššího soudu z roku 2014, který v případě, že kupujícímu vznikla škoda nad 5 000 Kč, v takovém jednání prodejce shledal trestný čin podvodu. Tato praxe se však ukázala jako nedostatečná. Podle novely budou moci stáčení řešit úřady ve správním řízení.

Na praktický dopad nových sankcí si ještě budeme muset počkat, je ale zřejmé, že tím

boj se stáčecími mafiemi nekončí. V běhu je příprava tzv. auto pasů, což je mezinárodní on-line nástroj pro průběžný monitoring stavu najetých kilometrů přístupný k nahlížení i zápisům řadě institucí. Už nyní se však lze poměrně účinně vyvarovat případným lapálím. Stačí si dobře rozmyslet, kde ojeté vozidlo koupit. Chce-li motorista získat jistotu, nabízí se mu široká síť autorizovaných a certifikovaných programů automobilek, jako je např. ŠKODA Plus mladoboleslavské automobilky. Tady tzv. stočenky nemají místo, navíc si zákazník může být jist i dalšími důležitými souvislostmi – garantovaným původem vozu, jeho reálným technickým stavem a skutečně udávaným kilometrovým proběhem, férovými cenami a v neposlední řadě seriózním jednáním. V síti ŠKODA Plus se prokazatelně stočené vozy zkrátka nemohou objevit.

ŠKODA Plus – nejlepší partner při nákupu ojetého vozu

ŠKODA Plus je program pro prodej certifikovaných ojetých vozů u autorizovaných obchodníků v prodejní síti ŠKODA AUTO Česká republika. Všechny automobily v tomto programu splňují přísná kritéria kvality a jsou tedy zárukou dlouhého a spokojeného užívání bez obav z neznámého původu nebo špatného technického stavu. Vozidla se nabízejí s řadou zákaznických výhod a především kvalitním servisním zázemím profesionálně vybavených prodejních a servisních míst s předepsanými dílenskými postupy a náradím. Při koupi lze využít mimořádně příznivých podmínek financování od společnosti ŠKODA Financial Services.

začít u toho, aby vůbec nějaký prožitek měli," popisuje Kolář.

Všechno začíná u dětí. Už jenom takový klik by měly udělat správně. „Většina cviků je dobrých, ale je třeba si uvědomit, že je třeba je dělat ve správném technickém zajištění,“ upozorňuje Kolář.

V současné době koncept DNS vyučuje 24 českých a 15 mezinárodních certifikovaných instruktorů. V nabídce jsou DNS sportovní kurzy pro odborníky pracující se sportovci (část 1-3), DNS klinické kurzy pro zdravotníky (A-D), DNS pediatrické kurzy (1-3) i řada specializovaných kurzů včetně kurzů zaměřených na práci se sportovci v rámci specifických druhů sportu jako například golf, tenis, hokej, běžecké sporty, míčové sporty, fitness, vzpírání, posilování a další.

Nově bude v příštím roce zaveden program DNS FIT KID se zaměřením na pohybovou výchovu dětí předškolního a mladšího školního věku. Snahou je vyškolen učitele tělocviku, cvičitele dětských sportovních kroužků i sportovní trenéry v tom, jak rozpoznat vadné držení těla dětí od správného, jak odchylky korigovat v rámci hodin tělesné výchovy i sportovního tréninku a jak specificky sportovní trénink upravit, a to vzhledem k jednotlivým věkovým kategoriím.

Připravuje se praktický manuál DNS FIT KID pro učitele tělocviku a dětské sportovní trenéry i cvičebníček pro děti, kde si samy povedou záznamy o frekvenci a délce DNS cvičení. To pro ně může být nejen zpětná vazba, ale i příprava na vedení sportovního deníku do budoucna. Jednotlivé cvičební polohy jsou pro předškolní a mladší školní věk pojmenovány po zvířatech, cvičebníček vysvětluje správné cvičení i známky nevhodného cvičení hroudu, dětem přístupnou formou.

Protože vadné držení těla v dětské populaci považuje DNS instruktorský tým za závažnou společenskou problematiku, bylo zažádáno o grant AZV na podporu rozvoje tohoto specifického programu pod názvem „DNS do škol“. Zda budou grantové prostředky na program uděleny, bude známo na jaře roku 2019.

Celý DNS tým nadále pracuje na rozvoji aplikace DNS konceptu do specifických sportů, řada DNS instruktorů úzce spolupracuje s profesionálními sportovními týmy. „Zrovna jedu do Nymburka, kde mám seminář asi pro tři sta trenérů. Za tu dobu, co s trenéry pracujeme, se to hodně posunulo. Obecné povědomí je lepší,“ vykládal Kolář poté, co dokončil na kongresu svoji úvodní přednášku.

Edukace trenérů je v tomto ohledu klíčová. I těch, kteří pracují s malými dětmi. V poslední době je vidět velký pokrok.



„Pokud jde o Český olympijský výbor, ten do procesu vzdělávání šlápnul výrazně. V dnešní době tedy neexistuje výmluva. Od jediného trenéra, který má zájem se o tom něco dozvědět, by nemělo zaznít, že se k tomu nedostane,“ tvrdí Jan Hladík, kondiční kouč a basketbalový trenér, který má na starost reprezentaci do šestnácti let.

Trenéři, žádné výmluvy! Informací je dost

„Chápu, že spousta trenérů je z daleka a nemá čas přijet na nějakou vzdělávací akci. Ale když chtějí, stačí se podívat na internet a přes pár kliknutí se dostanete zdarma ke všem informacím. ČOV i basketbalová federace ze seminářů zajišťují videa, takže na přednášku se můžete podívat

^
**JAK SE SPRÁVNĚ POHYBOVAT?
NO PŘECE PŘIROZENĚ, JAKO
V PRVNÍM ROCE ŽIVOTA!**



**„Korekce stereotypů
nespočívá jenom
ve cvičení svalů. Musíte
naučit cvičit klouby.“**

i z tepla domova. Navíc se pořádají různé výjezdní semináře přímo v klubech. Takže opravdu každý se k tomu může dostat,“ dodává Hladík.

Podobné je to ve florbalu. Tedy ve sportu, který v posledních letech zažívá boom a nasává do svých řad stále více dětí. „I my se snažíme si zjišťovat co nejvíce informací. Hlavně na nejrozličnějších seminářích od ČOV. Za poslední roky tato oblast prodělala obrovský posun. Je výborné, že si můžeme vyměňovat i poznatky s odborníky z jiných sportů,“ tvrdí Jaroslav Berka, šéftrenér florbalové Sparty a asistent u české juniorské reprezentace.

Ten se snaží o osvětu už v dětských kategoriích, které má na starost ve Spartě. „První myšlenka u těch nejmenších je jednoduchá. Hlavně děti nepoškodit. Dbáme i na všestrannost, aby nedělaly jenom florbal. Protože to je vlastně jednostranný

sport, s jednostranným zatížením zad a páteře. Proto je důležité, aby měly i jiný pohyb,“ vysvětluje Berka, který pravidelně objíždí nejrozličnější semináře. „Právě čtu novou knížku od profesora Koláře (Labyrint pohybu). A je to výtečné čtení.“

I nejmenší florbalisty se snaží poučit, že po tréninku je nutné se protáhnout. „Aby se děti edukačně naučily, že tréninkem to nekončí. V nízkém věku to ještě u nich nemá takový význam, jsou ohebné, pružné. Ale musejí dostat do hlavy ten návyk, aby se protahovaly. Na to hodně dbáme,“ popisuje Berka. Je to znát i v praxi. Tréninky nekončí tím, že si malí florbalisté bouchnou hokejkou o zem a jdou do šatny. Ne. Posadí se na palubovku a dlouho se protahují.

Dynamická Neuromuskulární Stabilizace (DNS) navazuje na teoretické i praktické poznatky a zkušenosti zakladatelů Pražské školy rehabilitace. Dalším významným impulsem se stala úzká kooperace se sportovci i osobní zkušenost ze sportovní gymnastiky, kterou léta profesor Kolář provozoval na vrcholové úrovni.

Již od konce 90. let začal vyučovat pravidelně v zahraničí a i na základě zkušeností z vlastní výuky a z diskuzí s účastníky kurzů nejrozličnějších profesí přišel na začátku tisíciletí s vlastním systémem funkčního vyšetřování a terapie klientů s patologií pohybového systému.



