

Sám sobě
trenérem

ROBERT CVEK

Šachy



Robert Cvek se narodil 6. ledna 1979 v Krnově. Šachy ho naučili rodiče – jeho otec, známý krnovský básník a lékař Dušan Cvek, byl sám silným šachistou. Robert si v devatenácti letech uhrál titul mezinárodního mistra a v sedmadvaceti letech mu byl udělen titul velmistra. V roce 2006 reprezentoval Českou republiku na Šachové olympiádě v Turíně. V současnosti je především popularizátorem a trenérem šachu, trénování šachistů se věnuje déle než 25 let. Společně s Lukášem Klímou napsal dvě knihy o šachu (*Lázeňské rošády* a *Rošády pod Špilberkem*). S Petrem Koutným stojí za webovou stránkou *RP šachy*, která patří v Česku k těm největším a nejnavštěvovanějším. Oblíbená jsou i jeho šachová videa na YouTube a Stream.cz.

ROBERT CVEK

Šachy

Sám sobě
trenérem

Grada Publishing

Robert Cvek

Šachy

Sám sobě trenérem

Vydala Grada Publishing, a.s. ve spolupráci s RP šachy
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401
jako svou 9815. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Počet stran 272
První vydání, Praha 2024
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2024

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

ISBN 978-80-271-7660-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-7659-5 (pdf)

ISBN 978-80-271-5573-6 (print)

OBSAH

Úvod	9
1. Proč šachy aneb úvahy o šachu	11
Největší nepřítel	16
A proč tedy se (sebe)trénováním tak často skončíme?	16
Jak vydržet TRÉNOVAT šachy měsíce a DNY?	21
A co když to přesto nejde?	23
Není učitel jako učitel	24
Kdo jsem?	27
Jak to funguje?	28
2. Koncentrace	29
Připravte se na nečekané události	31
Šachová kondice	33
Fyzická kondice	33
Tvrdý a měkký trénink	34
Problém šachového stroje	35
Smlouva sám se sebou?	41
Dynamické pozice: dynamika v šachu	42
Statické pozice: statika v šachu	47
Vyplouváme	52
3. Taktika	53
Zlatá pravidla	53
Nejdříve si řekneme, jak se řeší taktika špatně	73
Rychlost a přesnost	73
Jak tedy řešit taktiku?	75
Ještě jak řešit aneb řešení v praxi	76
Odkud řešit?	77

Mám šanci na zlepšení, kdy už nejsem nejmladší?	78
Co se děje, když řešíte diagramy dlouhodobě?	78
Bude nás to „bolet“?	79
Pokročilejší řešení diagramů	79
Jak řešit, aby nás to bavilo?	79
Propočet variant	80
Naslepo	83
Hraní	86
Studie na procházce?	87
4. Strategie	89
Čít pro figury	98
Strategické základy	99
Strategie vašich typových pozic (hodnocení a plánování)	105
5. Zahájení	113
Stanovte pevně, jaké budete hrát zahájení	113
Tři zákony zahájení	114
Jak umí zahájení silní hráči?	130
Klíčové je vědět proč	133
Jaký je rozdíl mezi přípravou na soupeře a schopností hrát zahájení? ...	134
Jak se správně učit zahájení?	135
Učíme se zahájení a rozšiřujeme ho	139
Partie	142
Sparing partner	143
Učíme se zahájení podle vzorových partií a motivů	143
Odkud brát vzorové partie (a motivy)?	168
Příprava na soupeře (šachová i nešachová)	170
Jaké knihy aneb pozor na počítačové varianty	171
Analýza vlastních partií	172
6. Koncovka	173
Jak se obecně hraje koncovky	174
Jedno malé tajemství	179

Neoslabovat se!	183
Teoretické koncovky	185
Správná taktika v koncovkách	189
Technika v koncovkách	190
Přechod do koncovky	194
7. Nešachové věci	197
Strach	198
Emoce	209
Sebevědomí	214
Nastavení na partii a během partie	214
Prohra a neúspěch	215
Makáme!	217
8. Obrana	219
Vidíte duchy?	220
Učíme se hraním	224
9. Profylaxe	225
10. Tréninkový plán	245
Hodnocení dosavadní práce	245
Moje šachová cesta	247
Jak máte rádi šachy?	250
Otázka času	250
Cíle a vize: ano, nebo ne?	250
Plnění cílů	252
Rok 2012	256
11. Jaroslav Halousek a jeho šachová cesta	259
Na závěr	272

