

COACH

Hledám klubové lídry

Jiří Novák

trenér reprezentace
volejbalistů

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

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

Právě jste našli vánoční dárek



Strhující zpověď
legendárního
Jaromíra Jágra

V prodeji na webu

ja68.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10, číslo 12, vychází 2. 12. 2025.
Samostatně neprodejné,
vychází jako příloha deníku SPORT.
Adresa: náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
e-mail: magazinsport@cncenter.cz,
www.isport.cz

Šéfredaktor: Lukáš Tomek,
vedoucí redaktor: Petr Schimon,
grafici: Tomáš Langer, Jaroslav Komolý,
Dagmar Šenfeldová,
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,
Zdeněk Haník, Michal Barda,
Chief Commercial Officer: Petr Fryš,
inzerce: Tomáš Skoupý,
tomas.skoupy@cncenter.cz,
ředitel marketingu: Pavel Renčín,
marketing: Adam Pícha a Vít Jeřábek,
e-mail: adam.picha@cncenter.cz,
vitek.jerabek@cncenter.cz
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,
náměstí Marie Schmolkové 3493/1
100 00 Praha 10 – Strašnice,
IČO: 02346826
CEO Martina Říhová, 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: 25. 11. 2025
TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK

Coach, tentokráte skills

„Myslím, že mě to táhne k soukromému trénování,“ prohlásil v rozhovoru pro aktuální číslo Coache, který právě držíte v rukách, Jakub Bernard, jeden z našich nejlepších inline hokejistů. „Vidím se spíš v individuálních trénincích zaměřených na dovednosti, techniku a off-ice přípravu. Tam můžete ovlivnit rozvoj hráče.“

A protože moji hlavní náplní práce v současné době pro volejbal je individuální rozvoj hráče ve věku 12 až 15 let, říkám si pro sebe: Ano, tam dnes týmový sport mimo jiné směřuje. A mám tedy nabito pro dnešní úvodník.

V moderním sportu už nejde jen o tým, ale i o člověka v něm. O hráče, který potřebuje svůj prostor, svou dílnu na dovednosti. Hlavní trenér má plné ruce taktiky, managementu, logistiky týmu, psychologie či plánování. A tak nastupuje skills coach, tedy kouč dovedností. Co vlastně dělá?

Zatímco týmový trénink piluje souhru, on se sklání nad detailem. První dotek, driblíng, střela z pohybu v kontaktních sportech či blokování ve volejbale nebo vnímání prostoru. A také koncentrace, práce s tlakem, vnitřní klid. V profesionálních klubech NHL, Premier League, MLB a ragby už má skills coach své pevné místo. Detail totiž rozhoduje, a detail je právě jeho svět. Není to jen módní výstřelek, i když si dnes skills kouč říká kdekdo, ano, i ne jeden diletant. Já myslím poctivý trend, který je logickou odpovědí na svět, kde o úspěchu rozhodují milimetry a vteřiny.

Dobré koučování dnes už dávno není o nekonečných drilech, ale o herně podobných situacích, v nichž se dovednost stává instinktem. O tom, že dovednostní příprava je stejně důležitá jako kondice či taktika. Že hráč, který mění klub, si může dál nést svou

kontinuitu - svého kouče, který ho zná lépe než kdokoli jiný.

Zbývá otázka: neudělá z týmového sportu taková individualizace trochu samotu? Myslím, že ne. Možná právě skrze osobní rozvoj nachází hráč i tým nový společný rytmus. Nakonec, i největší orchestry se skládají z hudebníků, kteří doma cvičí sami.

Sám dělám skills kouče na dálku srbskému volejbalovému reprezentantovi Draženu Luburičovi, který hraje velmi náročnou ruskou ligu. Když mě vyzval ke spolupráci, ptal jsem se ho: Dražene, ty jsi skvělý hráč, k čemu mě můžeš potřebovat? A on na to: „Každý rok mám jeden detail, na který se mimo hlavní trénink soustředím a pracuji na něm. Teď vybírám prvek pro následující sezonu, a od tebe chci, abys mi poradil, který by to měl být, a našel nástroje, jež mi pomohou tuhle věc zlepšit.“

Dávalo mi to smysl, ostatně proč myslíte, že si megahvězdy jako Sidney Crosby najímají skills kouče třeba na bruslení? Odpověď je nasnadě. Každý milimetr, o nějž se můžou ti nejlepší zlepšit, je zajímavý. A jako si už dávno hlídají stravu, najímají osobní fyzioterapeuty či kondiční trenéry, tak je zcela logické, že dochází i na skills.

Přeji vám klidné a pomalé Vánoce.

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



JIŘÍ
NOVÁK



FOTO: HERBERT SLAVÍK/ČOV



Pojďme zanechat stopu

Jako jeden z mála českých sportovců měl tu čest nést olympijský oheň. A nebylo to náhodou. V Paříži byl skutečně respektovanou osobností: odehrál tam devět sezon a vyhrál Champions League, což byla v roce 2001 velká senzace. Měl jsem příležitost mít ho jako hráče v národním týmu, když jsem byl trenérem, na ME jsme vybojovali 4. místo. Letos získal jako trenér skvělé 4. místo na mistrovství světa. Jiří Novák, zvaný Paťas, se svým týmem udělal z volejbalu, byť krátce, celospolečenské téma. Jedinečná šance ho vyzpovídat pro měsíčník určený hlavně trenérům.

TEXT: ZDENĚK HANÍK

Kdo ti po šampionátu napsal gratulaci, kterou si budeš pamatovat?

„Všechny byly podobné – nejen k výsledkům, ale i k předvedené hře. Všichni přáli, abychom měli úspěšný další krok, zápas. Psali jsme si s Milanem Fortuníkem odlehčené zprávy, že si dá rád káféčko a dopoledne se podívá na hezký sport, a vždy k tomu přidal hezkou hlášku. Jinak to byly hlavně volejbalové zprávy.“

Bavíme se často o tom, jakou roli má trenér během šampionátu. Řekni nám nejzásadnější rozhodnutí, která jsi během turnaje musel udělat?

„Ještě bych otázku rozvedl. Než šampionát začne, je příprava, která mu předchází. Tam hraje trenér největší roli z pohledu herní přípravy týmu. Velikost role byla v tom, že jsem klukům každodenně musel říkat, že mají určitý level, že se nemusí bát a že to není nesplnitelná mise. První zápas to potvrdil a začali tomu věřit. To bylo největší gró. Nejtěžší sportovní rozhodnutí bylo vybrat správného univerzála. Máme dva kvalitní, každý je trochu jiný, a já jsem zvolil v závislosti na

hře soupeře jedno jméno. Patrik Indra nám šampionát odehrál skvěle.“

To je dobrý znak trenéra. Dobrý šéf dělá věci na začátku, nastaví je a nechá to běžet. Ve sportovním trénování je to stejné?

„Dá se to tak říct. Celé léto se pracuje na systému, člověk poznává svoje hráče. Dnes už trenér musí být z velké části psycholog. Tam se vše formuje a na MS nebyl důvod do něčeho sahat – tým jel. Byli to koně s klapkami na očích, soustředili se jen na to, co je čeká. Nemusel jsem do toho nijak zásadně vstupovat.“

Takže v takové situaci se rozjede euforie a velká jízda?

„Upřímně, chemie se najednou spojí. Každý hráč má jiný charakter, ale všichni táhli za jeden provaz. Snažil jsem se, aby nepřemýšleli dál, než musí, aby se soustředili na chvíli, která je čeká. To bylo nejdůležitější. Dnes je den D. To do války: buď jsi vítěz, nebo poražený. Myslím, že jsme se poučili, protože jsme měli za sebou velké úspěchy, k tomu sociální síť, a ono to vždy zanechalo v hlavách moc euforie a méně soustředěnosti. Tady jsme se poučili a dokázali euforii ohrani-



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„CHEMIE SE NAJEDNOU SPOJÍ. KAŽDÝ HRÁČ MÁ JINÝ CHARAKTER, ALE VŠICHNI TÁHLI ZA JEDEN PROVAZ. SNAŽIL JSEM SE, ABY NEPŘEMÝŠLELI DÁL, NEŽ MUSÍ, ABY SE SOUSTŘEDILI NA CHVÍLI, KTERÁ JE ČEKÁ.“

čit, větší část jsme věnovali soustředění a přípravě.“

Musí být obrovská radost v takovém týmu být, zažít to. Když surfujete vlnu, je to věc, kterou si budete pamatovat do konce života?

„Nejsem naivní, abych si myslel, že se to bude opakovat každé dva roky, ale je třeba si tím projít. Je to proces učení. Výsledek vypadá výborně, ale z mého pohledu je důležitější proces učení. Kluci pochopili, jak musí přistupovat k zápasům a ke své kariéře, nejen na mezinárodní, ale i klubové úrovni.“

Zažil jsi to někdy v jiné podobě? Třeba jako hráč? V klubu?

„Zažil. Měl jsem štěstí, že při mém prvním zahraničním angažmá jsem přišel do týmu bez hvězd. Museli jsme hrát podobný volejbal, jaký teď preferuji. A najednou první rok, všechno jsme vyhráli. Druhý rok Champions League,

to byla jízda. Nebyli jsme top favoriti, ale vědělo se o nás, že to umíme, a završili jsme to titulem. Tu jízdu si člověk pamatuje.“

Jak se líší pohled trenéra a hráče? Když se daří – co bylo intenzivnější, co je více uspokojivější?

„Jako hráč to můžeš ovlivnit, to je ohromná výhoda. Jako trenér si to ale víc užíváš. Není to o tobě, je to o hráčích. Máš radost za ně a za lidi okolo. Nakonec si řekneš, že směr, kterým chceš jít, by mohl přinést ovoce.“

Pojďme popsat aspekty. Co budou body, které napíšeš do reportu jako příčiny výsledku?

„Už jsem je napsal, ale je otázka, jestli se to dá popsat konkrétně. Myslím si, že zlom nastal prvním zápasem, kdy se to odšpuntovalo. Turnaj je krátkodobá záležitost a záleží na vstupu. Jakmile se povede herně a výsledkově vstup, situ-



Jiří Novák
v době aktivní
kariéry



Zdrcující blok kapitána
Adama Zajička proti
Bulharům v semifinále MS



VOLEJBALOVÝ TRENÉR

JIŘÍ NOVÁK

Narozen: 19. 11. 1974

Hráčská kariéra: Č. Budějovice (1990-97), Ústí nad Labem (1997-99), Paris Volley (1999-2012)

Největší úspěchy: vítěz Ligy mistrů (2001), vítěz PVP (2000), 2x vítěz evropského Superpoháru (2000, 2001), český mistr (1998), 8x mistr Francie, 3x vítěz Francouzského poháru

Trenérská kariéra: asistent u reprezentace mužů (2013-15), hlavní trenér VK ČEZ Karlovarsko (2015-23), hlavní trenér české reprezentace mužů (2020-?)

Největší úspěchy: 4. místo na MS (2025), 3x český mistr (2018, 2021, 2022)



INZERCE



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



Moravskoslezský
kraj

OSTRAVA!!!

MISTROVSTVÍ SVĚTA V HOKEJBALU

20. - 28. 6. 2026

OSTRAVAR ARÉNA

MUŽI A ŽENY
V OSTRAVĚ



WWW.OSTRAVA2026.CZ

Bud'te u toho
s námi.



ace se změnil - ze všech jsou najednou lepší hráči. Je pravda, že kdybychom nevyhráli se Srbskem, asi bychom nepostoupili. Všichni by řekli: Jo, věděli jsme, že to tak dopadne. Pro nás to byla neznámá, osahali jsme si kvalitu a začali věřit. To je druhá fáze výkonu: když člověk věří, přistupuje k tomu jinak. Nemusí se to popisovat, všichni tomu věří a ví. To, že to pak byla jízda, nechci říct

sportovního štěstí, ale konečně jsme ve vyřazovací fázi nedostali soupeře top kvality a mohli jsme se prát dál. To lze nazvat štěstím.“

Šampionát byl plný překvapení. Brazilci jeli dříve než my a některé dobré týmy také. Vyrovnává se volejbal?