FOTO SPORT: BARBORA REICHOVÁ



FOTO: ARCHIV KONGRESU DNS

Jeho specifický diagnosticko-terapeutický rehabilitační přístup si rychle získával řadu příznivců. V září 2007 se v Praze konal první mezinárodní instruktorský kurz. V roce 2009 byla podána žádost o registraci a DNS se stalo mezinárodní ochrannou známkou. Od ledna 2012, kdy byla zahájena elektronická registrace účastníků, bylo do kurzů DNS zaregistrováno přes 22 tisíc studentů. Uskutečnilo se víc než 1300 kurzů ve více než 50 zemích světa.

Tělo jako inteligentní seberegulující se mechanismus

Cílem zářijového kongresu ale nebylo interpretovat DNS jako izolovanou techniku. DNS je obecný diagnosticko-terapeutický koncept založený na faktech a principech neurologie, (neuro) fyziologie, anatomie, biomechaniky, kineziologie a dalších vědeckých oborů medicíny. DNS není uzavřená technika profesora Koláře, ale soubor teoretických poznatků a praktických zkušeností, které integroval, popsal a přenesl do praxe.

Při konferenci se ukázala provázanost DNS s příbuznými disciplínami medicíny, rozebírala se možnost využití těchto poznatků jak ve funkční diagnostice a terapii pacientů s poruchou hybného systému, tak i ve sportu, za účelem prevence poranění z přetížení i ke zlepšení sportovního výkonu.

„Není úplně obvyklé, aby se v Česku dali dohromady odborníci napříč obory. Takže z tohoto pohledu byl kongres hodně přínosný. Vývojová

kineziologie mě zajímá, vstřebávám nejrůznější poznatky. Všechno vychází z učení Pražské školy. Věda dneska začíná potvrzovat to, co tahle škola tvrdila už dávno předtím,“ tvrdí basketbalový kouč Hladík.

Ovšem když se snaží své poznatky implementovat do praxe, občas narazí. Především na rodiče. „Když jim řeknu, že jejich dítě má nějaký problém a mělo by rehabilitovat, koukají na mě, pořádně nevěří. Možná, že kdyby si před ně stoupl sám profesor Kolář, že z něj by si sedli na zadek. Ale jinak je to problém. I to, že děti si přinášejí špatné návyky ze škol. Navíc nejsou připravené, jejich dovednosti jsou špatné, nemají základní pohybové návyky. Existují jasně dané osnovy, co by měly umět, jenže v praxi to neplatí. Někteří tělocvikáři to, bohužel, mají na háku,“ popisuje Hladík. Děti navíc bývají odrazem rodičů. Kdo sportuje, vášeň pro pohyb přenesl i na dítě. A naopak.

Hladík, jenž vedle sportovních aktivit stihl vystudovat i tři vysoké školy ekonomického a politického směru, popisuje tělo jako mimořádně inteligentní seberegulující se mechanismus. „A pokud máte nějaký problém, třeba propadnutou klenbu, tak i když budete silný a atletický, tělo prostě bude ten silový impuls limitovat. Aby se nepoškodilo. Proto je postura tak důležitá,“ vrací se k základnímu pojmu.

Nejen sportovci by ho měli mít na paměti. Hlavně trenéři. I díky seminářům a kongresům o pohybovém systému ve sportu mají čím dál více informací.

OPRAŽSKÝ KONGRES NA TÉMA
MEDICÍNA POHYBOVÉHO
SYSTÉMU VE SPORTU BYL
OBROVSKÝ ZÁJEM. HLAD
PO INFORMACÍCH V TÉTO
OBLASTI ROSTE.

50

V TOLIKA ZEMÍCH SVĚTA UŽ SE
USKUTEČNIL KURZ DNS (DYNAMICKÉ
NEUROMUSKULÁRNÍ STABILIZACE).



Ricoh nabízí komplexní řešení pro podporu video analýzy hry

RICOH
imagine. change.



HC Slovan Bratislava je jedním z nejstarších hokejových klubů na Slovensku a jeho sportovní úspěchy přesahují na mezinárodní úroveň. Je jediným klubem na světě, který vyhrál nejstarší turnaj v Evropě Spengler Cup hned třikrát po sobě. Je průkopníkem i v mnoha dalších oblastech. Díky implementaci moderní komunikační technologie od společnosti Ricoh dokáže nyní tým efektivněji analyzovat hokejovou hru, ať již v domácí kabině nebo na cestách.

Situace ve sportovním klubu

Trenéři klubu využívají software HOCKEY ANALYSIS pro herní a tréninkovou analýzu. Software se synchronizuje na několika počítačích a samotné poradení hráčů s trenéry předchází poměrně časově náročná příprava. Rozbor jednotlivých herních situací se poté provádí na bílé plastové tabuli se schematickým zobrazením herní plochy, na kterou trenéři fixou zakreslují postavení jednotlivých hráčů, jejich pohyb po hřišti a taktické rozestavení.

Řešení společnosti Ricoh

- Dodat komplexní řešení pro podporu video analýzy softwarem HOCKEY ANALYSIS, jednoduché a intuitivní ovládání, aby se trenér mohl soustředit pouze na obsah a nemusel složitě přepínat mezi aplikacemi během prezentace. Řešení jak pro použití v domácí kabině, tak mobilní varianta při hostování v rámci KHL.
- **V případě varianty domácí kabiny** je notebook trenéra propojený s Ricoh whiteboardem (IWB) D6500, na kterém je promítána herní situace za podpory softwaru HOCKEY ANALYSIS a současně probíhá samotná herní analýza. Software umožňuje připravit záznam zápasu tak, aby se v trenérem předem nastaveném okamžiku zastavilo přehrávání. Při prvním dotyku elektronického pera IWB automaticky vytváří snímek statického obrazu, do kterého trenér poté kreslí své poznámky a provádí rozbor dané herní situace. Snímek se společně s poznámkami ukládá do paměti IWB. Při opětovném spuštění přehrávání whiteboard automaticky přepíná na vstup obrazu z notebooku a zobrazuje záznam zápasu. Na signál z notebooku je možné přepnout i manuálně přímo z obrazovky IWB.
- Vzhledem k velikosti displeje je obraz dobře viditelný pro všechny členy mužstva v kabině. Díky umístění na stojanu je velmi snadné se zařízením manipulovat.
- **V případě mobilní varianty** je použit menší IWB D2200 a výsledný obraz je promítán na stěnu kabiny či plátno projektořem Ricoh PJ WX4251N s ultra krátkou projekční vzdáleností. Řešení bylo zvoleno zejména pro malé rozměry IWB, projektořem a také hmotnosti zařízení. Malé rozměry zařízení se využijí i při samotném použití v kabině, kde mohou být nepředvídatelné podmínky a díky barevné korekci promítací plochy se bez problémů dá promítat i na stěnu, která není ideálně bílá.
- „Do IWB byly importovány grafické šablony schématického zobrazení herní plochy a jejích částí, díky kterým se může operativně provádět i rozbor herních situací a taktiky. Rozbor videa a herních schémat lze chytře kombinovat a všechny situace probírané během porady mužstva jsou automaticky ukládány a mohou být následně použity, elektronicky sdíleny nebo dále zpracovávány. Navíc jsme přidali i šablony s logem HC Slovan“, doplňuje Ivo Frajer, Solution Architect RICOH Czech Republic.

„V hokeji rozhodují detaily. Na to je dobrá video analýza plus dotyková obrazovka, kde můžeme do detailu vidět, kde kdo stojí a kam má jít. Velmi dobře se mi s řešením pracuje“, komentuje Vladimír Ország, trenér HC Slovan Bratislava.



→ 1 otázka, 8 odpovědí

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

MARTIN DOKTOR

sportovní ředitel ČOV

„Pod dojmem posledních dnů [olympijské hry mládeže v Argentině] čerpám z mnoha směrů.

Když například neteče voda a máte sto lidí na starosti, kteří se chtějí umýt, co uděláte? No seženete instalatéra... A těm, co jsou nejvíc naštvaní, uděláte dobrou kávu a přidáte milé slovo. Shrnutí: řemeslník, barista a psycholog! A našel bych přesah i v jiných oblastech.”

**Z JAR
ČERPÁ**

DANIELE BAIESI

basketbal, sportovní ředitel FC Bayern Mnichov



„Pouze se snažím udržet krok s faktickými daty a naslouchat úspěšným lidem, bez ohledu na to, z jakého oboru jsou. Rád chápu, proč dělají právě to, co dělají, jaké jsou jejich obavy, jak drží krok s vývojem, zatímco musí proplouvat skrze

nástrahy slávy a bohatství, a přitom zůstat věrný svým hodnotám. Nesmírně mě zajímá hudební branže, jak například zpěváci mohou změnit svůj hlas, aniž by zradili svoji identitu, a současně zůstali inovativní. Čtu knihy, jakéhokoli druhu, dokud mi něco neodhálí o autorovi nebo o mně samotném.“

DANIEL KUBEŠ



házená, trenér mužské reprezentace ČR

„Oborů, od kterých se učím a čerpám z nich inspiraci, je celá řada. NCAA College Football má skvěle postavený systém rozvoje hráčů, komunikaci s médii a leadership. Jedinečné příklady

leadershipu, strategií a taktiky nacházím nejvíce v historii. Prodejci mají zase výborné prezentační schopnosti a komunikaci. A tu rád často studuji i v politice.“

KÝCH JINÝCH OBORŮ TE INSPIRACI?