ÚVOD

Tato kniha není určena šachovým profesionálům a špičkovým hráčům, ačkoliv některá témata budou užitečná i pro ně. Psal jsem ji pro všechny šachisty, kteří mají tuto báječnou hru rádi, chtějí se zlepšit nebo šachům ještě více porozumět. Kniha je pro všechny, kteří se chtějí vydat na dlouhou cestu k vlastnímu mistrovství. Bavit jsem se se spoustou šachistů a jen hrstka zhruba věděla, jak správně trénovat. Drtivá většina o tom neměla ani potuchy. Měli určité povědomí o tom, že by se měly přehrávat partie, studovat zahájení a cvičit taktika, ale to bylo asi tak všechno. Tato kniha je tedy „pomocnou rukou“ všem, kteří s tréninkem už mnohokrát začali, ale ještě vícekrát skončili.

Mnoho šachistů se mě ptalo, kam mohou dojít, nakolik se mohou zlepšit a jestli si mohou uhrát například první výkonnostní třídu, kandidáta mistra atd. Co na to odpovědět? Zažil jsem případy, kdy se šachisté, kteří měli malé vlohy, hodně zlepšili a dosáhli svých cílů a vizí, ale také naopak. Nikdo z nás neví, kde leží jeho hranice a kam až může dojít. Víme však určitě, že bez dobrého tréninku a dlouhé cesty k vlastnímu mistrovství nedojdeme. A také velmi dobře víme, že i ten nejméně talentovaný šachista dosáhne pozoruhodných výsledků, pokud bude dlouhodobě pracovat.

Ze své trenérské praxe bych rád zdůraznil, že často je lepší mít schopnost být pracovitý a zdolávat překážky, než mít „jen“ talent na šachy. K čemu nám je sebelepší talent, když ho nebudeme chtít rozvíjet?

Šachy často přirovnávám k ultra-ultra- a ještě jednou ultra maratonu. Pokrok v šachu je někdy velmi pomalý, někdy je to až frustrující (jak je pomalý). Pokud se věnujete jiné činnosti či sportu, kde se uplatní nějaké parametry jako váha, stopky, metr atd., hned zjistíte, jak rychle a jak hodně se zlepšujete. Ale jak to poznat v šachu? Tam na to potřebujeme dlouhé období. Může se klidně stát, že po usilovném několikaměsíčním tréninku sehraje nejhorší turnaj kariéry, zatímco váš kamarád, který se šachu nevěnuje vůbec, bude o parník před vámi. Nicméně i v šachu samozřejmě platí, že se kvalitní a dlouhodobá práce projeví – jen to chce čas. V šachu prostě trpělivost přináší růže.

Osobně spatřuji největší a nejdůležitější poselství této knihy v tom, aby vás k šachu připoutala a ukázala vám, jak porazit sami sebe ve smyslu „končím s tréninkem“. Je to samozřejmě těžký úkol, ale pomyslnou rukavici jsem ze země rád zvedl. Dále pak chci vám všem ukázat, jak by trénink mohl a měl vypadat. Záleží jen na vás, co si z knihy odnesete. Připadám si jako průvodce či poutník, který se s vámi vydá na cestu a povede vás neznámou krajinou. A na tu cestu musíme být připraveni oba dva.

Jako pravý labužník si nechávám to nejlepší nakonec. Tato kniha – alespoň v to pevně doufám a velmi si to přeji – by vás mohla k šachu přitáhnout (možná dokonce připoutat) a vybudovat to tajemné neviditelné pouto, protože šachy jsou skvělou až geniální hrou. Pokud je vpustíte do svého srdce, odvděčí se vám na celý život. Ano, někdy přijdou i těžké chvíle, těžké porážky, ale přesně to k životu patří (a nejenom za šachovnicí). Stejně, jako se učíme v normálním životě, učíme se i u šachovnice.

1

PROČ ŠACHY ANEB ÚVAHY O ŠACHU

Když někde čtu, proč hrát šachy, většinou se uvádějí argumenty ohledně dětí. Tedy něco ve smyslu, že šachy „zlepšují mozek“. Konkrétně paměť, soustředění, logické myšlení a další plusové věci. Určitě jste už někdy slyšeli, že „šachy jsou nejlepší gymnastikou mozku“. Někde jsem se také dočetl, že šachy dokonce zlepšují IQ. Všechno jsou to jistě dobré věci a plusové stránky šachu.