„Náhoda to není. Rozhodně ne! Tím, že se nám, českému týmu, nepodařilo postoupit do Světové ligy, nepotkáváme top týmy. Neosaháme si je, nezjistíme, že když polevíme, okamžitě dostaneme na frak. Na druhou stranu hrajeme každý rok Evropskou ligu a tam pozoruji, že týmy nejsou špatné. Když jsem se na to díval, říkal jsem si: týmy ze Světové ligy se znají, a najednou přijde tým ne úplně známý, ale umí hrát volejbal.

A oni byli překvapení. My jsme podobný hold up udělali v Ostravě, porazili jsme Slovince i Francouze. Najednou přijde tým, kterému se daří, a soupeř nenajde odpověď. To se stává. Může se říct, že se volejbal vyrovnává, ale podle mě je to tím, že ty týmy neměly soupeře osahané a zjistily, že také umí hrát volejbal. A když nejsi před zápasem mentálně nastaven na vítězství, v utkání se to už těžko obrací.“

Takže nevýhoda, ale zároveň výhoda, protože oni také neví?

„Dá se to tak říct.“

Zaznělo nastavení na vítězství před zápasem. Jak se to dělá? Před Čínou byl nůž na krku. Co jsi řekl před utkáním?



Sázka na univerzála Patrika Indru
trenérovi reprezentace vyšla



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

„Před Čínou to nastavení nemuselo být, situace byla jasná. Šlo jen o to se z toho nepodělat. V náš prospěch hrálo, že jsme s Čínou ještě nehráli. Hráči jsou na špičkách, ratingově jsou za námi, mohli by být slabší, ale vůbec je neznáme. Donutil jsem kluky dva dny předtím jít se podívat na jejich zápas, aby si je nakoukali – z videa to není stejné. Tam to nebylo třeba. Spíš je to v utkáních, kdy víte, že hrajete se soupeřem, kterého byste měli porazit, a soustředěnost a nastavení není sto-



„HLEDÁM VOLEJBALOVÝ UM. K MÉMU STYLU POTŘEBUJU ŠIKOVNÉ KLUKY, ODDANÉ SYSTÉMU, ALE SYSTÉM SI VYTVÁŘÍM PRŮBĚŽNĚ. KLUCI NA NĚM PRACOVALI. TEĎ MÁM VÝHODU, ŽE VÝSLEDEK POTVRDIL, ŽE TO MŮŽE BÝT CESTA.“

procentní. Pokud se do zápasu nejde s těmito aspekty, přijde překvapení, podráždění, začne panika. Nejede to, jak by mělo. To všechno musí být připravené před zápasem.“

Když jsme hráli na mistrovství Evropy v Ostravě 2001, vsadili jsme na podání. Já jsem byl trenér a ty hráč. Říkal jsi mi: Nemluv na mě před servisem! Jak je to dnes?

„Je to svázanější taktikou. V roce 2001 jsme chtěli něco hrát, ale nezačali jsme to trénovat měsíc před šampionátem. Jeli jsme dlouhodobě, dva roky, kdy jsi nás přesvědčoval: ‚Kluci, to nevádí... Budte svoji.‘ Já s klukama pracuji také pátým rokem a tluču do nich, že musí být připraveni reagovat na každou situaci v zápase. Když budu vědět, že mám osm hráčů, kteří dají za každého stavu osm servisů z deseti, půjdu do toho touto strategií. Ale máme relativně větší chybovost, pokud se rozhodneme pro riskantnější servis. Jsem raději pro variabilitu a taktické pojetí. A když se zápas

vyvíjí, pochválím ho a řeknu: Teď běž na eso. Pracuji s materiálem, který mám. Když budu mít škodovku, nemůžu chtít soupeřit s ferrari. Využiju potenciál toho, co mám.“

Jste u trenérského rukopisu. Výběr hráčů: co hledáš?

„Volejbalový um. K mému stylu potřebuju šikovné kluky, oddané systému, ale systém si vytvářím průběžně. Kluci na něm pracovali. Teď mám výhodu, že výsledek potvrdil, že to může být cesta. Potřebujeme větší mix. Umíme hrát volejbal, ale somatotypem musíme být silnější. Hledám kluky se zkušeností z velkých soutěží. Někde máme výběr, jinde je omezený, tam bereme ty nejlepší. Hlavně potřebuji kluky, kteří jsou lídři ve svých týmech. Někdy vezmu hráče z menšího klubu, ale s rolí lídra, než někoho z lepšího klubu, kdo tolik nehraje. Kdybych měl 30 hráčů, vybíral bych snáz, ale to zatím nemáme.“

Mám pocit, že lidé jsou buď pečliví a dají sto procent, nebo ti, kteří to mají →

INZERCE

**PIVO ČESKÉHO
OLYMPIJSKÉHO TÝMU**

BUDĚJOVICKÝ
Budvar
NÁRODNÍ
PIVOVÁR



**ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
TÝM**

OFICIÁLNÍ PARTNER 2025 – 2028



trochu na háku, ale v rozhodné chvíli to zlomí. Je to tak?

„Není to mimo. Už ty jsi to měl rád jako trenér: hráče. A jestli je pečlivý, nebo není, důležité je, že když přijde na hřiště, v žádné hře nechce prohrát. To je největší dar, který trenér od hráče může dostat. Hráč, který nechce prohrávat, bude pracovat. Jestli si po tréninku dá tři piva, je jeho věc, ale dnes riskují kariéru, je to už seriózní job.“

Za mě měl velký podíl na úspěchu charakter týmu. Překvapil Klimeš, výborně hrál Vašina, ale nositeli charakteru jsou podle mě Zajíček a Moník. Jeden odešel, druhý je v letech. Nemáš strach je ztratit?

„Mají charakter, ale každý jiný. Zajda pečlivostí, tréninkovou morálkou. Moňas hodně vyspěl, stal se lídrem. Když se mu něco nelíbí, jde to hned na stůl. Když

tože je to lídr. Nesnažím se nikoho tlačit do této role. Ať si to tým vyřeší sám, ať se hráč vyprofiluje a ukáže: Kluci, můžete se na mě spolehnout. Musí vás přesvědčit výkonem. Nejde vybrat hráče jen proto, že je lídr. Musí zároveň umět volejbal a soustředit se na svůj výkon.“

S národákem pracuješ pět let. Co jsme neuměli, a teď umíme?

„Byli jsme živelní, jeli jsme hodně na dovednosti jednotlivců. Kluci se sami vyvíjejí a poznávají, o čem nejvyšší level je. Začínáme být komplexnější. Protože nemáme jednotlivce, kteří by sami rozhodli zápas na tomto levelu, musíme hrát všichni dohromady. Tam jsme za pět let udělali pokrok.“

Dnes už bych si netroufl trénovat velký tým. Co potřebuje současný trenér národáku, aby byl úspěšný?

„Musí správně vyhodnotit, jaký styl

„ZAČÍNÁME BÝT KOMPLEXNĚJŠÍ. PROTOŽE NEMÁME JEDNOTLIVCE, KTEŘÍ BY SAMI ROZHODLI ZÁPAS NA TOMTO LEVELU, MUSÍME HRÁT VŠICHNI DOHROMADY. TAM JSME ZA PĚT LET UDĚLALI POKROK.“

se hůře trénuje, říká to. Nebojí se, jde příkladem. Volejbal ho zatím baví, nemusí končit, ale má svůj věk a rodinu. Přijdou mladí, takový charakter zatím mít nebudou, ale ti, co se doteď schovávali, ho budou muset ukázat. Budou muset chtít řídit tým oni. A tyto lidi máme.“

Jakého lídra hledáš?

„Já lídry nehledám, oni se vyprofilují. Nejde si říct předem: Vezmu toho, pro-

se svým týmem hrát. To je alfa a omega. Pokud budu chtít po hráčích něco, čeho nejsou schopni, nebo něco, k čemu je nepřemluví, šlapu vedle. Zabere to spoustu práce a třeba se to ani nepovede. Musí tedy správně vyhodnotit styl, správně nastavit požadavky a dál je rozvíjet.“

Když jsem trénoval národák, chtěl jsem rychlejší útok, ale ty sis chtěl

vybrat pomalou nahrávku. Nepřesvědčil jsem tě. Máš i ty za sebou takové „neúspěšné tahy“?

„Taky jsem je nepřesvědčil. Chtěl bych hrát rychleji. S ohledem na naše hráče by rychlá hra byla krok dál. Poslední dva roky se nám podařilo dobře zapojit pipe a zrychlit nahrávku do kúlu. Proto jsem se rozhodl pro Patrika Indru – hraje rychle a má dva směry. Na dlouhé blokaře je to ideální. Už jen jeden hráč schopný rychlé hry roztrhá systém soupeře a útočná potence týmu vzroste.“

Mluvil jsi o tom, že trenér musí být psycholog. Poznáš před zápasem z hráčů, kdo potáhne?

FOTO: PROFIMEDIA.CZ, VOLLEYBALL WORLD





„Tým znám, takže vím, kdo je tahoun a kdo potáhne v různých situacích. Nerad říkám sestavu hodinu před zápasem v šatně, nechávám to na poslední chvíli. Kluci to nemají rádi, ale důvod znám.“

Jaký je ten důvod? Když se to člověk dozví dopředu, stáhneš z něj tlak?

„Do pohodičkového módu se spíš dostane ten, kdo se dozví, že nenastoupí. A to nechci. Chci, aby se všichni rozcvičili naplno. Už se mi stalo, že se během rozcvičky něco přihodí, a pak musí být připravení všichni. Na druhou stranu trénink den předem dělám tak, aby poznali, kdo asi nastoupí. Není to úplná



V ČEM MU DÁVÁM KREDIT

Hlavní rozhodnutí se událo před šampionátem, tehdy měl jako trenér největší moc. To, že ukázal na ty správné hráče, byl jeho nejlepší tah.

neznámá. Na MS se nic říkat nemuselo, základní šestka se vyprofilovala sama a nastupovala. Kluci zezadu věděli, že jsou tam proto, kdyby se nedařilo.“

Ted' k průběhu zápasu. Jak pracuješ s myšlenkami hráčů, aby zůstali v utkání a set nebrali jako ztracený, když se prohrává?

„Tenhle problém na šampionátu nastal kromě jednoho setu s Brazílií. I s Tuniskem, když byli kluci minus sedm bodů, rvali se, pořád do toho šlapali. Ale k otázce: jsou dvě cesty. Buď hráče vystřídám, posadím na lavičku a řeknu: Odpočiň si, podívej se na to zvenku, od dalšího setu jdeš zpátky. Nebo ho nechám na hřišti: Poper se s tím, ať jsi připravený do dalšího setu.“

Co timeout? Co se dá za tu krátkou chvíli vyřešit?

„Maximálně dvě informace. Máme 30 vteřin, kluci si potřebují odfouknout. Záleží na tom, jestli timeout bereme my – to znamená, že je něco špatně – nebo soupeř, což znamená, že je něco dobře. Když je něco dobře, připomenou se jen základní věci. Když je něco špatně, je důležité nevracet se k poslední chybě a dívat se dopředu.“

Timeout je fyzická, nebo mentální věc?

„Jasně mentální.“

FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ, VOLLEYBALL WORLD



Karch Kiraly, trenér Američanů, nešel během timeoutů do první linie, vedli to asistenti. Víš proč?

„Američané to tak mají nastavené. Asistenti vedou taktiku: jeden obranu, druhý útok. Head coach vstupuje jen, pokud jde o emoce nebo něco, co chce říct osobně. Taktické pokyny dávají asistenti. Občas to dělám taky.“

Při timeoutu jsou zapojené ruchové

mikrofony, ty jdeš stranou a mluví asistenti. Diváci se ptají: Tak na co tam je? Je těžké to unést, když tě sleduje celá komunita?

„Musíš si dobře vybrat realizační tým. Někdy mám od lajny pocit, jak to funguje, ale čísla jsou čísla. Ta to buď potvrdí, nebo ne. Já to mám jinak: z devadesáti procent mluvím já, z deseti asistenti. Když je taktický pokyn, těsně před timeoutem dojdou na lavičku, zeptám se, a když něco mají, řeknu: OK, řekněte jim to.“

Slaví se během turnaje, když se zvládne těžký zápas?

