



Foto: Robert Sedmík

NADŠENÝ KOUČ.
„Fascinuje mě objevování toho, co u klientů zlepšit. Je to jako práce detektiva, říká Radek Šefčík.“

Kvitová by mohla být vztahovou psycholožkou

Cvičil odstřelovače v protiteroristických jednotkách, teď se stará o psychiku elitních sportovců. Mezi jeho klienty patří i tenistky Petra Kvitová, Dominika Cibulková či Barbora Strýcová. Mentální kouč RADEK ŠEFČÍK rozumí ženské hlavě jako málokdo.

Kavárenský šum občas prořízne zvuk vrtačky, až se skoro neslyšíme. Radka Šefčíka to rozesměje, já mám naopak obavy, že v diktafonu uslyším jen to protivné vrčení. „Strach musíme brát jako přítele. Musíme ho přijmout. Kdo s ním neumí pracovat, končí,“ vysvětluje nejžádanější mentální kouč v Česku a Slovensku.

Čiší z něho klid a sebedůvěra i při pouhém míchání kávy. Není divu. Před dvěma měsíci jeho slovenská klientka Dominika Cibulková, pátá tenistka světa,

ovládla prestižní Turnaj mistryň v Singapuru. A vysekla mu poklonu. „Zůstala jsem silná v hlavě. Naučila jsem se pracovat se svými emocemi, které mě srážely, a tenhle triumf je důkaz, že už to dokážu,“ řekla. Tohle byla práce Radka Šefčíka. Muže, který je zvyklý být ve stínu hvězd.

Prý pracujete radši se ženami než s muži. Proč? Ano, 80 procent mých klientů jsou ženy. Když se jich zeptáte, co zrovna cítí a co se jim děje v hlavě, jsou v komunikaci

často otevřenější než chlapi. U žen jsou větší emoce. V minulosti jsem sám musel řadu věcí zpracovat (*pousměje se*). Ze speciálních armádních jednotek jsem byl zvyklý na dominanci, soustředění na cíl – a pak přejdete do ženského tenisu, který je emocionální a nevyrovnaný.

Tomáš Krupa, trenér Barbory Strýcové, dokonce řekl, že ženský a mužský tenis jsou dva odlišné sporty.

Může být. Ženská mentalita, to je multitasking (*dělání více věcí najednou, pozn. red.*). Ženy jsou spontánní, otevřené, náladové. Jaro, léto, podzim, zima během pěti minut (*směje se*). Ale každý máme v sobě mužskou i ženskou esenci. A nejlepší hráčky potřebují v klíčových momentech zápasu ženskou esenci potlačit. Být zabiják, jít po výkonu a výsledku. Být v tom momentě

a nebyť tolik roztržštěný. Pokud chtějí být ženy v profesionálním sportu úspěšné, musí se tohle naučit. Když se na tom pracuje od dětství, bude to fungovat.

Takže se snažíte z ženské na kurtu vytáhnout chlapa?

Ale mimo kurt zase chci, aby přešla zpět do role ženy. To je obrovská výzva. Jinak tyto hráčky pak mají problémy ve vztahu. Žádný chlap nechce mít vedle sebe chlapa. Na rovinu, kupa mých klientek – sportovkyň a velkých manažerek – má problém se vztahem. A důvod je tento přechod mezi mužskou a ženskou esencí.

Říká se, že tenis je více než jakýkoli jiný sport záležitost hlavy, souhlasíte?

Rozhodně ano. Pokud se bavíme o světové úrovni, mentální stránka je více než 80 procent výkonu. A finálové zápasy? Tam je to přes 90 procent. Ale abyste se na tu úroveň dostala, musíte mít za sebou obrovské penzum tréninku: fyzického, tenisového, strategického. Bez toho hlava nebude fungovat. Hráči z top 20 jsou po téhle stránce skvěle připraveni. Klíčové je, aby hráč hrál svůj top tenis i ve vypjaté situaci. A to je dáno jednou věcí: jaké máte na kurtu emoce. Vteřinu po vteřině. Když máte sebedůvěru a klid, tak je to úplně jiné, než když jste v nejistotě a pod tlakem. Trenér říká „Udělej tohle a tohle“, ale hráč to není schopen aplikovat, protože v tu chvíli nemá správnou emoci.

