

# COACH

## Hlídám záda ženskému hokeji

**Tereza  
Sadilová**

generální manažerka  
ženské hokejové  
reprezentace

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

baseball  
basketbal  
florbal  
fotbal  
kolečkové sporty  
lední hokej  
hokejbal  
Olymp CS MV  
plavecké sporty  
squash  
softball  
stolní tenis  
šachy  
volejbal

Tento výtisk je samostatně neprodejný

NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

# Sledujte nejlepší český sport

jedině v **O<sub>2</sub> TV**



**Chance  
LIGA**

O<sub>2</sub> TV  
Bronzová

sleva

**1200 Kč**  
za rok

Více na  
[www.o2.cz/tv](http://www.o2.cz/tv)

Sleva platí při aktivaci tarifu O<sub>2</sub> TV Bronzová do 31. 10. 2024.

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 10, vychází 1. 10. 2024.  
Samostatně neprodejně, vychází jako příloha deníku SPORT.  
Adresa: 170 00 Praha 7, Komunardů 1584/42,  
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,  
www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,  
vedoucí redaktor: Petr Schimon,  
grafici: Jaroslav Komolý, Dagmar Šenfeldová,  
Tomáš Langer  
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,  
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,  
Zdeněk Haník, Michal Barda,  
obchodní ředitel-print: David Šaroch,  
inzerce: Jan Nassir,  
jan.nassir@cncenter.cz,  
ředitel marketingu: Pavel Renčín,  
marketing: Tomáš Besperát,  
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz  
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,  
Komunardů 1584/42, 170 00 Praha 7,  
IČO: 02346826  
CEO Martina Řihová, COO Karel Žalud.  
Rozšiřují společnosti PNS a.s.  
Tiskne: Slovenská Grafia 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.

TERMÍN UZÁVĚRKY: 24. 9. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## Mít na to střevo

Znáte užívané rčení „má na to střevo“? Používá se v přeneseném významu ve smyslu „má talent“ nebo „má odvahu a schopnosti“ pro určitou činnost. Původ této fráze je pravděpodobně spojen s fyzickým pocitem napětí či síly v oblasti břicha a střev, což může symbolicky odkazovat na vnitřní energii, odvahu nebo schopnost zvládnout náročné situace.

V tomto kontextu střevo představuje vnitřní odolnost, intuici nebo schopnost, kterou člověk potřebuje, aby uspěl nebo vynikl v určitém oboru, tedy i ve sportu. Také může být spojeno s pocitem, že důležité rozhodnutí, odvaha nebo talent vychází z vnitřku – tedy ze samotné podstaty člověka, jeho vnitřních schopností nebo instinktů.

A proč takto v dnešním editorialeu začínám? Důvod je nasnadě: Zuzana Šafářová se v hlavním tématu věnuje činnosti střev a jejich vlivu na sportovní výkon. Tvrdí, že jen v našich střevech žije obvykle 300 až 1000 různých druhů mikroorganismů, naprostá většina jich přitom obývá tlusté střevo. A mě, poněvadž v tomto časopise řeším dlouhodobě psychologii sportovního výkonu, zajímalo spojení činnosti střev a psychiky. Střevní mikrobiom má totiž vliv také na náš mozek.

Autorka článku tvrdí, že přes 90 procent produkce tělesného serotoninu, hormonu dobré nálady a kvalitního spánku, tvoří střevo. Vědecké studie posledních let potvrzují, že existuje silné propojení mezi činností střev a mozkem, známé jako osa střevo-mozek. Střevo hraje klíčovou roli v regulaci nálady a kognitivních funkcí díky vlivu mikrobiomu na produkci neurotransmiterů, jako je zmíněný serotonin, který je zodpovědný za pocit pohody.

Když už jsem vzpomněl psychologii sportovního výkonu, rád bych upozornil, že v rubrice Psychoprostor se završuje seriál o vývojových stádiích sportovce, resp. vztahu sportovec - trenér.

A v neposlední řadě nabízím hlavní rozhovor se sympatickou drobnou blondýnou, která na vás hledí z obálky. V materiálu s titulkem „Předsudky se mění“ vysvětluje Tereza Sadilová, manažerka českého ženského hokeje, jak těžké je vydobýt si místo u chlapského stolu.

Žena, která zásadně pohnula kormidlem českého ženského hokeje, pomohla změnit názor mnoha mužů, včetně mě i předsedy hokejového svazu Aloise Hadamczika, na hokej v provedení žen, a přivedla na trenérskou lavičku českého národáku kanadskou trenérku Carlu MacLeodovou, vám odpoví, kdy Češky poprvé porazí Kanadu.

A když už jsem se dostal k ženskému sportu, na závěr upozorňuju, že už pozitivně se poprvé uskuteční na konferenci Mosty, kterou tradičně pořádá Česká trenérská akademie ČOV, její ženské vydání. Ano, Mosty se poprvé budou věnovat ryze ženské tematice. A proto dovolte, abych vás vedle přání příjemné četby dnešního čísla pozval i na čtvrtěční Mosty.

**Zdeněk Haník**  
bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



# Předsudky už se mění

Malá drobná žena, která je ovšem největší holčkou ženského hokeje v republice. Tereza Sadilová stojí za angažováním kanadské trenérky Carly MacLeodové, která je skryta za posledními úspěchy českého týmu. Řeč bude hlavně o tom, jak si vydobyla místo u (chlapského) stolu.

TEXT: ZDENĚK HANÍK





FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV

**P**rohlásila jste, že s úspěchem přichází respekt. Má už ženský hokej respekt?

„Dostáváme se tam. Myslím, že to je výborná otázka, protože je to pro nás proces. Já ten proces sleduji už čtvrtý, pátý rok a vnímám, jak ty holky začínají být respektovány, ale jak současně i samy v sobě dostávají respekt jako k hráčkám, k osobnostem. Obě tyhle věci se spojují a celé to ústí k olympiádě v roce 2026, kdy opravdu chceme mít ten nejlepší hokejový produkt. A respekt v tom hraje obrovskou roli.“

**Respekt ve smyslu sebevědomí nebo sebedůvěry?**

„Ano, určitě ano.“

**Jsou tady úspěchy. Dva bronzy z MS, historický úspěch osmnáctky. Byl jsem u toho, když šestnáctka vyhrála evropskou olympiádu. Zdá se, že jste na dobré cestě. Pojďme si ale popsat nejtypičtější předsudky, které stojí v české společnosti vůči ženskému hokeji.**

„Obecně platí nálepka: hokej je sport pro chlapy, pro holky určitě ne. Ty patří do kuchyně. Takže už toto je pro ně obrovská překážka. To, že malá holka jde na zimák, táhne si bágl a slyší narážky typu: ty táhneš bágl bráchovi, nebo co tady děláš? Proč se tu motáš? Holky to vnímají. Že nemají svoji šatnu, že jim zimák není přizpůsobený. Všechno to jsou malinké střípky, které v holkách zůstávají. A vracíme se k respektu sama k sobě, protože ony si samozřejmě tu šatnu zaslouží.“

**Mladé holky hrají vlastně s klukama. To znamená, že s nimi sdílejí i šatnu?**

„Ano, a je to určitě téma. Takhle, ono se jim v tom kolektivu líbí, nechtějí být vyčleněné. Kabina, to je zkrátka rodina, dejchá to tam, je to epicentrum týmového ducha. Ale na převlékání se musí prostě zvednout a jít třeba do nějakého kamrlíku. A náš cíl je, aby na každém zimáku v Čechách jednoho dne vznikla kabina, která holkám bude přizpůsobená.“

**„NÁŠ CÍL JE, ABY NA KAŽDÉM ZIMÁKU V ČECHÁCH JEDNOHO DNE VZNIKLA KABINA, KTERÁ HOLKÁM BUDE PŘIZPŮBENÁ. ABY S TÍM ZKRÁTKA NEMĚLY STRES.“**



Radost z historického bronzy na MS 2022

ná. Aby s tím zkrátka neměly stres, jen se rychle převlékly a zase se připojily k týmu.“

**Dřív se s tím asi vůbec nepočítalo. Jak se to řeší na západ nebo na sever od nás?**

„Tam už je to automatické. Třeba ve Švédsku na ligové úrovni ženské týmy fungují na stejné úrovni jako ty mužské. To je základ, o který my žádáme a bojujeme. Nikdo nechce nic ve smyslu: Ulehčete nám to. To určitě ne. Ale holky si zaslouží v tomto směru respekt.“

**Jste taková malá, drobná žena, přitom jste generální manažerka, šéfka ligy. S jakými prostředky hrajete?**

„Hlavou do zdi.“

**Co to znamená?**

„Musíte s těmi lidmi mluvit, musíte jim představovat vize, možnosti. Že to má i nějaké marketingové okolnosti, že ten produkt je zajímavý. Není to jen o tom, že holky pošleme na led, a tím to končí. Může se tam budovat něco, co je třeba pro ten konkrétní klub hodně zajímavé. A to se můžeme bavit o žákovských kategoriích, o akademiích i o kva-

litní lize, která bude mít sledovanost a sponzory. Jsou to takové malé krůčky, které musíme pomaličku vysvětlovat. Pomalu, ale odhodlaně. Snažím se na těchto věcech hodně pracovat.“

**Rozumím, ale komu vysvětlovat?**

„Všem. Začíná to na svazu, kde to x let bylo tak, že holky byly hodně v rohu a nikdo to neřešil. Tím, že se udělala olympiáda, nastal obrovský přelom. Opravdu to začalo zajímat téměř všechny. A že na to navázaly obrovské úspěchy, ty dveře jenom víc a víc otevírá. Tudíž na půdě svazu jsme srovnání s tím, že ženský hokej na reprezentační úrovni je pro nás prioritou. Jak sportovní, tak marketingovou. Tím můj boj nekončí, je to špička ledovce a překážek je mnoho. Ale musím říct, že pan Hadamczik tomu fandí, a za to jsem ráda. I když sám přiznává, že změnil názor, byl jeden z lidí, kteří byli zpočátku hodně skeptičtí. Dlouhodobě nás pak podporuje například i Petr Bříza, který je viceprezident IIHF a za plno věcí mu jsem vděčná.“



Carla MacLéodová je na střídačce českých hokejistek od dubna 2022



## TEREZA SADILOVÁ

**Narozena:** 27. března 1998

**Pozice:** od loňska generální manažerka ženské hokejové reprezentace (předtím od roku 2021 týmová manažerka)

**Úspěchy v reprezentační funkci:** 2x bronz na MS A-týmů (2022, 2023), stříbro na MS U18 (2024)

A ten tweet měl asi 80 tisíc přečtení, lidi to opravdu zasáhlo. Každopádně my během turnaje radíme: Nečtete to a držte se dál od sítí. Na druhou stranu si myslím, že i když jsou součástí něčeho tak velkého, jako je úspěch, tak cítí, že se tyto předsudky opravdu mění. Třeba finále s Amerikou sledovalo v televizi 600 tisíc lidí. To v těch holkách zůstane a třeba se to bude generačně měnit. Ty nejmenší to, věřím, taktéž vnímají. Je skvělý, že mají možnost sledovat svoje hrdinky v televizi, jak si jdou za svým snem.“

### Jaký je rozdíl ve financování ženského a mužského hokeje?

„Konkrétní číslo neznám, ale samozřejmě je to velký rozdíl. Rozdíl je ale i ve výnosech. Teď jsme opravdu osvobozené tím, že máme dotaci od Národní sportovní agentury. Je to vlastně dotace směrem k olympijským hrám.“

### To je program podpory pro více ženských kolektivních sportů.

„Přesně tak, až do roku 2026. A to nám dává svobodu, protože to jsou zkrátka peníze, které jdou konkrétně do ženského hokeje. My tyto prostředky používáme primárně na rozvoj dívčího hokeje a samozřejmě i pro zlepšení úrovně reprezentací. Obrovskou radost mám z projektu Future Olympians, který se rozjel opravdu ve velkém.“

### Jak bojujete s předsudky směrem dolů k holčičkám? A jak je motivujete?

„To je zajímavé téma. Například během mistrovství světa U18 proběhla sítěmi žhavá debata a byly to opravdu ošklivé narážky na holky, kterým bylo

třeba 14 let. Takže to si za své vzala Blanka Škodová, gólmanka z národního týmu áčka, a na Twitteru udělala vyjádření ve smyslu: tohle není v pořádku, to jsou sportovkyně, které do toho dávají naprosté maximum. A není ok hodnotit to takhle z gauče. Dala to prostě na stůl.



Adéla Fromová v akci na letošním stříbrném MS U18



**Když finále s Amerikou sledovalo přes půl milionu diváků, kdy uvidíme živě ženský ligový hokej?**

„Doufám, že brzy. Aktuálně máme jako obrovskou výzvu domácí mistrovství světa 2025. To by mohlo naprosto všechno změnit, a to diametrálně. Celá republika tím bude žít. Já doufám, že se pak něco přepne ve společnosti a opravdu tomu dají šanci, protože mimochodem vznikla nová ženská NHL. Máme tam sedm hráček, máme tam trenérku, každé utkání vysílají tři televizní stanice, zápasy jsou vyprodané. Je to neuvěřitelné, ale je to z toho důvodu, že někdo bojoval napříkladem patnáct let za to, aby to bylo. Dali

5

**Na páté pozici světového žebříčku se nyní drží české hokejistky. Nikdy nebyly výš.**

tomu šanci. Investoři investovali velké peníze, lidem se to nabídlo a líbí se jim to. Takže jde jenom o to dát tomu produktu šanci a čas. Velkou roli v tomto za oponou sehrála i Billie Jean Kingová.“

**Jak to vypadá v zemích, kde tyhle předsudky nejsou? A které země to jsou?**

„Třeba Finsko a Švédsko jsou úplně vzorové. Ať se bavíte s kýmkoliv z vedení federace, ty lidi naprosto obdivují, na jaké úrovni holky sportují. Samozřejmě Kanada, Amerika, tam už je to těžký byznys. I ženský fotbal je aktuálně v Americe na výborné úrovni a hokej to trochu následuje. Už jsou ve fázi, že se do toho velké firmy nebojí investovat peníze. Tohle pak boří jakékoliv předsudky. Že to má prostor v televizi, na sítích, že se s tím spojují osobnosti, které jsou veřejně známé, tomu sportu neuvěřitelně pomáhá a dává mu to svobodu.“

**Představte si, že byste měla dát jedno inovativní pravidlo do ženského hokeje. Jaké by to bylo?**

„To je dobrá otázka. Já bych tam pomalu začala implementovat hru do těla. Aby to bylo tvrdší.“

**Má to šanci?**

„Právě ve Švédsku to teď testují druhou sezonu. Je to hodně zajímavé. Mají studii, že dokonce ubylo zranění. Je to zajímavé, holky hrají normálně hokej, přirozeně. To by bylo super, IIHF se tím zabývá. Samozřejmě nikdy to nemůže být takový ten full body contact jako u chlapů, ale pomaličku tomu dávat prostor by šlo, protože to do hokeje patří.“

**Kdyby byl hokejový turnaj a chtěla byste ideální formát, který by zdůraznil ženský prvek, aby to ještě víc přitáhlo chlapy k obrazovkám?**

„Chtěla bych vidět, jak holky hrají bez mřížek. V televizi ty mřížky hrozně limitují tvář. Pro marketing ženského hokeje by to mohlo být zajímavé.“

**Jak bude podle vás vypadat ženský hokej v roce 2050?**

„Myslím, že budeme mít solidní, sledovanou ligu. Holky budou moct hrát pod kluby, jako je Sparta, Liberec, Kometa, Třinec a tak dále. A bude to na tak skvělé úrovni, že se nám o tom ani nemohlo nikdy zdát.“





Natálie Mlýnková při nájezdu na finskou branku



Aneta Tejralová nešetří kanadskou soupeřku v letošním semifinále MS

### To jste si jistá?

„Představou jsem si jistá.“

**Představte si nějakou fiktivní postavu z dějin nebo z komiksu. Jakého maskota byste navrhla pro MS 2025?**

„Nějaká hrdinka... Ještě když tu byl s námi Tomáš Pacina jako hlavní trenér, holky přirovnával k Miladě Horákové. Ony musely její hrdinský příběh číst před olympiádou. Byla to obrovská součást naší přípravy, hlavně mentální. Milada Horáková by asi nebyla ideální maskot, ale hned mě to trklo, protože to prostě do týmu vrylo strašnou sílu.“

**To je hezké. Vysvětloval nějak tu paralelu?**

## „TOMÁŠ PACINA HOLKY PŘIROVNÁVAL K MILADĚ HORÁKOVÉ. MUSELY JEJÍ HRDINSKÝ PŘÍBĚH ČÍST PŘED OLYMPIÁDOU. BYLA TO OBROVSKÁ SOUČÁST NAŠÍ PŘÍPRAVY, HLAVNĚ MENTÁLNÍ.“

„Přirovnával to k tomu, že on týmu věřil, a holky samozřejmě taktéž věřily úspěchu a postupu. Takže i kdyby jim všichni tvrdili, že to je špatně, ony tam prostě budou stát na ledě, půjdou do toho a bude to správně. Takové bylo odhodlání týmu směrem k olympiádě a ta parta se tam dostala.“

**Ted' k vaší aktuální trenérce. Řekla jste, že Carla MacLeodová je X-Factor týmu.**

„Už její angažování byl obrovský X-Factor pro český hokej jako takový. Já vždycky říkám, že to byl game changer, protože ve chvílce, kdy Tomáš Pacina oznámil svůj konec, se samozřejmě začalo uvažovat. Padla nějaká jména, trenéři se přihlašovali, protože takhle to chodilo dřív. K ženskému národňáku se v minulosti trenéři přihlašovali, protože to byl nějaký stupínek v kariéře. Já říkám: No, ale proč se bavíme furt o chla-

pech? Takže jsem si udělala seznam a pak mě napadla Carla, kterou jsem znala už předtím. Jednání s ní trvalo opravdu dlouho. Když mi na nabídku konečně kývla, což trvalo dva měsíce, tak nastal ten stav, kdy jsme museli přesvědčit český hokej, vedení, že to je správný krok. A to byl. Ve výkonném výboru je jedenáct mužů.“

**Vy nejste součástí?**

„Nejsem. Někdy jsem zvána jako host.“

**Říkala jste, že na lavičce byla potřeba ženská energie. Co si pod tím máme představit?**

„Když vstoupíte do kabiny, je to strašně cítit. Ta důvěra, kterou holky ke Carle mají. Prošla si stejnou cestou, kterou procházejí ony. Hrála x let, má úspěchy. Přesně ví, jaké to je být trénovaná chlápem a trénovaná ženou. Neříkám, že jedno je dobře a druhé špatně, ale ona →

INZERCE

ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
NADACE

Pomáhejte s námi  
financovat sport dětí  
a plnit jejich sny

[www.olympijskanadace.cz](http://www.olympijskanadace.cz)





Klára Peslarová a její olympijský zákrok v Pekingu proti Japonsku

přesně vnímá, jak se s nimi má pracovat, má cit a umí číst situace, emoce. Proběhl první kemp, první turnaj, všechno v pořádku. S Carlou přijedeme na mistrovství do Dánska, máme přípravné utkání s Německem. Německo jako outsider. V podstatě to měl být jednoduchý zápas, a my jsme ten zápas prohrály. Zklamané obličje a vypadalo to, že je konec světa.“

**Co následovalo?**

„Carla za mnou přišla a říká: ‚Já nevím, co s nimi mám dělat. Ten tým má takový potenciál, ale něco uvnitř je tak strašně špatně. S tím jsem se nikdy nesetkala, aby měl někdo tak malé sebevědomí.‘ Následně přišel ten nejosobnější meeting.