JAN PROCHÁZKA

Český florbal, sportovní manažer reprezentace

„Inspiraci čerpám v podstatě ze všech oborů lidské činnosti. Neustále se snažím rozvíjet se, inspirovat, vzdělávat a držet krok s aktuálními trendy.“

- V oblasti managementu a koučování lidí od manažerů a koučů z různých oborů úspěšných organizací. Průběžně udržuji kontakt a jsem mentorován několika světovými kouči, jsem členem mezinárodních společností, konferencí sdružujících elitní manažery a kouče.
- Leadership od inspirativních vrcholových lídrů z byznysu, politiky, sportu. V oblasti sportovního managementu z jiných sportů, primárně z elitních organizací týmových sportů.
- V oblasti sportovní výchovy z exkurzí a stáží v nejlepších sportovních akademiích světa, ale také jiných úspěšných prestižních vzdělávacích institucí (školských, umění). Z příběhů vývoje těch nejúspěšnějších sportovců.
- V oblasti vývoje trendů hry především od nejprogresivnějších týmů ve sportovních hrách a nejvíce od těch, které jsou nejbližší mému sportu (basketbal, lední hokej, házená apod.).
- V oblasti fyzické přípravy od fyzicky nejnáročnějších kolektivních multi sprint games (ragby, lední hokej, basketbal, americký fotbal), ale také celkově od všech odborníků, kteří mají vhléd do pohybu, vždy s transformací principů do specializace v mém sportu.
- V oblasti mentální přípravy od zkušených koučů, z psychicky náročných sportů (tenis, golf, extrémní sporty), ale také z odvětví s řešením kritických urgentních situací (armáda, chirurgie apod.), hlavně však v oblasti týmové dynamiky pod stresem.
- V oblasti inovace od lídrů IT a technologií ve sportu.
- V oblasti prevence zranění od špičkových fyzioterapeutů.
- V oblasti komunikace a kreativity ve světě kultury, umění, herectví, vážné hudby. Vždy a především však od těch nejúspěšnějších!“

KEN WAY

sportovní psycholog, spolupracuje s elitními sportovci a týmy



„Měl jsem tu čest pracovat s Royal Air Force (RAF = Královské letectvo) a UK Police Force (Policie Spojeného

království) – dvě organizace, které jsou silně zaměřeny na excelentní výkon na individuální i týmové úrovni. Pro RAF jsem pracoval více než 10 let a hodně se naučil o osobní odolnosti – důležitost rychlé změny mentálního zaměření po prožití negativní události. To, co lidé zvenčí vidí jako „vojenské žertování“, se stalo strategií, jak rychle obnovit jejich mysl a soustředit se na pozitivní věci. Ačkoliv je pro mě práce pro UK Police Force novější zkušeností, už jsem veskrze ohromen jejich týmovou kulturou a interními podpůrnými mechanismy. Obě organizace mají výjimečný záva-
zek být nejlepšími, jak jen mohou být. Což je očividně přenosné i do světa sportu.“

TORSTEN LOIBL



basketbal, hlavní trenér japonské mužské a ženské reprezentace 3x3 pro OH 2020, ředitel vzdělávání Japonské basketbalové asociace

„Mimořádnou zkušeností pro mě byla práce hlavního trenéra v japonském týmu Toyota Alvark (od r. 2016 fungující pod názvem Alvark Tokyo) sponzorovaném společností Toyota Motor Cooperation, který jsem vedl v letech 2006-2008. Mnoho jsem se naučil o „KAIZEN“, což je japonský výraz pro „ZLEPŠENÍ“, světově známé jako „TOYOTA WAY“. Společnost Toyota zahrnuje názory a zkušenosti všech zaměstnanců, od CEO až po pracovníky montážní linky, aby zlepšila standardizované programy a procesy. Jako trenér jsem si uvědomil, že často pracuji s přílišnou rutinou, vždy s použitím stejných cvičení a strategií. Rutina může být vašim nepřítelem, protože existují nové a lepší způsoby, které je třeba objevit. Zapojit trenérský tým, management a hráče do plánování a tréninkového procesu mi přineslo mnohem větší úspěch. Tudíž „KAIZEN“ a „TOYOTA WAY“ se staly důležitou částí mé práce basketbalového trenéra.“

改善 = CONTINUAL IMPROVEMENT
CHANGE GOOD



KAROLÍNA KRÍŽENECKÁ

pozemní hokej, trenérka reprezentace žen do 21 let

„Nedílnou součástí každého týmového sportu se stalo propojení IT a audio-videotechniky. Ať už se jedná o analytické programy, on-line přenos z kamery na lavičku do tabletu trenéra či videorozhodčího. V týmové komunikaci si pak už nedovedu představit efektivní dorozumívání bez sdílených tabulek či FB. Dalším důležitým zdrojem je pro mě koučing a moderní nástroje personalistiky. Pokud jde o rozvoj vybavení, konkrétně hokejek, jsou to kosmické technologie. A když se podívám na halovou variantu hokeje s mantinely, tak je to fyzika. Protože úhel dopadu míčky se vždycky rovná úhlu odrazu.“



PETR RYŠKA

plavecké sporty, předseda ČSPS

„K čerpání inspirace je u mě nejdůležitější aktuální duševní a psychický stav. Pokud mám spoustu stresu a starostí, moc originálních nápadů nemívám. K tomu, abych se něčím zásadně inspiroval, potřebuji být plný energie a jen lehce pod tlakem. V takovém rozpoložení vnímám silně svět kolem sebe a nacházím inspiraci téměř všude. Nejčastěji se inspiroji rozhovory s moudrými lidmi se spoustou zkušeností. Kromě sportu jsou nejbližší oblasti umění a věda, kde lidé také musí nadstandardně pracovat, aby si splnili své sny. Spoustu inspirace ale nacházím i v životních příbězích dalších odvážných a pracovitých lidí.“



ČESKÁ REPUBLIKA



PO 37 LETECH NA MISTROVSTVÍ SVĚTA

FRANCIE



30. 11. 2018

BOSNA A HER.



21. 2. 2019

PARDUBICE ARENA

THIS IS
MY HOUSE



f @CESKYBASKETBAL



VSTUPENKY
NA WWW.CBF.CZ

GENERÁLNÍ PARTNER



HLAVNÍ PARTNEŘI



PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



Miloš Říha

TÝM SE MŮŽE VYJÁDŘIT, ALE ZÁVĚR SI NECHÁM PRO SEBE

Ahoj Miloši,

jsem ještě hráč a pomalu přemýšlím, že se přesunu do role trenéra. Už jako hráč jsi byl velmi výraznou osobností – lídrem. Jak bylo těžké se z pozice hráče přesunout na trenérskou lavičku?

„Jednoduché to určitě nebylo. Ale už dopředu mi pomohlo, že jsem se během hráčských let zajímal o to, jak připravit mužstvo, jak trénovat, a v hlavě jsem si představoval, jak by bylo možné ještě něco vylepšit nebo co ještě přidat. Na druhou stranu přechod přes tzv. most nebyl úplně jednoduchý, protože jsem chtěl být pořád v kabině jako hráč.“

Kdy poznám, že už nejsem hráčem, ale trenérem?

„Mě vlastně donutilo prostředí, protože když jsem s hráči často seděl v kabině, tak jsem neměl takový respekt, což by mi jako hráči nevadilo, ale jako trenérovi už ano. Hráči si totiž více dovoluovali a zjednodušovali si tréninky. V podstatě si pokyny vykládali po svém, a proto jsem své návštěvy v kabině omezil. A v případě, že byl problém, jsem si hráče volal k sobě.“

Z Přerova ses brzy přesunul k profesionálnímu týmu do Pardubic. Jaký velký to je skok?