Jak ale jen tak změnit emoce, které máme v sobě zakořeněné dvacet třicet let?

Jde to. Využívám metodu koučinku, kdy vracím hráče zpátky do minulosti, kdy se začaly jeho emoce tvořit. Emoce mají nějaký základ. Nevznikly před týdnem, souvisejí s výchovou. Byly klíčové momenty, které hráče ovlivnily. Když něco v dětství například nebylo podle očekávání a dítě se dostalo do zloby, všechno, co bude v životě mimo jeho očekávání, bude vždy řešit zlobou. Ale já vím, že se to dá změnit. Za každou emoci je vzorec. Hráč věří, že když mu nevyjde lehký balon, je špatný. A tohle způsobí, že je 30 minut zápasu frustrovaný. Když změníte ten vzorec, jeho limitující víru v pozadí, změníte kompletně emoce v hlavě. Vracím hráče do minulosti, abych ho posunul do lepší budoucnosti. To je fantastické.

Co když má někdo trauma z dětství a neprozradí vám ho?

Jsou hráči, kteří vás k sobě prostě nepustí, poznám to během prvního rozhovoru. U žen je to otevření se mnohonásobně jednodušší, proto i výsledky mých klientek jsou takové, jaké jsou. Pracují na mentálních věcech jak na kurtu, tak mimo něj.

I mimo kurt? Jak konkrétně?

Jsou čtyři základní části: ranní, předtréninková, potréningová a večerní. Nejdůležitější je čas vstávání a 30 minut po vstávání. To ovlivní, jaké budete mít emoce během dne.

Já jsem tedy prvních 30 minut po probuzení v hrozném spěchu.

To je problém. To by měl být jen váš čas, kdy musíte „vyresetovat“ hlavu. Nemusí to být 30 minut, klidně jen 10. Když tomu dáte určitou strukturu, bude ten den úplně jiný. Jde o vizualizační věci, zaznamenat si myšlenky, představy, říct si, co mě čeká, na co se těším, pochválit se za něco. Najednou dáte dni systém. Jako byste ho formátovala.

Často slyšíme: Měla tři mečboly, ale nakonec zápas prohrála. Jak má být hlava nastavená při mečbolu?

V první řadě je důležité přistoupit k zápasu tak, že každý moment má stejnou váhu. Je to jeden fiftýn, jeden tenisák. Musíte být v takovém paralelním světě, že neřešíte, co se stane v budoucnu anebo co se stalo před pár minutami. Uvažování „Když tu šanci nevyužiju, bude problém, otočí se zápas“ je špatné. Hráč se takzvaně uškrtí, je herně paralyzovaný, nehraje to, co by měl hrát. Musí to brát tak, že když tenhle okamžik nevyjde, bude další. Dominika se v jednom zápase na Turnaji mistryň dostala až do takového transu, že nevěděla ani, kolik je stav, a ptala se rozhodčího.

Ing. Radek Šefčík (42)

Profesionální kouč a stratég zabývající se od roku 2000 mentální přípravou, český rodák žijící na Slovensku. Má zkušenosti z policejních a armádních týmů Ministerstva obrany a Ministerstva vnitra SR a v zahraničí. Věnuje se aktivnímu koučinku ve více než patnácti sportech. Jeho specializací je zvládnutí výkonu v klíčových momentech. Z českých sportovců spolupracoval či spolupracuje s tenistkami Petrou Kvitovou, Barbarou Strýcovou, Lucií Šafářovou, tenistou Tomášem Berdychem, střelcem Davidem Kosteckým či fotbalisty Tomášem Sivokem a Zdeňkem Grygerou.

To je tedy ideální rozpoložení při zápase?

Tenhle level je dobrý, byl jsem z toho až v šoku. Ona řešila jen jeden tenisák za druhým. Vysoký level koncentrace. Je ale jasné, že na hráče může dolehnout tíha okamžiku. Uvědomí si: Aha, mám mečbol. V té chvíli přestane hrát to, co hrál dosud, a začne hrát jinak. Příliš agresivně nebo příliš konzervativně.

Co když hráče proběhne při mečbolu hlavou: Tak, co si dám k večeři?