**„CARLA V PODSTATĚ VŠEM ŘEKLA, ŽE JSME NAPROSTO FAKE, A PAK ODEŠLA Z MÍSTNOSTI. CELÝ TÝM SEDĚL V ÚPLNÉ TICHOSTI, OPRAVDU KAŽDÝ SE PODÍVAL DO SEBE.“**

Ona vlastně úplně otočila kormidlo celého týmu. V podstatě všem řekla, že jsme naprosto fake, a pak odešla z místnosti. Celý tým seděl v úplné tichosti, opravdu každý se podíval do sebe. To byl ten turning point. Bylo to až něco neuvěřitelného, co se v tom týmu probudilo. Neumím to úplně popsat slovy, ale ona má v sobě tohle kouzlo... Ten její hovor byl krátký, a šla pryč. Nebyl agresivní. Byl hodně pod kůží. Všichni jsme to cítili. V Dánsku se poprvé v historii vyhrál bronz.“

**Jak těžké je dotáhnout do českého ženského hokeje top zahraniční trenérku?**

„V tom jednání bylo fajn, že už jsme měly nějakou minulost. Jí to hrozně zajímalo. Carla navíc pracovala pro kanadskou televizi, která produkovala z mistrovství signál do celého světa. Takže ten tým už x let sledovala, my jsme se spolu několikrát v minulosti bavily a vždy říkála: ‚Ony mají

takevový potenciál. Proč to vždycky nevyjde v tom čtvrtfinále? Ten tým by mohl dělat medaile.‘ Pro ni to byla obrovská výzva.“

**Jestliže tu existuje přeshraniční pohyb zboží a hráčů, tak musí být i přeshraniční pohyb trenérů. České prostředí to chápe pomalu, ale za deset let tady bude plno zahraničních trenérů. Co byla překážka? Peníze, mentalita, kořeny v Kanadě?**

„Peníze hrajou roli vždy. Nebudu lhát. Myslím si, že pro český hokej to byla



opravdu zkouška v tomto směru, jestli ženskému hokeji dá takovou šanci, aby zaplatil kvalitního trenéra této úrovně. Následně se to muselo dát dohromady s ročním programem, který je náročný. Je tam hodně cestování. V hlavě měla navíc olympiádu. Podařilo se nám podepsat smlouvu až do roku 2026. Dnes mohu říct, že máme jednu z nejlepších trenérek na světě a že máme velké štěstí.“

**Pan Hadamczik do toho nezasahoval a nikdo z výkonného výboru se do toho nemotal?**

„Komunikaci s Carlou vedu primárně já. Máme mezi sebou obrovskou důvěru, a to jednání jsme vedly spolu.“

**Trenér Pacina vedl národák na poslední olympiádě. Co se stalo, že odešel?**

„To bylo jeho osobní rozhodnutí, které jsme museli naprosto respektovat.“

**Já taky něco vím, ale on měl napřaženo k dobré misi.**

„Bylo to jeho osobní rozhodnutí. Takže nevím.“

**Ale máte ženskou empatii, tušíte...**

„Samozřejmě, že mám empatii. Určitě.“

**Třeba jste nakoukla za záclonu.**

„Tak já za záclonou jsem, takže si myslím, že pro něj některé věci nebyly jednoduché.“

**On mi říkal: Já už se teď budu věnovat**

nějakému ezo. A já na to: To nemůžete. My trenéři máme závazek k odbornému prostředí, musíme pracovat dál. Možná mi to uvěřil. Ale vám se s ním dělalo dobře, ne?

„Spolupráce s Tomášem byla fajn, on je velká osobnost. Myslím si, že historicky spíše pracoval s individualitou, dělal vlastně skills trenéra. Takže vždycky to bylo one on one. S týmem musíte opravdu žít. A pak, když jste na olympiádě zavření dva týdny všichni společně, tlak je velký. A na všechny. Takže tíha toho momentu je prostě jiná. To si myslím, že možná byl jeden z faktorů.“

**Kdybyste se měla podívat, jaký odkaz po něm v ženské reprezentaci zůstal, co byste řekla?**

„Za mě jednoznačně profesionalita. Současně byl vlastně ten, který v holkách probudil pozitivní energii. Nastavil směr a donutil je věřit si. To ty holky neznaly. Dřív je trénovali trenéři, kteří je nazývali sprostými slovy. To se vracím úplně na začátek k respektu. Takže to jsme úplně odbourali. Nastartoval to Tomáš Pacina

Noemi Neubauerová, útočnice švédského Brynäs, slaví český gól



# 7

**Tolik hlavních trenérů vedlo národní tým hokejistek od roku 1999. Až tím sedmým se stala žena, Carla MacLeodová.**

a patří mu obrovský dík. Po hokejové stránce vybudoval nový playbook, jednalo se o moderní hokej. Využíval hodně klipy z NHL. Ukázal nám, že můžeme.“ **Já to opakuju, protože chci, aby tohle znělo trenérským prostředím: kdo nadává holkám nebo dětem, je havod a nemá tam co dělat. Prostě můžete nadávat a kritizovat tu činnost, ale nemůžete nadávat lidem. A teď přichází Carla. Vy jste říkala: osudový moment. Od té doby je to zalité sluncem, nebo přijdou i konflikty?**

„Určitě přijdou, ale budou takové, jež jsou součástí cesty a tým jenom posilují. Reprezentujeme Českou republiku. To si Carla velice dobře uvědomuje. Taky vyžadujeme, aby holky byly víc než jenom hokejistky. Chceme, aby se chovaly a vystupovaly slušně, aby národ reprezentovaly správně. Myslím si, že jak Dušan Andrašovský, Jan Lucák, tak Carla k hráčkám vždycky přistupují s respektem, ale očekáváme to samé zpátky.“

**My rozumíme výborně mužské šatně. Co je za fenomén ženská šatna?**

„Tam je hodně zpěvu, hodně tance. Sprostý slova jsou tam taky.“

**Já jsem zažil v mém sportu ženskou oslavu medaile v autobusu. Tak sprosté písničky chlapi nikdy nezpívají.**

„Je to drsný někdy... Ony v sobě mají strašnou energii, některé se znají přes 10 let. Já jsem kvůli nim pak sprostá celý následující týden, jak ty jejich diskuse poslouchám. Ale jo, má to svoje kouzlo. A to je asi stejný u chlapů, že?“ →

INZERCE



Pomáhej pohybem  
s aplikací EPP od Nadace ČEZ

[www.pomahejpohybem.cz](http://www.pomahejpohybem.cz)



SKUPINA ČEZ



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2021 - 2024



Tereza Radová trefila první historický gól českých hokejistek na olympijských hrách, před dvěma lety se prosadila proti Číně

**Když se slaví hokejová medaile mužská, tak se ve všech bulvárech objevuje, kde byli hráči kalit. Jak slaví holky?**

„Umí to vzít za správný konec. Pamatuju tu první medaili v Dánsku. Byly jsme v takovém hezkém městečku, kde bylo plno barů. Ráno měl být odlet do Česka, ale holky, co letěly třeba do Švédska, Finska, musely být už třeba ve tři na letišti.

jsem šanci spolupracovat jak s juniorským týmem, který má každý prosinec největší hokejovou akci na světě, ale samozřejmě i s tím ženským. Za ten rok jsem nakoukla vesměs do fungování všech národních týmů a otevřelo mi to oči ve smyslu, že všechny mají úplně stejné podmínky, a jak moc chtějí úspěch. Hockey Canada má golden

**Mužský ne?**

„Ne, ti si jedou NHL a jiné profi ligy. Ale holky ano, ještě když nebyla ta ženská PWHL. Teď už to taky bude jiný. Ale ony byly pospolu téměř každý den, proto jsou tak dominantní.“

**A co ta vaše motivace tolik šlapat do ženského hokeje? Z čeho pramení? Z vašeho dětství, kdy jste třeba chtěla hrát, a nebyly podmínky?**

„Já jsem hrála hokej, když jsem byla malá. Bylo mi to zakázáno tátinkem. Slyším tu větu v hlavě neustále: Hokej není sport pro holky. Takhle jsem skončila s hokejem. Ale druhá rovina je, že jsem do toho nakoukla z druhé strany. Teď poznáte ty holky, jejich energii a celkově potenciál toho sportu globálně. Tam je tolik prostoru! Takže jsem do toho pomalu začala šlapat a nepřestala jsem. Stále tam vidím mnohem větší potenciál a baví mě to.“

**Takže je to trošku nenaplněný sen být skvělou hokejistkou?**

„V nějakém rozhovoru jsem řekla, že moje přání je, aby to už žádná holka nikdy nemusela slyšet. Osobně jsem ale ve své roli spokojená, naplňuje mě to.“

**Teď další předsudek, který se týká vaší osoby. Drobná žena, blondýna. Mnoho**

**„JÁ JSEM HRÁLA HOKEJ, KDYŽ JSEM BYLA MALÁ. BYLO MI TO ZAKÁZÁNO TATÍNKEM. SLYŠÍM TU VĚTU V HLAVĚ NEUSTÁLE: HOKEJ NENÍ SPORT PRO HOLKY. TAKHLE JSEM SKONČILA S HOKEJEM.“**

Po té ulici jsem je tam hledala, to byla vyloženě pátračka. Bylo to divoký. Takže samozřejmě zpěv, alkohol. Pivo mají rády. Patří to k tomu.“

**Vy jste působila v Hockey Canada. Co si z toho nesete?**

„Pro mě to byla asi ta největší zkušenost. Pracovala jsem v produkčním oddělení, respektive v Events Department. Měli jsme na starosti veškeré akce a spolupracovalo se s národními týmy. Měla

standard, ten je stejný pro všechny, takže nic jiného než zlato se nebere. Tam je to dokonce i na zdi napsáno. To je něco neuvěřitelného, že takhle ta mentalita funguje. Pro ně je to prostě náboženství. A k těm ženám – rok mého působení spadl do olympijské sezony, takže jsem měla možnost sledovat centralizaci před Hrami. To znamená, že v Calgary si připravují třeba sedm měsíců pospolu ten olympijský výběr.“

## lidí s tím spojí různá další synonyma a přirovnání. Jak jste tohle zvládla?

„Musím přiznat, že někdy je to pro mě těžký. Hlavně ze začátku, neustále jsem se musela připomínat. A samozřejmě můj hlas není tak hluboký jako třeba těch chlapů. Některým je dvakrát tolik než mně, takže je pro ně asi těžké, aby je tam pak školila nějaká pětadvacetiletá holka. Ale myslím, že se to zlepšuje. Ze začátku bylo těžké se dostat do fáze, abychom vůbec byli součástí těch jednání. Vlastně mít místo u stolu, to je začátek.“

### Místo u stolu - to je hezké.

„Místo u stolu je důležité, já jsem za něj vždycky ráda. Mít prostor vnímat okolnosti, zastupovat zájmy ženského hokeje. Vždy to pro mě hodně znamená, protože vím, že to není zadarmo.“

### Jaký typ know-how jste přivezla ze zámoří?

„To, že pokud chceme, aby něco bylo úspěšné, jak si to představujeme v hlavě, tak se to tak musí prezentovat a musí se to tak dělat. Takže neslevovat z nároků,

to je asi to nejdůležitější.“

### Kde je vaše přidaná hodnota?

„O sobě mluvím nerada, ale asi to, že ženskému hokeji hlídám záda. Dávám to dohromady, ty lidi držím pospolu. Všichni mají nějakou energii a já jsem asi pojítka, které to drží u sebe.“

### A kdybyste měla popsat váš typický den?

„Je to v kanceláři na svazu. Od rána, někdy až do večera. Administrativy spojené s touto funkcí je opravdu hodně. Od národních po projekty. Figuruji i v IIHF. Aktuálně máme i plno práce s pořádáním domácího šampionátu. Nenudím se.“

### V kategorii U18 jste poprvé v historii na MS porazily Kanadu. Kdy ji poprvé porazí náš dospělý ženský národní tým?

„Já myslím, že na olympiádě.“

### To by bylo dobré načasování.



Pozor, útočí Denisa Křížová!

„Takhle je to poskládané v mé hlavě. Ono to má nějaký proces. Nemůžete říct zítra, že jo? To nejde. Kanada má neuvěřitelnou kvalitu. Oni mají dvacet let vývoje ženského hokeje před námi. Carla o tom může asi vyprávět nejlíp, ta si tím prošla. To, co se řeší tady, se tam řešilo před 20 lety. Teď už se můžou soustředit opravdu na to, aby ty holky byly nejkvalitnější, protože mají obrovskou škálu hráček, ze kterých můžou vybírat. A ty holky do národních sakra chtějí. Mají zlatý standard. Ale já si myslím, že my tady budujeme něco speciálního. A v mé hlavě je to olympiáda.“

INZERCE



# Pojď hrát hokejbal a staň se mistrem světa!

Více informací na webu [hrajhokejbal.cz](http://hrajhokejbal.cz) a [hokejbal.cz](http://hokejbal.cz)



cesky.hokejbal



hokejbal



HokejbalTV

Šetřete za energii při fandění u TV

GRUNDIG



Úsporná Grundig TV >

**RICHARD STALMACH** zkoušel jako kluk fotbal a šachy, aby si vybral tichou hru na 64 polích. Na šachovnici působí jako dravec, ale občas musí z útočné hry mírně ustoupit. V brzdění na šachovnici mu pomáhá hlavní trenér a s ním i další šachoví odborníci.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Do útoku!

## První trenér

„Ve 4 letech jsem začal hrát ve školce šachy a asi od 5 let jsem chodil ještě na fotbal, který jsem hrál ve Frýdku-Místku zhruba do dvanácti let. Na fotbalové trenéry z mých začátků si už ale nevzpomenu. Ve 4 letech nabírali ve školce do kroužku šachů, odkud jsem pak přešel do šachového klubu, kde byl mým prvním trenérem Honza Macíček. Byl hrozně přátelský a doteď hrajeme šachy se stejnou partou, v níž jsme si věkové hodně blízcí a rozumíme si. Honza nás všechny trénoval a měli jsme společná soustředění, když nám bylo tak 6 až 8 let. Dali jsme se tam všichni dohromady, vytvořili výbornou partu a společně jsme i jezdili na turnaje.