„Měl jsem štěstí, že jsem si to neuvědomoval. Jednoduše jsem chodil do práce, kterou mám rád. K týmu, který jsem chtěl zvednout. Byl jsem povzbuzený výsledky z Přerova, to samé jsem chtěl aplikovat dál, a přitom nemyslel na to, že jsem přišel do renomovaného klubu, i když jsem věděl, jaký pojem Pardubice jsou i s ohledem na historii. Navíc Pardubice tenkrát hrály baráž, na zápasy chodila jen hrstka fanoušků a tým

byl tvořen převážně mladými odchovanci s výjimkou Ladislava Lubiny. Všichni nás považovali za outsidersy a kandidáty na sestup, což mě motivovalo k tomu, abych si vyzkoušel stejnou situaci, kterou jsem zažil jako asistent v Hodoníně a ve Zlíně, a i jako hlavní trenér v Přerově, v extralize.“

Je jednodušší přijít k týmu plnému mladých odchovanců?

„Těžko říct. Podle mě v týmu může být kdokoliv, pokud respektuje a dodržuje pravidla nastolená trenérem. Tým může být úspěšný, jen když bude fungovat opravdu jako tým. Myšlení jednotlivce musí jít částečně stranou. Samozřejmě lze diskutovat, bavit se o tréninkovém procesu, ale když se přijde na trénink, tak by měl vládnout jeden muž – trenér. Stejně tak do zápasu jdete s jednou taktikou. Pokud se s tím mužstvo ztotožní, lze pomyšlet na úspěch.“

Co je nejdůležitější pro trenéra při příchodu k novému týmu?

„Osobně jsem nikdy neměl čas nad tím přemýšlet. Je však jasné, že musíte poznat samotné hráče, jak funguje kolektiv, jak odehráli poslední zápasy. Pokud jsou v krizi, tak proč se tak děje. Jakou má mužstvo mentalitu. A pak už jen spousta práce, aby se tým dostal nahoru.“

Většina týmů prožije během ligového ročníku slabší období, kdy se nevyhrává a ztrácejí se body. Jak z toho ven?

„Vždy to bylo o tvrdé práci. Vrátit se k jednoduchostem a k tomu, co mužstvo umí, co má natrénované. Když se totiž tým něco naučí, má tendenci dělat vlastní nástavbu, přičemž může dojít ke ztrátě koncentrace a disciplíny. Takže

MILOŠ ŘÍHA

Narozen: 6. prosince 1958
v Přerově

→ **Profese:** kouč hokejové reprezentace, předtím útočník

→ **Hráčská kariéra:** Přerov (1975-78), Jihlava (1978-80), Vítkovice (1981-83), Gottwaldov (1984-86), Brno (1986-87), Hodonín (1987-90)

→ **Největší úspěchy:** mistr ligy 1981 s Vítkovicemi

→ **Trenérská kariéra:** Hodonín (1990-92), Zlín (1992-93 asistent, 1993-94 hlavní trenér), Přerov (1994-96), Pardubice (1996-99), K. Vary (1999/2000), Sparta (2000/01), Slovan (2001/02), Pardubice (2002-04), Slovan (2004/05), Voskresensk (2005/06), Pardubice (2006/07), Spartak (2007-10), Mytišči (2010-11), Petrohrad (2011/12), Pardubice (2013), Omsk (2013/14), Pardubice (2015), Slovan (2015-17)

→ **Největší úspěchy:** 2x vítěz slovenské ligy se Slovanem (2002, 2005), 2x stříbro v extralize (2003 a 2007 s Pardubicemi), stříbro v KHL (2011 s Mytišči)



„Když jsem s hráči často
seděl v kabině, neměl jsem
takový respekt, což by mi
jako hráči nevadilo, ale jako
trenérovi už ano.“



pokud dojde k sérii porážek, je důležité, aby se tým vrátil k věcem, kterými vyhrával utkání."

Řešíš věci převážně sám, nebo komunikuješ se zkušenějšími hráči?

„Půl na půl. Vždy je to dle situace a o samotném hráči. Pokud je hráč komunikativní a nebojí se diskuze, mluvíme spolu, ale na druhé straně jsou borci, kteří mají rádi svůj klid. Co se týče týmu, tak se nebojím dát prostor mužstvu v přesilovkách či oslabení, aby se vyjádřili. Závěr si však vždy nechávám pro sebe.“

Slovan Bratislava jsi vedl už ve slovenské extralize. Jak se klub změnil po přesunu do KHL?

„Zažil jsem ve Slovanu tři období. Poprvé byl Slovan součástí ligy jako takové. Podruhé v období výluky v NHL a potřetí hrál již KHL. Je velký klub, podobně jako u nás Sparta. Slovan má velké jméno, i přes problémy, které měl. Slovenská liga by chtěla, aby se Slovan do ligy vrátil, protože s jeho absencí ztratila část atraktivity. Na druhou stranu má Slovan vysoké ambice a slovenská liga mu byla již malá. Působení v KHL vzbudilo zájem na celém Slovensku,

kdy se na zápasy jezdili dívat fanoušci i z dalekých Košic. Co se týče samotného klubu, ten se výrazně nezměnil. Pořád chtějí být top klub v zemi.“

Je cítit ve Slovanu větší tlak, když se hraje KHL, než dřív, kdy se hrála „pouze“ liga?

„Určitě. Je tam rozdíl. Je to více sledované ze strany novinářů a zároveň i hráčů, kteří nemají se Slovanem vztah a určité věci jim vadí. Tyhle věci zase poslouchá vedení a diskutuje se o případných problémech ve vyšších patrech. To dřív nebylo. Při mém prvním působení jsme ve čtvrtfinále play off narazili na Liptovský Mikuláš, který jsme vyřadili až v sedmém rozhodujícím zápase, ale nikdo nemluvil o krizi, naopak se nám dostalo obrovské podpory. Teď se každý chce vyjádřit a zároveň každý poslouchá. Dřív byl šéf - manažer - trenér, tihle tři se spolu vždy dohodli a stáli za sebou, a proto to mělo i takovou sílu. Dnes je těch hlasů mnohem víc, a pokud to jmenovaná trojice neustojí, vzniká problém.“

201



◀ MILOŠ ŘÍHA JE DEVÁTÝM TRENÉREM V HISTORII ČESKÉ HOKEJOVÉ REPREZENTACE, KTEROU PŘED NÍM VEDLI JOSEF JANDAČ, VLADIMÍR RŮŽIČKA, VLADIMÍR VŮJTEK, ALOIS HADAMCZIK, SLAVOMÍR LENER, IVAN HLINKA, JOSEF AUGUSTA A LUDĚK BUKAČ.



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PAVEL MAZÁČ

1 V tomto roce byl Miloš Říha oceněn jako nejlepší trenér KHL.

Jak se takový tlak ve Slovanu zvládá?

„Měl jsem podporu jak prezidenta Slovanu, tak i generálního manažera. Oni moji práci znali a věděli, že udělám vše, aby se skoncovalo s negativními výsledky. Navíc se dokážu rozloučit s hráčem, který do týmu nepatří.“

V Rusku bývají některé hvězdy nedotknutelné.

Jak se s těmito hráči pracuje, když za nimi často stojí někdo z vedení?

„To je individuální. Jsou hvězdy, které vás pochopí a ví, že jim chcete pomoci, aby si svou pozici upevnili. Tím pádem na ně vytváříte ideální tlak, abyste od nich dostal to nejlepší. A pak jsou tu ti, kteří to nepochopí a chodí si stěžovat. Zároveň silní hráči zůstanou silnými a ti slabší se mohou zaleknout a pak měnit i klub. Osobně

si myslím, že jsem s žádnou hvězdou problémy neměl. Ve Spartaku Moskva to byl například Andrej Potajčuk, v Mytišči pak Mozjakin, se kterým se náramně spolupracovalo.“

Jak složitá byla práce v extrémně sledovaném a bohatém klubu SKA Petrohrad, který si může dovolit přivést hráče, jako je Kovalčuk?

„Ano, bylo to složitější, ale opět se to odvíjelo od vedení klubu. V Petrohradě nebyl jeden prezident, ale rada 12 prezidentů. V klubu se měnili manažeři, vyměňovali se lidé ve vedení, ale dobré výsledky se stále nedostavovaly. Po mém příchodu jsme se dostali na první místo, ale i tak jsme se dohodli na mém odchodu. Petrohrad má obrovské finanční možnosti a snaží se kolikrát vyřešit krizi ze dne na den, ale myslím si, že je zapotřebí trpělivosti a dlouhodobější práce.“

Několikrát ses vracel do Pardubic. Jsou právě ony srdeční záležitosti?