„Není moc čas slavit. Ne že bychom se zavřeli na pokoj, to ne. Sedneme si a dáme si jedno pivo. Třeba i u toho pracujeme. Ale ano, musíme občas upustit páru.“

Je důležité nastavovat mantinely, nebo mají hráči kázeň v sobě?

„Systém turnaje to vlastně určuje. Já za hráče na pokoj nechodím, ale jedno pivo na spaní si asi dali.“

Je to hodně profesionalizované, ale jsem pro určitou svobodu: hráč musí vědět, co má udělat, aby druhý den dobře hrál. A jestli si dá dvě deci vína, nemotal bych se do toho. Souhlasíš?

„Vidím to podobně...“

Dvacetiletý talent Antonín Klimeš si řekl o pěkné zahraniční angažmá





Radostný přilet. Volejbalisté na Filipínách navázali na čtvrté místo československé reprezentace z MS 1970.

INZERCE

Co pro nás znamená 4. místo do další práce?

„Opustil bych to, co bylo. Byli jsme čtvrtí na MS, skvělý výsledek. Ale teď máme před sebou nové výzvy. Klukům říkám: Pojdme zanechat stopu. Každý z nás dříve nebo později skončí. Ale

„Vystoupili jsme ze šedé zóny týmů, o kterých se vědělo, že umí hrát volejbal, ale nejsou na top úrovni. Když se čtyři roky pohybujeme mezi 18. až 22. místem v rankingu, to je realita. Nebezpečí je, že velké týmy si náš výsledek zapamatují a řeknou si: Pozor,

„NEBEZPEČÍ JE, ŽE VELKÉ TÝMY SI NÁŠ VÝSLEDEK ZAPAMATUJÍ A ŘEKNOU SI: POZOR, ČEŠI. MENTÁLNÍ NASTAVENÍ PŘED UTKÁNÍMI S NIMI BUDE JINÉ NEŽ DŘÍV.“

o tom, co můžeme společně dokázat, se může mluvit ještě dlouho po nás. Pro hráče je nejdůležitější, že na hřišti nemyslí na peníze ani pivo po zápase – myslí na to, jak porazit soupeře. Byla by chyba stále se vracet k myšlence „byli jsme čtvrtí na MS“. Ty pády z výšky bolí.“
Prohlásil jsi: Ušili jsme si na sebe bič. Kdo se ve volejbale pohybuje, ví, že rankingově nejsme čtvrtí na světě. Potvrzení světovosti nastává až pravidelnou účastí mezi top týmy. Jak to vidíš ty?

Češi. Mentální nastavení před utkáními s nimi bude jiné než dřív.“

A my budeme vědět, že můžeme porazit skoro každého?

„Ano, ale otázka je, jak nám to půjde v den D. Poláci si věří, že až do poslední čtyřky by měli porazit každý tým. My jsme se na čtvrté místo dostali tím, že nám to sedlo – předváděli jsme skvělý volejbal. Ale to neznamená, že ho budeme předvádět každý rok. Rok je dlouhá doba a může se stát spousta věcí.“ □



OLYMPIJSKÉ HRY

6. 2. – 22. 2. 2026



Jakub Hroneš, snowboardista



ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
TÝM

OFICIÁLNÍ PARTNER

TOYOTA

BUDĚJOVICKÝ
Budvar
NÁRODNÍ
PIVOVAR

 innogy
Powered by MVM

MEDIÁLNÍ PARTNER

BigBoard

1. díl

Svěží krev a šance pro nové trenéry

Atraktivních míst pro trenéry týmových sportů se na celém světě najde spousta. Těch lukrativních už je méně. A získat pozici hlavního trenéra v NHL či NBA, to už musíte něco dokázat, mít zkušenosti, výsledky a kontakty. Přesto se objevují dobré šance pro mladé kouče. Jak to?

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Současný head coach musí jít s trendem, vývojem hry a potřebuje rozumět i mladým talentům, kteří do profesionálních soutěží pronikají stále častěji. Pro trenéry to znamená pracovat na sobě, přizpůsobit se. Promýšlet do detailu tréninky, připravit správnou strategii k zápasu, denně s hráči a členy realizačního týmu komunikovat.

Trenér-kouč současnosti je trenér-stratég na lavičce, trenér-garant tréninkových komplexních a nácvikových cvičení na ledě i trenér-učitel. A to vše za stále významnější podpory asistentů, všemožných specialistů na video a IT technologie, což vše žene týmový sport mílovými kroky dopředu. A zde se zřejmě naskýtá velká šance pro mladší, „moderní“ trenéry. Je tu příležitost výrazně a trvale prorazit mezi kouče s již velmi obsáhlým NHL resumé.

Hra se zrychluje, prosazují se velmi mladí hráči. V aktuální NHL již hrají dva tucty teenagerů v základních sestavách a pět z nich jsou hlavními pilíři a lídry svých týmů. Novou vlnu reprezentují Connor Bedard (Chicago Blackhawks), Macklin Celebrini (San Jose Sharks) či Matthew Schaefer (New York Islanders). V NBA hraje 60 rookies (nováčků) a ve věku 18-20 let skórují 15 a více bodů za zápas. Mezi neúspěšnější patří Kon Knueppel (Charlotte Hornets), V. J. Edgecombe (Philadelphia 76ers) a Cooper Flagg (Dallas Mavericks). Tito dravci jsou vždy o krok vpředu, hráči jsou ti, kteří jsou nejbližší akci, na vlastním těle si herní prvky a situace osahávají, vyzkouší, reagují a učí se takzvaně za pochodu. Řeší situace v rychlejším tempu, na menším prostoru, pod větším tlakem.

Zrychlí se i počet nově příchozích trenérů?

Vývoj hry probíhá v cyklech. Tak tomu bylo vždy - po dekadách, po pětiletých cyklech. V současnosti se musíte adaptovat mnohem rychleji, ani sezona není, jako byla ta minulá. Do sezony 2025-26 naskočilo na pozici hlavního trenéra pět úplných noviců. Tři do NHL a dva do NBA. Jejich práce a výsledky budou pod mikroskopem a oni mají v rukách šanci otevřít dveře pro další nováčky. Budou-li úspěšní, můžeme očekávat další přísun mladších trenérů a během 5-6 let z poloviny obměnit a okysličit stávající trenérské pozice.

Co mají společného? Všichni se dlouhodobě v soutěžích úspěšně pohybovali jako hráči nebo asistenti. NHL a NBA znají dokonale, zažili úspěchy, vědí, kudy vede

úspěšná cesta. A co je hodně důležité, nejenže znají prostředí a důležité osoby v klubech, ale sami jsou známí, respektováni i v určité oblasti výjimeční, i když to zatím nebylo z pozice hlavního trenéra NHL. Lidé v managementu NHL i NBA neradi riskují, jdou za úspěchem organizace, hledají a skautují jak nejlepší hráče, tak i nejlepší odborníky podpůrného štábu kolem týmu, včetně trenéra.

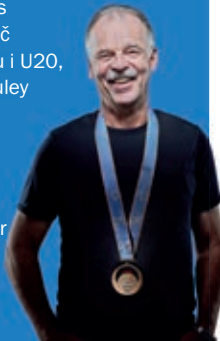
Co management od nového trenéra očekává a jaké hodnoty má přinést? Není toho málo, a tak už musíte mít něco za sebou. Ve vašem CV se na prvním místě vyjímá magické spojení „vítězný typ“. To je základ a předpoklad. Pak už můžeme přidat další hodnoty a dovednosti. Mít vlastní vizi, která je kompatibilní s filozofií klubu, historii toho, že vaše přístupy již fungovaly v jiných klubech i na jiných úrovních.

Dokonalá znalost hry a porozumění hokejové strategii, při vedení týmu a koučinku mít schopnost a cit správně sestavit pětice hráčů, případně měnit sestavu v průběhu hry i aplikovat taktické prostrídávání a nasazování určitých pětetek na nejlepší hráče soupeře, tzv. match-up. S tím úzce souvisí silné komunikační dovednosti, verbální i neverbální, a být jasný a rázný v pokynech.

Jako správný lídr musíte umět budovat důvěru a vztah s novým týmem, mít zkušenosti z práce ve stresu, překonat krize, nenechat se rozhodit. Co se týče taktiky, se kterou k týmu přicházíte, přesvědčit hráče o účinnosti nového systému hry, o nutnosti pracovat na individuálním zdokonalování a současně na tom, aby

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)





rovaný, defenzivně zaměřený hokej a jasnou komunikaci. Teď za pochodu buduje týmovou identitu a pracovní morálku. Věřící, že k úspěchu vede disciplína a soudržnost. Paličatě věří svému systému, sám ho má zažitý jako hráč nebo jako trenér na jiných úrovních.

Zpočátku to vypadalo, že hráči Bostonu na to budou mít málo času a 47letý Sturm bude muset trochu ustoupit. Nestalo se a vypadá to, že hráči začínají být s jeho systémem familiární, tým se snaží hrát na minimum gólů v rovnovážných situacích 5-5 a rozhodovat v přesilovkách. Tam mají sílu, především díky Davidu Pastrňákovi.



„Musíme hrát v rovnovážném stavu, minimalizovat fauly a nebýt v oslabení. Když hrajeme 5 na 5, máme šanci na vítězství, myslím, že už nacházíme recept, jak na to. V obranném pásmu to ještě zabere nějaký čas, děláme sice chyby, včetně mě, a proto je za námi Sway (brankař Swayman). Taký jsme schopni zachytit puky ve středním pásmu a využít turnovers k rychlým protiútokům.“

David PASTRŇÁK

Hrají dobře, protože jsou disciplinovaní, vyhrávají souboje, jsou zarputilí a oproti minulé sezoně hrají bez puku skutečně lépe. Na prvním místě je obrana, pak útok. Zónová obrana v obranném pásmu je těsná, hrají pospolu ve slotu (prostoru mezi kruhy) a před brankou. Nedají ani minimální prostor mezi body pro vzhazování (slot), neriskují, jen tak nevyraží do nejistých pozic. Občas to kombinují s osobní obranou, někdy se dostanou obránci až k modré čáře a útočníci zase sjedou se soupeřovým obráncem až do hloubi pásma a hrají „osobku“ 1-1. Hráči musí rozeznat, kdy zase přejít na zónu.



„Marco s námi výborně komunikuje, ví, jak mluvit k hráčům, umí nabudit tým před zápasem a individuálně je dobrý 1-1. Myslím, že ví, jak každého dostat na lepší úroveň.“

Pavel ZACHA

pracovali ve prospěch týmu. Velice často skloňované slovo od trenéra směrem k hráčům je accountability (zodpovědnost), synonymum pro morálku, nasazení, profesionální přístup k tréninku, zápasu, životosprávě.

Tak jací noví trenéři v NHL a NBA v nové sezoně jsou a jak si vedou? Nebudou to mít snadné, ale některým klubům se sázka na čerstvé trenérské tváře může vyplatit. Tady jsou dva z nich.

Marco Sturm / Boston Bruins

Po dlouhé době je Evropan hlavním koučem v NHL. Odehrál v ní přes 900 zápasů, dovedl reprezentaci Německa ke stříbru na olympiádě, působil jako asistent v LA Kings a především vedl tři sezony Ontario Reign v AHL. Bruins najali svého bývalého útočníka, který za ně odehrál na 300 zápasů. To mu v angažmá určitě pomohlo.