ŠACHISTA

## RICHARD STALMACH

**Narozen:** 12. 3. 2006

**Klub:** Beskydská šachová škola

**Největší úspěchy:** několikanásobný mistr Česka v mládežnických kategoriích, stříbro na MČR mužů (2024), bronz na ME U10 (2016)

Od asi osmi let mě pak trénuje až dodnes Stanislav Jasný.“

## Parta

„Jak vypadaly tréninky, si už moc nevzpomínám, ale byli jsme - a pořád to i trvá - výborná parta. Doteď se setkáváme, bavíme se, jsme kamarádi a rozumíme si. Myslím, že nám to pomohlo, abychom se v takto přátelsky nastaveném prostředí zlepšovali a většina z nás u šachů zůstala až doposud. Známe se od našich asi šesti let a pořád spolu jezdíme na různé soutěže.“

## Šachy, nebo fotbal?

„Měl jsem celkem volnou ruku, jaký sport si vyberu. Nastala chvíle, kdy jsem se nemohl oběma sportům věnovat naplno. V šachách jsem byl mnohem více úspěšný, proto jsem si zvolil tuhle cestu. Ale fotbalu se věnuji rekreačně, kdy hrajeme s kamarády, což mi vyhovuje a je to super.“

## Útočný styl

„Jsem spíš útočný hráč, který se snaží hledat různé zápletky, a pokouším se o takové hravé, zábavné šachy pro diváky. To mě provází už od mých začátků u Honzy Macíčka a například na některých reprezentačních soustředěních, kde nám bylo častokrát řečeno, ať se pořád snažíme vyhrávat a mít za cíl se stát mistrem světa. Ve svých ofenzivních myšlenkách se ale musím nějakým svým způsobem brzdit, jelikož šachy na vyšší úrovni to vyžadují. Teď, jak už jsem starší a více už záleží na každé partii, určitě cítím vliv trenéra Jasného, že bych měl více přemýšlet nad výsledkem. Ať nemyslím jen na vítězství, ale i přemýšlet nad partií a hrou objektivně, kdy někdy i remíza znamená dobrý výsledek.“



## Největší přínos Stanislava Jasného

„Asi právě v tom, že mi nechává volnou ruku a není to tak, že přijde a kategoricky řekne: Hraj tohle. Ale třeba má nějaký nápad, který spolu probereme, a dále se bavíme, co by mé hře mohlo ještě pomoci. Většinou fungujeme tak, že se mi trenér snaží co nejvíce poradit, ale pak ať se rozhodnu já sám. A většinou mám volnost se rozhodnout jakou strategii a taktiku zvolím.“

## Útok proti silnějším soupeřím

„V posledních letech už to je více o tom hrát objektivně, kdy nejde za každou cenu jít jenom do útoku. Tohle řešíme spíš právě při přípravě. Když mám na výběr hrát se soupeřem nějaké poziční strategické pozice, nebo naopak útočit, tak spíš volím útočnou pozici. Ale když už je ta pozice na šachovnici a vidím, že přímý útok na krále není dobrý, musím tomu svou hru přizpůsobit.“

## Taktický ústup z pozice dravce

„Nemyslete si, že vidím krásu jen v útoku, taky mám častokrát rád prá-



příklady ukazovat a vylepšovat mé nedostatky. Hodně mi svými postřehy pomáhá.“

## Šachy 24/7

„Šachy jsou nedílnou součástí mého života. Mimo tréninky denně sleduji všechny různé turnaje. Snažím se třeba, když vidím, že někdo zahrál zajímavé zahájení, se tím zabývám. Můj trénink doma většinou bývá, že se třeba aspoň hodinku denně koukám, co hrají nejlepší šachisté. Analyzují si to a trénuju svá vlastní zahájení nebo různé taktické varianty.“

## Další treněři

„Nedávno mi dal šachový svaz nabídku zúčastnit se workshopu na téma fitness a šachy. S kondičním trenérem jsme společně byli v gymnastické tělocvičně, dělali jsme různé cviky, bavili se, jak se v hlavě uklidnit a jak naplnit potenciál sportovce. Tento projekt byl minulý měsíc, jsme teprve na začátku, takže ještě nevím, kam až dospěje. Ale určitě to bylo velmi přínosné. Na turna-

## „MŮJ TRÉNINK DOMA VĚTŠINOU BÝVÁ, ŽE SE TŘEBA ASPOŇ HODINKU DENNĚ KOUKÁM, CO HRAJÍ NEJLEPŠÍ ŠACHISTÉ.“

jích mám také možnost pomoci s přípravami od Lukáše Vlasáka, což je v Česku velmi ceněný trenér, který je hlavně odborníkem na zahájení.“

## Přínos fotbalu

„Někdo si řekne, že v šachách rozhoduje jenom to, co je hlavě. Ale důležitá je i fyzická kondice, kdy musíte vydržet 5-6 hodin sedět, neustále počítat a nenechat to jenom tak být. Proto je fyzická kondice v šachách také důležitá a fotbal mi v tom už dost pomohl.“

## Sám v budoucnu trenérem

„Zatím nad tím moc neuvažuji, jelikož mám v hlavě, že trenérem můžu být vždycky. Spíš mám zatím v hlavě cestu šachového profesionála a až někdy později vidím možnost být i trenérem.“ □

vě ty strategické hry. I mně se děje, že vidím kombinaci, která se mi fakt líbí, a opravdu do ní chci jít. Ale také vidím, že v nějakém místě to je pochybné a často se stane, že se snažím v hlavě dokázat, že to funguje, i když to nefunguje. Takže někdy s tím je problém, ale beru to jako důležitou zkušenost a cestu k dalšímu zlepšování.“

## Tlak na mezinárodního mistra

„Už odmala jsem se snažil si jakéhokoli tlaku nevšímát. A i s trenérem se o tom jenom bavíme a podobných nátlaků si nevšímám. I když někdy trochu tlak cítím, ale spíš jsem takový, že si to dokážu v hlavě srovnat a při partii už žádný tlak necítím.“

## Analýza partií s trenérem

„V dnešní době to je hodně těžké, protože už existují šachové stroje, které dokážou na všechno říct, že tady to šlo zahrát takhle, že vlastně celou partii jsem zahrál špatně. Analýzy jsou proto těžší, ale právě trenér se mi snaží do té analýzy dát lidský pohled, jak mou hru vnímal bez šachového stroje. A snažíme

se o partii pobavit, že například nějaký tah nedával smysl kvůli základním pravidlům a podobně. Ale potom si naše pohledy zkontrolujeme právě s šachovým strojem, který mi můj výkon objektivně zhodnotí.“

## Trénink

„V našem šachovém klubu mívám tři tréninky týdně. Dva jsou skupinové a jeden individuální jenom s trenérem s tím, že tohle je nějaké minimum. Pak můžu přidat další trénink, kdy se domluvíme s trenérem, že přijde ke mně domů a uděláme si individuální trénink. A někdy mám tréninky s ukrajinským velmistrem Antonem Korobovem, který hraje za náš klub a dlouho žije v České republice. Je samozřejmě lepším hráčem a dokáže mi předat zase něco jiného. Co mi třeba chybělo v mojí hře. Když jsme měli trénink spolu poprvé, tak jsem mu ještě před ním poslal své poslední partie, na které se podíval a vyhodnotil, kde mám nedostatky. I teď sleduje, kde dělám chyby. Jakožto už zkušený velmistr dokáže lépe říct, co mi chybí, a potom se snaží mi takové

# Trenéřská asociace NHL

Jako asistent trenéra týmu Florida Panthers jsem se v roce 2001 zúčastnil, spolu s mnoha dalšími trenéry NHL, akce, kde byla založena trenéřská asociace NHLCA. Celkem nenápadné setkání iniciovali legendární kouči Scotty Bowman a skupina dalších zkušených kolegů včetně Rogera Neilsona a Pata Quinna.

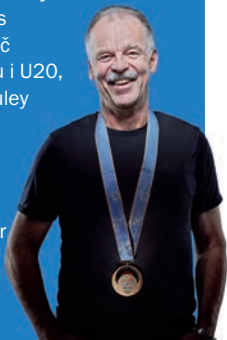
TEXT: SLAVOMÍR LENER

**NHL** zpočátku trenéry ani nechtěla vzít pod svá křídla, po dlouhých jednáních nám ale nakonec povolila používat její značku. Vznikla tak NHLCA (NHL Coaches Association). Podobně tak kdysi vznikla i NHLPA (NHL Players Association). Zprvu se na činnost získávaly peníze jen z trenéřských příspěvků, letních kempů a seminářů, na kterých přednášeli renomovaní trenéři NHL.

Od roku 2019 se aktivita NHLCA výrazně zvýšila. Trenéři dostali pevné

## SLAVOMÍR LENER

- po boku Ivana Hlinky trenér hokejových olympijských vítězů v Naganu 1998
- v NHL působil šest sezon jako asistent Calgary Flames a Florida Panthers, kouč reprezentačního A-týmu i U20, Sparty, Düsseldorfu, Luley a Linköpingu, kde odkoučoval přes 1000 utkání (2x zlato a 4x bronz)
- působil jako šéftrenér svazu a manažer reprezentace (1x stříbro, 2x bronz)



vedení, v čele s prezidentkou Lindsay Artkin, s jejíž vizí a razancí se dostala NHLCA do úplně jiné roviny a vydobyla si potřebný respekt.

Asociace trenérů NHL je dnes profesionální organizace, která poskytuje podporu a pomoc hlavním trenérům, associate koučům, asistentům, trenérům brankářů a videotrenérům všech 32 týmů v soutěži. NHLCA a její členové usiluje o rozvoj začínajících trenérů, odměňování hokejové komunity a globální růst hokeje.

## PODPORA TRÉNERŮM NHL

NHLCA všestranně podporuje trenéry NHL, i ty nezaměstnané, včetně pomoci s penzí, zdravotními dávkami, investicemi, daněmi, smlouvami a vzděláva-

cími příležitostmi. Pomoc je nabídnuta i trenérům přicházejícím ze zahraničí, mohou využít kontraktovaných právníků nebo účetních.

## MENTORSKÝ PROGRAM

Asociace trenérů NHL se zavázala podporovat rozvoj hokejových trenérů na všech úrovních hry po celém světě. NHLCA k tomuto cíli vytvořila program mentorství, spolu s přednášejícími trenéry NHL, AHL a také některými speciálními hosty, včetně zahraničních. Tématy jsou vedení, komunikace a strategie kariérního postupu, rozvoj dovedností, implementace systémů či rozvoj hráčů.

Po úspěšném pilotním projektu v únoru 2020 byl 20. března téhož roku



# NHLCA



spuštěn Mentorský program v reakci na dopad COVID-19. K účasti v programu byli pozváni trenéři nejen z celé Severní Ameriky, ale i hosté z celého světa. Během 10 týdnů NHLCA uspořádala více než 20 online webinářů od trenérů NHL. Program je zdarma pro každého trenéra, hráče, rodiče a fanouška na jakékoli úrovni sportu, po celém světě, je orientován na ty, kdo se chtějí vzdělávat a nadále učit.

Osobně jsem tuto skvělou a praktickou iniciativu zažil, pečlivě ji sledoval a vzdělával se. K tomu paradoxně dopomohl



FOTO: NHLCA

právě covid, protože na sdílení svých zkušeností a přenos poznatků měli čas a chuť i ti trenéři, ze kterých během normální sezony jen tak nic nevytáhnete. V nabitě a vyčerpávající sezoně nenajdou čas ani chuť a po ní zase chtějí mít trochu volna a prostor pro rodinu.

NHLCA využívá navíc trenéry, kteří jsou momentálně bez práce i v průběhu roku. Působí jako mentoři, přednášejí nové generaci trenérů a současně se udržují, sebevzdělávají. Jsou tak i lépe připraveni „naskočit“, pokud přijde nová nabídka. Tak se to letos podařilo i Deanu Evasonovi, který přednášel na pražské konferenci Mosty. Hned poté podepsal kontrakt jako hlavní trenér s týmem Columbus Blue Jackets.

## PROGRAM PRO TRENÉRKY

NHLCA si uvědomuje obrovský vliv, který mají trenérky na budoucí úspěšnost sportovců. V roce 2020 oznámila novou iniciativu, která má pomoci podpořit rozvoj hokejových trenérek na všech úrovních hry. Trenérky jsou zásadní složkou podpory růstu hokeje na základní úrovni.

Program NHLCA „Female Coaches“ je iniciativa podporující trenérky specializované na rozvoj dovedností, strategií vedení, vytváření komunikačních sítí a příležitostí ke kariérnímu postupu. Jedním z jejích primárních cílů je, aby se ženy jako trenérky pravidelně objevovaly jak na ledě, tak na střídačkách

Jared Bednar, hlavní kouč Colorado Avalanche, řeší na semináři u jednoho stolu detaily tréninku i hry s trenéry různých úrovní i věku

NHL. Průlom nastal v tomto roce, kdy se Jessica Campbell stala první trenérkou NHL v týmu Seattle Kraken. Byla už asistentkou v AHL.

„Jessica má odhodlání rozvíjet hráče,“ řekl Dan Bylsma, nyní nový hlavní trenér Seattlu.

„Důvod, proč jsme ji najali, nebyl ten, že je žena, ale že je to dobrá trenérka,“ řekl Ron Francis, GM Krakenů. „Má výsledky s bruslením, s rozvojem dovedností, útokem a přesilovkami.“

## ZAPOJENÍ DO KOMUNITY

NHLCA a její členové se zavázali předávat své zkušenosti a dovednosti zpět hokejové komunitě prostřednictvím charitativních iniciativ. Současně podporovat všechny trenéry v jejich iniciativách a pomáhat jim vést, motivovat a inspirovat hráče všech věkových kategorií a úrovní.

## PODPORA HUMBOLDT

Tragická autobusová nehoda z roku 2018, při které zemřelo 16 hokejistů a činovníků a přibližně stejný počet dalších utrpěl vážná zranění, otrásla nejen Humboldtem, ale i globální hokejovou komunitou. Prostřednictvím trenérů NHL a sponzorů NHLCA vybrala 150 tisíc kanadských dolarů na podporu →

**„NHLCA VYUŽÍVÁ I TRENÉRY, KTEŘÍ JSOU MOMENTÁLNĚ BEZ PRÁCE. PŮSOBÍ JAKO MENTOŘI, PŘEDNÁŠEJÍ NOVÉ GENERACI TRENÉRŮ A SOUČASNĚ SE UDRŽUJÍ, SEBEVZDĚLÁVAJÍ.“**



Jessica Campbellová, bývalá útočnice kanadské hokejové reprezentace, aktuálně asistentka trenéra v NHL u Seattle Kraken

komunity Humboldt. Vzniklo partnerství s juniorskou hokejovou ligou, přejmenována byla cena pro trenéra roku jako uznání hlavního kouče Darcyho Haugana a jeho asistenta Marka Crosse, kteří přišli při nehodě o život. Trenérská trofej CJHL nese nyní jejich jména.

### HOKEJOVÁ PARTNERSTVÍ

Asociace trenérů NHL spolupracuje s hokejovými asociacemi a federacemi po celém světě a jejím cílem je spojit je s členy NHLCA. V současné době existuje partnerství pro spolupráci s desítkami asociací, podporuje společné úsilí pro další rozvoj hokejových trenérů a globální růst hokejové hry.

NHLCA je uznávána jako partner NHL a mimo jiné spolupracuje globálně s celou Severní Amerikou, s AHL (American

Hockey League), Asociací amerických hokejových trenérů, CJHL (juniorské ligy), College Hockey inc., ECHL, Hockey Canada, NAHL, Alumni NHL, IIHF a evropskými hokejovými asociacemi, včetně Česka.

### TRENÉRSKÉ ASOCIACE V ČESKU

Analogie zámořské NHLCA v českém hokeji sice neexistuje, ale například český basketbal svou asociaci trenérů má. Od března 2024 vede ČABT nový předseda František Rón. „Naším cílem je zvyšovat prestiž trenérů a respekt k trenérské práci,“ hlásí. „Podporujeme trenéry na třech úrovních – trenéři mládeže a nábor, výkonnostní basketbal a profesionální trenéři. Pracujeme na zlepšení vzájemné komunikace v oblasti trenér-trenér, trenér-ČBF, trenér-rozhodčí a trenér-rodíče.“

Bohužel, v českých podmínkách nemají mnozí trenéři jistotu dlouho-

dobějšího kontraktu ani právnícké zastoupení. Většinou je vyhozeným trenérům vyplacen kontrakt jen na další 2 až 3 měsíce, což je jinde ve vyspělých sportovních zemích neakceptovatelné. V profesionálních ligách v zámoří, ale i v nejlepších evropských soutěžích je trenérům garantováno dodržení celého kontraktu. Mají dvě možnosti: buď dodržení kontraktu v celé délce, to ale například musí přijmout náhradní náplň práce, například trénování juniorů nebo skauting v rámci klubu. Nebo může trenér vzít tzv. buy-out, tzn. okamžité vyplacení dvou třetin zbytku kontraktu. V tom případě potom propuštěný trenér může podepsat smlouvu s jiným klubem nebo organizací.

Aktivně se v českém prostředí prezentuje ČTA ČOV (Česká trenérská akademie). Byla založena v roce 2013 pod názvem UPT (Unie profesionálních trenérů). Hlavním zaměřením a posláním ČTA je vzdělávání trenérů obsahující metodický program, semináře, konference a sympozia, možnost účasti na domácích i zahraničních stážích, přístup k odborným a strategickým informacím. Dále odborná publikační činnost i společenské uznání a ocenění, zejména kampaň ČOV pro zlepšení obrazu trenérské činnosti. □

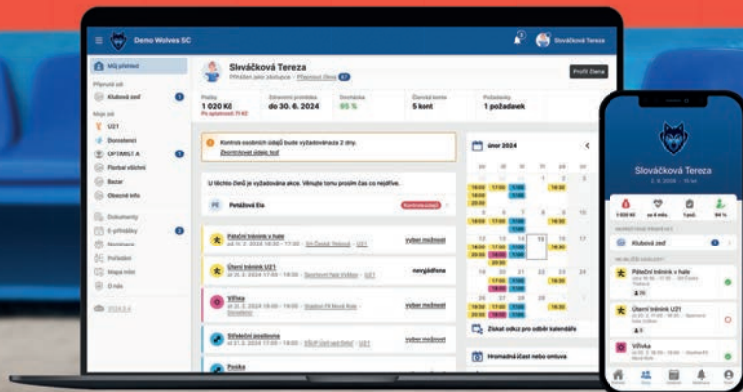
**„V ČESKÝCH PODMÍNKÁCH JE VYHOZENÝM TRENÉRŮM VĚTŠINOU VYPLACEN KONTRAKT JEN NA DALŠÍ 2 AŽ 3 MĚSÍCE, COŽ JE VE VYSPĚLÝCH SPORTOVNÍCH ZEMÍCH NEAKCEPTOVATELNÉ.“**

# Nejlepší čas přejít na

Klubová platforma EOS = váš ušetřený čas, nervy a peníze. S administrativou a komunikací už pomáháme 600 klubům. A v poslední době na EOS přešly desítky klubů od konkurence.

Není to náhoda, protože:

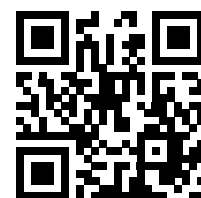
- EOS je nejlépe hodnocený produkt na trhu
- Kluby si nás mezi sebou doporučují
- Máme oceňovaný zákaznický servis



## Akční nabídka

Přechod od konkurence  
**1 rok zdarma**

Ostatní zájemci  
**1/4 roku zdarma**



Nabídka platí do 31. 12. 2024  
Podmínky akce na webu

[eos.cz/prejdi](https://eos.cz/prejdi)

Udělej si to jednoduché.

INZERCE

# Softball & cesta na hry LA28!



České softbalistky jdou za olympijským snem. Čeká je intenzivní tréninková příprava a herní konfrontace s mezinárodní špičkou. Vrcholem příštího roku bude domácí Mistrovství Evropy v září v Praze. Sledujte společnou cestu softballu a baseballu za úspěchem mezi kolektivními sporty usilujícími o olympijský turnaj.

Sledujte český softball!