„Díky Pardubicím jsme dostali společně se Zbyňkem Kusým a Martinem Urbanem šanci budovat opět tu jejich slávu. Já jako trenér a Zbyněk s Martinem jako manažeři. V období krize nikdo nechtěl klub trénovat a my jsme tu příležitost vzali. Měli jsme velkou důvěru od vedení, které nás nechalo v klidu pracovat. Tam vidím základ toho, co jsem se naučil, a proto si vždy vážím kluků, kteří se vrací do svých mateřských klubů a pomáhají jim. To stejné já mám s Pardubicemi. Vždy, když se ozvou, jim pomůžu jakýmkoliv způsobem.“

V čem se nejvíc liší práce v klubu a u reprezentace?

„Budu se muset trochu předělat, nebo už to probíhá, stejně jako jsem se měnil z hráče na trenéra. Z pracovitého trenéra na kouče, který skládá tým. Nemáte čas na tréninkový proces, maximálně před mistrovstvím světa, ale tam stejně nebudete mít všechny hráče, protože ti budou dohrávat soutěže se svými kluby. Jde tedy hlavně o skládání a na tento způsob se budeme muset připravit. Nejen já, ale i celý realizační tým. Je to totiž úplně jiná práce. Víme, že musíme pracovat i mimo turnaje národního týmu a blíže komunikovat s hráči. Dávat jim najevo náš zájem o to, aby oblékli reprezentační dres. Pak budou hráči chtít jezdit a zvýší se nám konkurence v kvalitě.“



↓ INZERCE



HRDÝ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 – 2024



**KAŽDÉ ZLATO
MÁ SVŮJ PŘÍBĚH**

18+ POUZE PRO STARŠÍ 18 LET
www.napivostozumem.cz

Na co myslím, když běžím...

5 TIPŮ

pro efektivní zvládnutí náročných rozhovorů

Nazýváme je náročnými rozhovory z dobrého důvodu: nikdo je nemá rád, ale ve sportu jsou nevyhnutelné. Toto téma není nikdy daleko v myslích kolegů a kolegyně nebo nesčetných specialistů, se kterými jsem se v průběhu let setkal. Vybral jsem z těchto diskusí pět tipů, díky nimž vás takové náročné rozhovory inspirují a vychovávají, spíše než aby vás brzdily nebo omezovaly.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

1. Neprofadejte panice

Možná je to zřejmé, ale akceptování nevyhnutelnosti náročných rozhovorů je dobrým momentem k začátku. Jak nám řekl autor několika výborných knih Daniel Coyle (The Talent Code, The Little Book of Talent, The Culture Code aj.) s odkazem na San Antonio Spurs, Pixar a US Navy SEALs, nejlepší týmy a kultury čelí každodennímu boji proti pomalému poklesu a na tom není nic špatného. „Každá kultura (týmová, klubová, federační, firemní...) může fungovat, pokud nejsou žádné problémy,“ řekl. „Kultura je živá věc; soubor vztahů směřujících k cíli a stejně jako jakýkoli vztah, kde existují neustálá napětí a problémy, které vyvstávají do popředí. Velké kultury jsou schopné se s nimi vyrovnat vědomějším, přímým a účelným způsobem než my ostatní.“

2. Zapojte sportovce od prvního dne

Jestliže se trenérovi podaří do týmu přidat důvěru a pravdivost, základna bude silnější. Stejně tak je důležité udržet sportovce odpovědným vůči hodnotám, standardům a chování, se kterými sám sportovec souhlasí. Ještě lépe, pokud tak můžete učinit společně s mladšími sportovci stoupajícími v týmové hierarchii, takže pocit zodpovědnosti se stane druhou přirozeností. S ohledem na tuto skutečnost se individuální akční plány rozvoje každého hráče (IAPs) stanou pomyslnou svorkou celého prostře-

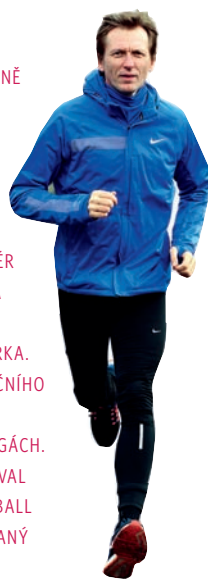
dí. Toto jsem vybral z povídání s bývalým hlavním trenérem Chelsea U21 Adi Viveashem z anglické Premier Academy League před několika lety. Mladí hráči v Chelsea kompletují záznamy tréninkových výkonů a cíle pro svoje osobní zlepšení. „80 % těchto IAPs přichází od sportovců samotných,“ řekl. „Dáváme jim možnost být svobodní. Možná máme jiný pohled na některá IAPs, ale necháváme to na hráči, protože cítíme, že svoji kariéru musí vzít do svých vlastních rukou.“ Když je třeba cíle rozporovat, udělá to hlavní trenér, který má potřebné informace k dispozici od samého počátku.

3. Ujistěte se, že získáte jejich důvěru

Mít k dispozici statistiky je jedna věc, ale rozhovor s hráčem nebude tak efektivní, pokud trenér od začátku a dlouhodobě nepracoval na rozvoji porozumění sportovci. To přesahuje význam jakéhokoliv utkání nebo tréninku. Terry Francona, manažer baseballového týmu Cleveland Indians, to ví, stejně jako každý, kdo poslal během svojí dvacetileté kariéry trenéra nespočet hráčů zpět do nižší soutěže, nebo mu ubral minuty ze zápasového zatížení. „Hráči potřebují, abyste k nim byli upřímní, protože v naší profesi musíte říkat i věci, které nechtějí slyšet,“ říká. „Pokud vám důvěřují a vy si s nimi vytvoříte vztah založený na upřímnosti, pak budete mít větší šanci říkat klukům obtížné zprávy a oni je vyslechnou. Možná budou naštvaní jeden den, ale pokud s nimi nebudete jednat čestně, nikdy vám to neodpustí.“

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.





4. Vždy berte v úvahu všechny okolnosti

Když zná trenér svoje sportovce a jejich prostředí, usnadňuje mu to předat tu pravou zprávu vhodným způsobem, což je základní dovednost pro všechny trenéry pracující denně se svými sportovci. Žádné dva dny si nejsou úplně podobné, a tak tón předávané zprávy tomu musí být přizpůsoben. „Základní poznání, ke kterému musíte jako trenér dospět, je, že způsob, jakým většina lidí přijímá informace, se mění s okolnostmi – ať je to prostředí, jejich fyzický stav, psychické nastavení nebo to, jak se cítíte vy,“ řekl Toni Minichiello, trenér olympijské vítězky v sedmiboji Jessiky Ennis-Hillové. „Jako lídr k tomu musíte být citlivý a přizpůsobit podle toho svůj styl. Buďte instruktážní, když máte být, buďte trenér, když je potřeba, a jindy se chovejte jako mentor.“

5. Umožněte svým nejlepším hráčům dělat to, co dělají nejlépe

Vštěpování kultury zodpovědnosti od mladého věku je jedna věc, ale zacházení se superstar

sportovci je zcela jiná. S tímto scénářem se potýkal například kapitán výběru Evropy na golfovém Ryder Cupu Paul McGinley ještě před triumfem v roce 2014, když jeho 12členný tým zahrnoval takové hráče jako Rory McIlroy. McGinley potřeboval svého irského „partáka“ na palubě, ale také potřeboval, aby se Rory, stejně jako ostatní, vyjádřil k podpoře týmové kultury: „Nejlepší týmová práce pochází od těch jedinců, kteří pracují individuálně na dosažení společného cíle unisono.“

McGinley nám vyprávěl příběh: „Chtěl jsem po všech členech týmu, aby zůstali individualitami. Kouzlo, které totiž dělá Roryho McIlroye nejlepším na světě, je jeho sebestředný přístup ke hře a k tomu, co dělá. A vždy, když jsem vedl tým na Ryder Cup, se mi z vlastní zkušenosti potvrdilo, že když přivedeš do týmu člověka, který byl zvyklý a byl tak i trénovaný soustředit se na jednu věc, a byl hodně sebestředný, a pak ho požádáte, aby se na jeden týden každé dva roky s ostatními spřátelil, mluvíte s ním, aby hrál jinou roli. Měl jsem vždycky pocit, že toto kouzlo, které je dostalo na absolutní vrchol, ztrácíte.“

Jakmile to pochopíte, vaši nejlepší sportovci strhnou tým tím správným směrem.

POSLYŠ... GREGG POPOVICH, TRENÉR BASKETBALISTŮ SAN ANTONIA V NBA, UDÍLÍ POKYNY SVĚŘENCI PATTYMU MILLSOVI.