Sturmův trenérský styl se doposud vyznačoval silným důrazem na struktu-

INZERCE

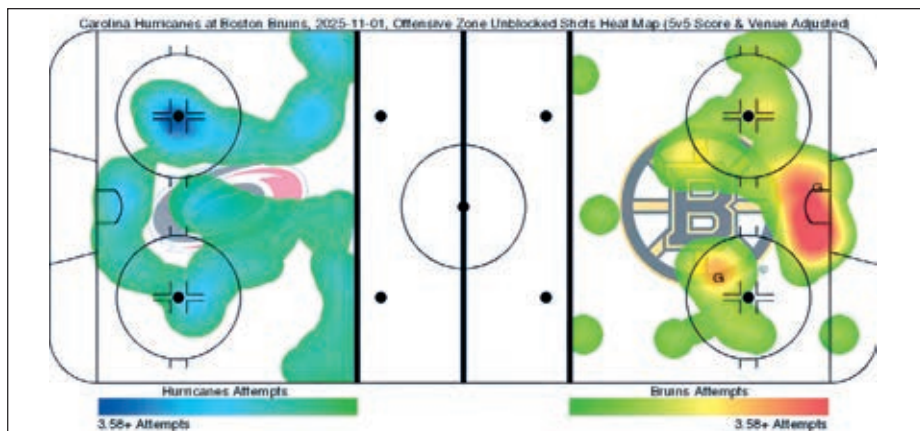
innogy
energie českého sportu


innogy

Powered
by MVM



OFICIÁLNÍ PARTNER 2025 - 2028



Na diagramu je vidět, že Boston držel Carolinu mimo nebezpečné prostory pro vstřelení branky (zelená barva), naopak bostonští hráči se dokázali prosadit do předbrankového prostoru (červená a oranžová). Toto je podle The Athletic dokreslení systému 1-1 s prioritou pokrýt střed hřiště. Takle strategie vyhovuje hráčům, jako jsou Charlie McAvoy a Nikita Zadorov. To se pozitivně projevilo i proti Hurricanes, kteří se pokusili o 54 střel ve hře pět na pět, z nichž 19 bylo zablokováno, a pouze sedm z těchto pokusů (podle Natural Stat Trick) vyšlo z nebezpečnějších oblastí pásma. Jak ukazuje níže uvedená tepelná mapa, Bostonu se podařilo vytlačit hráče Caroliny do stran, aby limitovali střely z osy a slotu.

Ve středním pásmu se Boston rovněž snaží zavřít prostředek (osu) hřiště a držet soupeře u mantinelů. Sturm nechce, aby jeho hráči ustupovali, ale drželi tzv. tight gap (těsný odstup). Zatímco obrana je prioritou, trenér nechává volnost hráčům v útoku, chce, aby si udrželi ofenzivní myšlení a mentalitu, když mají puk, s důrazem na rychlost a přechýlování soupeře a vytváření si opakovaných šancí ke skórování. Co se týče další Sturmovy silné stránky, již je rozvoj mladých hráčů, jejich čas postupně přijde, zatím dává pravidelně šance jen 21letému Fraseru Mintenovi.

Mitch Johnson / San Antonio Spurs

Za úspěchem si jde hodně vlastní cestou a je geniální v tom, jak dokáže dostat to nejlepší z 21leté francouzské superstar Victora Wembanyamy, který je lídrem texaského týmu. O 39letém Johnsonovi se ví, že nesedí a nestuduje video s mladými hráči ani v útrobách arény. Místo toho je na hřišti s míčem a cvičí pick-and-roll s některým z hráčů, zrovna třeba s Victorem a dvěma dalšími trenéry. Johnson není ten bystrý mladý asistent, který se ocitá v centru pozornosti uprostřed přestavby týmu. Je zpět v čase jako dvacetiletý rozehrávač,

který v kraťasech a volném dresu piluje s hráči obranu přímo na place.

Mezi Johnsonem a Wembanyamou existuje vzácná synergie. Kouč driluje propoceného obra (224 cm) hodiny a hodiny, pracují na detailu s přesnými pokyny, kam se má otočit a vyrazit. Opakování se zdají nekonečná. Ti, kteří Johnsona znají nejlépe, vám řeknou, že neexistuje úkol, který by nesplnil, pokud pomáhá týmu. Už jako asistent jeden den připravoval systém hry v kritických situacích a druhý den nosil tašku pro někoho jiného.

Nejdůležitějším aspektem jeho koučování je, že je neustále zapojen do konverzace, s hráči i nebo kolegy. Během timeoutů povzbuzuje zkušenější asistenty Bretta Browna a Matta Nielsena, aby se vyjádřili, než řekne svůj názor. Pak zavolá všech pět hráčů a ti se vracejí na hřiště s jasnými instrukcemi.

Johnsonovu charakteristiku vykreslil renomovaný reportér Kelly Iko z The Athletic s pomocí bývalých a současných hráčů Spurs.



Zach Collins: „Je skvělý. Víme, že je to opravdu chytrý trenér, zná a hrál hru. Ví z pohledu hráče, jaké to je procházet dobrými i špatnými časy. Ať už hrájete sebevědomě, nebo ne, ví, jak s kluky mluvit. Všichni v šatně ho respektujeme, takže je zážitek za něj hrát. Má triky a návyky, které nás naučí. Je pořád v posilovně, má skvělou pracovní morálku.“



Sandro Mamukelashvili: „Vím, jak se cítíme. Jako asistent v průběhu let k nám byl blízko a komunikoval s námi na osobní úrovni. Všichni se s ním cítíme velmi dobře, vede nás. Je skvělý komunikátor. Mně říká, že když jsem volný a nestřílím, tak mě stáhne a budu sedět. Dodává nám sebevědomí, nechává nás hrát. Vstřípl mi myšlenku, že je v pořádku dělat chyby, a nestahuje vás z placu hned poté, co nějakou uděláte. Mnohokrát jsem ho slyšel



říkat: Nechci, aby se ještě posadil. Trenér, který chápe, že budete dělat chyby a nebude vás trestat, je skvělý. Rozumí modernímu basketbalu.“



Blake Wesley: „Mluví se mnou, když udělám chybu i když se mi daří. Máme ho tady rádi, odvádí skvělou práci.“



Sidy Cissoko: „Máme štěstí, že máme chytrý tým, to je styl Spurs. Chápe mladé kluky a snaží se nás posunout na další úroveň. Hodně času tráví s Victorem a hodně ho pohání. Je to úžasné. Chci mu ukázat trochu lásky, protože to, co dělá, není snadné.“



Victor Wembanyama: „Zatím v zápasech splnil všechny požadavky kladené na hlavního trenéra. Neměli jsme zatím moc tréninků, protože jsme pořád na cestách, ale odvádí skvělou práci.“



Blake Ahearn, bývalý trenér Spurs: „Odvádí opravdu dobrou práci v dávání rad, když je to potřeba. Mitch prostě ví, kdy vás uklidnit a kdy naopak rozesmát. Má takové dobré vystupování, díky kterému se vždycky cítíte uvolněně.“



Mitch Johnson se svým nejdůležitějším hráčem u Spurs, obrem Victorem Wembanyamou

Jako asistent byl Johnson považován za génia na lavičce, který v reálném čase šířil taktiku soupeře mezi hráče. Nyní jako hlavní trenér na ně naléhá, aby věci zjednodušovali a maximalizovali rozestupy. Podle NBA.com je San Antonio pod Johnsonovým vedením mezi nejlepšími týmy v počtu inkasovaných tříbodových střel. Největšího zlepšení chce dosáhnout v odstraňování chyb Spurs v turnoverech a presinku.

Jako hlavní trenér zvládl začátek sezony docela dobře, už teď je kandidátem na Trenéra roku v NBA, stejně jako další nováček Jordan Ott z Phoenix Suns. Z Johnsonovy práce těží nejen Victor, ale celý tým, který se pohybuje na vrchu tabulky Západní konference. Bude zajímavé, jak se mužstvu povede, když je Wembanyama zraněný. Trenérovo klidné vystupování a jeho komplexní přístup zatím skvěle fungují a mohou absenci opory, především v defenzivě, pomoci překonat.

Pokračování příště: Dan Muse (Pittsburgh Penguins), Adam Foote (Los Angeles Kings) a Jordan Ott (Phoenix Suns)

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

□

INZERCE

I týmový úspěch přináší rozdíloví hráči. Správně zvolená strategie. Znalost soupeře. Znalost vlastního týmu. Schopnosti 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!



V Americe chválí za

Jako velká část inline hokejistů začínal i **Jakub Bernad** na ledě. Naštěstí pro něho a český inline hokej ještě jako kluk zkusil brusle na kolečkách. A tak začal dělit svůj sportovní čas mezi obě formy hokeje. Velkou část kariéry strávil v zahraničí, hrál i v zámoří a mohl se radovat z medailí na Světových hrách i šesti titulů mistrů světa.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Poprvé na inline bruslích

„To je hodně návrat do minulosti. Po cházím z Písku a trenérem byl tehdy táta jednoho spoluhráče (Miloš Semrád), který byl do toho strašně zapálený. Už od nějaké čtvrté třídy jsme jako hokejisti v rámci letní přípravy trénovali na kolečkových bruslích. A v páté třídě jsme začali i s inline hokejem, což bylo hodně složité, protože jediné hřiště bylo v Litoměřicích a někde na Moravě, pokud si dobře pamatuji. Navíc to bylo otevřené hřiště, ne tedy Litoměřice, jaké známe dnes. Takže jsme na tréninky dojížděli a občas hráli i turnaje. Bylo to dávno. Inline byl nejdřív jen součástí letní přípravy, ale postupně se z toho stala cílená věc. Jednou až dvakrát týdně jsme měli tréninky, jezdili jsme normálně po asfaltu, po silnicích, občas i na motokárové dráze. Pak z toho vyplynulo, že bychom mohli zkusit i inline hokej. A už jsme u toho zůstali.“

První inline trenér

„Na úplném začátku byl u mě lední hokej. K němu jsem se dostal díky tátovi, který jezdil autobusem a vozil hokejisty. A jednou mu pan Kovář, táta Honzy a Kuby Kovářů z Písku, řekl: Proč toho malýho nepřivedeš? Tak jsem začal chodit do přípravy. Bylo mi asi šest nebo sedm. Úplně první trenéry si z té přípravy nepamatuji, ale kolem nás tehdy byli Milan a David Mazanec, Václav Šrámek a Miloš Semrád. Ti nás provázeli až do páté, šesté třídy. Navíc jsme Davida a Milana Mazance vídali hrát za A-tým, chodili jsme na všechny zápasy a oni byli našimi vzory. Myslím, že tam to celé začalo. Prvním trenérem na inlinech pak byl určitě Miloš Semrád. Tomu vděčíme za to, že jsme u hokeje vůbec vydrželi. Zapálil

v nás vášeň pro hokej, která se potom přenesla i do inline hokeje. Díky němu mě to začalo opravdu bavit.“

Přechod z ledu na inline a naopak

„Upřímně, mnohem složitější byl návrat z koleček zpátky na led. Inline brusle mají předsazené přední kolečko, a když jdete zpátky na led, to kolečko tam najednou není a člověk ‚zakopává‘ o špičku. Ale jako mladí jsme to moc nevnímali a do týdne, za tři, čtyři tréninky, jsme byli zpátky. Náročnější je tedy přechod z inlinů na led než opačně.“

Kdo mě v inline hokeji nejvíc ovlivnil

„Musím zmínit spíš funkcionáře než trenéra. Byl to Milan Bubeníček, který nám v Písku po mistrovství světa 2003 zajistil, že nám tam zůstala inline plocha. Díky němu jsme měli kde hrát. Jinak jsem se učil hlavně od starších hráčů, protože tehdy nebylo běžné, že by měly týmy profesionální inline trenéry. Vedení týmu přebírali zkušení hráči jako Milan Bláha, Radek Hovora nebo Michal Bouška. To byli ti, kteří nás posouvali.“

Specifika tréninku inline hokeje

„Záleží, kde se trénuje. V Česku, když trénujeme, jsou to spíš herní tréninky. Všichni jsme hokejisti, takže techniku a taktiku máme z ledu a jdeme si v podstatě jen zahrát. Ale ve Francii nebo Itálii, kde jsem hrál profesionální soutěže na inlinech, byly tréninky hodně podobné hokejovým. S cvičeními nevymyslíte nic moc nového. Rozdíl je hlavně v brzdění, sklonech bruslí a pocitu. Struktura tréninku je stejná.“