Šachy kromě toho učí prohrávat – přijmout prohru, pracovat na sobě, dosahovat svých cílů. Pro starší lidi je dobré cvičit mozek proti nejružnějším zákeřným nemocem, jako Parkinsonova nebo Alzheimerova nemoc. A jak lépe cvičit mozek než pomocí šachu? Navíc šachy umožňují najít si nové přátele, navázat sociální kontakt, poznat nová místa atd.

Nicméně to všechno by pro mě bylo málo. Cvičit mozek si mohu také tím, že budu luštit křížovky, paměť mohu cvičit tím, že budu číst naučné knihy a podobně. Sociální kontakt mohu navázat kdekoliv v baru.

Proč tedy šachy? Každý z nás žijeme svůj vlastní život a chceme prožít svoje vlastní – šťastné – chvíle. Jednoduše řečeno, přes všechna trápení a starosti, které přináší všední život, chceme mít také nějakou „zahradu radosti“. A chceme také něco, co přináší emoce a pocit určité fantazie, naplnění, zdolání cílů a překážek, co přináší do našeho života pestrost. Chceme život, ve kterém se na něco těšíme a kde také občas zapomeneme na „všechny starosti světa“. Před několika lety jsem na toto téma napsal článek a myslím, že je stále platný:

Je stejně zajímavé, kolik knih o šachu vyšlo a vychází. Nepřeberné množství titulů, jak si zlepšit hru, jak správně hrát zahájení, jak se vyznat v koncovkách. Ale o tom nejdůležitějším, co vlastně šachy jsou, proč je hrát a studovat, co přinášejí a odnášejí, o tom jsem knihu nečetl.

Sami si můžete nyní položit otázku: „Co pro mě šachy jsou, co od nich očekávám, čeho chci dosáhnout a co mi dělá v šachu radost?“

Každý z vás bude mít jiný pohled. Jsme jedineční, ale zřejmě to nebude jen o tom, že budeme studovat a nadrtíme desítky knih o strategii, taktice a koncovkách. Ačkoliv mít čistě sportovní cíl je důležité. Ale kolik sportovců/šachistů naplnilo své velké cíle, ale šachu pak zanechali nebo se začali zajímat o jiné věci?

Jedna z klíčových věcí je vašeň a radost pro danou činnost.

Je nesmysl si myslet, že ten, kdo lépe hraje šachy (nebo jim více rozumí), bude díky tomu šťastnější. Nejsem fyzik ani matematik, ale jednu dobu jsem s pocitem naprostého štěstí studoval knihy o vesmíru, fyzice a matematice a netrápil mě fakt, že tomu někdo rozumí desetkrát lépe. Měl jsem ohromné štěstí, že někdo, kdo tomu rozuměl, napsal knihu právě pro mě. Otevřel mi nové obzory. Byly to okamžiky pravého štěstí, ponořil jsem se do takové knihy opravdu hluboko a zapomněl jsem na okolní svět.

Myslím si, že je klíčové si právě tohle uvědomit. Není to tak, že dosáhnu ela 2100, stanu se kandidátem mistra a tím to končí, od teď budu osvícený. Kdepak, takhle to vůbec nefunguje.

Je přirozená lidská vlastnost, že chceme více a chceme mít větší nebo stejnou sílu jako klubový spoluhráč. A toužíme po tom. Ale zeptejte se sami sebe, co vám skutečně přináší štěstí v šachu? Kdy jste opravdu šťastný, kdy máte radost, cítíte se povzneseně?

Poznal jsem silné hráče, velmistry, kteří s šachem skončili. A to doslovně. Proč? Protože neměli k šachu žádný vztah. Je to jako rozvod. Zpočátku šachy milovali, ale pak to postupně přecházelo, až cit vyprchal úplně. Zbýl jen pocit zmaru. Vyhořeli. A právě to je ta největší tragédie, když si šachy zamilujete, když je jednou opustíte. Šachy vás nikdy neopustí, ten krok je jen a pouze na vás.

Když přemýšlím o šachu a myslím na radost z šachu, pak se mi myšlenky nutně stočí ke smyslu života. Může se zdát, že to jsou dvě zcela rozdílné věci, ale nejsou.

K čemu vlastně šachy jsou? Z hlediska praktického života asi k ničemu. Pro drtivou většinu z vás, kteří čtete tyto řádky, jsou šachy něčím, co je všechno možné, jenom ne způsob obživy.

Takže k čemu to všechno je? Tréninky, partie, cestování, peníze, čas...

Pokud se sami sebe zeptáte, co pro vás šachy znamenají, dříve či později se budete zamýšlet nad jejich smyslem, a tím pádem i nad zdrojem vaší radosti. Můžeme to i převrátit: nejdříve radost, pak smysl.