„KAŽDÝ JE MUSÍ ZAŽÍT A NIKDO JE NEMÁ RÁD, ALE TO NEZNAMENÁ, ŽE JE NEMŮŽETE LÉPE ZVLÁDNOUT.“



RODIČŮM, UČITELŮM A TRENÉRŮM

DÍTĚ VE VĚKU 9-12 LET

VÁŽENÍ RODIČE, UČITELE, A TRENÉŘI! Vaše dítě či svěřenec přichází do období, které se nazývá zlatým věkem motoriky. Nervové systémy v mozkové kůře dozrávají a nastávají příznivé podmínky pro pohybové učení. Vytváří se ideální předpoklady pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností. Vaši svěřenci jsou vývojově připraveni přijímat a osvojovat si pohybové a sportovní dovednosti, tedy stavební kameny budoucího vývoje hráče. Správným přístupem můžete položit rovněž základy psychologických kvalit, například mentální koncentrace na plnění úkolů.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

NEJEN BOJ A VÝSLEDKY

Vezměte prosím na vědomí, že se dítě v tomto věku musí naučit prát se s překážkami, s nezdarem, zkoušet to znovu, případně se někdy smířit i s nevalným výsledkem. Chlapci rádi zápasí a nyní už stále důsledněji dodržují pravidla a rituály. Pro rozvoj osobnosti jsou velmi důležité týmové hry a úpoly. Dochází při nich k těsnému kontaktu - tělo na tělo. Mladý hráč musí riskovat srážku a případně i zranění, čímž hra cvičí odvahy. Vybíjí se při ní agrese, hry jsou totiž jakési ritualizované boje. Ve sportovních hrách roste osobnost, tvoří se realistické sebehodnocení, zdravá hrdost, ale i zdravá skromnost. Dítě se učí rozlišovat u druhých charakterové vlastnosti.

Zvýrazňují se rozdíly pohlaví. Přibývá nových vědomostí, rozvíjí se paměť a tvořivost. V myšlení se dítě soustřeďuje spíše na jednotlivosti, schopnost soustředění není tedy ještě úplná. Souvislosti mu stále ještě unikají. Chápání abstraktních pojmů je zatím na nižší úrovni. Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, je impulsivní a těžce nese neúspěchy. Naproti tomu se zvyšuje odvahy, která je někdy provázena sníženou sebekritičností k vlastnímu jednání. A vzrůstá kritičnost

v hodnocení jevů z prostředí vás, učitelů, trenérů i rodičů.

Děti přebírají stále větší zodpovědnost za svoji práci. Potřebují, abyste jim poskytli prostor pro sebevyjádření a tréninkové prostředí zbavené napětí a strachu. Zábavné, hravé formy jsou stále ještě účinné a důležité pro sportovní zaujetí. Školní věk poskytuje živnou půdu pro konfrontaci: kdo výš, kdo dál, kdo rychleji, kdo obratněji, kdo chytřeji... Bohužel jste to často právě vy, rodiče, kdo přilévá oleje do ohně této „generační reakce“. Není sice nutné, abychom tento trend nějak zásadně brzdili, ovšem je třeba mít stále na paměti, že:

Vaším cílem by mělo být vychovat komplexní bytost, nikoliv egoistické monstrum, zaměřené pouze na boj a výsledky jako jedinou hodnotu života.

TRENÉR NENÍ BŮH

A teď, učitelé a trenéři, pozor! Přestože jsou děti ještě relativně poslušné a důvěřivé, rodí se

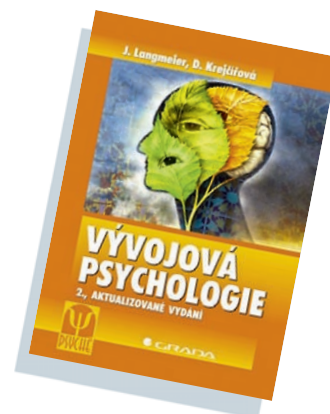




FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

v tomto období velmi důležitá součást intelektu: totiž **pochybnost vůči předkládaným informacím**. Váš předchůdce - první učitel či trenér - byl zpravidla dětmi nekriticky přeceňován. Bylo to vcelku logické, poněvadž otvíral dítěti cestu do nového světa. Slovo „malého boha“ bylo do určité doby zákonem. Dítě se mu dobrovolně podvolovalo. Učitel v první a druhé třídě či trenér měli velkou šanci této identifikace využít k jeho ovlivnění.

V tomto období již „střízlivý realista“ přechází ke kritičtějšímu postoji. I to je v pořádku. Děti se mají učit co nejvíc vlastní praktickou činností, mají se přesvědčovat o tom, co se učí, na vlastní oči a na vlastní ruce. Začíná nová cesta pochybností, skrz které se dá dospět k pevnému vlastnímu názoru či postoji. Vy, ať už trenéři či učitelé, už nejste za bohy, ale měli byste pro dítě zůstat vzorem z hlediska postoje k vědomostem, dovednostem i k etice chování. Zapalujete v dětech plamen náruživosti či osobní zaujatosti pro činnost. Dítě, které zpočátku slepě důvěřovalo, projevuje v tomto věku potřebu přesvědčit se. Někázeň dětí má nezřídka základ v tomto procesu.

Zabijte v sobě přesvědčení, že vše dobré u vašeho svěřence má pocházet výhradně od vás. Větší cenu má naopak to, na co dítě přijde samo. Co si ověří na vlastní oči a vyzkouší na „vlastní ruce a vlastní rozum“.

ZLATÝ VĚK MOTORIKY

Je před námi nejdůležitější období motorického učení, někdy nazývané „touhou po dovednostech“ nebo „zlatým věkem motoriky“. Pohyby vykonávané velkými svaly jsou již obratné. Děti bez problémů skáčou přes švihadlo, jezdí na kole, stále prudčeji a dovedněji manipulují míčem. Nově získané dovednosti a stoupající výkony působí dětem velkou radost, také proto, že si své pokroky dobře uvědomují. Naproti tomu pohyby drobných svalů jsou ještě nepřesné, mimo jiné i proto, že se teprve dotváří koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby prstů.

ZDENĚK HANÍK

→ ZAKLADATEL UNIE

PROFESIONÁLNÍCH TRENÉRŮ

PŘI ČOV

→ BÝVALÝ KOUČ

VOLEJBALOVÝCH REPREZENTACÍ

MUŽŮ ČESKA A RAKOUSKA

→ SOUČASNÝ MÍSTOPŘEDSEDA ČOV



Důraz na rozvoj herních dovedností a činností herní formou je na místě. Hra a soutěžení nejsou stále ještě cílem, ale prostředkem k individuálnímu zlepšování. V tomto období se dá mnoho promeškat, pokud si trenér plně neuvědomí, jak výrazně jsou otevřená stavidla k ovlivňování motoriky a dovedností. Dalo by se říci, že je to **dovednostní období**.

Ovšem hra, která byla v předškolním věku hlavním a v podstatě jediným tématem, a s nástupem do školy začala být silně kombinována s povinnostmi, je v tomto období již výrazně doplněna prací. Dětem imponuje technika, dovedou se nadchnout pro zvolenou sportovní činnost, jsou optimistické, mají zájem o vše konkrétní. Pohyb působí dětem radost, soutěží rády a s nadšením. Podle Plachého a Procházky by cvičení nejvyšší intenzity neměla jednorázově překračovat 10 až 15 vteřin, a poté by měla být vystřídána aktivitami nižší intenzity. Zlatý věk motoriky a pohybového učení ovšem vytváří nejen jedinečné příznivé podmínky nervosvalové, nýbrž také možnost ovlivňování psychických procesů. A jakých především? Herního vnímání a myšlení, procesu rozhodování i realizace pohybu, včetně autonomní zpětné vazby.

NEBOJTE SE POJMU „HERNÍ KOGNICE“

Vážení trenéři, nechceme vás zahlcovat cizími termíny, ale pojem kognice bychom vřele doporučili k zapamatování. **Kognitivní psychologie** se zabývá procesy, jako jsou vnímání, pozornost, představitost, paměť, myšlení, kreativita či intuice. Jistě nám dáte za pravdu, že to jsou termíny, které nás, kteří se zabýváme učením sportovní hry, musí zajímat. Pokud nebudete vědět, jak fungují kognitivní procesy, těžko můžete vědomě učit. Budete odkázáni na metodu pokus - omyl. Právě v tomto věku se otvírají brány nejen pro budování pohybových, ale i kognitivních automatů, na něž mají vliv psychické procesy, konkrétně tyto:

- tvorba představ, které jsou klíčové pro realizaci pohybu
- selektivní vnímání, které je nutné pro kvalitu výběrových reakcí ve hře
- koncentrace a distribuce pozornosti, potřebné pro čtení hry a rozhodování
- explicitní a implicitní paměť, důležité pro motorické učení

Děti v tomto věku jsou schopny rozdělovat pozornost na více současně probíhajících dějů i rychleji ji přenášet z jednoho na druhý. Dokážou

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



si pozorněji všimnout důležitých detailů v pohybu spoluhráčů nebo protihráčů. Myšlení dětí se začíná rozvíjet v abstrakci, i když k zásadnímu rozvoji abstraktního myšlení dojde až v následujícím období.