FOTO: ČOV

Rozdíly mezi trenéry v Itálii, Francii a hlavně USA

„V inline hokeji nejsou rozdíly až tak zásadní. Trenéři v zahraničí byli většinou bývalí hráči, nadšenci, kteří ten sport milovali, ale neprošli systematickým vzděláváním. Rozdíl byl spíš v tom, že k vám přistupují jinak jako k cizinci, protože vědí, že vás potřebují. V Americe to bylo úplně jiné. Tam jsem byl pozvaný na turnaje jako

details



jeden z prvních Evropanů - a jako první Evropan do profesionálního amerického týmu Mission Labea Snipers, hned první rok jsme se dostali do finále turnaje o 25 tisíc dolarů, bohužel jsme prohráli - a tamní trenéři mě nejvíc ovlivnili. Byli mnohem pozitivnější, chválili za details, které třeba běžný divák ani nevidí, jako je třeba dobře zblokováná přihrávka, vykrývání prostoru. Tam jsem narazil na opravdu profesí-

onální přístup. Jeden z trenérů, který mě nejvíc posunul, byl Tim McManus a Greg Thomson, bývalý kapitán USA. Pravidla jsou v Americe trochu volnější, hodně se to řeže u mantinelů, každý chce vyhrávat a hraje se na 100 procent. A je tam daleko víc vidět individuality, kdy se často hraje spíš na sebe. V Evropě se pořád hledá poslední přihrávka, hraje se na krásu. V Americe, když jedete dva na jednoho s Američanem, většinou přihrávku nedostanete. Jsou vychovaní k sebevědomí a zodpovědnosti za vlastní rozhodnutí. A to je rozdíl, který mi strašně pomohl i v reprezentaci.“

Lední hokej v nižších soutěžích ve spojení s inlinem

„Může to vypadat, že jsem trochu upozadil kariéru na ledě, abych mohl hrát inline hokej. Ale spíš jsem měl štěstí, že šlo všechno skloubit. Z Čech jsem odcházel, protože druhá liga mi nedávala smysl a zkušenost z první ligy v Písku byla špatná, protože tam byly dluhy a chaos. Ve Francii jsem začínal ve čtvrté lize, úroveň něco jako u nás krajský přebor. Ale díky tomu, že zápasy nebyly každý týden, šlo hrát i inline. Teď v Německu mám sezonu tak, že v pátek a neděli hrají na ledě a v sobotu jezdím 5 hodin do Itálie hrát inline. Evropanům to přijde šílené, ale Američané říkají: Normálka.“

Realizační týmy v inline hokeji

„V české extralize v podstatě neexistuje žádné video, žádná analýza. Je to malý sport, v němž se všichni známe. U reprezentace je to jiné. Poslední dva až tři roky s námi jezdí videotrenér Adam Příbyl. To je obrovský posun. Potřebujeme se připravovat na soupeře, protože inline hokej jde dopředu neskutečným tempem. Na turnaji je dnes šest týmů, které mohou vyhrát. Třeba Namibie nebo Tchaj-wan udělaly obrovský progres. Realizační tým se rozrůstá. Zatímco před pár lety jel trenér a manažer, dnes už to začíná vypadat profesionálněji, když máme video i fyzioterapeuta.“

Reprezentační trenér

„Na posledních Světových hrách to byl Martin Mecera a Adam Příbyl jako videokouč a asistent. Normálně je trenérem Martin Tvrzník, ale ten je vázaný smlouvou v Litvínově, takže když je turnaj během sezony, klub ho nepustí. Pak tým vedou pánové Mecera a Příbyl. Jako kapitán hodně komunikuji mezi hráči a trenéry, řeším vět-



INLINE HOKEJISTA

JAKUB BERNAD

Narozen: 24. 4.1991

Kariéra: IHC Slavia Praha (2009-12), IHC Berounští Medvědi (2015-17), Grenoble (2016), Epernay (2017-18), IHC Prague Rats (2018-?), HC Milano Quanta (2022/23-?)

Největší úspěchy - Světové hry: zlato (2017), 2x stříbro (2022, 2025). **MS:** 6x zlato (2013, 2015, 2016, 2018, 2021, 2022), 3x stříbro (2014, 2019, 2024), bronz (2017), juniorské zlato (2010).

Extraliga: 6x zlato (2012, 2017-19, 2023, 2025).

Zahraničí: vítěz německé (Hauptstadtyoungs Berlin, 2023) a italské ligy (2024), francouzského (2016) a italského poháru (2023) a 2x italského superpoháru (2023, 2024)

šinou program, jídlo, časy tréninků, atmosféru v týmu. Dlouholetým kapitánem byl Pavel Strýček, který měl obrovský respekt a byl skutečným lídrem.“

Úspěchy na Světových hrách

„Pro mě je vrcholem rok 2017, kdy jsem jel do Wroclawi na moje první Světové hry a hned jsme získali zlato. Nikdo to nečekal. Francie, Švýcarsko, Kanada, USA, všichni tam měli hvězdné sestavy. S odstupem možná budou mít větší hodnotu poslední dvě stříbra z Birminghamu v USA a čínském městě Čcheng-tu. Prohráli jsme s USA dvakrát v prodloužení, což bolí, ale realita je taková, že my vybíráme z 25–30 hráčů, zatímco Amerika z několika tisíc. Medaile rozhodně není samozřejmost a je čím dál těžší ji získat. S odstupem bude to stříbro mít chuť zlata.“

Sám v budoucnu trenérem

„Momentálně se jako týmový trenér nevidím, ale kdyby přišla zajímavá nabídka, rád to zkusím. Myslím, že mě to táhne k soukromému trénování, vidím se spíš v individuálních trénincích zaměřených na dovednosti, techniku a off-ice přípravu, kde můžete ovlivnit rozvoj hráče. Už 7-8 let spolupracuji s Martinem Iterským, pod kterým trénuji. Vzbudil ve mně vášně pro trénink mimo led a je takový můj mentor. Můžu se od něj hodně naučit.“ □

Skutečný vzestup ženského sportu

Ženský sport stojí v centru pozornosti jako nikdy dříve. Z odvětví, které bývalo odsouváno na okraj, se stává výrazná kulturní i ekonomická síla formující nové hodnoty společnosti. Za posledních několik let se dynamika změnila natolik, že už nejde jen o společenskou korekci nerovností – ženský sport představuje svébytný svět s vlastní identitou, tématy a podobou profesionality. Je to prostor, v němž vznikají nové příběhy hrdinství, v němž se sportovní výkon prolíná s autenticitou a v němž se rodí vzory, které mění nejen sport, ale i přemýšlení o roli žen v moderní společnosti. Proměny činí z ženského sportu oblast, v níž se budoucnost přestala plánovat a začala se žít.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK





Jestě nikdy nebyl ženský sport v takovém pohybu jako dnes. A nejde jen o počet závodnic, diváků nebo rostoucí rozpočty. Změna se odehrává v mnohem hlubší rovině, téměř jako společenské přeladění. Když se podíváme na ženský sport napříč generacemi, najdeme v něm otisk emancipace, tvrdé práce, boje o prostor i postupného vyjednávání o získání respektu.

Dnešní období však přináší něco odlišného. Sportovkyně už neusilují jen o rovnost či spravedlivé podmínky. Mnohé z nich otevírají nové modely toho, co může sport být – od odvážnějšího pojetí výkonu až po příběhy, které překračují hranice disciplín. Je

a možnosti sdílet svůj příběh bez prostřednictví klasických médií. Už není výjimkou, že mladá hráčka, běžkyně nebo plavkyně získá širokou základnu fanoušků ještě dřív, než se poprvé dostane do televizního přenosu. Jejich tréninky, každodenní rutina i první úspěchy se odehrávají v digitálním prostoru a vytvářejí komunitu, která je podporuje od prvních kroků.

Další zásadní změnou je mentalita samotných sportovkyň. Předchozí generace často čelily tlaku, aby byly nenápadné, přiměřené, skromné a vděčné za prostor. Dnešní generace si říká o místo sebevědomě, a co je ještě výraznější – vzájemně

„NEJSME SVĚDKY KRÁTKODOBÉHO MOMENTU, ALE DLOUHODOBÉHO POHYBU. ŽENSKÝ SPORT SE STAL HNUTÍM, KTERÉ MÁ VLASTNÍ DYNAMIKU A HODNOTY.“

Miwa Sykesová, Lead Consultant, Two Circles

to éra, kdy sportovkyně nejsou jen účastnicemi soutěží, ale kulturními ikonami, podnikatelkami, tvářemi globálních kampaní i hybatelkami společenských debat. Jejich příběhy se stávají inspirací nejen pro malé děti, ale i pro dospělé ženy a muže, trenéry, instituce i média.

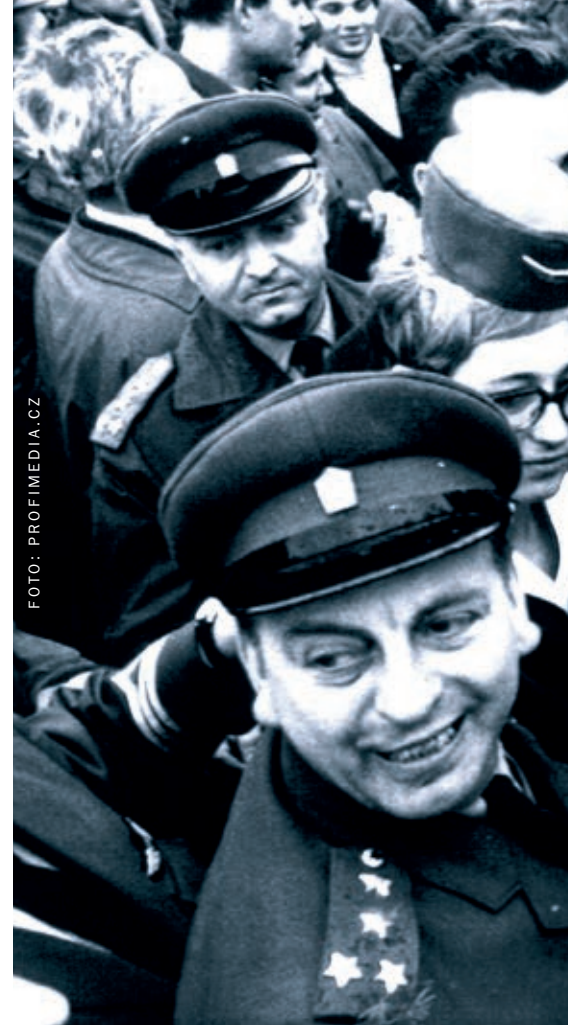
Pokud jsme před několika lety hovořili o budoucnosti ženského sportu, dnes se ukazuje, že budoucnost se odehrává přímo před našima očima – a překvapivě rychle. Není to však skok, který by přišel náhle. Mnohé trendy se tvořily dlouhá léta a nyní pouze vyústily do viditelného růstu. Mluvíme o generaci sportovkyň, která vyrostla v době globální konektivity, sociálních sítí

se podporují. Už to není boj o jednotlivý úspěch, ale o společný vzestup. V jejich projevech, rozhovorech i sociálních sítích se často objevuje motiv sdílení a vzájemné inspirace. V této nové éře ženského sportu jde o víc než o osobní výkony. Jde o proměnu toho, jak sport může být vyprávěn, co může symbolizovat a jakou roli může hrát ve společnosti. A právě tato proměna tvoří základ našeho příběhu – příběhu o vzestupu, který je hlubší, vrstevnatější a především reálnější, než jaké byly kdy dříve vize.

Cesta k dnešku

Cesta ženského sportu k dnešnímu uznání nebyla přímá ani jednoduchá. Když se

Norská krasobruslařka Sonja Henie se řadila mezi první ženské superhvězdy. Mezi světovými válkami třikrát ovládla olympijské hry, desetkrát MS a zářila i v Hollywoodu.



ohlédneme zpět o sto, dvě stě let, nalezneme obraz sportu jako téměř výhradně mužské domény, místo, kde byly ženy spíše diváky než účastnicemi a jejich těla byla často považována za příliš jemná na fyzickou námahu. V dobových člancích, sportovních manuálech i lékařských doporučeních se objevovaly názory, že běh, plavání či posilování by mohly poškodit ženské zdraví nebo zcela zničit jemnost ženské povahy.