Zmínil jsem se, že mě kdysi strašně bavila matematika a fyzika. Počítal jsem příklady. A co mi to přinášelo? Nic, jen radost. Nebo také bych mohl napsat: všechno kromě peněz a slávy. Byly v tom emoce, radost z vyřešeného příkladu, vášně po poznání, zklamání, možná i mírný hněv z příkladu, který odolával.

Může být smyslem života bavit se šachem? Sledovat turnaje online, dívat se na videa, hrát partie, jezdit na turnaje, číst šachové knihy? Může, samozřejmě – proč ne? Může i nemusí. Záleží jen na vás.

Samozřejmě se ukrádá otázka: Je to takhle dobře? Není to škoda času? Neměli bychom dělat něco užitečnějšího, než se zabývat hrou? Navíc hrou, kde dominuje umělá inteligence?

Vidíte, jak se stále stáčíme ke smyslu života. Můj pohled je ten, že pokud máte pro šachy vášně, naplňují vás a baví vás, máte ze hry radost, jste na správné cestě. Pokud vás totiž nějaká činnost takto naplňuje, budete mít i plnější život. A to myslím doslova.

Přiznám se, že občas na mě padne mírná deprese, proč se raději nevěnuji matematice a hlavně fyzice. Obzvláště když jsem viděl skvělý hraný dokument Génius (natáčel se dokonce u nás), desetidílný seriál o Albertu Einsteinovi. Právě on byl pro mě vždy ta největší osobnost, v nešachovém světě nezpochybnitelné číslo jedna.

Bývalo to krásné, přímo úžasné, hlavně v roce 2005 a 2006, kdy mě to chytlo nejvíce. Denně jsem strávil s matematikou a fyzikou i pět hodin. Strašně mě to bavilo. Pro mě to byl svět plný neskutečna, tajemna. Bylo to přesně ono, co naplňovalo můj život.“

Když se vrátím do současnosti, kdy sedím zadumaný a popíjím hrnek kávy, tak vám přeji hlavně tohle – radost a naplnění díky šachu, a tím i lepší život. Myslím si, že šachy jsou hlavně o tom. V tom spočívá jejich smysl. Jestli mi tato hra nějakým způsobem zlepšuje mozek nebo ne, mi je, upřímně řečeno, úplně jedno. Je to stejné, jako kdyby vyšla nějaká studie, že hraní piškvorek je stejně užitečné pro mozek jako hraní šachu.

RETRO POHLED

Pamatuji si jako dnes, když můj otec definitivně skončil s prací plicního lékaře (byl primářem v Krnově), bylo mu 81 let (!). Ležel na válemdě, neo-holený, což u něj nebylo zvykem, a říkal mi: „Co teď budu dělat?“ Já mu na to odpověděl: „Tak hraj třeba šachy na internetu“. Zprvu odmítal, protože ani neuměl zacházet s myší a počítač pro něj byl „mimo chápání“. Ale po nějaké době denně seděl u monitoru a hrál hodiny a hodiny šachy. Strašně ho to bavilo. Vždycky mi říkal, s kým hrál a z jaké byl země (naučil jsem ho si to vyhledat). Jednou mi oznámil, že hrál s někým z Vatikánu, a vtipkoval, že to byl třeba sám papež. Dlouho se také díval na online přenosy. Máma mi říkala, že když jsem hrál partii, která byla online, tak si vzal lahev vína, sedl si na židli a celou dobu partii pozoroval. A když přišel výkřik radosti, tak bylo jasné, že jsem vyhrál. Přečetl také snad všechny knihy o šachu. Pamatuji si, jak mi vadilo, když v knihách *Moji velcí předchůdci* od Kasparova zůstaly otisky otcova palce. Dnes jsem za to rád.

Právě v tomhle vidím smysl šachu. Ano, cvičí mozek, posiluje paměť atd. – ale to nejdůležitější je snad obsaženo v tom, co jsem napsal. Souvisí s tím ještě jeden můj starší článek, ve kterém jsem snad také trochu vystihl „stav věcí“:

Proč většinou nefungují klasické motivační knihy nebo knihy o vrcholových sportovcích? Je třeba si uvědomit, že drtivá většina šachistů nejsou profesionálové a ani nebudou. Ačkoliv můžete mít větší ambice, chuť věnovat hře čas a peníze, vždy vás bude limitovat něco z osobního života. Práce, škola, rodina, děti, partner či partnerka, koníčky atd.