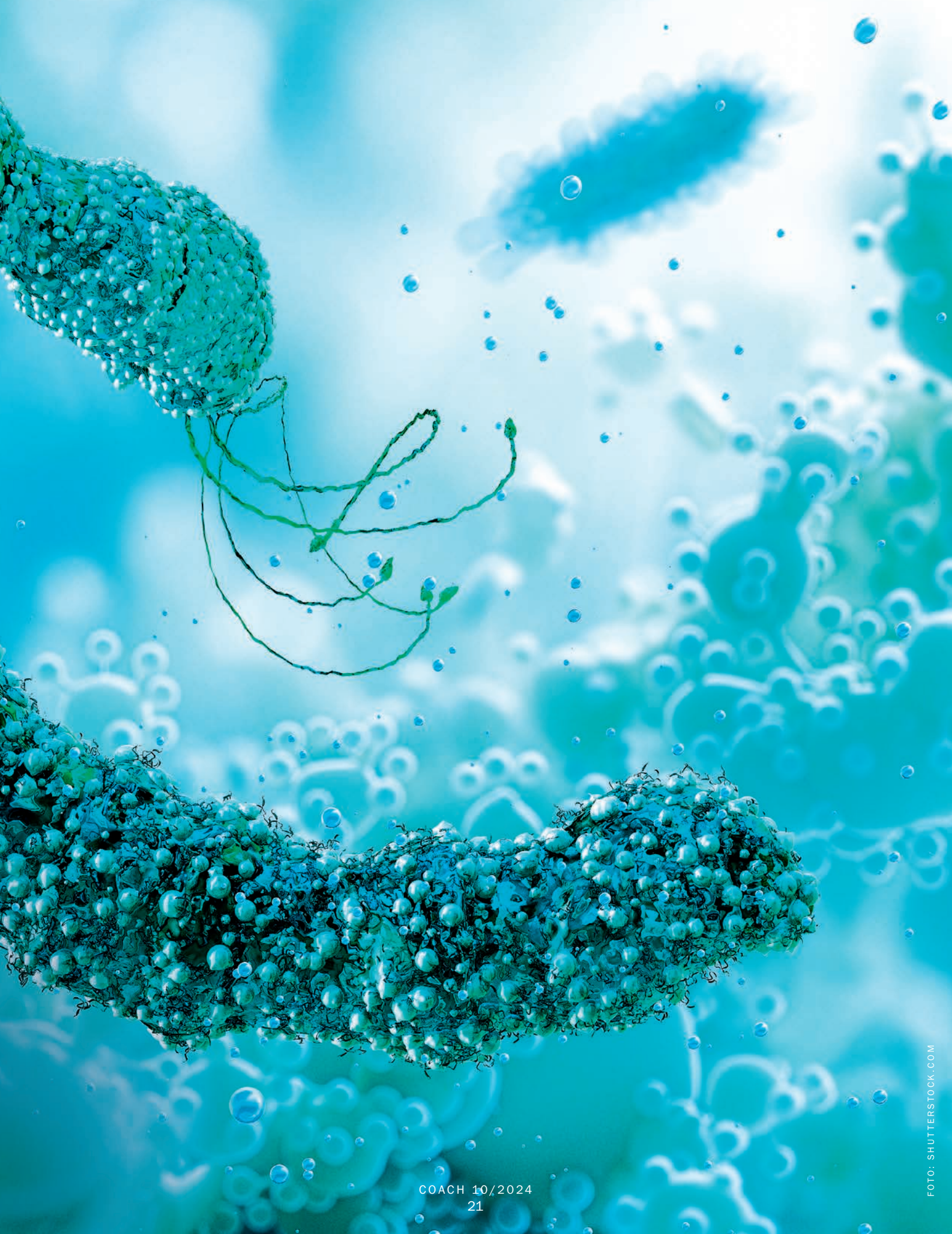
**CZECH  
SOFTBALL**

@czechsoftball  
[www.softball.cz](http://www.softball.cz)

# Motor sportovního výkonu: BAKTERIE

My lidé jsme jako stromy. Vhodnou péčí o naše kořeny můžeme sílit a růst. Nebo také v opačném případě chřadnout. Bakterie žijící s námi v symbióze představují fascinující svět nových možností, jak vylepšit zdravotní stav, psychickou odolnost a ještě posunout hranice sportovní výkonnosti.

TEXT: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ





**K**dyž se zmíní bakterie, většinou si to spojíme s něčím negativním, co se musí zahubit. Jenže bez bakterií by život na naší planetě nemohl existovat. Každý živý organismus obsahuje bakterie. Například u stromů se prospěšné bakterie zásadně podílejí na výživě. A taky chrání před nežádoucími patogenními bakteriemi, které mohou vyvolávat vážná onemocnění. Zhoršená kvalita půdy ovšem stromům snižuje podíl prospěšných bakterií.

U nás to funguje naprosto identicky. Našími kořeny jsou střeva. Zásadně ovlivňují, jestli budeme zdraví nebo nemocní, štíhlí či obézní. Kolik energie dokážeme uvolnit během sportovního výkonu, či zda budeme trpět depresemi. A stejně jako stromům i náš organismus zatěžuje znečištěné životní prostředí.

## Jedinečný ekosystém

Lidské tělo obsahuje více než dva kilogramy bakterií. Žijí jak na povrchu, tak uvnitř našeho těla. Dále nás obydí viry, kvasinky, houby, jednobuněční prvoci a další mikroorganismy. Jejich počet nikdo přesně nezná. Mohlo by jich být kolem čtyřiceti bilionů, a to od prospěšných přes neškodné až po patogenní. Všem těmto mikroorganismům dohromady se říká „lidská mikrobiota“. A souhrnu všech jejich genů, potažmo jejich schopností, „lidský mikrobiom“.

Každý z nás má vlastní ekosystém, který definuje naši jedinečnou osobnost. Jen u střeva se zdá, že speciálně zde je podobnost mezi námi lidmi velká. Zřejmě prostředí střeva přitahuje konkrétní

mikrobiomy, které tam mají své specifické funkce. A právě střevní mikrobiom se těší největšímu zájmu vědců. Ti přiznávají, že má dalekosáhlejší vliv, než si vůbec dokázali představit. Výzkumy probíhají i na poli sportovní medicíny. A některá data přináší slibné výsledky.

„Celkově lze říci, že udržení zdravé a rozmanité mikrobioty je klíčové pro výkon a zdraví sportovců. Správná strava, hydratace a životní styl mohou pomoci zamezit negativním změnám mikrobioty a podpořit celkové zdraví,“ říká RNDr. Pavel Suchánek, výzkumný pracovník z Institutu klinické a experimentální medicíny (IKEM) a nutriční terapeut.

## Nemoc začíná ve střevch

Ukazuje se, že střevní mikroorganismy zcela zásadním způsobem ovlivňují nejen naši imunitu. Změny v mikrobiálním zastoupení jsou spojeny s rozvojem nejrůznějších nemocí, ať už je to obezita, diabetes, onemocnění typu alergie a intolerance, jako je například celiakie, střevní zánětlivá onemocnění typu Crohnova choroba, ale rovněž deprese a další psychické choroby včetně autismu, schizofrenie či poruch příjmu potravy. Poškození střevní mikrobioty může souviset i s nádorovými onemocněními. Nakonec

## POTRAVINY S VYSOKÝM PREBIOTICKÝM ÚČINKEM

- ovesné vločky, rýže natural, bulgur, pohanka
- ovoce, především jablka, hrušky
- sušené fíky a datle
- luštěniny, například cizrna, čočka, fazole, hrách
- zelenina, především cibule, česnek, pórek, květák, zelí, kapusta, brokolice, kedlubna, kukuřice, mrkev, batáty, brambory
- houby, včetně medicinálních hub, jako je např. Shiitake
- Iněná semínka, vlašské ořechy, mandle



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

už otec medicíny Hippokratés říkával, že všechny nemoci začínají ve střevech.

Svým způsobem to dokazuje transplantace stolice. Ti, kteří takové zákroky v minulosti absolvovali, si mnohdy stěžovali, že u nich došlo ke změnám v prožívání, nebo začali nekontrolovatelně přibývat na váze. Stejně tak byly v laboratorních podmínkách u myší po transplantaci stolice sledovány zásadní změny nejen v jejich chování. Tento zákrok je povolený jen u nemocných pacientů a dnes se už velmi dbá na výběr dárce.

### Dar přírody

Není zcela jasné, jestli máme nějaké mikroby už v průběhu nitroděložního vývoje. S největší pravděpodobností je získáváme až porodními cestami. Je například dokázáno, že mikrobiální osídlení pochvy matky se na miminko připravuje už před narozením. Během těhotenství začínají převládat zvláštní druhy bakterie Lactobacillus, které zřejmě budoucím maminkám pomáhají získávat ze stravy více živin a energie a ty předávat svému plodu.



### ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

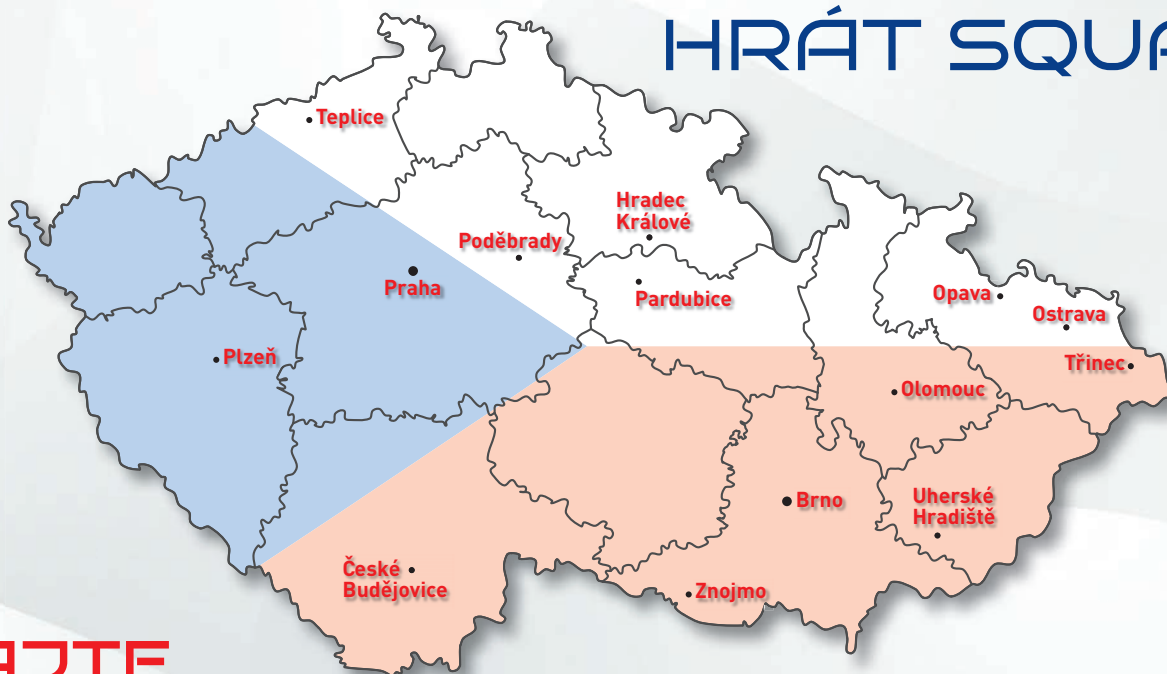
Nutriční specialista působící u vrcholových sportovců. Spolupracuje se sportovními reprezentacemi, nejdéle s mužskou basketbalovou. Má terapeutické zkušenosti s RED-S a poruchami příjmu potravy u sportovkyň z vlastní praxe a Centra sportovní medicíny, kde působila určitou dobu jako externí spolupracovnice. Poslední roky se zabývá nutrigenetikou. Je zastánkyní celostního pohledu. Bývalá závodní hráčka stolního tenisu.

Je taky možné, že se tito „tvorečkové“ připravují na přesun na plod, aby novorozence do budoucna chránili před celou řadou onemocnění. Přijít na svět přiro-  
→

INZERCE



## KDE SE VAŠE DĚTI MOHOU NAUČIT HRÁT SQUASH



**HRAJTE SQUASH S NÁMI!**

VÍCE INFORMACÍ NA  
[WWW.CZECHSQUASH.CZ/DETI](http://WWW.CZECHSQUASH.CZ/DETI)

# 400

**Tolik gramů zeleniny a ovoce má konzumovat dospělý člověk denně podle doporučení Světové zdravotnické organizace.**

zenou cestou představuje velkou výhodu a je to vlastně takový dar přírody. Dobrou zprávou pro všechny, kteří se narodili císařským řezem, je, že střevní mikrobiom lze ovlivnit i životním stylem, především stravou a pohybem.

## Hodně cukru škodí

Čím lépe se stravujeme, tím více dobrých bakterií máme a více druhů se nám množí. Obojí je ukazatelem zdravého mikrobiomu. Na druhou stranu konzumace vysoce průmyslově zpracovaných potravin a velkého množství potravin obsahujících jednoduchý cukr, umělá barviva, konzervanty, dusičnany a pesticidy používané v zemědělství proti škůdcům střevní mikrobiom poškozují. To se vyznačuje třemi typickými znaky - nízkou různorodostí bakterií, přítomností patogenů a nedostatkem prospěšných bakterií.

## „SPORTOVCI BĚŽNĚ UŽÍVAJÍ VE VELKÉM SACHARIDOVÉ POTRAVINOVÉ DOPLŇKY, AŽ UŽ NÁPOJE, GELY, REGENERAČNÍ DRINKY. MNOHDY JE LEPŠÍ SÁHNOUT PO OVOCI ČI OVOCNÉM KOKTEJLU.“

Právě sportovci běžně užívají ve velkém sacharidové potravinové doplňky, až už nápoje, gely, regenerační drinky. Své místo ve výživě sportovce mají, ale mnohdy je lepší sáhnout po ovoci či ovocném koktejlu. Ovoce na rozdíl od těchto produktů či sladkostí sice cukr obsahuje, ale díky obsažené vláknině se cukr v trávení uvolňuje pomalu, zkrátka trávení má jiný průběh.

Bakterie ve střevě vlákninu fermentují a produkují mastné kyseliny s krátkým řetězcem, takzvané SCFA. Radí se mezi ně látky, jako je butyrát, propionát a acetát. Ovlivňují výskyt a rozvoj různých onemocnění, a to hned několika způsoby. Především pak zvýšením funk-

ce střevní bariéry, inhibicí zánětlivých reakcí, podporou apoptózy poškozených buněk a zlepšením funkcí imunitního systému.

## Vláknina zásadně prospívá

Většina doposud provedených studií se shoduje, že osoby s pravidelnou pohybovou aktivitou vykazují vyšší diverzitu střevní mikrobioty. Na druhou stranu přetrénování, stres, nedostatek spánku, užívání antibiotik, antivirotik, léků na bolest narušuje bakteriální rovnováhu.

U profesionálních sportovců se můžeme setkat s velmi specifickými dietami, které mohou rovněž působit negativně. Jedná se často o diety vysokoproteinové s dramaticky sníženým přísunem sacharidů a stravování založené na nadměrné konzumaci masa. Sportovci jsou obecně ohroženi nedostatečným příjmem vlákniny, zvláště ti, kteří trénují vícekrát denně, protože před výkonem se doporučuje její množství minimalizovat.

Mezi potraviny bohaté na vlákninu se řadí ovoce, zelenina, především mrkev, brokolice, květák, kapusta, dále brambory, batáty, luštěniny, ale i semínka, ořechy a celozrnné obilniny, především rýže natural a ovesné vločky. Z praxe mohou potvrdit, že příjem vlákniny u sportovců často nedosahuje ani poloviny doporučeného příjmu pro běžnou populaci stanovenou

Světovou zdravotnickou organizací. Ta říká, aby dospělý člověk konzumoval alespoň 400 gramů zeleniny a ovoce a 25 gramů přirozeně se vyskytující vlákniny denně. Nejnovější zdravotní doporučení říkají příjem dokonce navýšit až na 40 gramů denně.

Rovněž mám vyzpořovanané, že sportovci nemívají zrovna v oblibě houby, fermentovanou zeleninu (například kvašené zelí či kimči) a ani kvašené mléčné výrobky v bílých neslazených verzích, což jsou potraviny rovněž prospěšné pro střevní mikrobiom. V neposlední řadě také ti, kteří často kvůli účasti na sportovních kláních překračují časová pásma,



neustále se jim mění doba jídla a spánek, mohou mít narušenou rovnováhu střevního mikrobiomu. To způsobuje mimo jiné i změny ve fungování metabolismu, kdy tělo začne rychleji a intenzivněji vstřebávat tuky.

Negativní vliv může mít také konzumace alkoholu. Dle RNDr. Pavla Suchánka z IKEMu různé typy alkoholu mohou mít odlišné účinky. Tvrdý alkohol má tendenci mít silnější negativní vliv na mikrobiotu a zdraví, zatímco mírná konzumace vína a piva může mít některé ochranné účinky díky obsahu polyfenolů a probiotik.

## Střevo jako klíčový hráč

Ukazuje se, že střevo je silně inervovaný orgán, je v něm spousta neuronů, které s mozkem komunikují. Odborně se tohle spojení nazývá „osa střevo–mozek“. Bakterie navíc produkují rozmanité neurotransmitery včetně velkého množství serotoninu, hormonu zodpovědného za náš pocit štěstí. Přispívá k lepší náladě, snížení úzkosti a stresu, což může pozitivně ovlivňovat tréninkový proces sportovce. Některé studie naznačují, že mikrobiom může ovlivnit i kognitivní funkce, jako je soustředění a reakční doba, což je důležité pro sportovce během soutěží.