Přesto i v takovém prostředí se objevovaly průkopnice, které překračovaly hranice. V Evropě i Americe, někdy v tajnosti, jindy veřejně, začaly vznikat ženské sportovní kluby. Překvapivě často byly vedeny ženami, které viděly ve sportu nejen fyzický, ale i společenský nástroj emancipace. V Londýně v 19. století ženy organizovaly atletické soutěže, v Paříži se objevovaly první turnaje v šermu a v Americe se již tehdy formovala první generace ženských basketbalových týmů.

Důležitým milníkem bylo postupné začleňování žen do olympijských her. Když Pierre de Coubertin zakládal moderní olympiádu, původně nebylo v jeho plánu ženy do soutěží zahrnout. Přesto tlak veřejnosti a sportovních průkopnic nakonec vedl k tomu, že již v roce 1900 se ženy mohly účastnit několika disciplín, hlavně v teni-



Věra Čáslavská, sedminásobná olympijská šampionka ve sportovní gymnastice, po příletu do Prahy z mexické olympiády v roce 1968, kdy byla vyhlášena nejlepší sportovkyní a druhou nejznámější ženou světa

su a golfu. Každá další olympiáda přinášela nové disciplíny, ale zároveň i nové debaty o ženské „vhodnosti“ jednotlivých sportů. Tato neustálá diskuse, někdy směšná, jindy vážná, položila základy pro dnešní dialog o rovnosti a uznání.

Dalším faktorem, který formoval cestu ženského sportu, byly sociální a politické změny. Po první světové válce se začaly otevírat nové možnosti vzdělávání a zaměstnání pro ženy, což mělo přímý dopad na sport. Kluby, školy a univerzity začaly zakládat ženské týmy, vznikaly soutěže, a především se měnila veřejná představa, že ženy mohou být aktivními a soutěživými účastnicemi.

Ve druhé polovině 20. století, s nástupem feminismu a rostoucí mediální viditelností, začaly sportovkyně bojovat nejen o možnost startovat, ale i o rovné finanční podmínky, stejný prostor v médiích a profesionální kariéru. Historické kořeny dnešního úspěchu tedy sahají do období odvážných →

INZERCE

LETÍ to!

Ať v roce 2026
trefíte všechno,
kam míříte.



 **ČESKÝ
SQUASH**



Je jí teprve 26 let, ale už je legendou. Sydney McLaughlinová-Levroneová se nejdřív proslavila na trati 400 metrů překážek, kde brala olympijská i světová zlata a vlastní světový rekord, letos se Američanka stala mistryní světa i na hladké čtyřstovce.

průkopnic, které riskovaly reputaci, zdraví i společenské přijetí, až po moderní generace sportovkyň, které na těchto základech staví.

Každá epocha přidala k mozaice ženského sportu něco unikátního – odvahu, profesionalitu, mediální viditelnost i ekonomickou hodnotu. A právě tato postupná kumulace zkušeností a tlaků vedla k okamžiku, kdy můžeme mluvit o vzestupu ženského sportu jako o skutečně hmatatelné realitě. Historie tedy není jen chronologií událostí, je to příběh odhodlání, překonávání stereotypů a pomalého, ale neúprosného posunu. Každý úspěch dnešních sportovkyň je postaven na základech těch, které se odvážily být prvními, a jejich příběhy dodávají aktuálnímu vzestupu hloubku a kontext. Když dnes sledujeme moderní sportovní události, sociální média nebo reklamy s ženskými sportovkyněmi, často vidíme jen konečný produkt. Dějiny však ukazují, že za tímto produktem stojí

„KDYŽ JSME BĚHEM EURO FOTBALISTEK PŘIPRAVOVALI PROJEKT PRO ‚MAMINKU-FANYNKU‘, ŠLO O KOMPLETNÍ ZÁŽITEK – OD PŘÍLETU PO SPOLEČNÉ FOCENÍ S HRÁČKAMI. TAKOVÉ MOMENTY VYTVÁŘEJÍ VZTAH, KTERÝ PENĚZI NEKOUPITE.“

Ashley Goldieová, UKI | Senior Media & Content Manager - Personal Care Unilever

dekády bojů, kompromisů i nezdolné vytrvalosti.

Současné dynamiky a trendy

Současný ženský sport je světem, který se stále mění rychleji než kdykoliv předtím. Už nejde jen o to, že ženy mohou soutěžit - soutěží na vrcholové úrovni, inspirují miliony fanoušků a významně ovlivňují ekonomiku sportu i mediální prostor. Moderní dynamika ženského sportu je formována kombinací profesionalizace, technologického

rozvoje, mediální viditelnosti a rostoucího společenského zájmu.

Jedním z nejviditelnějších trendů je profesionalizace. Zatímco ještě před dvěma dekádami bylo profesionální ženské sportovní prostředí omezené a finančně nejisté, dnes existují celé ligy a turnaje, které ženám poskytují stabilní příjem a možnost věnovat se sportu na plný úvazek. Například americká ženská fotbalová liga NWSL, basketbalová WNBA a evropské ženské fotbalové ligy nabízejí profesionální kontrakty, tréninkové zázemí a marketingovou podporu, která před lety byla nepředstavitelná.

Nejde jen o sportovní soutěže, ale také o ekonomický vliv. Úspěšné sportovkyně se stávají značkami samy o sobě, uzavírají lukrativní sponzorské smlouvy a zvyšují hodnotu svých týmů i lig. Takové sportovkyně jako Serena Williamsová, Alex Morganová nebo Dominika Cibulková ukazují, že ženský sport už není vedlejší disciplína. Stává se plnohodnotným ekonomickým hráčem.

Dalším klíčovým faktorem je mediální viditelnost. Ženský sport se díky televizním přenosům, streamování a sociálním

Dav v Londýně, který obvykle vítá fotbalové hrdiny Albionu. Letos si dopřály stejný zážitek anglické fotbalistky po triumfu na EURO.



23

Tolik zlatých medailí z MS a navrch sedm olympijských prvenství získala Simone Bilesová.

sítím dostává do centra zájmu veřejnosti. Instagram, TikTok a X umožňují sportovkyním budovat vlastní fanouškovskou základnu, sdílet osobní příběhy a angažovat se v otázkách společenské spravedlnosti. Tento trend mění pravidla hry. Sportovkyně už nejsou pouze účastnicemi, jsou aktivními tvůrkyněmi obsahu, značkami a ikonami.

Například americká gymnastka Simone Bilesová nebo švédská fotbalistka Kosovare Asllaniová mají miliony sledujících, přičemž jejich vliv sahá daleko za hranice sportovních arén. Tato mediální síla umožňuje ženám prosazovat rovné podmínky, upozorňovat na diskriminaci nebo podporovat charitativní projekty, a to vše prostřednictvím sportu.

Rostoucí soutěživost

Současné ženské soutěže jsou také extrémně soutěživé a mezinárodně propojené. Například mistrovství světa fotbalistek přitahuje miliony diváků a ukazuje vysokou úroveň týmové a individuální strategie. Týmy z USA, Nizozemska, Švédska, Anglie nebo Japonska soupeří na vrcholné úrovni a ukazují, že ženský sport není jen lokální fenomén. Je globální a vysoce profesionální.

Rostoucí kvalita soutěží zvyšuje i tlak na inovace. Trenéři využívají pokročilé analytické nástroje, biomechaniku a sportovní vědu, aby maximalizovali výkon sportovkyň. To vše znamená, že ženský sport není



Jedna z nejobletovanějších a nejvlivnějších sportovkyň současnosti: 28letá a 142 cm vysoká americká sportovní gymnastka Simone Bilesová

jen otázkou fyzické síly, ale také strategie, psychologie a technologie. Dnes má významný společenský dopad.

Inspirované mladé dívky i chlapci po celém světě vidí, že sport není otázkou pohlaví, ale odhodlání, talentu a tréninku. Sportovní hvězdy se stávají vzory, které mění kulturní normy a podporují rovnost pohlaví. Programy zaměřené na podporu ženského sportu, granty a iniciativy škol a univerzit zajišťují, že další generace bude mít širší možnosti a větší podporu než kdykoli předtím.

Současný trend tedy ukazuje, že ženský sport není jen otázkou dosažení parity. Je to komplexní fenomén, kde se propojují profesionalizace, ekonomická síla, mediální vliv a kulturní změny.

Každé utkání, každá soutěž a každá sportovkyně přispívá k tomu, že ženský sport se stává nezastupitelnou součástí globální sportovní scény.

Pohled do budoucnosti ženského sportu je vzrušující a zároveň náročný. Ačkoliv se za poslední dekády dosáhlo výrazného pokroku, před sportovkyněmi a organizacemi stojí řada výzev, které mohou zásadně ovlivnit další rozvoj. Budoucnost bude záviset na kombinaci inovací, rovného financování, mediální podpory a společenského uznání.

Jednou z nejzásadnějších výzev je finanční rovnost. Ačkoliv některé profesionální ligy nabízejí adekvátní odměny, stále existuje obrovský rozdíl mezi příjmy sportovců a sportovkyň. Například zatímco nejlepší mužské fotbalové týmy generují miliardy dolarů ročně, nejlepší ženské týmy se často musí spoléhat na dotace a granty. To ovlivňuje nejen plat sportovkyň, ale i dostupnost kvalitního tréninko- →

vého zázemí, lékařské péče a podpůrných služeb.

Institucionální podpora je proto klíčová. Budoucnost ženského sportu závisí na tom, zda národní a mezinárodní sportovní organizace, vlády a sponzoři budou schopni dlouhodobě investovat do ženských lig, akademií a talentových programů. Bez této podpory hrozí, že některé talenty nikdy nedosáhnou svého plného potenciálu.

Inovace a reprezentace

Technologický pokrok otevírá nové možnosti a zároveň klade nové nároky. Analýtika, biomechanika, nositelná zařízení

mužské soutěže. To znamená nejen televizní přenosy, ale i strategické využití streamovacích platform a sociálních sítí. Vyšší mediální expozice nejen podporuje sponzorské příležitosti, ale také inspiruje další generace sportovkyň. Reprezentace má rovněž kulturní rozměr. Pozitivní a viditelné vzory žen v různých sportech mohou pomoci změnit stereotypy a podpořit rovnost pohlaví. Sportovkyně jako Naomi Osakaová, Megan Rapinoeová nebo Petra Kvitová ukazují, že sportovní úspěch může být zároveň platformou pro aktivismus a sociální změnu.

Jedním z nejvýraznějších příkladů,

„NEZAPOMEŇME, ŽE ŽENY NEJSOU JEN DIVAČKY, ALE I SPOTŘEBITELKY S OBROVSKOU ROZHODOVACÍ SILOU. ŽENY ČASTO NAKUPUJÍ PRO CELOU RODINU. KDYŽ OSLOVÍTE JI, OSLOVÍTE VŠECHNY.“

Ashley Goldieová, UKI | Senior Media & Content Manager - Personal Care Unilever

a umělá inteligence mění způsob, jakým se sportovkyně připravují, monitorují výkon a předcházejí zraněním. Tyto nástroje mohou výrazně zvýšit výkon a současně vyžadují finanční investice a odborné znalosti. V budoucnu bude klíčové, aby ženský sport držel krok s technologiemi stejnou měrou jako mužský sport. To zahrnuje nejen tréninkové metody, ale i využití dat v mediálním a marketingovém prostoru, například při analýze fanouškovské základny nebo optimalizaci přenosů a vysílání.

Viditelnost zůstane rozhodujícím faktorem. Aby ženský sport mohl dále růst, musí získat stejný mediální prostor jako

jak může jednotlivá sportovkyně změnit nejen vnímání svého sportu, ale i jeho globální popularitu, je Caitlin Clarková. 23letá Američanka svižně proměnila ženský basketbal na univerzitní i profesionální scéně. Její výkon na hřišti, kombinace nevídané střelecké přesnosti, rychlosti a schopnosti inspirovat spoluhráčky, přitahuje miliony diváků a přináší ženskému basketbalu nebývalou mediální pozornost. Clarková se stala symbolem nové éry, v níž se ženský sport už nesoustředí jen na sportovní výsledky, ale i na autenticitu, osobnost a příběh hráček.