Tohle se musí naučit odbourat už v tréninku. Když je v tréninku koncentrovaná, nestane se to v zápasu tak často. Jenže koncentrace je dnes pro mladé lidi obrovský problém. Neustále dělají mnoho věcí najednou. Generace kolem 17 let píše 4–5 tisíc zpráv měsíčně – na mobilu, Facebooku, WhatsAppu, Twitteru. Jednu zprávu zhruba za osm minut. To je problém.

Proto jsou mentální koučové stále žádanější.

Určitě. Když jsem začínal v roce 2000, skoro nikdo o tom oboru nevěděl. Byli sportovní psychologové, ale ti jsou dnes vytlačováni mentálními kouči. A bude jich ještě více. Jsme průvodci hráčů, pomáháme jim se osobnostně rozvíjet po všech stránkách, to je rozdíl oproti psychologii. Mentální koučink je obor pro dalších 50 let.

Jak jste se k němu vlastně dostal?

Byl jsem v reprezentaci karate a pak přes bojové umění poznal lidi, díky kterým jsem se dostal k mentální přípravě. V šestnácti letech jsem měl strach z toho, jestli někdy budu respektovaný a uznávaný. Ale nikdo mi nedokázal poradit, tak jsem začal hledat sám. Vyjel jsem do Ameriky a Austrálie hledat odpovědi na své otázky. Amerika je Mekka koučinku.

Už patnáct let pracujete i se speciálními a protiteroristickými skupinami...

Dnes už méně. Ze začátku šlo hlavně o fyzický trénink a od roku 2000 jsem začal dávat do fyzické přípravy víc a víc mentálních komponentů. Se snajpry pracuji na tlaku v momentě výstřelu, pak jsou tam muži, kteří jdou do akce, takže řešíme stres, sebedůvěru, klíčové rozhodnutí.

Proč jste pak přešel ke sportovcům?

Časem to byla rutina. Od roku 2001 se věnuji hlavně sportovcům. Profí sport mě vždycky lákal. Můžu udělat pozitivní ▶



Foto: Profimedia

► ŠAMPIONKY.

Petra Kvitová (vpravo) a Dominika Cibulková po říjnovém finále turnaje ve Wu-chanu, které ovládla Češka.

zápis do historie. Nejen pomoci chytout nějakého teroristu nebo masového vraha.

Mezi vaše neznámější klientky patří tenistky Petra Kvitová a Dominika Cibulková. Může být některá z nich světovou jedničkou?

Petra jednoznačně. A Dominika má obrovský potenciál, aby se dostala blízko k jedničce a eventuálně se jí jednou i stala.

Jenže pro Petru Kvitovou jsou typické velké herní výkyvy. Jednou huj, potom fuj.

Možná ano, ale ta křivka se vyrovnává. Já ji vidím jako osobnost, která za rok a půl, co spolupracujeme, neskutečně vyrostla. Neuvěřitelně. Je to osobnost, lídr. Člověk, který se dokáže sám rozhodovat a má velkou vnitřní motivaci dosáhnout velkých věcí. Samozřejmě její sezona byla ovlivněna problémy psychickými, zdravotními i vztahovými. I změnami trenérů. Ale z mého pohledu se mentálně posunula, našla znova chuť k tenisu, vydřela olympiádu. Konec roku měla výborný i přes zdravotní problémy. Ty pochopitelně negativně ovlivní emoce.

Co by tedy měla zlepšit?

Umět koordinovat svůj level rizika, aby nebylo příliš vysoké, jinak se vystřílí. Řekne se: To je hráčka, která to tam střelí, a buď to tam padá, nebo ne. To není tak úplně pravda. S levellem rizika se dá pracovat, a není to až tak tenisová záležitost, jako mentální.

Ona šla do rizika i ve chvíli, kdy promluvila o sportovním tabu – menstruaci. „Jsem ženská,

s tím souvisejí i nějaké důvody,“ řekla na French Open. Má menstruace opravdu vliv na ženskou psychiku?

Drasticky to ovlivňuje emoce, tím pádem i výkon na kurtu. Ale zase jak koho. Přejde únava, větší emocionální podrážděnost, frustrace, smutek, lítost. To všechno k tomuto období ženy patří. Ale nejlepší hráčky musejí umět pracovat i s touto částí své osobnosti. Když to neumíte, pohltí vás to.

Poznáte, kdy má vaše klientka své dny?

Poznám.

Jak?

Má jiný přístup, jinou reakci na otázky, řeč těla. Když s ní dělám pár týdnů, poznám to.