## CO BYCH PORADILA SPORTOVČŮM

- Zvýšený příjem zeleniny směřujte na dobu po výkonu
- Před hlavním jídlem vždy snězte zeleninový salátek
- Konzumujte pravý kváskový chléb (nezaměňovat s chlebem s přidaným kvasem)
- Když máte chuť na sladké, připravte si ovocnou miskou se záhlvkou z citrónové šťávy a medu (nebo alespoň sladkost doplňte ovocem)
- Průmyslově vyráběné cereálie vyměňte za ovesnou kaši. Použijte klasické ovesné vločky, v obchodě jsou většinou označené jako „hrubé“
- V rámci regenerace jezte ovoce, nebo do komerčně vyráběného regeneračního drinku rozmixujte ovoce.
- Džusy vyměňte za smoothies
- Během výkonu a po výkonu volte co nejvíce zralý banán, který je dobře stravitelný (do jídelníčku však zařaďte rovněž méně zralé banány)
- Konzumujte zeleninové polévky
- Do jogurtu s granolou či obilných kaší si přidávejte lněná semínka
- Maso vždy doplňte zeleninou, např. uvařenou či napařenou brokolici
- Nebojte se částečně maso vyměnit za luštěniny, lze si z nich připravit i pomazánky, nebo rozmixovat se zeleninou na polévku
- Jako přílohu k jídlu zařaďte i hnědou natural rýži či batáty
- Ke konci vaření přidejte do polévky ovesné vločky
- Do jídelníčku zařaďte houby, např. hlívu ústříčnou či žampiony, jen se musí vždy tepelně upravit
- Kvašená zelenina se hodí téměř ke každému jídlu, kombinujte ji klidně s čerstvou do salátu
- Denně snězte česnek, syrový či tepelně upravený, postačí malé množství

Střevo je samo o sobě zdrojem cenných látek. Díky přítomným bakteriím se zde tvoří vitaminy řady B a vitamin K. Mikrobiomy podporují správné trávení, zlepšují metabolismus, zvyšují efektivitu využití energie z přijaté potravy a vstřebávání cenných látek, což může podporovat regeneraci u sportovců a syntézu bílkovin.

Vědci z Joslinova centra pro výzkum cukrovky v Bostonu přišli zase na to, že ve střevním mikrobiomu maratonských běžců se zvýšeně vyskytují bakterie patřící do rodu *Veillonella*, která přispívá k lepší fyzické výkonnosti a snižuje únavu. V následných pokusech krmili laboratorní myši doplňkem stravy obsahující danou bakterii a myši se ukázaly v běhání mnohem zdatnější. Autoři předpokládají, že zvýšená dostupnost kyseliny mléčné (laktátu) v důsledku svalové aktivity při sportu se může projevit i ve střevech a může být výhodou pro růst bakterií rodu *Veillonella* využívající právě laktát, který metabolizují na kyselinu propionovou. Tato krátká mastná kyselina zpětně vstupuje do krve a mízy v těle a je zřejmě hbitě použita jako zdroj energie na výrobu ATP. Propionát zvyšuje také odolnost těla vůči zátěži. Jeho další působení zatím není zcela prozkoumáno.

Střevní mikrobiom pomáhá udržovat rovnováhu mezi prozánětlivými a protizánětlivými cytokiny. To je důležité pro sportovce, kteří jsou vystaveni vysoké fyzické zátěži, což může zvyšovat riziko zánětlivých reakcí. Střevní mikrobiom hraje významnou roli v rozvoji alergických reakcí. Vědci se snaží izolovat bakterie, které by mohly snížit či úplně zabránit alergickým reakcím. Tyto výzkumy přináší důkazy, ale zatím se nepodařilo vytvořit něco jako univerzální, všeobecně prospěšné probiotikum.

Výzkumníci z Mikrobiologického ústavu AV ČR došli během svých pokusů s laboratorními myšmi k jednomu zajímavému poznatku, co se týče alergických projevů. Čím je potrava „špinavější“, tím nižší senzibilizaci myši prokazují. A naopak – čím „čistší“ strava, tedy bez přítomnosti bakterií, se jim podává, tím vyšší alergickou reakci vyvíjejí. Pravdou je, že dříve se nádobí po jídlu jen spláchno, dnes se používají myčky, saponáty, vše se přehnaně dezinfikuje a zřejmě to vede spíše ke škodě než k upevnění našeho zdraví.

Mikrobiom je zkrátka pro svého nositele velice prospěšný, napomáhá mnohým metabolickým procesům v těle, ovlivňuje psychiku. Je obrannou linií, zneškodňu-





FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Sportovci jsou ohroženi nedostatečným příjmem vlákniny, zvláště ti, kteří trénují vícekrát denně, protože před výkonem se doporučuje její množství minimalizovat.

je cizorodé a toxické látky, brání jejich pronikání dál do těla. Moduluje imunitní systém a chrání ho tím před celou řadou infekcí včetně některých průjmových onemocnění. A vzhledem k faktu, že záživací obtíže mohou sportovcům zmařit účast na utkání, je tento efekt pro sportovce obzvláště výhodný. Jedním z cílů současné vědy je proto hlouběji objasnit, jakými mechanismy zásahy do mikrobioty ovlivňují právě imunitní systém.

Bylo například prokázáno, že strava s vysokým obsahem kaseinu, bílkoviny živočišného původu, u laboratorních myší podstatně zvyšuje jejich citlivost ke střevnímu zánětu, pokud jsou ve střevě současně přítomny určité mikroby. Jakmile však hlodavcům podají gliadin, bílkovinu rostlinného původu, k ničemu podobnému nedochází. Stejně jako u všech studií na zvířatech však není jasné, zda by tyto přínosy zůstaly zachovány i při aplikaci na lidské subjekty.

### Další poznatky laboratorních pokusů

Střevní mikrobiom, konkrétně určitý kmen bakterie, částečně řídí produkci růstového faktoru IGF-1. U laboratorních myší přidáním těchto bakterií do stravy se podporoval růst tkání a svalů.

Jiná studie pozorovala významné zvýšení síly úchopu a doby plavání do vyčerpání u myší doplněných Lacti-

plantibacillus plantarum extrahovaným z kvašeného zelí.

Další studie byla pozoruhodná tím, že zjistila, že čtyřtýdenní suplementace probiotik smíšených kmenů (Lb. acidophilus, Lactocaseibacillus rhamnosus, Lpb. plantarum, Limosilactobacillus fermentum, B. lactis, Bifidobacterium breve, Bifidobacterium bifidum a Streptococcus thermophilus) prodloužila dobu běhu sportovců do únavy v průměru o šestnáct procent při testu na běžecím pásu v horkých podmínkách. Mechanismus, kterým se zvýšila vytrvalost, však nebyl jasný.

„Cílená změna střevního mikrobiomu prostřednictvím stravy a užívání probiotik se ukazuje jako slibná strategie pro zlepšení sportovního výkonu. Zlepšení vytrvalosti, regenerace a imunitní funkce jsou klíčové aspekty, které mohou být pozitivně ovlivněny zdravou mikrobiotou,“ vysvětluje expert Suchánek.

### Cílená modifikace probiotiky

Užívání probiotik ve formě doplňků stravy může být v určitých případech pro sportovce prospěšné. Například Lactobacillus a Bifidobacterium jsou běžně

### ZAJÍMAVÁ FAKTA

- Jen v našich střevech žije obvykle 300 až 1000 různých druhů mikroorganismů, naprostá většina jich přitom obývá tlusté střevo.
- Mikroorganismy produkují různé biologicky aktivní látky včetně enzymů, hormonů nebo neuropřenašečů, které hrají zásadní úlohu v řadě fyziologických i neurofyziologických procesů v našem těle. Zdaleka nejvíc jich najdeme ve střevech.
- Střevní mikrobiom je komplexní ekosystém mikroorganismů, který hraje klíčovou roli v mnoha aspektech zdraví, včetně metabolismu, imunitní odpovědi a celkového zdraví.
- Vytrvalostní cvičení působí protizánětlivě, optimalizuje poměr svalové a tukové tkáně a má příznivý vliv na složení a funkci mikrobioty. Ukazuje se, že atleti mají vyšší střevní mikrobiální diverzitu a více jsou zastoupeny bakteriálními druhy produkující SCFA butyrát a propionát.
- Mikrobiota původních etnik je mnohem různorodější a diverzifikovanější než nás lidí z civilizovanější části světa.
- Střevní mikrobiom má vliv také na náš mozek a psychiku. Tvoří totiž přes 90 procent produkce tělesného serotoninu, hormonu dobré nálady a kvalitního spánku. Střevní mikrobiom má souvislost i s duševními chorobami včetně autismu a poruch příjmu potravy.

používané kmeny, které mohou pomoci zlepšit zdraví střev a imunitní odpověď. Uplatnit se tak může nasazení kvalitního produktu kombinující probiotika a prebiotika před významnou sportovní událostí, v období antibiotické léčby či náročných tréninků nebo před cestou do exotických oblastí. Zároveň současné znalosti a technologie neumožňují navodit cílenou trvalou změnu mikrobioty pomocí potravinových doplňků. Rovněž vytvořit něco jako univerzální, všeobecně prospěšné probiotikum pro člověka je asi (zatím) nedosažitelné.

---

## „VĚTŠINA DOPOSUD PROVEDENÝCH STUDIÍ SE SHODUJE, ŽE OSOBY S PRAVIDELNOU POHYBOVOU AKTIVITOU VYKAZUJÍ VYŠŠÍ DIVERZITU STŘEVNÍ MIKROBIOTY.“

---

„Sportovci by měli zvážit zahrnutí probiotik a prebiotik do své stravy,“ upozorňuje Suchánek. „Pro udržení zdraví střev a podporu rovnováhy mikrobioty je důležitá dostatečná hydratace. Dehydratace může vést k narušení střevní bariéry a změnám v mikrobiotě.“

### Analýza střevního mikrobiomu

Mnoho komerčních firem dnes nabízí i vyšetření střevního mikrobiomu. Spousta odborníků však od tohoto kroku odrazuje, protože zatím je prozkoumána pouze část mikrobiomu a o některých dosud nevíme vůbec nic.

V některých případech lze skutečně říct, že konkrétní složení mikrobiomu je nezdravé, například při převaze patogenních kmenů bakterie *Clostridioides*



*difficile* způsobujících úporné průjimy, ale nikdo nedokázal přesně definovat „správné“ složení mikrobiomu. Navíc kultivace bývají často krátké, zaměřují se pouze na základní skupiny a nemohou zohledňovat složitost tohoto systému. A výstup může být nesprávně interpretovaný. Proto případnou investici do této procedury pečlivě zvažte a případně se poraďte s odborníkem.

### Strava se jeví jako nejlepší cesta

O mikrobiomu toho tedy zatím víme málo, neznáme přesné souvislosti. Stále chybí důležité základní poznatky o tom, co je příčina a co následek. Každopádně vše nasvědčuje tomu, že pokud ho vědci dokážou dostatečně detailně poznat a cíleně ovlivňovat, budou vlastnit velmi účinný nástroj k boji s celou řadou chorob, ale i klíč k navýšení sportovní výkonnosti.

V každém případě je zásadní, aby sportovci o svou střevní mikrobiotu pe-

čovali. A za mne je strava a pitný režim tou nejlepší cestou. Na jídelníčku by se měly objevovat potraviny s prebiotickým a probiotickým účinkem. Prebiotika podporují aktivitu a množení střevní mikroflóry, takový účinek vykazuje vláknina. Na příjem vlákniny je ovšem nezbytně nutné si postupně zvykat, a to i několik měsíců, a příjem navyšovat pomalu. Plus dodržovat pitný režim. Jinak se mohou objevovat nepříjemné projevy v podobě nadýmání.

Naopak probiotika jsou živé mikroorganismy, které se nachází ve fermentovaných potravinách, jako je například kvašená zelenina, kysané mléčné výrobky typu bílý jogurt, kefir, zákys a rovněž pravý kváskový chléb. Obsahují bakterie mléčného kvašení (laktobacily a bifidobakterie), ale i jiné druhy bakterií a kvasinek. Nebo se nabízejí v podobě potravinových doplňků. Názory na to, nakolik výrazně a dlouhodobě potraviny s probiotiky ovlivní střevní mikroflóru, však nejsou zcela jednotné, proto pokračují vědecké výzkumy. □

INZERCE

Jsme  
**hrdým partnerem**  
správného stravování



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2024 - 2027

# Ego jako (ne)přítel

Ego, arogance nebo nejasná očekávání jsou často tím, co stále brání multidisciplinární práci v mnoha organizacích a trenérských týmech. Propojování jednotlivých oddělení a expertů, vzájemné sdílení informací, ponížení vlastního ega, otevřenost a ochota naslouchat jsou naopak pomocníky, kteří multioborovou spolupráci podporují.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

„Stalo se vám někdy, že máte nápad, který se zrodil na základě vašich odborných znalostí? Je to okamžik, kdy se vám rozsvítí žárovka. Možná je to něco, co se vyvinulo v průběhu času, a vy to přinesete někomu, o kom si myslíte, že z toho bude mít prospěch, ať už je to sportovec, někdo ve vaší organizaci nebo někdo, kdo s vámi spolupracuje,“ zeptala se nás na konferenci Leaders in Sport profesorka managementu Jennifer Overbecková. A pokračovala: „Vysvětlete mu to s veškerým svým nadšením a on řekne: ‚Ano, to není dobré, tudy nechceme jít. Myslím, že to nechceme dělat.‘ Stalo se vám to někdy?“

kolegů zmínilo nedostatečný soulad v rámci oddělení a mezi experty jednotlivých složek přípravy. Jeden z nich se zmínil o nedostatečném vyjasnění rolí a následně o tom, že neví, s kým by měl spolupracovat nebo koho by měl ve správnou chvíli zapojit do rozhovoru. Někteří uváděli problém sladění očekávání jednotlivých členů vs. společných potřeb a cílů. Jiní upozorňovali na situace, kdy existují konkurenční cíle a priority. Konkurence sama o sobě není špatným prvkem, naopak je velmi často hnacím motorem pokroku a následného úspěchu. Pokud se ale dostane do situace, že si jednotlivá oddělení zatajují

## „NĚKTERÁ PROSTŘEDÍ JSOU ZAMĚŘENA NA JEDNOTLIVCE, KTEŘÍ VYZDVIHUJÍ SVŮJ VLASTNÍ VLIV A HODNOTY, NA ROZDÍL OD VĚTŠÍHO PROSPĚCHU TÝMU.“

Několik nás v publiku nejistě zvedlo ruku. Během další půlhodiny se zabývala sociálními a psychologickými prvky, které ovlivňují to, jak lidé reagují na požadavky na změnu a jak můžeme zlepšit efektivitu multidisciplinárních týmů a také se dozvědět, co jim v tom brání.

Některé odpovědi na druhou část (co jim v tom brání), jako jsou omezený čas, nabitý program, cestování, decentralizace programů nebo neexistence jednoho lídra-spojovatele, se opakovaly. Nás ale více zaujaly společné výzvy. O některé z nich se s vámi podělíme.

**Nesoulad potřeb, očekávání a odpovědnosti.** Základem jsou běžné problémy, které brání efektivní spolupráci. Toto stále velmi často přetrvává. Více

informace, nebo je dokonce úmyslně zkreslují, je to špatně.

**Odborná arogance či předpojatost.** Kolega z Austrálie uvedl, že se několikrát setkal s příklady intelektuální arogance některých oborů nebo odborné předpojatosti, které v konečném důsledku ovlivňují komunikaci, sdílení informací a mohou i snižovat obecnou zvědavost a ochotu poznat obor více do hloubky. To je také faktor, který zabíjí spolupráci.

**Budování realizačních a expertních podpůrných týmů.** Je zde několik prvků. Zprv, pokud jsou členové týmu najímáni v různých fázích, má to přirozený dopad na funkčnost týmu. Existují také různé osobnosti a komunikační prefe-



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 členem realizačního týmu NBA Detroit Pistons v letních ligách. Opakovaně absolvoval Euroleague Basketball Institut. Certifikovaný lektor ČOV.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

rence. Několik účastníků rovněž poznamenalo, že některá prostředí jsou zaměřena na jednotlivce, kteří vyzdvihují svůj vlastní vliv a hodnoty, na rozdíl od většího prospěchu týmu.

**Ego lídra.** Je často podhoubím pro nedostatečně bezpečné prostředí, ve smyslu ochoty všech kolem vyslechnout jiný názor, pohled na věc, která se řeší, aniž by to následně mělo negativní vliv na prostředí či autora myšlenky. Nejcennější často bývají pohledy „out of the box“ nebo od lidí, kteří nejsou dlouho a úzce spojeni se situací či tématem. Dobrým pomocníkem je nalezení prostoru a času pro (sebe)reflexi. Základním předpokladem je však pochopit, jak vypadá optimální multidisciplinární práce, vytvořit

její rámcová pravidla a dbát na jejich dodržování.

Jakmile se podaří popsat výzvy, je před námi další důležitý krok, a sice pojmenovat možné cesty k lepší spolupráci. Na několika z nich jsme se shodli.

**Centralizovaná a pravidelná komunikace.** Může vést k vyšší kvalitě sdílení informací mezi všemi zúčastněnými stranami. Možná můžete profilovat členy svého týmu a lépe komunikovat dohodnutá očekávání. Ze své zkušenosti ji doporučuji prokládat neformálními individuálními diskusemi se všemi členy týmu. Neopomíjte také více naslouchat kolegům. Komunikace není pouze o vašem mluvení, avšak také o vyslechnutí toho druhého.

**Důsledné shromažďování dat.** Pokud více oddělení shromažďuje data důsledně, nikoliv sporadicky, může to vést k většímu souladu v oblasti komunikace a spolupráce s ostatními obory. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že vytvoření společného prostředí pro shromažďování všech dat o hráčích a týmech, včetně statistik z utkání, výsledků testů, informací o zraněních a následné léčbě, prostě všeho možného, nás posunulo skokově dopředu. Stejně tak jsou důležitými kroky rozhodnutí komu, co, kdy a jak interpretovat. Velkým nebezpečím je, že se sportovci mohou více soustředit na to být lepší v ukazatelích (trénují pro data), než aby byl lepší jejich výkon na hřišti v utkání. Neznámou se ukazuje vstup →

INZERCE



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

umělé inteligence, která určitě zasáhne do práce s daty. Otázkou je pouze jak.