Proto když čtete nějaké knihy, jak to dělal sportovec X nebo sportovkyně Y, jak vyhrávali turnaje, jak byli nejlepší, je to docela zavádějící – byli to ryzí profesionálové. Zavádějící jsou i různé rady od nejrůznějších motivátorů. Je toho většinou příliš, je to zároveň (velmi) nepraktické a prostě to u někoho, kdo se chce zlepšit, ale nechce se šachem žít, vyvolá jen zmatek. Může to mít pak přesně opačný efekt.

Pokud se někdo chce věnovat šachu profesionálně, musí samozřejmě jít do velké hloubky a věnovat se i věcem, které ho nebaví, Nicméně i zde je hrozba, že vyhoří. Mějte na paměti, že rozhodující je vždy to, aby vás šachy bavily a naplňovaly.

Není pak náhoda, že někdo trénuje podle „špičkových“ rad, všechno si zapisuje, dělá to přesně jak má, ale... ale něco není v pořádku. Časem se z toho vytrácí jiskra a radost. A zatím kamarád, který si „jen tak“ občas zahraje, zajde si na pivko, „blicá“ na telefonu, dojde šachově dále. Jak je to možné?

Protože tak to prostě funguje. Časem si o tom řekneme daleko více.

Klíčem podle mě není dokonalá technika, přesné poučky a sada „skvělých“ rad. Klíčem je mít šachy rád, bavit se hrou a „splynout“ s tréninkem, měl by vás pohltit. A dát tomu čas. Tak jednoduché to je. Klíčem je trénovat tak, aby vás to hlavně bavilo a naplňovalo. Možná se časem dá trochu přitvrdit, ale pokud tam nebude ta správná radost a vášně z trénování, není to dobré a dříve či později se zaseknete a „vyhoříte“.

To „bavení“ je hlavně hra. Šachy jsou hra. A je potřeba hrát. Tam šachový mozek funguje nejlépe a učí se.

Dalším klíčem je, že nejlépe se učíte opakováním. Pořád dokola. Tak to funguje. Koupíte si skříň a zkusíte ji smontovat. Napoprvé, ačkoliv s návodem, to půjde těžko, podruhé o něco lépe. A co podesáté? Přesně takto se učíme. Nemůžeme už ovlivnit (přesněji řečeno: více ovlivnit), jak rychle to náš mozek zpracuje, ale takhle to funguje. Nepamatujete si nějaké zahájení? Sehrajte na něj sto partií a garantuji vám, že to bude daleko lepší. Klíčem je získat dovednost. Prostě to umět. Častou a dobrou hrou se budete učit velmi rychle, váš mozek bude dostávat tu nejlepší „šachovou potravu“.

Myslím si, že špatný trénink je trénink, kde vás to moc nebaví, netrénujete v koncentraci, trénujete chaoticky, netrénujete taktiku a nezatěžujete si správně mozek. A chybí v něm jiskra, radost a pohlčení, je to jen rutina, pohled na hodinky „jak ještě dlouho“ a emoční chlad. A pokud do toho ještě často pozorujete šachový stroj, můžete si poblahopřát, ale jen k tomu, že hůř to asi už dělat nejde. Tedy pokud neskončíte úplně.

Tato kniha je o tom, abych vám ukázal, jak trénovat sám sebe. Co všechno takový trénink obnáší. Na co se zaměřit a na co ne. Uvidíte sami, že budete mít velkou volnost. Nebude zde příliš přímých pouček a nařízení. Každý je totiž jiný, někomu sedí to, někomu něco jiného.

Klíčem bude poznat sám sebe a na tom vystavět vlastní trénink. Docílit vlastního mistrovství – to je to, oč tu běží.

NEJVĚTŠÍ NEPŘÍTEL

Kdo nebo co je tedy náš největší nepřítel z hlediska trénování šachu a šachového růstu? Právě tohle je podle mě klíčová otázka. Kdo nebo co to je? Chcete to vědět? Tak běžte do koupelny a podívejte se do zrcadla. Ano! Jste to vy sami.

Co nejhoršího se může stát?

Na to je jednoduchá odpověď. Konec. Skončíte. Neplatí to jen pro šachy, platí to skoro pro všechno. Někdo se chce naučit anglicky, někdo běhat, někdo chce shodit váhu. Vždy platí jedno a to samé: to nejhorší, co se může stát, je to, že skončíte (pomín-li tedy nějaké zranění nebo úraz).