Caitlin Clarková si podmanila Ameriku v basketbalu

Její vliv přesahuje hranice USA. Statistiky sledovanosti utkání, zájem médií i sponzorů se díky její osobnosti výrazně zvýšily. Stává se tak příkladem toho, jak jeden talentovaný jedinec může přispět k celosvětovému růstu ženského sportu, inspirovat nové generace hráček a změnit tradiční vnímání sportu, který byl dlouho považován za okrajový. Clarková ukazuje, že ženský basketbal se může stát nejen prestižním a atraktivním sportem pro diváky, ale také platformou pro budování komunit, propagaci ženských hodnot a posilování rovnosti ve sportovním světě. Její kariéra je zároveň výzvou pro další mladé sportovkyně. Ukazuje, že odhodlání, talent a schopnost využít mediální prostor mohou měnit nejen sportovní scénu, ale i společenské paradigma.

Globální spolupráce a integrace

Budoucnost ženského sportu je globální. Mezinárodní soutěže, turnaje a olympijské hry umožňují sportovkyním měřit se s těmi nejlepšími na světě. Klíčové bude podporovat spolupráci mezi zeměmi a kontinenty, sdílení know-how a vytváření univerzálních standardů profesionalizace. Taková spolupráce umožní, aby talentované sportovkyně z méně



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

rozvinutých sportovních trhů měly stejné příležitosti jako jejich kolegyně z tradičně silných sportovních zemí.

Kromě fyzických a ekonomických aspektů se stále více ukazuje, že psychologická podpora je pro vrcholové sportovkyně zásadní. Přetížení, tlak médií a očekávání veřejnosti mohou vést k psychickým problémům, které negativně ovlivňují výkon i osobní život. Budoucnost ženského sportu proto musí zahrnovat i kvalitní psychologickou podporu, mentoring a programy zaměřené na rovnováhu mezi výkonem a osobním životem. Sociální výzvy jsou rovněž významné: boj proti diskriminaci, rovnost pohlaví, inkluze LGBTQ+ sportovců a zajištění bezpečného prostředí pro všechny účastníky sportu jsou témata, která nelze ignorovat. Budoucí generace ženského sportu bude úspěšná jen tehdy, pokud se tyto problémy systematicky řeší.

Budoucnost ženského sportu je slibná, avšak vyžaduje systematickou podporu, inovace a odvahu čelit výzvám. Profesionalizace, technologie, mediální viditelnost a globální spolupráce jsou

klíčovými faktory, které mohou posunout ženský sport na úroveň, jakou dnes mají muži. Jenže pokrok není automatický. Vyžaduje aktivní úsilí sportovkyň, trenérů, organizací, médií a fanoušků. Pokud se všechny tyto složky spojí, můžeme očekávat, že ženský sport bude nejen plnohodnotnou součástí globální sportovní scény, ale také silným motorem kulturní změny a inspirace pro další generace.

Ženský sport zdánlivě stojí na hranici, která odděluje minulost od přítomnosti. Avšak tato meta je již překročena. To, co bylo ještě před několika lety předvídáno jako budoucnost, dnes existuje v konkrétních lidech, strukturách, soutěžích i hodnotách. Ženský sport se stal laboratoří nové sportovní kultury – otevřené, autentické a společensky relevantní. Úspěchy sportovkyň, rostoucí investice, změny ve vnímání médií i síla komunit ukazují, že budoucnost už není abstraktní pojem. Vše, o čem se mluvilo jako o směru, dnes pulsuje v reálném čase.

Budoucnost je realitou – a ženský sport ji nejen žije, ale i tvoří. □

INZERCE

arena
POWERSKIN

POWERSKIN PRIMO

První závodní plavky z revolučního materiálu HYPERFORCE™



www.arenashop.cz

Sportovec 2.0

Ještě nikdy v historii jsme o sportovcích nevěděli tolik, a přitom nikdy neměli k dispozici tolik nástrojů, jak tato data proměnit v reálný výkon. Panel „Navrhování systémů pro udržitelné výkony na nejvyšší úrovni“, během něhož diskutovali José Calderón (Cleveland Cavaliers, NBA), Efrem Kamen (Phi Fitness) a Andrew Murray (ředitel International Basketball Performance NBA) pod vedením Robbyho Sikky (PTPA, Medical Director), otevřel zásadní otázku: Jak spojit špičkový výkon s dlouhodobým zdravím a udržitelností kariéry?

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

Globalizace mění pravidla hry

Basketbal už dávno není jen americkou záležitostí. Třetinu hráčů NBA dnes tvoří cizinci a jejich podíl dál roste. Afrika i Evropa se stávají zásobárnou talentů, které liga aktivně rozvíjí. „Nejde jen o to dostat hráče do NBA,“ říká Efrem Kamen. „Cílem je vytvořit prostředí, které podporuje vzdělání, osobní růst a přístup ke špičkovým tréninkovým systémům.“ Tento trend má širší význam. Globalizace zvyšuje konkurenci, rozšiřuje basketbalové know-how a zároveň

vytváří obraz fyzické i mentální připravenosti hráče. „Dnes máme o hráčích víc informací než kdykoliv předtím – a přitom víme, že jich budeme mít ještě víc,“ poznamenal s nadsázkou Robby Sikka. José Calderón, bývalý reprezentant Španělska a veterán NBA, vidí v technologickém pokroku obrovský posun: „Hráči jsou rychlejší, výbušnější, univerzálnější. Rozdíly mezi elitními hráči jsou minimální. O vítězství rozhodují drobnosti: správná regenerace, kvalitní spánek nebo využití technologie, která vylepší výkon o jedno

stabilitu hladiny cukru v krvi, kvalitní spánek i psychickou pohodu. V minulosti hráči často „pálili“ jednu sezonu za druhou bez přestávky. Calderón vzpomíná, že během kariéry prakticky neznal volné léto: „Sezona skončila, následovala reprezentace a pak už příprava na nový ročník. Tělo nikdy nedostalo čas opravdu si odpočinout.“ Dnes už regenerace není vedlejším tématem, ale součástí tréninkového plánu. Týmy jako San Antonio Spurs či Cleveland Cavaliers systematicky pracují s dlouhodobým zdravím hráčů. Podle Kamena je přitom klíčové, aby sportovec nebyl pasivním příjemcem péče, ale jejím aktivním účastníkem: „Technologie pomáhají, ale odpovědnost má hráč. On rozhoduje, jestli bude naslouchat svému tělu a datům, která o něm máme.“

„ROZDÍLY MEZI ELITNÍMI HRÁČI JSOU MINIMÁLNÍ. O VÍTĚZSTVÍ ROZHODUJÍ DROBNOSTI: SPRÁVNÁ REGENERACE, KVALITNÍ SPÁNEK NEBO VYUŽITÍ TECHNOLOGIE, KTERÁ VYLEPŠÍ VÝKON O JEDNO PROCENTO.“

José Calderón

nutí týmy přemýšlet o zdraví a přípravě komplexněji. Zahraniční hráči přinášejí jiné tréninkové kultury, například evropský důraz na prevenci a regeneraci - přístup, který se stává standardem i v NBA.

Od dat k porozumění tělu

Moderní technologie proměňují způsob, jak sportovec trénuje, regeneruje i spí. Senzory v botách, chytré náramky či kamerové systémy sledují každý pohyb. Umělá inteligence pak z těchto dat

procento. „Právě to jedno procento se stává mantrou moderního sportu. Tam, kde dřív rozhodovala taktika nebo síla, dnes rozhodují precizní práce s daty, prevencí a detailní znalost vlastního těla.“

Longevity: věda o dlouhověkosti výkonu

Místo hašení problémů přichází do sportu prevence. Kamen zdůrazňuje, že se týmy učí inspirovat z evropského přístupu. Zaměřují se na snižování zánětů,

Více sportů, méně zranění

Zajímavým trendem je multisportovní přístup – návrat k pestrosti pohybu. Andrew Murray popisuje, že po skončení sezony jeho hráči několik týdnů vůbec nehrají basketbal. Místo toho plavou, hrají tenis nebo cvičí jógu. Tento přístup pomáhá regenerovat tělo i mysl a zároveň rozvíjí nové pohybové vzorce. Calderón přidává vlastní zkušenost: „Jako dítě jsem hrál fotbal. Dnes vidím, jak mi to pomohlo v basketbalu, například v lepší koordinaci, čtení prostoru a práci s míčem.“ Výzkumy potvrzují, že mladí



sportovci, kteří v dětství kombinují více disciplín, jsou později odolnější vůči zraněním a psychicky vyrovnanější. I proto začínají NBA akademie i mládežnické programy plánovaně zařazovat různé sporty do přípravy.

Mentální stránka výkonu

Fyzická síla nestačí. S nástupem sociálních sítí, médií a rostoucím tlakem fanoušků se klade větší důraz i na duševní zdraví. NBA investuje do programů, které pomáhají hráčům zvládat stres, komunikovat s médii a pracovat na vlastní image. Calderón připomíná, že dnes má každý hráč k dispozici síť podpory od týmových psychologů až po mentoring ze strany veteránů. Klíčem však zůstává otevřenost. Pomoc existuje, ale musíte ji chtít přijmout,“ říká.

AI jako spoluhráč, ne soupeř

Umělá inteligence se stává neviditelným členem týmu. Dokáže zpracovat obrovské objemy dat o výkonnosti, zdraví i regeneraci a nabídnout trenérům i hráčům doporučení, která by lidský mozek nedokázal sám odhalit. Kamen však varu-

je: „AI je skvělý nástroj, ale nikdy nesmí nahradit lidský úsudek. Data mají smysl jen tehdy, když je někdo dokáže správně interpretovat.“ Budoucnost patří personalizaci - propojení dat z genetiky, mikrobiomu či spánkových návyků s individuálními tréninkovými plány. Hráči tak dostanou přesně to, co jejich tělo potřebuje, místo univerzálních schémat.

Jak bude vypadat basketbal 2035

Calderón věří, že se do hry vrátí elegance střelby ze střední vzdálenosti, ale ještě důležitější bude porozumění vlastnímu tělu. Kamen očekává, že díky péči o zdraví a výživě se kariéra hráčů prodlouží i za hranici 40 let. Murray dodává, že současná a příští generace hráčů bude přesnější, efektivnější a zároveň psychicky odolnější. Výsledek výchovy, která klade důraz nejen na výkon, ale i na osobní rozvoj.

Sport musí myslet na budoucnost

Moderní sport už není jen o vítězství. Je o udržitelnosti výkonu, o tom, jak sportovec dokáže být zdravý, produktiv-



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: AI

ní a motivovaný co nejdéle. V éře umělé inteligence, globalizace a vědecké regenerace se hranice lidského výkonu znovu posouvá. Ale jak říká Calderón, to nejdůležitější zůstává stejné: „Technologie nám mohou pomoci, ale rozhoduje přístup. Špičkový hráč se nerodí z dat, ale z každodenní práce a schopnosti učit se.“

„TECHNOLOGIE POMÁHAJÍ, ALE ODPOVĚDNOST MÁ HRÁČ. ON ROZHODUJE, JESTLI BUDE NASLOUCHAT SVÉMU TĚLU A DATŮM, KTERÁ O NĚM MÁME. AI JE SKVĚLÝ NÁSTROJ, ALE NIKDY NESMÍ NAHRADIT LIDSKÝ ÚSUDEK.“

Efrem Kamen

Budoucnost sportu se přitom formuje v několika zásadních směrech. Basketbal se stává skutečně globálním. NBA už dnes tvoří třetina cizinců a ambicí ligy je dosáhnout až poloviny. Tento rozmanitý mix kultur a tréninkových přístupů přináší nejen nové talenty, ale i nové přístupy ke zdraví a přípravě. Technologie mezitím posouvají hranice personalizace: díky umělé inteligenci, genetickým datům či sledování spánku dokážou trenéři přesněji přizpůsobit trénink indivi-

duálním potřebám hráče. Rostoucí důraz na prevenci, výživu a regeneraci nahrazuje někdejší přístup založený na řešení zranění až po jejich vzniku.