**Vedení s pokorou.** Vedoucí nebo lídři týmu musí být dostatečně pokorní, aby dokázali v případě potřeby přijmout nutnou změnu či reorganizaci. Aby dokázali ustoupit, zhodnotit svůj přístup jako vedoucího pracovníka i situaci a provést změnu. Zde se hodí jasně definovat potřeby vedoucí k cíli a porozumění jim všemi členy týmu.

vitu přístupu k příchodu a odchodu do a z týmu, abyste minimalizovali dopady. Různorodost myšlení je také zásadní, ale stojí za to zvážit, jak ji promítnout do koncepce a fungování týmu. Jeden z účastníků kulatého stolu navrhl najmout nezávislého pozorovatele, jenž by pomohl nastavit jasné role, sdílení osvědčených postupů a obecně podpořil vedení. V podstatě by působil jako kritický přítel. Vedoucí oddělení nebo týmů mohou navíc

Ačkoli nám moc času už nezbývalo, stačili jsme pojmenovat tři příležitosti k rychlému zlepšení.

Prvním bylo podporovat nové lídry a budoucí vedoucí pracovníky. Často se setkáváme s tím, že lidé, kteří se posunou na vedoucí pozici, nemají potřebné dovednosti k tomu, aby mohli efektivně vést. Jejich role se nevyhnutelně změní, ale nevědí, jaké mají kompetence, odpovědnosti, co a kdy mají sdílet směrem nahoru, k vedení společnosti, a stejně tak jak vést jejich týmy a zavést skutečnou spolupráci.

Druhým byla důkladná a promyšlená zpětná vazba. Záměrně vytvářejte robustní a promyšlený mechanismus zpětné vazby, který umožňuje různé přístupy. Podrobná zpětná vazba může podpořit rozvoj týmu v jakékoli fázi jeho rozvoje. Je pravda, že to může být pro mnohé z nás výzva, ale právě v tom spočívá příležitost.

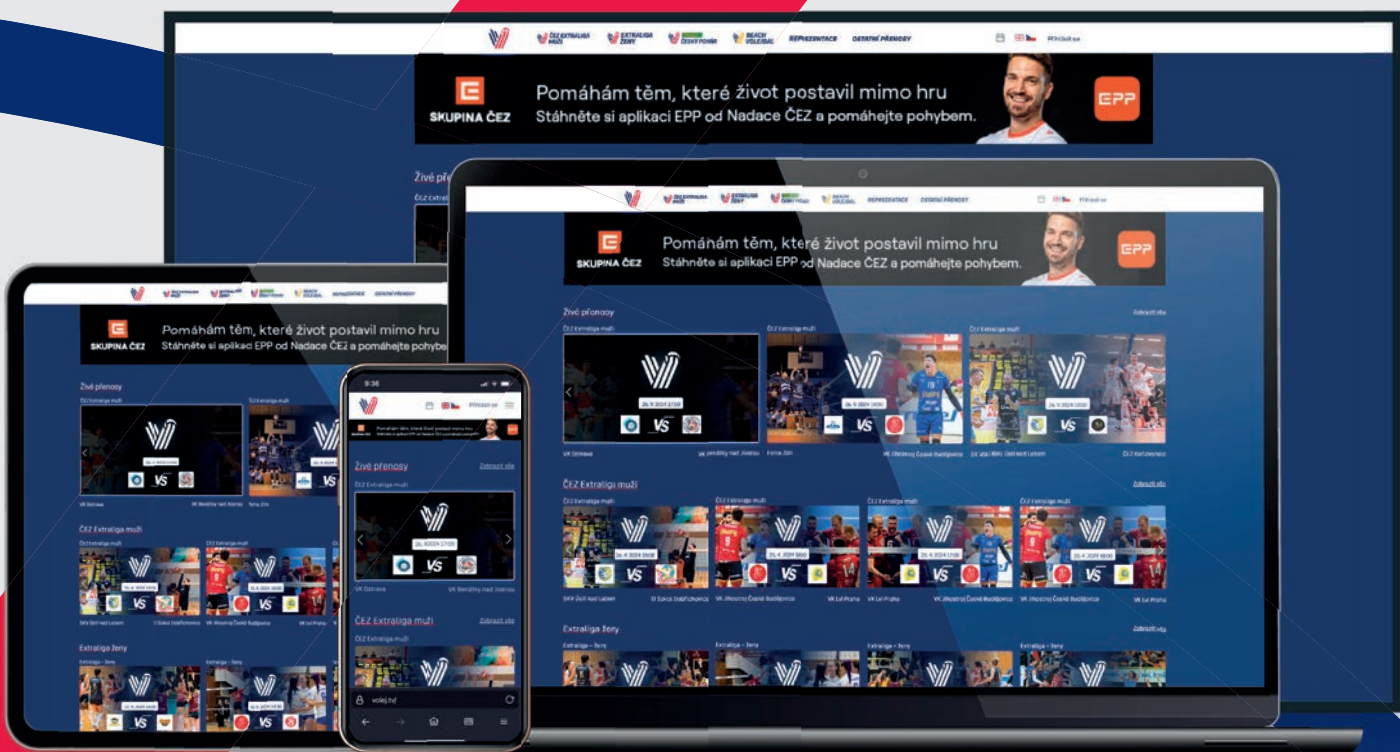
Třetím je psychologicky bezpečné prostředí. Jak můžeme lidem lépe umožnit, aby v rámci svých rolí cíleně riskovali a současně se cítili bezpečně? V celém týmu i u každého jednotlivce je třeba porozumět tomu, co znamená psychologická bezpečnost a jak následně vypadá ve vašem prostředí. □

## „POKUD SE VÁM PODAŘÍ NASTAVIT STANDARDNÍ A OPAKOVANÉ POSTUPY PRO KOMUNIKACI MEZI ODDĚLENÍMI, MŮŽE TO ZABRÁNIT TOMU, ABY VÁM UNIKLY KLÍČOVÉ INFORMACE.“

**Jasně a předpokládané postupy.** Dobře fungující systém podporuje lepší asynchronní sdílení informací. Pokud se vám podaří nastavit standardní a opakované postupy pro komunikaci mezi odděleními, může to zabránit tomu, aby vám unikly klíčové informace.

**Struktura týmu a jasné role.** V pozici vedoucího týmu je třeba zvážit efekti-

v rámci svých týmů vytvářet síť, které takové sdílení umožní. Jiný člen vysvětlil, že přijali přístup „týmu týmů“, např. strukturu založenou na konstelaci menších týmů, které úzce spolupracují. To přineslo některé pozitivní výsledky. A konečně ve snaze podpořit týmový přístup zvažte, jakým způsobem profilujete členy týmu, jak je podporujete a sdílujete jim očekávání.



**SLEDUJTE ŽIVĚ NA**

** VOLEJ.TV**

# Jaké způsoby a pro osobní rozvo

## JAN PECHA

tenis / vedoucí trenér Tenisové školy Markéty Vondroušové v I. ČLTK Praha



„Na začátku trenérské kariéry, po studiu na FTVS UK, to byla především účast na mezinárodních a tuzemských konferencích nebo seminářích. Během let pak člověk zjišťuje, že samotná praxe (pokud je tedy provázena nadšením pro danou věc) nastoluje otázky, nad kterými trenér přemýšlí a snaží se je pochopit a řešit. Stejně jako v ostatních sportech lze i v tenisu historicky pozorovat výkonnostní vývoj hráčů, a proto jsou velmi cenné de facto každodenní diskuse s kolegy trenéry, ale i rodiči a hráči. Dále mě obohacuje literatura, a to odborná i určená veřejnosti. A jsou pro mě inspirativní názory a pohledy trenérů nebo sportovců z ostatních sportovních odvětví.“

## MARTIN VLK

fotbal / vedoucí úseku trenérů a vzdělávání FAČR



„Od začátku své trenérské kariéry pro mě bylo důležité se neustále obklopovat lidmi, kteří mě posouvali dále. Je důležité mít kolem sebe lidi, jež můžete považovat za určité mentory v osobním i profesním životě. Klíčem k úspěchu je motivace se neustále vzdělávat, posouvat a vyžadovat často zpětnou vazbu na to, co, proč a jak děláte. K tomu je třeba mít otevřenou mysl a být otevřen novým informacím a metodám a postupům. Mezi jednotlivé příklady způsobů mého profesního rozvoje patří pravidelné vyhledávání a studování odborných materiálů, ať už jde o vědecké publikace, odborné články, knihy či poslouchání odborných podcastů při běhu, kdy moje mysl produkuje nejvíce inovativních nápadů a myšlenek. Považuji za velké štěstí, že jsem během svých let působení u nás i v zahraničí mohl vytvořit silné kontakty s odborníky z různých oblastí vědy, výzkumu a praxe, které se týkají trenérské profese. Mám tedy možnost neustále konzultovat témata s odborníky na těch nevyšších úrovních a zajistit, že mi neutíkají nové poznatky a trendy v oblasti vzdělávání a trenérství.“



# příležitosti oj využíváte?



## PAVEL CHADIM

baseball / hlavní trenér mužské reprezentace

„Asi nejvíce mě osvěžuje sledování práce trenérů, kteří něčeho dosáhli. A nejenom v našem sportu.



Dokonce se dá říci, že v poslední době jsou

nejinspirativnější příběhy a osudy trenérů hlavně z jiných sportů. Ale ne vždy jsou pozitivní. To, jak dokázalo hokejové a fotbalové prostředí ponížít práci trenérů, mě jen utvrzuje v přesvědčení, že nejslabším článkem ve sportovním prostředí jsou majitelé. Způsob, jak se majitelé zachovali ke vzdělaným trenérům s vizí, trenérům Varaďovi a Holoubkovi, pro mě naprosto postrádalo respekt k trenérské práci. Nikdy se s takovým chováním nesmírím.“

## DAVID TOMÁNEK

squash / principál Squash Club Strahov

„Myslím si, že cílený, vědomý osobní rozvoj je jedním ze základních předpokladů, jak pomoci organizaci, ve které člověk působí tak, aby byla efektivnější a úspěšnější. Snažím se osobní rozvoj strukturovat do těchto několika oblastí:



**1)** Vzdělávání pomocí kurzů, konferencí – rád se inspiroji v zahraničí, a i mimo svůj obor. Často se stává, že v jiných oborech lze nalézt velké množství kauzalit, jejichž řešení je elegantní a třeba pro můj obor neobvyklé, nicméně aplikovatelné.

**2)** Networking – mít možnost konzultace s odborníky z jiných sportů i mimo sport je pro mě velmi cenné. Často pohled zkušeného kolegy, který je nezatížen stereotypy jak mými, tak i panujícími v našem prostředí, vede často k originálním a elegantním řešením.

**3)** Knihy – snažím se vyhledávat literaturu zaměřenou na vedení týmů, psychologii sportu, motivaci a komunikační dovednosti.

**4)** Sebereflexe – pravidelné hodnocení vlastní práce je většinou velmi bolestivé, ale nezbytné pro další rozvoj.

**5)** Fyzická aktivita – snažím se, i když s výpadky, udržovat fyzickou zdatnost. Cítím, že pravidelná fyzická činnost se pozitivně odráží v pracovním i osobním životě.“

## LUDMILA FIKAROVÁ

parasport / trenérka paralukostřelkyně Terezy Brandtlové

„Zajímám se nejen o tréninky zahraničních trenérů v oboru, ale ráda zjišťuji techniky a formy tréninku i z jiných sportovních odvětví. Sleduji různá utkání (například tenis, biatlon, beachvolejbal) a všímám si herních detailů, vzájemné komunikace a gestikulace atd. Vyzdvihla bych hodiny mentálního koučinku s Ondřejem Petrem, s nímž spolupracuji pět let. Díky jeho technikám, které využívám jak v osobním, tak sportovním životě, dokážu pracovat se stresem, nervozitou, emocemi, s komunikací se sportovci. Sezení jsou přizpůsobena fázím tréninků nebo závodů. Pokud totiž někde pociťuji velký krok vpřed, tak je to v naší společné práci.“



## JAROSLAV KORČÁK

softball / hlavní trenér mužské reprezentace

„Trenér se musí neustále rozvíjet. Co neroste, zemře. Rozdělil bych to na několik oblastí. Sportovně specifické (softballové) věci čerpám od kolegů trenérů v USA.



S několika máme pravidelné týdenní zoom meetingy, během nichž diskutujeme přístupy k tréninku, nové technologie, softball obecně. Pracuji pro univerzity, kde dělají velmi kvalitní výzkum, takže mám možnost dostat se k výsledkům nových studií téměř vždy. Komunikaci se špičkovými trenéry ze zahraničí se snažím udržovat napříč všemi kontinenty. Pro mě je to největší inspirace. Jsem vděčný, že otevřenost v našem sportu je velká. Skill acquisition, které je klíčové pro efektivní trénink a přenos do utkání, probírám s úzkou skupinou trenérů a lidmi z univerzit taktéž v USA. Samozřejmě se snažím posouvat i po osobní stránce. Čerpám z aktuální literatury i podcastů. Cílím na 10 přečtených knih ročně. Posledních 12 let narázově využívám služby osobního coache. Prakticky všechny informace se ke mně dostávají v jiných jazycích než v češtině. Myslím si, že plynulá angličtina je pro trenéry nutnost.“

## ŠTĚPÁN HORVÁTH

box / Olymp CS MV

„Pro svou práci v oblasti boxu využívám vzdělávací kurzy, online platformy, navazuji spolupráci se zkušenějšími trenéry ze zahraničí, a čerpám tak nové poznatky, které uvádím do praxe. Pro mě určitě nejdůležitější články je sebereflexe a vedení trenérského deníku, kde si dávám jasné úkoly a zapisuji i svůj mentální stav. Jak řeším věci během tréninkového procesu se závodníky. Jako trenér považuji za povinnost zdravý životní styl, aby sportovci věděli, že je to součástí sportovní cesty – v našem sportu (boxu) je strava důležitá vzhledem k váhovým kategoriím. Hodně pracuji s videorozbory jak z tréninků, tak ze závodů. Nejoblíbenější učení je pro mě sledovat jiné sportovce v jejich odvětví a přemýšlet nad takzvaným transferem do boxu. V každém sportu na světě si najdu vždy něco, co mě zaujme, a snažím se to převést do boxu. Příklady: tenis – rotace boku, šerm – práce nohou, vodní slalom – síla horních končetin, vzpírání – výbušnost a koordinace pohybu. A takto bych mohl jmenovat další sportovní odvětví.“



## PETR KAUCKÝ

stolní tenis / trenér mládeže RCM v Praze

„Je velmi důležité stále vyhledávat nové informace a zařazovat je do tréninkového procesu, protože vývoj v každém sportovním odvětví se stále posouvá dopředu. Skvělou příležitostí k čerpání nových informací a sdílení zkušeností ve sportu jsou mezinárodní konference Mosty pořádané Českou trenérskou akademií. Více konkrétně o stolním tenise se dozvídáme na seminářích pořádaných Českou asociací stolního tenisu, kam jsou zváni také zahraniční trenéři. ČAST podporuje vzdělávání trenérů, pořádá semináře, přednášky, školení a doškolování trenérů. Dalším zdrojem je mezinárodní asociace ITTF, která zpřístupňuje informace na webu v sekci coach. Pak jsou tu také sociální sítě, jež se stávají nejrychlejším zdrojem informací, a jde o to využívat je správným směrem.“



## PAVEL MALURA

fotbal / šéftrenér akademie FK Mladá Boleslav

„Fotbalové prostředí poskytuje velmi zajímavé možnosti ve svém programu doškolování, různých workshopů a seminářů organizovaných přímo fotbalovou asociací nebo Unii českých fotbalových trenérů, ve které jsem aktivním členem. Unie vydává i velmi zajímavý odborný časopis Fotbal a trénink. Na fotbalový klub pak dostáváme časopis Coach, který si rovněž velmi rád přečtu. Dále si platím všechny sportovní kanály a jsem aktivním sledujícím třech nejlepších evropských lig a samozřejmě Ligy mistrů. Co se fotbalu týká, právě utkáni špičkových týmů mi stále poskytují nejvíce inspirace. Některé z nich si pečlivě analyžuji. Zajímavé jsou i dokumenty velkých streamovacích společností z prostředí sportu. Před dvěma roky jsem absolvoval také kurz mentálního koučinku Mindset academy akreditovaný u MŠMT a nyní se občas účastním seminářů a přednášek předních českých koučů. Zároveň mnohé z nich sleduji na kanálu YouTube, kde jsem rovněž aktivním sledujícím mnoha podcastů se zajímavými osobnostmi nejen z oblasti sportu, ale i byznysu a kultury. Snažím se mít co nejširší záběr od Duše K, přes TED až po Joe Rogana, ty anglické se snažím využívat i pro zlepšení své zoufalé angličtiny. Velmi zajímavé možnosti poskytují i audioknihy, které lze poslouchat při jízdě autem nebo v pauzách na oběd, či kávu, nyní například Dvanáct pravidel pro život Jordana Petersona. Jelikož jsem sám sobě pracovním nástrojem, vnímám svůj osobní a profesní rozvoj jako dvě spojené nádoby.“

## JAROSLAV BERKA

florbal / hlavní trenér mužské reprezentace

„Svůj osobní rozvoj považuji za nutnost a oborový standard. Intenzivně se vyvíjí hra samotná, je tak pro mě důležité sledovat trendy a nové prvky ve hře a nové názory konfrontovat s lidmi jak v ČR, tak ze zahraničí abych pochopil, proč vývoj jde tímto směrem a co jsou silné a slabé stránky daného přístupu. V průběhu času se objevují nové trendy, přístupy a nástroje, jsou známy nové poznatky z oblasti vědy a vše dohromady se posouvá ohromným tempem. Tyto věci kladou také zvyšující se nároky na rozvoj mého způsobu práce. Ať je to forma a kvalita předávaných informací, analýza a příprava, interní brief či debrief či různé formy feedbacků a následná práce na zlepšení. Konkrétními nástroji osobního rozvoje pro mě jsou: odborná literatura ve formě knih i zahraničních odborných serverů, osobní návštěva větších sportovních konferencí v ČR i zahraničí, interní analýzy z velkých sportovních eventů v mém oboru, každoroční snaha poznat osobně práci nových lidí či navštívit nové kluby a otevírat si obzory živě v jiných prostředích. Mám vlastní „mastermind“ group, tedy skupinu lidí, se kterou diskutuji florbalová a sportovní témata a kteří mé názory dokáží po hlubší debatě ovlivňovat. Scházíme se, posíláme si články, voláme si, diskutujeme aktuální sportovní témata. Pravidelná snaha o mentoring ze strany výrazně zkušenějších trenérských person. A také čas na schůzku sám se sebou, kde tyto věci nechávám dozrát a postupně implementuji do své práce a kde také pravidelně challengeji svou osobní vizi. Toto vše v pravidelném a dlouhodobém nastavení, kdy jsem si našel v tomto fungování svůj vlastní systém a řád a snad také i správnou rovnováhu, aby těchto věcí nebylo málo, ale ani příliš mnoho v krátkém čase.“