Proto je podle mě zcela klíčové postupovat tak, aby k tomu nedošlo. Mnohokrát jsem – bohužel – zažil, že nadšený šachista po pár týdnech trénování s tréninkem skončil a šachům se dál nevěnoval. Přitom měl na začátku tolik elánu a chuti šachy trénovat a zlepšit se. Jenomže *něco* se stalo, elán odešel, energie zmizela a zmizela i radost z šachů. Zbyla jen divná vyčpělá pachuť.

Pro náš příběh sebetrénování přichází nyní důležitý moment. Protože řšíme šachové bytí, nebo nebytí. Možná jste to sami zažili a nejednou jste s šachem (úplně) skončili. Možná to nebylo napořád. Ale trénovat intenzivně deset dní a pak půl roku nic nedělat znamená, že vaše úsilí nemůže přinést žádné plody. Vždy bude platit, že lepší je špatný šachový trénink než žádný.

A PROČ TEDY SE (SEBE)TRÉNOVÁNÍM TAK ČASTO SKONČÍME?

Přestane nás to bavit. Jako u spousty věcí, které nás kdysi bavily, ale už nás nebaví. Problém totiž je, když děláte věci hlavně podle vůle. Přemáháte se. Do určitého momentu to může fungovat, hlavně když jste zdraví a všechno jde tak, jak má. Ale pak přijdou dny, kdy například onemocníte, budete mít problémy v práci nebo doma. Přijdou dny, kdy budete bez energie a celkově unavení. Přesně tohle jsou chvíle, kdy se i silná vůle láme a drolí. Navíc, jak si řekneme později, dělat něco jen přes vůli je cesta k (totálnímu) vyhoření a také (sebe)destrukci.

Další problém je, když nadšení a emoční vazba pro danou činnost pomalu, ale jistě slábne. To je asi největší problém většiny šachistů (a vůbec nás všech, kteří chceme něco dělat). První den extrémní nadšení, druhý den už o trochu menší, třetí den ještě menší... a takhle to jde několik dnů až týdnů a zbude jen „prázdnota“.

Pro nás je proto **rozhodující** (a to slovo „rozhodující“ bych rád podtrhl), aby nás trénink hlavně bavil, naplňoval nás a přinášel alespoň nějakou radost (čím větší, tím lépe). Čím budete déle trénovat a na trénink si zvyknete, tím častěji můžete zařazovat do tréninku věci, které vás tolik nebaví, ale jsou důležité (třeba teoretické koncovky). Nicméně na začátku je klíčem dělat to, co vás baví. Mít radost z šachu.

Pokud někdo namítne, že věci, které vás baví, nejsou ideální na trénování a ani je neděláte tak, jak byste měli, pak bych rád řekl: Je lepší dělat něco technicky nedobře, ale dělat to stále, nebo mít tu nejlepší techniku a skončit po týdnu? Odpověď je, myslím si, jasná.

Celá tato problematika je ale zahalená tajemstvím a hodně moc záleží na každém z nás. Povím vám svůj příběh:

Je známo, že jsem dobrý hráč koncovek. Je pravda, že tam je moje šachová síla největší. Nicméně vždycky tomu tak nebylo. Otázka samozřejmě je, kde jsem se koncovky naučil hrát.

Když mi bylo asi dvanáct let, dostal jsem knihu Baloveň Kaissy od Euweho a Prinse. Byla to kniha v ruštině, kde byly komentované partie (samozřejmě v ruštině). Já se ale učil ruštinu na základní škole jen jeden rok, a tak jsem velmi málo rozuměl poznámkám. Navíc jsem si partie přehrával na malé magnetické šachovnici, které byly kdysi populární. U toho jsem ležel na boku. Jednou rukou jsem si podpíral hlavu a druhou jsem si přehrával partii. Knihu jsem si něčím zatížil (většinou takovým velkým kamenem), aby se mi nezavřela. A takhle jsem se prokousával partii. Někdy velmi rychle.

Stop?! Někdy by hned mohl správně namítnout: „A to je jako dobře, takhle si přehrávat partie?“ Ne, samozřejmě není, nicméně příběh pokračuje.

„Do té doby jsem byl hlavně útočníkem. Dobře jsem chápal taktiku a takové ty hurá šachy. Navíc můj otec byl velmi dobrý šachista (kandidát mistra) a milovník agresivního stylu. Výměna dam pro něj byla malou šachovou tragédií. Zájem o hru u něj bez dam rychle opadal.