Jaký je hlavní rozdíl mezi Petrou a Dominikou?

Obrovský. Petra je spíše introvert, jistě věci prožívá v sobě. Proto někomu přijde, že se na kurtu nesnaží. Ale ona bojuje. Velmi. V komunikaci chce přímost, jasnost, jednoduchost, nemá ráda, když ji někdo rasuje a shazuje dolů. Má kolem sebe ráda užší tým, plno věcí si dělá sama, zařizuje věci okolo, sparringpartnery... Domča je naopak na kurtu extrovert, ukazuje emoce, dobíjí se tím. Má kolem sebe velký tým, je ráda, když se kolem ní lidé točí a pomáhají jí.

Také ji všude doprovází manžel Michal Navara, zatímco Petra strávila povedenou druhou polovinu roku bez partnera. Je lepší, když je tenistka single?

Každá žena touží po vztahu, ať chceme, nebo ne. Petra je na tyto věci hodně vnímavá, empatická. Říkám jí, že po kariéře může být klidně vztahovou psychologkou (*směje se*).

A co když hrají Petra s Dominikou proti sobě? Přemlouvají vás, abyste prozradil slabé stránky soupeřky?

Nikdy nevynáším informace té druhé, to neexistuje. Je to jako u právníka nebo doktora. Když hrály proti sobě v říjnu ve finále ve Wu-chanu, splnil se mi sen. Věděl jsem, že jedna z nich vyhraje (*usmívá se*). Petra tehdy vyhrála jednoznačně (6:1, 6:1, *pozn. red.*), měla brutální formu. Věřím, že jednou budou Domča a Petra ve finále velkého turnaje. Snad se toho dožiju.

Pomáhal jste i Tomáši Berdychovi. Proč už vaše spolupráce skončila?

Změnil kompletně tým, chtěl něco nového. U něho jsem se dostal v mentální přípravě jen někam.

Proč?

Ne každý klient vás pustí k tělu a do svého okolí. Do svých zákoutí, démonů z minulosti. Tam je pozadí toho, proč se hráč dostane jen do určitého levelu. Když vidím sportovce, který by mohl být výš, vždycky je za tím věc z minulosti.

Tušíte, jak by se mu mohlo podařit konečně vyhrát grandslam?

(*Přemýšlí.*) Tuším, co by bylo potřeba... To máš se určitě od doby, co jsem s ním dělal, hodně posunul. Ale nechci spekulovat, zda

a jak lidi z jeho týmu najdou cestu na vrchol. Ono udržet vysoký level motivace a najít chybějící prvky není vůbec jednoduché.

Pracujete i s Adriánem Gulou, fotbalovým trenérem klubu MŠK Žilina, který suverénně vede slovenskou ligu. A na podzim se o něho zajímala i pražská Sparta....

S Adriánem pracuji už šest let. Ví přesně, co chce, má to jasně srovnané v hlavě. Za pár let ho vidím v některé zahraniční lize.

Přijde mi neobvyklé, když si kouč najímá dalšího kouče.

Koučuji ho v tom, jak koučovat ostatní lidi. Pracuje sice s hráči, ale potřebuje pracovat především sám se sebou. Tak jako každý z nás. To je problém mnoha trenérů. Málo trenérů je ochotno akceptovat mentální pomoc.

Některým by mohlo připadat, že se tím shodí. Umíte si představit, že by si José Mourinho najal mentálního kouče?

Osobně si myslím, že ti nejlepší trenéři je mají. Ale nemluví se o nich. Mám za sebou i školení pro trenéry FIFA. Na těch starších bylo vidět, že tam jsou jen proto,

že tam musejí být. Ti mladší byli hladoví po informacích. To je nová generace trenérů-lídrů, která vytlačí tu starší generaci. Respektuji všechny starší trenéry, ale Adrián Guľa je jako kouč úplně někde jinde.

I vy tedy máte kouče?

Ano, pracuji s mentory z USA, kteří byli v pozadí Sereny Williamsově a Andreho Agassiho. Dostávám od nich informace, které se nikde nedočtete. To je moje know-how. Víím, že jsem v unikátní pozici, protože mám dvě tenistky ve světové desítce. Cítím obrovský vděk, je to naplnění snu, ale i velká zodpovědnost.

Žádali vás někdy o pomoc lidé, u nichž jste si řekl: Wow, tak to jsem fakt nečekal?