## LUKÁŠ TOMEK

Deník Sport a isport.cz / šéfredaktor

„Skvělou zkušenost jsem udělal s pravidelným koučováním. Pomáhá mi tříbit si myšlenky. Dostat se na chvíli do většího nadhledu nad procesy, které denně řeším. A sám si přijít na to, jak věci dělat lépe a efektivněji. Inspiraci hledám i v podcastech, které jsem se naučil poslouchat před spaním místo televize. Doporučit mohu ty s českými psychiatry a publicisty Radkinem Honzákem a Cyrilem Höschlem anebo s fyzioterapeutem Pavlem Kolářem.“



## DUŠAN VIKTORJENÍK

plavání / trenér reprezentace U22, člen trenérsko-metodické komise, pedagog FTK UPOL

„Vzdělávání – sleduji aktuální odbornou literaturu a samozřejmě se účastním odborných seminářů (nejen o plavání). Na zahraničních závodech, a hlavně na zahraničních soustředěních, sleduji ‚soupeře‘, jak trénují. Velmi důležité pro mě je sdílení informací a zkušeností v rámci českého plaveckého ‚rybníčku‘ formou besed a neformálních setkání na plaveckých závodech. V neposlední řadě velkou trenérskou inspirací jsou pro mě starší kolegové trenéři (Kyněra, Perna), ale rád debatuji i s mladšími trenéry, než jsem já (Kratochvíl). Je to takový mix zkušeností a klidu s mladou dravostí a přímočarostí.“



## JAKUB KUDLÁČEK

basketbal / ředitel mezinárodního skautingu klubu NBA Charlotte Hornets

„Osobní rozvoj považuji za extrémně důležitý i kvůli tomu, že se pohybuji v prostředí, které se dynamicky vyvíjí. V NBA se říká, že pokud se nezlepšujete, automaticky se zhoršujete. Proto využívám všech dostupných forem sebevzdělávání, od knih, internetu, konferencí, podcastů, vědeckých výzkumů, publikací atd. Nicméně za úplně to nejdůležitější považuji osobní kontakt – meetingy – všechny obědy, večere a kávy s lidmi, které považuji za lepší, zkušenější a od kterých se snažím učit, vzdělávat se či si případně jen vyměňovat nápady, čerpat novou energii a inspiraci. To беру jako úplně ten nejefektivnější způsob vzdělávání se, zároveň to však skvěle funguje i jako ‚networking‘, což je v dnešním světě stejně důležité jako samotné dovednosti a vzdělání.“



## LUKÁŠ VLASÁK

šachy / trenér reprezentace mládeže

„Jako nejběžnější formu samostudia využívám nejnovější odborné knihy, které mi pomáhají rozšířit znalosti a lépe proniknout do teoretické části hry. Často se také inspiroji biografiemi úspěšných sportovců a trenérů z jiných oborů. Jako nejužitečnější však hodnotím osobní kontakt s dalšími trenéry v rámci různých konferencí a vzájemné předávání zkušeností s následnou diskusí.“



Squash se stal pro rok 2028 olympijským sportem a v Los Angeles by nechtěli scházet ani Češi. **JAN BŘEŇ** už několik skvělých squashistů vychoval a ve svém počínání dál pokračuje v novém klubu v Uherském Hradišti. Chce být i nadále úspěšný a svůj sport vidí v širších souvislostech.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Bud' fit a hrej squash. Ne naopak!



FOTO: ARCHIV JANA BŘEŇA

TRENÉR SQUASHE

## JAN BŘEŇ

**Narozen:** 24. 10. 1984 ve Zlíně

**Hráčská kariéra:** extraligový hráč, Top 15 v národním žebříčku mužů

**Trenérská kariéra:** hlavní trenér klubu Squash Viktoria Brno (2009-23), trenér juniorské reprezentace (2010-24), hlavní trenér slovenské juniorské reprezentace (2012-13), hlavní trenér a manažer TJ Slovácká Slavia UH, oddílu squash (od léta 2023), trenér několikanásobných juniorských mistrů ČR a reprezentantů Marka Panáčka (evropská jednička v U17 i U19), Michaely Čepové a dalších

**Největší úspěchy:** 2x stříbro na ME týmů U15 (2015, 2017), stříbro na ME týmů U17 (2016), bronz na ME týmů U15 (2014), U17 (2023) a U19 (2019)

### Proč jsem se stal trenérem?

„Možná to mám v krvi, nevím. Babička, která byla taky učitelkou, říkala, že praděda byl velmi oblíbený tělocvikář a uměl to s lidmi. Již v mladém věku mě oslovilo pár kamarádů, abych je naučil squash, hodně mě to potěšilo a začal jsem hledat způsob, jak lidem poradit a co nejlépe je něco naučit. A to byl asi ten největší motor, který mě motivuje dodnes.“

### Moje nejsilnější vlastnost?

„Zapálenost a odhodlanost pro trénink, organizaci a realizování sportovních akcí.“

### Kdo na mě měl největší vliv?

„Otec. Když zjistil, že po něm nemám úplně plavecký talent, a viděl, že se věnuji trénování, tak mi jednou řekl, abych se inspiroval panem trenérem Petrem Příkrylem (trenér mj. plavce Daniela Málka) a abych se snažil jednou dosáhnout alespoň jeho úspěchů jako trenér. To mě tenkrát hodně oslovilo!“

### Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Dochvilnost, preciznost, dřina a odhodlání. Ale hlavně to musí být i zábava!“

### Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Dělej to s chutí a dělej to, jak ty sám nejvíc cítíš a myslíš, že je to správné.“

### Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Udělat životní změnu a s celou rodinou opustit velmi úspěšný a kvalitně zajatý klub v Brně. Přestěhovat se do Uherského Hradiště a začít tady budovat vše úplně od začátku.“

### Co se mi opravdu povedlo?

„Troufám si říct, že právě ten nový rozzev klubu v Uherském Hradišti. Ale jinak si myslím, že se mi podařilo přivést opravdu velkou spoustu dětí ke sportu a najít v nich i vášně k tomu sportu. A tohle řadím výše než všechny dosažené medaile.“

### Kdy jsem měl pocit, že jsem měl zápas svého hráče pod vlastní kontrolou?

„Tenhle pocit jsem cítil asi vícekrát, především s mým nejuspěšnějším svěřencem Markem Panáčkem. Když jsem viděl, že v rozhodujících chvílích utkání plní naprosto přesně stanovenou taktiku a ta vychází. Ale jinak se nedá říct, že máte hráče nebo zápas pod svou kontrolou, vždy je to především o tom hráči a je to hra, ve které je spousta proměnných.“

### Co dělám, když cítím, že za mnou sportovec nestojí?

„Snažím se najít příčinu, v čem jsem ho zklamal, co se mezi námi stalo. Pomáhá úplně odbočit od sportu a najít jinou cestu, jinou společnou zálibu či se více spřátelit a najít patřičnou důvěru v nás obou.“

### Do jaké míry rozlišuji v přístupu mezi starým a mladým hráčem?

„To jsou dva naprosto rozdílné světy! Trenér by měl s každým svěřencem jednat individuálně. Jsou věci, které si mohou ke staršímu dovolit a k mladšímu nikoli. Další stránkou je trénink, který je naprosto rozdílný a musí se k němu přistupovat úplně jinak. S mladšími trénovat jiné věci než se staršími/zkušenějšími a podobně



Jan Břeň vedl i talentovaného squashistu Marka Panáčka

„U mladých dětí mě nejvíc baví, jak jsou dravé, soutěživé a jak se snaží samy zlepšovat. Talent má mnoho podob a u mladého squashisty je to především dravý dynamický pohyb, koordinovaná motorika, orientace v prostoru a odhad při použití náčiní ke správnému timingu trefení míčku či určeného předmětu. Tím, ale talent nekončí. Talentem je i píle, chuť tréninku něco obětovat, mít pokoru, umět i prohrávat, a především ten talent dále rozvíjet, což je velká dřina. Jeden kolega i často říká, že zdraví je součástí talentu, a pod to bych se taky podepsal.“

### **Jak by měl být vyvážený trénink ve smyslu fyzická kondice, dovednost/technika, taktika?**

„Je to velmi závislé na tom, jaký sport trénujete. V našem sportu při závodní úrovni musíte být perfektně fyzicky připravení, protože když nedoběhnete včas k míčku, nemáte šanci ho správně zahrát či se správně takticky rozhodnout. Když už fyzickou kondici máte, tak technika úderu a variabilita úderů je velmi pestrá a kvalitní hráč ji musí perfektně zvládnout, aby dobře zahrál úder, vymyslel výměnu a dokázal uhrát bod. Mentální nastavení je velmi podstatnou složkou, protože je

je to i s laděním formy a regenerací, která funguje zcela rozdílně.“

### **Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?**

„Řekl bych, že poměrně často. Snažím se problém konzultovat nejčastěji s kolegy trenéry nebo najít novou inspiraci, cestu na trenérských školeních či přednáškách od zkušených lidí v oboru. Někdy se jen tak cítím, ale nakonec se ukáže dobrý výsledek, který pohladí a uklidní, že ta práce nebude asi úplně tak špatná. Trenér by neměl zakrňet a neustále se vzdělávat a snažit posunout.“

### **Můj trenérský rituál?**

„Před turnaji se naprosto minimálně zajímám, kdo s kým kdy hraje, abych nevytvářel zbytečný tlak a neměnil něco zásadně na poslední chvíli do tréninku. Ale jinak samozřejmě mám soupeře načtené a při zahájení soutěže nebo těsně před ní už doladíme detaily k průběhu.“

### **Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?**

„Tohle musí být provázané a nějakým způsobem vyvážené. Trenér bez vědomostí

## **„PODAŘILO SE MI PŘIVÉST VELKOU SPOUSTU DĚTÍ KE SPORTU A NAJÍT V NICH I VÁŠEŇ K TOMU SPORTU. A TOHLE ŘADÍM VÝŠE NEŽ VŠECHNY DOSAŽENÉ MEDAILE.“**

nemůže být trenérem a trenér, který nebude v životě spokojený, jen těžko bude vytvářet dobré a pozitivní prostředí pro trénink. V dnešní době je spousta dobrých škol a nástrojů pro trenéry, jak se kvalifikovaně vzdělávat, a tohle by se nemělo podceňovat. Být trenérem není jednoduché a nemůže to dělat každý.“

### **Věřím na vyšší síly, nebo zásadně především sobě?**

„Nic se samo neudělá, takže především věřím v sebe, svou přípravu svých svěřenců. Na druhou stranu, když už jde do tuhého a rozhodují detaily, kolikrát si říkám, že by nám tentokrát za tu dřinu mohla přát nějaká vyšší moc a pomoci k úspěchu. Šťěstí přeje připraveným.“

### **Když se dívám na mladého začínajícího squashistu, jakými faktory si definuju talent?**

to hra o spoustě proměnných a utkáni ovlivňuje i spousta dobrých/špatných/sporných rozhodnutí rozhodčího.“

### **Jako roli hraje mentální příprava?**

„Dnes se čím dál častěji setkáváme s podceňováním či vlastní nedůvěrou, kterou je potřeba zejména u dětí minimalizovat. Naopak některé povahy, které berou pouze vítězství, je třeba lehce krotit a hledat v nich balanc. Mentální nastavení je velice individuální a velmi složité. Abych to shrnul: ve squashi je téměř každé, i technické, cvičení poměrně fyzicky náročné, takže fyzika s technikou jdou ruku v ruce, ale samozřejmě se musí následně zaměřit i na specifickou kondici, která hráče lépe rozvine. Když se hráč cítí silný a komfortně při úderu, tak se mu i lépe daří technicky úder zahrát či naučit. Mentálně je potřeba hráče připravovat na možné situace v zápasech a z nevládnutých utkání se →

## HLAS TRENÉRA

snážit poučit. Zdravě svěřencům budovat sebevědomí a motivovat je do zápasu. Řídl jsem se často heslem: „Buď fit a hrej squash, ne naopak! Takže fyzickou připravenost bych stavěl na první místo v těsném závěsu s technikou a při dobře nastavené mentální stránce hráč zvládne kvalitně i taktiku při hře.“

### Jaké jsou klíčové aspekty hry, které v současném squashu dělí hráče na úspěšné a méně úspěšné?

„Na top úrovni rozhodují opravdové detaily. Hráči jsou často technicky a takticky velice vyrovnaní, ale rozděluje právě to, jak dlouho to vydrží, což je otázka kondice, a nastavení v hlavě. Byl jsem často svědkem, že lepší hráč se nechal zbytečně rozhodit natolik, že si utkání prohrál. Naopak se i stává, že hráč utkání perfektně vydrží jak fyzicky, tak i v hlavě a lepšího soupeře tím zlomí a nakonec přehraje. Ale asi nejsilnější aspekt je vlastní cílevědomost a sebedůvěra, že se

## „TRENÉR BEZ VĚDOMOSTÍ NEMŮŽE BÝT TRENÉREM A TRENÉR, KTERÝ NEBUDE V ŽIVOTĚ SPOKOJENÝ, JEN TĚŽKO BUDE VYTVÁŘET DOBRÉ A POZITIVNÍ PROSTŘEDÍ PRO TRÉNINK.“

na soupeře dokážete připravit a jít si tvrdě za vítězstvím. Takže na top úrovni určité mentální nastavení, které se musí promítnout i do tréninkové přípravy a následně z tréninku přenést do závodní hry.“

### V čem vidím největší kvalitu českých hráčů a v čem naopak potřebují světovou elitu dohánět?

„Už delší dobu si pokládám stejnou otázku, protože v juniorských kategoriích patříme k evropské špičce a historicky jsme dovezli i bronzovou medaili z mistrovství světa U19 chlapeckých týmů. Sice naše juniorská základna není bůhvíjak široká, ale z toho mála se nám systematicky daří vychovávat velmi kvalitní hráče a seskládat výborné reprezentační týmy. Následně se ale jen horko těžko naši junioři prokousávají



FOTO: ARCHIV JANA BRĚNA

S národním týmem na loňském juniorském ME

do vyšších pater světového žebříčku PSA (okruh turnajů Profesionální squashové asociace). Myslím si, že je to především tím, že squash není bohužel tak dobře finančně zabezpečen jako třeba tenis, a hráči, jakmile dosahují vysoké herní úrovně, velmi často objíždějí spoustu zahraničních lig, turnajů

kterými jsem o projektu jednal, ho hned od začátku podporovali a snažili jsme se společně táhnout za jeden provaz. Navíc je v Uherském Hradišti nádherný sportovní areál, který má neskutečný potenciál, a byla by škoda, kdyby zde squashové kurty zapadaly prachem. Také patří veliké díky kamarádům, partnerům klubu a podpoře rodiny, bez kterých by ten rozjezd rozhodně nebyl tak plynulý a úspěšný. Měl jsem to štěstí, že mi bývalé vedení předalo starý, sice téměř nefungující, ale pořad historicky úspěšný oddíl, a já se tak mohl soustředit pouze na náborové akce a rozvoj klubu, který spadá pod TJ Slovácká Slavia Uherské Hradiště. Aby oddíl a celkově projekt mohl fungovat, bylo potřeba vytvořit především juniorskou základnu. Když budou s chutí chodit děti, přidají se k nim i rodiče. A když se udělá drobný marketing a bude se šířit na malém městě dobré slovo o fungujícím oddíle squash, tak věřím, že to je ten cíl, aby se to mohlo dále rozvíjet.“

### Inspirace pro ostatní?

„K dnešnímu dni máme založenou nově 1. ligu mužů (2. nejvyšší soutěž v ČR), během jedné sezony na 30 dětí, které pravidelně chodí na tréninky a jedna třetina z nich je již zapálená do závodního squash, extraligové a prvoligové hráče, kteří jsou v Top 15 na českém žebříčku a spoustu dalších nadšených squashistů a dětí do tréninku. Za mě je to úplný nadplán proti představám! Nesmíme však usínat na vavřínech a dále budovat a udržovat skvělé zázemí na sportovištích i v oddíle. Přál bych si, aby víc trenérů, kteří se zaškolí ve velkých městech a úspěšných klubech, tenhle příběh inspiroval a pokusili se o rozvoj i v jiných městech či krajích. Rád předám své zkušenosti a pomůžu s rozjezdem!“

okruhu PSA, domácích turnajů a nemají tolik času ke kvalitní tréninkové přípravě. Dalším faktorem bohužel v Čechách je, že se naši talentovaní junioři docela uspokojí se svou výkonností a myslí si, že jim to půjde podobně dobře i u dospělých. Jenže profí okruh je úplně jiná liga a málokdo se s tím vyrovná, když narazí. Aktuálně si myslím, že se pomalinku snažíme vytvářet pro top hráče lepší tréninkovou podporu, a doufám, že se propracuje a vymyslí i lepší tréninkový systém, který by mladším hráčům lépe pomohl k přechodu k dospělým do profí soutěží.“

### Přibližně rok vytvářím nový squashový projekt ve Zlínském kraji. Co považuju za zásadní, aby se projekt mohl úspěšně rozvíjet?