Proto pro mě byly Capablancovy partie něco nového. Ano, věděl jsem něco o strategii a koncovkách (byl jsem hráč asi I. výkonnostní třídy), ale tohle bylo něco jiného. Bylo to, jako kdyby mi někdo otevřel bránu do jiného světa. Do nádherné zahrady. A já uviděl nový, obrovský a hlavně nádherný svět. Procházel jsem se a dotýkal se barevných květín, díval se do velkých dálek,

na ten úžasný svět. Přesně tak to bylo. Velký Kubánek hrál prostě dokonale. Hlavně pak koncovky. Bylo to přímo uchvacující. Začal jsem to všechno postupně chápat, tu nádhernou logiku koncovek. Naprosto mě to pohltilo. Můj šachový mozek a moje šachová koncentrace jely na 100 %. Neuvěřitelně mě to bavilo, dokonce natolik, že když jsem přišel ze školy, jedna z prvních věcí byla úprk „za Capablancou“ a studium jeho nádherných partií. Nejkrásnější bylo, když jsem mohl studovat na balkoně. Měli jsme velký balkon a já byl na čerstvém vzduchu, občas jsem se zamyslel a podíval se na lesy, ale hlavně jsem studoval Capablancu! Ačkoliv už uteklo hodně času, stále se mi to vybavuje a stále to ctím. To obrovské nadšení a radost z nového poznání. Začal jsem hrát zavřené hry a přizpůsobovat se stylu velkého Kubánce.

A zde se dostáváme k tomu nejdůležitějšímu: není tak důležité, co studujete a jak to technicky studujete, ale **jak vás to baví**. To je krok číslo jedna.

Lekce je jednoduchá: pokud si nevytvoříme dostatečné emoční pouto a trénink budeme „pumpovat“ přes vůli, dříve či později odpadneme – vyložené shoříme. I proto se často svých svěřenců ptám, když začínáme s tréninkovým plánem: „Co máte na šachu nejraději?“ Dostaneme se k tomu za chvíli.

Nyní jsme u extrémně důležitého bodu. Mnoho šachistů si myslí, že když dosáhnou nějaké vysněné mety, bude všechno super a krásné. Ale není tomu tak, ani zdaleka. Klíčová je totiž sama cesta, nakolik vás bude hra **bavit**, **naplňovat** a kolik **radosti** vám bude přinášet. Nezapomeňte, že právě tohle bude také ovlivňovat celý náš život.

RETRO POHLED

Největšího *elo* hodnocení jsem dosáhl v roce 2012. Měl jsem tehdy *elo* 2563 a mohlo by se zdát, že jsem musel být „plný radosti“, když už bych nechtěl použít slovo „šťastný“. Ale opak byl pravdou! V té době jsem všechno rval přes sílu a vůli. Trénink mě moc nebavil, nebylo tam vlastně nic, co by mě naplňovalo – kromě jedné věci, která ale ve skutečnosti neměla na šachový růst žádný vliv, přitom, z retrospektivního pohledu, byla vlastně nejdůležitější (vrátím se k tomu později). Byl jsem natolik ovlivněný vůlí a (sebe)disciplínou, že jsem třeba šel ven běhat, přestože jsem byl nemocný. Představa, že bych netrénoval podle harmonogramu (šachy a fyziku), byla nemyslitelná.

Toto „rvaní na sílu“ přineslo několik věcí: v květnu 2012 jsem zkolaboval a přijela pro mě záchranka. To bylo hodně drsné. Měl jsem v té době tak silné neurologické problémy, že sotva jsem zasedl za šachovnici, málem jsem spadl, jak se mi točila hlava. Přitom už před kolapsem jsem zaznamenal několik varovných signálů. Posuďte sami z mých deníkových zápisků:

Neděle, 6. května 2012 / Tak se toho zase událo tolik. Dlouhodobé problémy s migrénou, které vyvrcholily vyšetřením v Opauské nemocnici. Nakonec všechno dopadlo OK, vyšetření krve, mozku (EEG), snímek krční páteře, vyšetření u neurologa. Mimochodem – vleklo se to asi 14 dní (dokonce jsem nemohl odehrát jednu partii v extralize), a ještě i pak jsem se necítil dobře, když jsem byl v Kroměříži. Návaly v zadní části hlavy u začínání blicek a jakmile jsem sedl k partii, tak velmi nízký tlak.

A další děsivý zápis z deníku:

Pátek, 11. května 2012 / Tak jsem v úterý 8. května ZKOLABOVAL A PŘIJELA PRO MĚ SANITKA!!! Šílené!!!