Byli to lidé ze showbizny, třeba zpěvák Majk Spirit. Řada lidí nechce medializovat, že s nimi spolupracuji. Mají strach, možná se nechtějí shodit, že pracují s mentálním koučem. Respektuji to. Zvykl jsem si na to, že jsem často v pozadí a nikdo o mně neví.

Jakou jste měl úlohu ve světě Majka Spirit?

Být jeho sebereflexe. Ukázat mu, kde

právě je, co se děje, jak pracovat s týmem lidí kolem sebe. Byl velmi sečtělý, co se týče osobnostního rozvoje. Ale neméně zajímavá byla i spolupráce s hráči pokeru. Ten sport jsem nechápal. A nejednou jsem potřeboval porozumět mentalitě těch hráčů. Hodně mě to naučilo, začal jsem díky tomu víc studovat řeč těla.

Jistě vám stále chodí nabídky na spolupráci, ne?

Jde o jiné sporty – basketbal, hokej. Ale jsem vytížený na 110 procent, takže je musím odmítnout.

Kolik si berete za hodinovou konzultaci?

Ceny stanovuji individuálně dle levelu výkonnosti klienta. Ale ceny ve světovém koučinku v zahraničí se pohybují v řádech stovek eur za jedno sezení.

Zvyšujete svou cenu, když přibývá úspěchů?

Cena jde nahoru každým rokem. Jak si zlepšujete kvalifikaci, reputaci a výsledky, okamžitě roste i vaše cena. Je to přirozené. Výsledky prodávají nejvíce. Ale koučink není vždy o výsledcích. Cílem je posunout člověka dál, udělat z něho lepší osobnost.

Lucie Macháčová ■

EU potřebuje zásadní změnu - musí zůstat svobodná



Petr Mach

Petr Mach, ekonom, poslanec Evropského parlamentu působící ve skupině s názvem „Evropa svobody a přímé demokracie“ a také zakladatel Strany svobodných občanů.

Pane Machu, Evropský parlament stále více lidí vnímá jako instituci, která schvaluje podivné „euronesmysly.“ Jak to vidíte vy?

Evropský parlament v podstatě schvaluje vše, co navrhne Evropská komise. Jednou to jsou zákazy žárovek, pak kvóty na přímíchávání biopaliv do benzínu, jindy migrační kvóty. Hlasuju vždy proti všem návrhům, které poškozují české občany nebo které berou České republice pravomoci rozhodovat o věcech samostatně.

Se svými názory jste v Evropském

parlamentu obvykle přehlasován. Může vůbec Evropský parlament něco změnit?

Máme sice naši skupinu, kde i ostatní poslanci vidí věci podobně jako já, ale je nás tam celkem jen čtyřicet pět z celkových 751 a opravdu nás ostatní vždy přehlasují. V EP vládne velká koalice, patří do ní i všechny české vládní strany. Návrhům Evropské komise se tak nejlépe může postavit česká vláda a český parlament, což se ale příliš často neděje, bohužel. Proto se i já budu ucházet o hlasy voličů ve volbách do Poslanecké sněmovny, abychom měli zastoupení v českém parlamentu a mohli české občany před euronesmysly konečně účinně bránit.

Hlasujete také někdy pro, nebo jste vždy jen proti?

Výjimečně se stane, že Evropská komise předloží návrh, se kterým souhlasím. Šlo třeba o návrh, který vrací členským státům právo zakázat či povolit na svém území pěstování geneticky upravených plodin nebo o návrh, který odstraňoval dovozní cla na mobily a navigace. Zde jsem rád hlasoval pro. Pak také hlasuji samozřejmě pro své vlastní pozměňovací návrhy, např. nyní navrhuje seškrtání rozpočtu EU na příští rok o zbytečné výdaje na propagaci EU, aby se ty peníze vrátily do členských států. V tom ale zas většina vládních poslanců hlasuje proti nám...

Je vůbec možné EU reformovat?

Snažím se o to. Navrhuji změnit EU tak, aby se pravomoc vrátily členským státům, např. aby euro nebylo povinné, aby migrační kvóty nebyly povinné. Mám za to, že pokud se EU nezmění, čeká ji rozpad. Potřebujeme každopádně vládu, která se nebude bát hájit v Bruselu naše české zájmy.