„Nejdůležitějším krokem byl ten risk to v místech, kde sice squash dříve velmi dobře fungoval, ale bohužel tu před časem skončil, zkusit vůbec rozjet a pokusit se tenhle krásný, dnes už i olympijský sport vzkřísit. Vůbec to nebylo jednoduché, ale mám k domovskému kraji vztah a věřil jsem, že se mi to díky zkušenostem podaří. Všichni lidé, se



FOTO: IRENA VANIŠOVÁ

# Mosty

ŽENY A SPORT  SPORT A ŽENY

3. října 2024, Praha

Kongresové centrum Columna

Pyšelská 4, Praha – Chodov / 9:30–17:00

SAVE  
the DATE



Sledujte nás na:  
[olympijskytym.cz/treneri](http://olympijskytym.cz/treneri)



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

LUXOR

COACH



RESTAURACE  
COLUMNNA



INZERCE

*I týmový úspěch přináší rozdíloví hráči. Správně zvolená strategie. Znalost soupeře. Znalost vlastního týmu. Schopností individualit. Soupeře zkoumáme na základě dat, statistik, podle toho volíme strategii. Ale jak moc známe své hráče? Věnujeme se na 100% fyzické přípravě, regeneraci, stravování. Ale co systém, který to vše řídí? Pustí vaše hráče „hlava“ na maximum?*

## NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

*Nepracujeme s dojmy. Nepracujeme s pocity. Vše je na základě diagnostiky a měřených dat. Používáme nejmodernější technologie a přístroje, které individuálně dle potřeb aplikujeme do tréninku pro maximální účinek. Na základě dat a nastaveného tréninku zvýšíme na maximum výkon vašeho týmu při vynaložení stejného úsilí. Díky tomu i samotný trénink, technika, strategie, vše může probíhat rychleji a intenzivněji. Chtějte vědět víc. Chtějte víc!*



# Od kolébky k Jágrovi

**P**okud chceš s někým dobře pracovat, a to nejen ve sportu, musíš vzít v úvahu také vývoj, který prodělává od raného dětství přes dospělost ke stáří. Neměl bys jít proti těmto přirozeným proměnám. A my se v seriálu o vývoji sportovce, resp. vztahu sportovce - trenér dostáváme až na samý konec. To si žádá shrnutí.

TEXT: ZDENĚK HANÍK,  
ONDŘEJ FOLTÝN

Měníme se jednak psychicky. Pokud jde vše dobře, lépe a lépe se vyznáváme ve světě kolem nás a nacházíme si v něm své místo, mimo jiné zálibu nebo obživu ve sportu. Vedle toho zrajeme fyzicky. Mění se naše dovednosti, užíváme své talenty a učíme se novým kouskům. Psychický a fyzický vývoj se mají mít rádi a vzájemně se podporovat. Ano, vrací se nám kalokagathia jako velká myšlenka antiky.

Celý sportovní vývoj jsme si na začátku symbolicky rozdělili do čtyř fází. **Plácek** je fází bez přítomnosti nebo zásahů trenéra. Podstatou je spontánní učení formou hry. Dítě neví, že se učí, ale získává chuť sportovat a podávat výkon, tedy motivaci. **Škola** je období, kdy trenér vstupuje do hry. Svěřenec se učí nevědomě. Ví, že se něčemu učí, tuší, že to má nějaký cíl, ale smyslu konkrétního tréninku minimálně zpočátku nerozumí. **Akademie** znamená přechod k dospělosti. Trenér vysvětluje smysl tréninku a vede hráče k odpovědnosti za vlastní vývoj. V tomto procesu jej podporuje v roli zkušenějšího partnera. **Aréna** je finální fáze, kdy je hráč veden většinou nenápadně, trenér jej spíše doprovází nebo vede chod týmu. Nepouští taktovku z ruky, ale vede hráče hlavně k seberozvoji. Respektuje, že co sportovec, to originální příběh.

**Chtěj od svého svěřence jen to, k čemu psychicky dozrál. Zbav se představy, že každý den vstupuješ do stejné řeky. Mění se lidé i situace.**

**Život, sport i ty sám se vyvíjíš. Tvůj přístup musí tento vývoj respektovat a zároveň jej podněcovat.**

## PŘEDŠKOLÁK

Dítě v předškolním věku zkoumá hranice. Ze střetů se nenápadně rodí a vyvíjejí pravidla. Trenér je tím, kdo „ví“, a tudíž tato pravidla určuje. Hranice dítě nevědomě hledá, ale kdykoli je najde, testuje je a zkouší, zda se nedají překročit. Když dítěti nikdo nedá rozumná pravidla nebo když se pravidla a požadavky různých autorit významně liší, nemá se dítě o co opřít.

Hra je v této fázi zásadním učebním postupem a způsobem, jak děti zaujmout. Trenér nesmí hře překážet. Pohyb a hernost se dají perfektně naučit i bez jediného slova instrukce: nápodobou v režimu pokus - omyl - pochopení - korekce. Nejslavnější brazilský fotbalista Pelé se fotbal učil na ulici, hrou plnou experimentování, pokusů a omylů. Nehrál si kvůli nějakému rozvoji, ale proto, že ho to bavilo. Přitom se učil, aniž by si to uvědomoval. Neučil se jen pohybu a dovednostem. Skrytě rozvíjel také schopnost vidět, rozhodovat se a volit řešení. Z toho si vezmeme, že dítě, které není zatěžováno strachem z následků chyby nebo nezdaru, experimentuje s řešením situací i s novými pohyby a nabyté zkušenosti ukládá do paměti.

**Dopřej malým dětem spontánní hru. Neber jim radost z pohybu a ze hry. Zvolna zvyšuj nároky, aniž bys bránil hravosti nebo vytvářel strach.**

## ŠKOLA

Hra a učení se střetávají ve škole i v tréninku. Úkolem trenéra je zajistit, aby si vzájemně nepřekážely. Aby bylo učení hrou a hra učním. Hra má být doplňkem a protiváhou školních přístupů. Škola přináší první zkušenosti s vážnými povinnostmi a trénink na ně může navázat. Děti přicházejí na kloub tajům techniky pohybu na první pohled ne zcela zřejmým. A díky schopnosti představit si

vlastní pohyby a pohyby jiných s předstihem i rozvíjet svou předvídavost ve hře.



**„Trenér přijde a poučuje, co má dítě dělat, kam má přihrát, kdy a jak. Má to být opačně, hráč se to musí naučit sám, nikoli naveden příkazy. Dnešní mladí hráči jsou smontovaným dovednostním robotem, nastaveným na plnění úkolů.“**

**LUDEK BUKAC**



**„Dresy jsme neměli, hráli jsme bez trenéra, bez rozhodčího. Nemít dres mělo svou cenu, protože jsme museli zvednout hlavu a vypracovat si periferní vidění, vidět do hloubky. Bez trenéra to pro nás mělo také cenu, protože jsme se učili hrát iniciativně.“**

**ARSENE WENGER**

**Raný školní věk přináší základy respektu k pravidlům, povinností a drilu. Vyvažuj to hravostí a vlídným hodnocením výsledků. Neber dětem jejich dětství. Nehraj si na vážný sport, to je v tomto věku předčasné.**

## ZLATÝ VĚK MOTORIKY

Dítě přichází do tzv. zlatého věku motoriky ve věku 9-12 let. Dozrávají nervová spojení v mozkové kůře a přicházejí nejlepší podmínky pro pohybové učení. Takové nebyly nikdy předtím a budou nikdy potom. Takticky zrajeme celý život, ale pro techniku je zásadní věk od 9 do 12 let. Hra a motivace pomáhají, ale technika vzniká opakováním správného provedení, tedy drilem. Děti školního věku jsou připraveny dril vydržet.

**Techniku se učíme ve škole, taktiku po celý život.**

## NA PRAHU AKADEMIE

Náš mladý sportovec začíná kolem 12. roku života rozvíjet abstraktní myšlení. Už si nemusí hrát jen na hřišti, ale i ve své vlastní hlavě. Abstraktní myšlení





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

totiž umožňuje dítě objevovat ve hře skryté taktické souvislosti. Trenér má tudíž na hráče působit prostřednictvím herních cvičení a průpravných her, ne svými radami či mentorováním. Ke skutečnému mistrovství potřebuje sportovec svobodu, tedy myšlení a chování v rámci hranic, jež si sám stanovuje a nemusí mu je dávat někdo zvenčí.

**Přesuň těžiště učení od napodobování někoho či něčeho k samostatnému vytváření. K taktice patří myšlení a experimentování.**

## HALÓ, TADY RODIČI!

Rodiče jsou velmi důležití, bez nich to nejde, ale zároveň jsou někteří největší hrozbou. Často organizují každou minutu dne své ratolesti a jakýkoli její úspěch vnímají, jako by byl jejich vlastním. Když se rodičům život nepodaří úplně podle jejich představ, své ambice často převerou na děti. Chtějí pro ně to nejlepší a nerozumí tomu, že dítě právě nachází - i když bolestně - svůj vlastní přístup k životu. Kladou na děti přemrštěné nároky, tlačí na ně. Neuvědomují si ovšem, že připravují své dítě o osobitost i dětství.

**Nechte své syny a dcery, aby si vydobyli místo na slunci po svém. Nebojujte jejich životní bitvy za ně, jen buďte s nimi, když to budou opravdu potřebovat.**

## PUBERTA

V pubertě ustupuje bezstarostná hra do pozadí a původně hravé chování se stává vážnou záležitostí. Hledání vlastního výrazu se někdy dostává do rozporu s poslušností. Učenní robot, jehož známe z předcházející vývojové fáze, najednou začíná odmítat prosté napodobování a začíná se svým chováním experimentovat. Trenér se musí vyrovnat s tím, že dítě v tomto věku začíná mít vlastní názor na hru a výkon vůbec, ale zároveň přijímá za své názory a jednání částečnou odpovědnost. Hráč týmové hry v tomto období už prokazuje herní inteligenci, která se začne rozvíjet hlavně po 13. roce života a která se liší od inteligence obecné. Zahrnuje herní vnímání, přemýšlení i rozhodování, tedy herní kognici, je projevem porozumění logice hry, rozlišováním podstatného od nepodstatného a je předpokladem pro trénink taktiky. V kolektivních

hrách k tomu přibývá sociální citění a ochota podřídit se zájmům týmu.

V tomto období, kdy rapidně ubývá výchovná síla rodičovského vzoru, trenér jako vzor může do jisté míry nahradit už okoukanou roli rodiče, proti kterému je zvykem se v této době vymezovat. Moudrý rodič a trenér ví, že pokud má dítě něco opravdu přijmout za své, musí s tím chtít pracovat, přizpůsobit to sobě. Mistrovství nelze prostě převzít, je potřeba ho vytvořit vlastní pílí. Předáváme principy, ale podobu jim musí dát sportovec. Jinak by nebyl motivován. Přichází doba, kdy dítě začíná rozlišovat formální a neformální autoritu. Když se mu to povede, může vnímat svůj vztah s dospělými s respektem k jejich zkušenostem a neformální autoritě. Naopak trenér, pokud pochopí, kolik nejistoty se skrývá za impulzivním, agresivním nebo ignorantským chováním, může v pravou chvíli poskytnout a připomenout pocit bezpečí.

**Doplňuj výchovný vliv rodičů svou neformální autoritou. Buď vzorem nejen ve sportu, ale i jako osobnost. Toleruj tvůrčí přístupy hráče, vidíš-li za nimi odpovědnost.**



## ADOLESCENCE: NALEZENÍ IDENTITY

Mladí lidé ve věku 17-18 let dávají dospělým před oči zrcadlo. Zpochybňují konvence, relativizují zažitá pravdy, útočí na nejposvátnější symboly. Co je pro dospělého samozřejmé, bývá pro ně podezřelé. Na konci cesty se mohou - v ideálním případě - stát svobodnými lidmi. Velkým úkolem trenéra je jim v tom nebránit.



„Je důležité, aby trenéři v juniorských týmech nekladli příliš velký důraz na výsledky, ale spíše na rozvoj hráčů a vytváření dobrého týmového ducha.“

**JOHAN CRUYFF**

U juniorů jde stále ještě více o potenciál než o výsledky. Podporuj hledání osobní svobody. Pomůže nahradit nezdravou konfrontaci rovnoprávným partnerstvím.

## VÍTEJTE V ARÉNĚ

Má-li dospívající sportovec dostatečný potenciál vynikat, musí se v této fázi rozhodnout, zda bude sportovat jen pro radost, nebo se bude věnovat sportu profesionálně. Zda, obrazně řečeno, povýší sport nad ostatní život, nebo pro něho bude sport součástí života. Na podobné křižovatce může být i trenér. I ten se může rozhodovat. Chce pracovat ve vrcholovém sportu, třeba tam doprovodit výjimečného svěřence, nebo zůstane u výchovy sportující mládeže a bude vytvářet potenciál, který povede k vrcholným výsledkům někdo jiný? Při zdravém vývoji osobnosti už po 20. roce života pracujeme se svobodným člověkem. Nemusíme mu dávat hranice, rozumí jim sám. Svoboda přináší, mimo jiné, samostatnost.

Léta 20-30 jsou dobou největší tělesné síly, energie, vitálního elánu. Svalová síla nabývá maxima v pětadvaceti letech. Vrchol výkonnosti však často nastává až po 25. roce, spolu s herní i lidskou zralostí. Psychická zralost je nejlépe vidět v kolektivních sportech, má podobu přechodu od soustředění na sebe sama k zaměření na výkon týmu. Jednoznačnou prioritou vrcholového sportu je vyhrávání. Objevují se i nové cíle: rekordy, pocty, prestiž, sláva, peníze, kontakty,



mediální viditelnost. Čas pouhého učení je nenávratně pryč, je třeba využít všeho, čemu se sportovec naučil. V týmových hrách jsou hráči součástí týmu a uznávání ve svých herních rolích, podřízených týmové strategii. Realizují se prostřednictvím týmu. Zmenšil se prostor pro individuální technické zlepšování, důležité je plnění úkolů, prioritou je potenciál a výkony týmu. Originální individualitu, kterou již trenér pomáhal vytvořit, má nyní usměrnit do služeb osobnímu výkonu v individuálních sportech a týmového výkonu.

## REŽISÉREM SEBEROZVOJE

Po třicátém roce života je tu období sportovní zralosti či moudrosti. U hráčů zvolna ustupují motivy nejvyšší výkonnosti a přichází sport pro prožitek. Lidé s rostoucím věkem stále více objevují význam vztahů. Trenér může sportovci poskytnout nebo zprostředkovat i profesionální zázemí - psychologické, manažerské, ekonomické, právní, politické, mediální.

V aréně je trenér především psychologem. Technika a taktika jsou něčím, co už hráč zvládá až na hranice vlastních možností. Šampion je především znalcem sama sebe. Přesně cítí, kde už dosáhl na vrchol a dále nemohl, a kde se v něm ještě skrývá doposud nerozvinutý potenciál. Naproti tomu neúspěšné osoby se často příliš intenzivně zabývají „vzdušnými zámky“. Sportovec se postupně stává režisérem seberozvoje.



„Pro mě je to velmi důležité, abych se snažil být s trenérem co nejméně otevřenější, protože si myslím, že můj názor

a zpětná vazba jsou stejně důležité jako jeho.“

**NOVAK DJOKOVIČ**

Ved' sportovce k tomu, aby režíroval svůj rozvoj. Podrž si roli poradce, který ví, jak mu pomoci k lepšímu výkonu a životní stabilitě.

## LÁSKA NA KONEC

Sportovec na sklonku kariéry bohužel ztrácí to, co běžný občan nabyt mezi dvacítkou a čtyřicítkou. Totiž relativní životní ukotvení, pracovní a sociální pozici a jasný vývojový směr, v němž má velkou naději pokračovat v následujících letech. Naproti tomu vrcholový sportovec hledá druhou kariéru. V tom mu trenér může pomoci, radou či sdílenou zkušeností. Připravuje sportovce na druhý život. Konec kariéry ho nemá zaskočit, ale katapultovat k novým vášním a prožitkům.

Postupnou ztrátu tělesných a duševních sil kompenzuje zralý sportovec přenesením těžiště zájmu mimo svou osobu. Seberealizuje se v sounáležitosti, jakási slast ze souhry, ze spolu-citění a spolu-myšlení. Tento kapitál uplatňují sportovci nezávadně i v dalším profesním i soukromém životě po 40. roce.

Slavný basketbalový kouč Phil Jackson popisuje v knize Jedenáct prstenů, čím byli Scottie Pippen nebo Dennis Rodman a další dnes už třeba zapomenutí dělníci Chicaga Bulls pro Michaela Jordana. Jejich výkony obrousily Jordana k silnějšímu týmovému myšlení, přestože chtěl být především sám a za všech okolností nejlepší hráč na světě. A proč to zafungovalo? „Chápu, že slova jako láska nepatří do slovníku basketbalového fanouška,“ vysvětluje Jackson. „Ale po 40 letech v basketbalovém prostředí mě nenapadá přesnější popis pro tu záhadnou alchymii spojující všechny hráče na jejich cestě za něčím téměř nedosažitelným.“

Od chvíle, kdy matka kojila budoucího hráče nebo závodníka, jsme v našem seriálu dospěli do doby, kdy jeho sportovní kariéra končí. Odnáší si z ní zkušenosti a možná i tu lásku. Nechme tedy v závěru promluvit Jaromíra Jágra: „Dlouhověkost ovlivňuje spousta faktorů. Nejdůležitější je láska - a já hokej miluju.“

# SPORTKA ROZDÁVÁ MILIONY



V ŘÍJNU 13 GARANTOVANÝCH  
MILIONÁŘŮ



HRAJ S ROZUMEM

Ministerstvo financí varuje:  
Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost!

sp**o**rtka

# Vylepšete zážitek při řezání



Široká řada výkonných řetězových pil, které jsou navrženy tak, aby zvládly i ty nejnáročnější úkoly. Řetěz ostrý jako břitva, dokonale přizpůsobený vaší pile. A robustní, odolné lišty, které se ovládají jako sen. Vše navrženo pro vás, aby váš zážitek z řezání byl ten nejlepší, jaký může být.

Zjistěte více o tom, jak vylepšit svůj zážitek z řezání,  
na [www.husqvarna.cz](http://www.husqvarna.cz)

**OSLAVTE  
S NÁMI  
VÝROČÍ 65 LET**

od představení  
první pily Husqvarna  
výjimečnými  
slevami!