Byly to opravdu těžké časy, jak ukazuje další záznam z osobního deníku:

Sobota, 12. května 2012 / Jsem na MČR v Koutech n. Desnou. A můj zdravotní stav? Když jsem byl na jídle (u stolu s Navarou a Jasnou), tak se mi hodně točila hlava a opět jsem měl ten nepříjemný stav s velkým tlakem v hlavě, na povrchu a hlavně vzadu, jako kdyby mi hlavu sevřely kleště a každou chvíli bych měl spadnout na zem. Sotva jsem přišel na pokoj (respektive se zvedl od stolu), přešlo to a projevy byly jen mírné... musím s tím bojovat a vydržet!!!

Nicméně přes to všechno jsem neviděl, že hlavní příčinou obtíží bylo to, že jsem se šachy tolik tlačil na sílu. Sice už ne jako „před kolapsem“, ale nebylo to vůbec dobré. Kdyby se mě tehdy někdo zeptal, co mám na šachu nejraději a co bych dělal nejraději – bez ohledu na to, jak to ovlivňuje kvalitu tréninku – jen bych koukal, ale kdyby mi ten někdo vysvětlil, jak je to důležité, pochopil bych to velmi rychle. Ale bohužel jsem byl v té době jako zakletý.

Když se vrátím do tehdejší doby, absolutně nejspokojenější (z šachového hlediska) jsem byl, když jsem odjel autobusem do Krnova (bydlel jsem tehdy na Ježníku, což je skoro uprostřed lesa, pár kilometrů od Krnova) do hospody „U Brežněva“, kde jsme hráli šachy. Tehdy nás tam chodilo více – pan

Malinovský, pan Vlachopoulos, Láďa Vaněk, Soňa Kubelová a další. Byl jsem v té době už velmistr a tito hráči byli daleko slabší než já. Co mi to tedy dávalo z šachového hlediska? Odpověď zní: RADOST. Dali jsme si pivo, hráli jsme bleskovky, bavili jsme se, byla sranda, prostě to bylo super. Co víc si přát? Mně to tehdy hodně nabíjelo, ale nechápal jsem (žil jsem tehdy tak trochu jako mnich), že právě toto je mnohdy důležitější než samotný trénink. Tehdy jsem viděl (bohužel) jen sebedisciplínu, vůli a plnění harmonogramu.

Šponovalo se to dále a naprostá šachová krize přišla v roce 2013. Do toho mi během Mistrovství České republiky najednou zemřel otec. Bylo to strašné. Už před turnajem jsem chtěl skončit s šachem... Jenomže nikdy za to nemohou šachy, vždy za to můžeme my sami. My si utváříme vztah k šachu. Šachy tu byly, jsou a budou pro nás a záleží jen na nás, jak tento vztah budeme budovat a co z něho vzejde. Chtěl jsem skončit s šachem, protože cesta přes vůli a (sebe)disciplínu mě doslova ničila.

„Všechno“ jsem pak pochopil v roce 2014, kdy se mi narodila dcera. Do tréninku jsem zařadil hodně věcí, které mě bavily. Pomalu, ale jistě jsem rozkrýval pochopení celého tréninkového cyklu a vlastně celého smyslu. **Šachy nejsou jen o tom, dosáhnout nějaké mety, titulu, medaile a diplomu, ale šachy jsou také o tom se bavit a radovat. Samotné šachy jsou cestou.** Možná je to pro vás jasné jako facka, ale pro mě to bylo jako objevit Ameriku.

Navíc jsem zjistil, že tato „tajuplná esence“ tréninku je rozhodující! Protože je to přesně tohle, co vás v dobrém „nutí“ vstát z postele a vrhnout se s úsměvem na tváři do šachového tréninku. Bohužel je dost šachistů, kteří to nechápou a trénink rvou podobně jako kdysi já přes vůli a disciplínu. Vůbec si neuvědomují, že takto dříve či později vyhoří. A rád bych napsal, že se to neprojevuje jen v šachu, ale v celém vašem životě. Bohužel to může skončit i tak, že tito šachisté, kteří měli šachy kdysi tak rádi, s nimi skončí úplně.

Pojďme tedy na jednu z nejdůležitějších věcí vůbec. Zamyslete se a napište pět věcí v šachu, které **máte nejraději**.

Například pan Karel napsal toto:

1. Sledovat YouTube (cokoliv, hlavně pak sledování Carlsena).
2. Přehrávat si partie velkých – dávných – koryfeů.
3. Hrát na internetu, ale ne rychlé partie.
4. Analýza vlastních partií.
5. Řešení taktiky.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Šachy - sám sobě trenérem.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.