To například znamená, že si už postupně dokážou představovat a vymýšlet i herní situace (a jejich řešení), které nikdy nedělaly ani neviděly, dokážou častěji nacházet podobnosti či rozdíly v různých způsobech provedení té samé dovednosti nebo herní akce. Trenérové otevřené otázky, aby např. porovnaly, v čem je jedno řešení herní situace lepší než jiné, herní myšlení podněcují. V zážitých situacích se rozhodování hráče postupně zrychluje (automatizuje) a zpřesňuje - vše důležité provádějí děti rychleji, v kratším čase a častěji úspěšně, dokonce i při úplném odporu soupeře.

To vše, o čem zde byla řeč, zahrnujte prosím pod pojem **herní kognice** a rozumějte jím souhrn psychických procesů, které se podílejí na čtení hry či





na hráčích, nýbrž podporu právě toho, čeho se často dovoláváme, totiž rozvoje přirozené kreativity, která se dříve spontánně rodila na ulici a plácku.

Stále platí, že učit neznamena mluvit, vysvětlovat či přesvědčovat, ale vystavovat hráče praktickým cvičením, která hráče nutí číst, orientovat se, rozhodovat se a volit správné pohyby a optimální řešení.

UČENÍ

Ke kognitivním procesům patří i učení. Přestože toto období je už více dovednostní, měli byste stále hledat možnosti propojovat učení s hraním. Sestavovat důmyslně trénink formou hry tak, aby byl již cíleně zaměřen na učení. Stále se mezi vámi trenéry vede ostrá hranice mezi hraním a učením.

Herní dovednosti jsou často izolovány od herního prostředí a hra je vnímána pouze jako nezávazná aktivita, kdy jsou děti ponechány vlastní libovůli. I v tomto období ještě stále platí nutnost učit se v prostředí zbaveném strachu (např. z chyby). Dětem se sice prodlužuje schopnost krátkodobé koncentrace pozornosti na cca 20-25 minut, ale plná uvědomělost jednání přijde až v následujícím období pubescence.

Dítě v tomto období přijímá řadu informací či instrukcí, jejichž účinek se prokáže až v budoucnu. V aktuálním čase je tento efekt nejasný a pro děti ne příliš přitažlivý, a zatím nebude přinášet viditelné výsledky. Vy, trenéři a učitelé, přesto nemůžete rezignovat na rozvoj složitých pohybů či pro dítě těžko vysvětlitelného jednání (např., že má zaujmout tu či onu pozici na hřišti), ale zároveň nesmíte dítě znechutit sérií omezení, která odporují dětské spontaneitě.

Ve věkovém období do 12 let podporujte všestrannost. Nabídněte dětem zkušenosti z jiných sportů a dejte jim ještě i v tomto období šanci ke spontánní a neřízené hře. Přihlédněte k tomu a zohledněte, že někteří hráči dospívají dříve, jiní později.



rozhodování a které začínají bujet právě v tomto věkovém období. Je třeba ovšem opakovaně zdůraznit, že král psychických procesů - abstraktní myšlení, které je tolik důležité pro chápání taktik a strategií, se plně rozvine teprve v následujícím období puberty.

Jedním z vašich úkolů je ponechat hráčům co nejčastěji možnost volby v herních i životních situacích, případně doplňovat proces otevřenými otázkami, řečenými emočně neutrálně nebo spíše upřímně zvědavě, například: Proč ses takto rozhodl? K jakému výsledku tvoje rozhodnutí vedlo? Co ti vadilo? Napadá tě nějaká možnost, jak to řešit? Co bys chtěl změnit a proč?

Neznamena to však, že byste neměli držet vývoj ve svých rukách a všechna řešení nechávat



↓ INZERCE



OFICIÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2013 - 2020



Pomáháme dětem zdravě růst

Měli byste tedy poskytnout ventil jak prostřednictvím hry, tak nezávazných aktivit všeho druhu, které jsou jakýmsi během nanečisto. Nezapomeňte, že ještě před krátkým časem se dítě nemuselo prát s překážkami. Při hře dělalo, co chtělo, a když se mu něco nedařilo, prostě ustalo v činnosti.

Najednou se musí prát s nezdarem a vytrvat. TRPĚLIVOST, VÁŽENÍ KOLEGOVÉ! Dále je nutné bojovat proti mýtu, že správné je jen to, co si dítě osvojí v cíleném tréninku a dozví se od trenéra. Zkušenosti totiž ukazují, že je tomu naopak: největší bohatství spočívá v tom, když mladý hráč získá svou herní a dovednostní kompetenci „svěpomocí“, která je proseta modelem pokus - omyl - zpětná vazba. I přes zmíněnou relativní poslušnost a důvěřivost dokáže hráč také pochybovat. Začíná mít potřebu se sám přesvědčit - nejen nekriticky přijímat informace. Zkrátka, potřebuje to odžít ve hře.

Nechte dítě i pochybovat. Pochybností se dá totiž rovněž objevovat. Umožněte dítěti experimentovat, neboť zvědavost dítěte nejde proti vašemu výchovnému cíli.

NEVYCHÝLIT KYVADLO NA DRUHOU STRANU

Zjistilo se, že děti, které vykazovaly velmi značný vzestup IQ od 3 do 12 let (někdy až o 40 - 50 bodů IQ), byly samostatnější (i soutěživější a soupeřivější), vykazovaly vyšší motivaci zvládat obtížné situace a překračovat překážky. Byly spíše ochotny vyvinout úsilí při kladených požadavcích a nevzdávaly se tak snadno.

Intelektová výkonnost tudíž podle některých autorů významně závisí na jiných stránkách osobnosti - zejména na výkonové motivaci a na dobrém pracovním postoji. Vy, rodiče a trenéři, můžete právě tyto vlastnosti do velké míry ovlivnit výchovou. A jak? Důsledným vytvářením návyků a především osobním příkladem. Zdá se tedy, že výkonová (kompetenční) motivace je sama o sobě (alespoň v určité míře) projevem základních schopností dítěte (jeho inteligence).

Přitom podporování motivace dětí podávat co nejlepší výkony bývá „moderně“ i kritizováno, s tím, že jsou významnější lidské vlastnosti. Děti by podle tohoto názoru neměly být posuzovány primárně podle výkonů. To je pravda pouze částečně. Společnost, pracovní prostředí a dvojnásob



sport se přeci neobejde bez lidí zaujatých pro činnost a usilujících o odvedení co nejlepších výkonů. Jde o to, abyste vy, trenéři, nevychýlili kyvadlo příliš na druhou stranu a předčasný tlak na výsledky nenahradili nesmyslným požadavkem, že výsledky nemají žádnou hodnotu pro vývoj dítěte. To je zavádějící.

A ještě něco. Školní výsledky nepodávají často obraz o tzv. tvořivém myšlení, tak potřebném ve sportovní hře i v životě. Měli bychom podporovat tento druh myšlení (odborníci ho nazývají divergentní), které je pružné, nabízí více správných alternativ a nehledá jediné správné řešení. Právě





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

pružnost a originalita jsou předpokladem úspěšných výkonů dosahovaných v dospělosti, zatímco v dětství bývají spíše přehlíženy, doma i ve škole výchovně málo rozvíjeny a zřídka kdy soustavně posilovány.

EMOČNÍ, SOCIÁLNÍ A MORÁLNÍ VÝVOJ

U dětí v tomto věku se ve vrstevnické skupině výrazně vyvíjí porozumění názorům, přáním a potřebám jiných lidí - diferencuje se tedy stále více schopnost sociálního porozumění. V návaznosti na to narůstá i schopnost seberegulace vlastní vůlí, které je (dle Langmeiera a Krejčířové) výsledkem dvou vzájemně se ovlivňujících faktorů:

- **Emoční reaktivita**, která je do značné míry založena biologicky - temperamentově
- **Ovládání emočních reakcí**, které má u malého dítěte ještě automatický charakter, se v tomto období mění ve schopnost tuto spontánní potřebu vůlí lépe potlačit a jednat záměrně a plánovitě. To dítěti umožňuje i déle se soustředit na zvolenou činnost.

Schopnost ovládat vlastní emoce je významnou součástí celkové sociální obratnosti dítěte a ovlivňuje jeho přijetí skupinou. Emoční kompetence pak má vliv i na úspěšnost dítěte nejen v sociálním začlenění, ale například i při zvládání školních i tréninkových nároků. Teprve kolem věku 10 let si dítě uvědomuje i možnost současného působení několika protikladných emocí. Toto porozumění závisí na vědomí, že na každou situaci je možné pohlížet současně z více různých úhlů pohledu.

Ve volejbalovém prostředí (děti ve věku 12 let) jsme okopírovali tzv. Kohlbergův experiment ze 60. let minulého století. Předložili jsme dětem následující morální dilema: „H. žijící v cizí zemi měl ženu, které hrozila v brzké době smrt pro jistý druh rakoviny. Určitý lék jí snad mohl zachránit život, ale lékárník za něj chtěl desetkrát tolik, kolik ho stál. H. mohl zaplatit jen polovinu požadované částky, ale lékárník odmítl prodat lék levněji. Zoufalý H. se proto vloupal do lékárny a lék ukradl. Bylo to správné?“

Ze 40 dotázaných dvanáctiletých volejbalistů odpovědělo 17 jednoznačně ano či ne, zatímco 23 dětí zvažovalo odpověď z více pohledů.

CHCEME PRO DÍTĚ PŘECI TO NEJLEPŠÍ...

Emoční vývoj je ovšem současně značně závislý na konkrétních sociálních zkušenostech dítěte a výzkumy ukazují, že ve stresové situaci dochází u dětí často k emočnímu regresu. Podobně je prokázáno opoždění vývoje emočního porozumění u dětí zanedbávaných.

Ale pozor, i druhý extrém, děti přehnaně opečovávané, což ze sportovního prostředí dobře známe, zapříčiňují tzv. **hyperprotektivní rodiče**, kteří by se na první pohled pro své dítě rozkrájeli, pečují o něj a neustále ho ochraňují. Pokud mezi ně patříte, uvědomte si, že své dítě ničíte! Ve skutečnosti často sledujete jen vlastní egoistické cíle. Většinou si přitom neuvědomujete, že na prvním místě není dobro vašeho dítěte, ale vaše nenaplněné ambice.

Vážení rodiče, někteří z vás organizují každou minutu dne vaší ratolesti a jakýkoli její úspěch vnímáte, jako by byl vaším vlastním. Kladete na dítě přemrštěné nároky, tlačíte na něj. Neuvědomujete si ovšem, že připravujete své dítě o osobnost i dětství. Jakmile se pak dítě jen trochu odtáhne nebo odporuje, pokládáte to za nepatřičné, protože přece „chcete pro děti to nejlepší“...



↓ INZERCE

**Pomáhej pohybem s aplikací
EPF od Nadace ČEZ**

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ

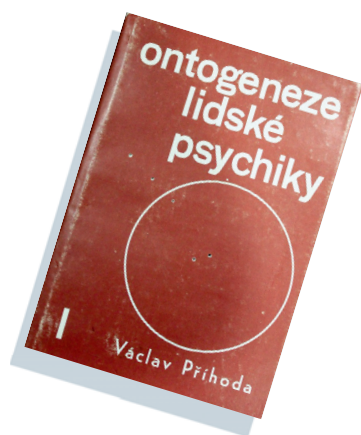
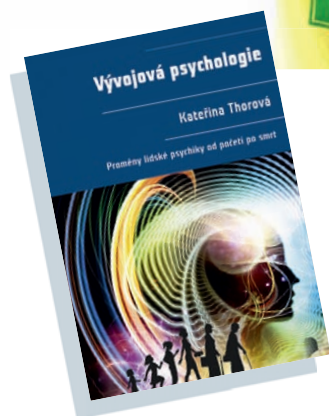


**CZECH
TEAM**

PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2001 - 2020



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



V TEXTU BYLY POUŽITY
MYŠLENKY A INSPIRACE
Z PŘÍLOŽENÝCH PUBLIKACÍ.

VÝZNAM SKUPINY

Vážení trenéři a učitelé, kolektiv vrstevníků je pro děti velmi důležitý. Rodiči se mladí hráči mají již dobře vyvinutou sounáležitost k týmu. Hledají své idoly, mají tendenci srovnávat se s ostatními a vnitřní potřebu být dobrými v očích druhých. V některých sportech jako volejbal, basketbal, házená či florbal je problémem, že až na výjimky (Jícha, Satoranský, Sluková-Kolocová) nemají ani významní hráči pro děti formát vzorů. Nejsou pravidelně v televizi jako Jaromír Jágr či Petr Čech, nejsou pro děti „hmatatelní“ jako zpěváci či herci.

Děti snadno přejímají kolektivní názory, aby se integrovaly. V tomto období můžete pozorovat projevy výrazné kamarádské solidarity. Vaše autorita pomalu ustupuje autoritě a vlivu fyzicky silných a sociálně obratných jedinců a skupinek, a nakonec i třídy či týmu jako celku. Prosazují se a autoritu získávají nejen tělesně silní a průbojní, kteří jsou navíc připraveni svoji tělesnou výhodu uplatnit, ale třeba i bystří, nápadití a vtipní. Dochází ke zjištění, že nelze spoléhat na soucit ostatních a nutností je bojovat o své místo ve skupině.

Parta dokáže v tomto věku projevit i svůj postoj k různým událostem, svůj zájem a své požadavky, a naopak umí jedince ze skupiny vytlačit, případně nového nepřijmout.

Vedle konkurence se rozvíjí i schopnost spolupracovat a přijímat nadosobní principy. Dítě si uvědomuje, že existují i jiné úhly pohledu než

jeho vlastní. Solidarita a soutěživost jsou sice protiklady, nikoli však nesmiřitelné, dítě má umět obojí střídat. To však neznamená, že má převažovat solidarita a soutěžení nesmí být „smrtečně vážné“.

To vše se projevuje v herním chování. Budoucí hráči jsou již schopni pochopit význam činnosti bez míče, která je sice anonymní, ale sehrává důležitou podpůrnou či součinnostní roli. Dítě navíc hladce zvládá protikladné role, jako když jde herec z role do role. S potěšením experimentuje s různými tvářemi, které nasazuje při kontaktu s kamarády, rodiči, učiteli. Svoji sociální i herní roli si mladí hráči ve sportovních oddílech teprve hledají, ale následující období - pubescence - si již z hlediska sportovního vynutí herní specializace (například útočník, rozehrávač, blokař).

RANÁ SPECIALIZACE A JEJÍ NEDUHY

Výzkumy ukázaly, že přibližně 10 let tréninku trvá talentovanému sportovci k dosažení elitní úrovně. Mnoho lidí se mylně domnívá, že raná specializace je tou správnou cestou („Čím dříve začneš, tím dříve budeš lepší“). S ranou specializací se ovšem zvyšuje pravděpodobnost fyzického i psychického opotřebování. Jednostranná sportovně-specifická příprava zaměřená předčasně na výsledky může mít například tyto negativní dopady:

- nedostatečný rozvoj základních pohybových dovedností
- únavová zranění
- časné vyhoření v dospělosti
- předčasný odchod do „sportovního důchodu“

NEJEN BOJ A VÝSLEDKY - EPILOG

Vážení rodiče, učitelé a trenéři! Na začátku bylo řečeno „nejen boj a výsledky“. Na co byste se tedy měli zaměřit, na vítězství, nebo na výkon? Děti by vždy měly mít cíl vyhrávat a vy byste je v jejich snažení měli podporovat. Současně by však bylo moudré, kdybyste dětem nenásilně vysvětlovali důležitost toho, jak trénují, co umí a jak se snaží.

Radost z dlího vítězství časem zapadne, kdežto um přetrvá. Zaměření v tomto období by mělo cílit především na individuální herní rozvoj. Utkání berte jako pokračování tréninku ve smyslu učení se hře. Skutečný, vážný sport je ale v tomto věku předčasný. Není totiž hra, a brát dítěti hru je v tomto období stále ještě nezodpovědné.





www.uniqa.cz



UNIQA
Partner trenérů ČOV

ŠKODA PLUS

POČÍTEJTE S BEZPEČNÝM
NÁVRATEM DOMŮ



ŠKODA
SIMPLY CLEVER



**Využijte značkového financování při koupi vozu
z programu ŠKODA Plus a získejte benefity
v hodnotě až 50 000 Kč.**

- + sada originálních zimních kol
- + povinné ručení za 1 000 Kč ročně
- + výkupní bonus 10 000 Kč za váš stávající vůz

ŠKODA Financial Services

Úvěr. Leasing. Pojištění. Mobilita.



SADA ORIGINÁLNÍCH ZIMNÍCH
KOL ZDARMA



skodaplus.cz