Stejně důležitá je i mentální odolnost. Týmy investují do psychologické podpory, mentoringu a vzdělávacích programů, které pomáhají sportovcům zvládat

tlak a mediální pozornost. Významnou roli v přípravě přebírá také pohybová pestrost: zařazování různých sportů zlepšuje koordinaci, snižuje riziko zranění a přináší potřebné mentální osvěžení. A konečně, umělá inteligence se stává spolehlivým partnerem, který zpracovává ohromné množství dat a pomáhá trenérům činit efektivnější rozhodnutí, avšak v rozhodnutích je nenahrazuje. Budoucnost sportu tak nepatří jen rekordům a výkonu, ale především chytřejší-

mu, zdravějšímu a vědomějšímu přístupu k tělu i mysli.

Panel ukázal, že moderní sport už není jen o vítězství. Je o udržitelnosti výkonu, o tom, jak sportovec dokáže být zdravý, produktivní a motivovaný co nejdéle. V éře umělé inteligence, globalizace a vědecké regenerace se hranice lidského výkonu znovu posouvá. Ale jak říká José Calderón, to nejdůležitější zůstává stejné: „Technologie nám mohou pomoci, ale rozhoduje přístup. Špičkový hráč se nerodí z dat, ale z každodenní práce a schopnosti učit se.“

SHRNUTÍ TRENDŮ:

- Globalizace: NBA cílí na 50 % mezinárodních hráčů
- Technologie: data a AI umožňují individualizovaný trénink
- Zdraví a prevence: důraz na spánek, výživu a dlouhověkost
- Mentální odolnost: programy na zvládání tlaku a mentoring
- Multisport přístup: různé disciplíny zlepšují koordinaci i psychiku
- AI v praxi: pomáhá, ale nenahrazuje člověka



FANDI ČEŠKÁM NA DOMÁCÍM MS

6.-14. PROSINCE

WFC2025.CZ



**BRNO
OSTRAVA
2025**



SKUPINA ČEZ KFC TOYOTA Gerflor UNIHC PREFAB SWERINK PUMA Česká televize BigBoard

EVROPA 2 deník.cz ČD České dráhy IVECO BUS Moravskoslezský kraj jiho-moravský kraj NÁRODNÍ SPORTOVNÍ AGENTURA #VisitCzechia B R N O OSTRAVA!!!

Bud' chci, nebo musím

Jaroslav Kaleta vytvořil s kolegy v brněnském squashovém klubu výjimečné prostředí pro výchovu mladých hráčů. Squash Moravská Slavia Brno sbírá v posledních letech velké úspěchy v mládežnických kategoriích a jeho hráči se už prosazují i na nejvyšší příčky mezi dospělými. Z úst trenéra často zaznívají slova jako hravost, respekt, tým nebo píle.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem se stal trenérem?

„Na základní škole jsem chtěl být dokonce učitelem, ale v průběhu času mě více bavila práce s lidmi, kteří se chtějí v různých, zvláště sportovních odvětvích, sami zlepšovat. Systém školství v ČR mě nemotivoval, abych v něj měl důvěru a chtěl se na něm podílet, proto jsem se rozhodl věnovat naplno sportu. Zvolil jsem si také VŠ se sportovním zaměřením FTK UP Olomouc a obor rekreologie.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Respekt. Respektování osobnosti každého trénovaného jedince - dítěte i dospělého. Pochopení jeho osobnosti

i motivace ke sportu a hledání nejlepší cesty ke zlepšení jeho pohybových dovedností.“

Co na mě mělo největší vliv?

„Nelze úplně říct, že to bylo něco zásadního, ale byl to souhrn všech možných osobností a činností, které se v mém životě vyskytovaly. Rodiče svým přístupem k životu a dobrotou k ostatním lidem, trenéři a učitelé: od těch kvalitních jsem se snažil okoukat to dobré a od těch horších jsem si vzal to, jak věci raději nedělat. A od světových hvězd ve svých sportovních odvětvích, ale i jiných oblastí života, stále okoukávám jejich rady na cestě k úspěchu.“



Špičková reprezentantka Karolína Šrámková (vpravo) spolupracuje s Jaroslavem Kaletou v brněnské Moravské Slavii

Moje trenérská filozofie?

„Jako trenéři jsme průvodci na cestě za úspěchem. Úspěch lze u každého jedince definovat jiným způsobem. Pro jednoho je to, že porazí svého kamaráda, pro jiného, že se stane světovou jedničkou. Jako jeho průvodce mu ukazují nejrůznější cesty, jak lze toho jeho úspěchu dosáhnout. Úspěchem pro mě je, že si trénovaný člověk vytvoří k pohybu/sportu kladný vztah a aplikuje jej do svého životního stylu, i když to nutně nemusí být na vrcholové úrovni, u sportu/pohybu zůstane v jeho nejrůznějších formách i v dalších letech a stane se mu nedílnou součástí života.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Respekt, lidský přístup, otevřenost, láska k pohybu a zdraví, poctivost.“





FOTO: IRENA VANISOVÁ



TRENÉR SQUASHE JAROSLAV KALETA

Narozen: 7. 1. 1977

Hráčská kariéra: tenis od 10 do 21 let, basketbal na základní a střední škole, amatérský volejbal na ZŠ, SŠ a VŠ, atletika (sprinty jako doplněk fyzické přípravy) 1. a 2. ročník na VŠ, amatérské závody na horských kolech a triatlon, squash od 20 let dosud

Trenérská kariéra: tenis od 16 do 20 let (rekreační hráče trénuji občas i v současnosti), squash od 21 let dosud (spoluzakladatel, manažer a trenér Squashového klubu mládeže Olomouc 1998-2009, poté trenér „na volné noze“ v Brně a od roku 2018 pod klubem Squash Moravská Slavia Brno

Největší úspěchy: tenis na krajské úrovni, squash nejlépe 18. místo v ČR, mistr republiky ve squashové čtyřhře (2009), mistr republiky Masters 45+ (2025)

trénování absolvoval Zimní Ještěd 24 hodin v roce 2022. S mužským týmem jsme běhali okruhy kolem Ještědu a sbíhání z kopce dolů mě bolelo tak, že jsem ještě půl roku cítil kolena. Ponaučení zní: trénink dělá mistra...

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Radami, tipy a triky úspěšných lidí ve svých oborech. A nemusí jít pouze o sport. V současné době mě baví práce s dechem, jeho vlivem na kondici i ovlivňováním psychického stavu člověka.“

Jak si nejlépe odpočínám?

„Veškerými aktivitami v přírodě: horské kolo, pěší túry, lyže, běh nebo jen procházky, kde lze cítit sílu přírody. Kitesurfing – komplexní aktivita, kde

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Najdi i sebemenší maličkost, za kterou můžeš člověka pochválit. To může být motivací pro jeho další činnost a zlepšování se.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Ve sportu se jednalo o různá rozhodnutí, kde bylo důležité zůstat konzistentní v názorech a stát si za tím, jelikož jsem cítil, že to danému hráči může do budoucna pomoci, i když hráč si myslel, že v tu chvíli má pravdu on. V životě to bylo těžké rozhodnutí, že jsem nezůstal v toxické práci, která mě psychicky vyčerpávala natolik, že by to do budoucna mohlo mít i zdravotní dopad.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Manažersky se mi poštěstilo být u projektů, které mají dlouhodobé trvání, a v době

jejich vzniku jsem byl součástí týmů, které daný projekt vytvářely: Omega centrum sportu a zdraví v Olomouci, Fitness club ZONE4YOU v Brně, BRuNO family park v Brně. V současné době se jedná o fungování klubu Squash Moravská Slavia Brno, kde náš trenérský tým připravuje juniorské hráče, kteří jsou již cca 8 let nejúspěšnější, pokud se týká mistrovských titulů. A sportovně: zorganizoval jsem a byl jsem hráčem týmu, který se v roce 2004 zapsal do české Guinnessovy knihy rekordů, kdy jsme v 8 hráčích vydrželi hrát squash 30 hodin v kuse. Další sportovně-poznávací výzva byla, že jsem na horském kole nadvakrát objel republiku (1100 km v létě 2022 a 1200 km v létě 2023).“

Čím jsem si nejvíce naběhnul?

„Doslova jsem si naběhnul na vlastní bolest kolen, když jsem bez většího

□ HLAS TRENÉRA

musí být člověk maximálně v souladu se silami přírody a svou kondicí. Krátkodobé aktivity: dechová cvičení, pravidelné otužování ve studené sprše nebo ve studené vodě, saunování. Samostatná kapitola je udržování vztahů s rodinou, kamarády a přáteli. U sklenky piva, vína doprovázené upřímným zpěvem.“ (úsměv)

Jak získám dítě pro squash?

„Já to беру asi hlavně osobním přístupem, takže se snažíme, aby tam byla především radost, aby to bylo co nejvíc hravé, aby je to bavilo. Do tréninku se snažíme pustit i něco vlastního, nebo něco od samotného dítěte. To znamená, že když přijde s něčím, co ho baví, tak se to snažíme rozvíjet a navázat na to. A do toho přidáváme svoje metody, techniku, taktiku.“

Jak se docílí ve squashi při tréninku hravosti?

„Může to být tím, že si člověk posouvá vlastní limity. U úplných začátečníků to kolikrát vypadá tak, že se jen snaží udržet míček ve hře. To znamená například jednoduché ťuknutí do stěny s jedním dopadem. Začínají třeba na jednom, dvou pokusech, a postupně se to zlepšuje. Pak třeba přidáváme úkoly, jednou trefit nad podávací čáru, jednou pod ni. A když je na kurtu víc lidí, to je ideál udělat turnaj ve více lidech. Jsou různé herní varianty, kdy jsou na kurtu tři nebo čtyři děti a vzniká mezi nimi soutěživost. Hrají třeba hru ‚kdo dřív vypadne‘. Ve squashi je takové specifické ‚L-ko‘. Když to děti hrají, a dá se vidět i na turnajích, kdy mezi sety nebo mezi zápasy naběhne horda dětí do jednoho kurtu, klidně osm až deset, a hrají na tři čtvrtiny kurtu. V jedné čtvrtině stojí všechny děti, tam se nehraje, a ke hře je určen zbytek kurtu. Ten, kdo vyhrává, zůstává na kurtu. Je pro ně soutěž zůstat tam co nejdéle a porazit co nejvíc soupeřů, kteří se střídají. Je to trochu podobné jako známá obíhačka v ping-pongu. Ve squashi to funguje skvěle.“

Na co se dívám u malého squashisty, abych si řekl: ten má talent? Jak mladé hráče rozvíjet a u squashe je udržet?

„Myslím si, že to platí obecně i pro ostatní sporty, jde hlavně o pílí. Měli jsme děti, u kterých jsme si říkali: Sakra, tady to bude těžké. Viděli jsme, že motorika nebo tělesná konstituce úplně neodpovídá ideálu. Ale když vidíme, že ten hráč má pílí, že jsme



ho pro ten sport nějak nadchli, že má chuť, tak se to pozitivně projeví. Přichází na trénink dřív, rozcvičuje se, nemusí se mu říkat, že má dělat něco navíc. Víme, že si jde ve volném čase sám zaběhat, skočit si do přírody, projet se na kole. A tam už vidíme, že z toho hráče něco může být. Říkáme si s trenéry tak trochu s nadsázkou, že i z prkna jsme schopni vyřezat housle. Takže když se i z netalentovaného dítěte dokáže vychovat dobrý hráč, hlavně díky jeho pílí, je to pro nás velké ocenění. My jsme tam od toho, abychom mu vytvořili podmínky, abychom ho nezlomili. Specificky u nás je to tak, že jsme většinou druhá nebo třetí volba, děti si squash vybírají až po jiných sportech. Takže když se nám dostane do ruky opravdu talentované dítě, je to spíš zázrak. Většinou si ty ‚největší talenty‘ rozebere pár hlavních sportů.“

V jakém věku dokážu poznat, že z hráče něco může být?

„Samozřejmě hraje roli kalendářní i biologický věk, ale když to máme ukotvit, je to dítě, které už má výsledky, zvládá

techniku, má tréninkové návyky, jezdí po turnajích, má zkušenosti. Vidíme, že pokud překoná období puberty, v dospělosti z něj něco bude. U dětí kolem 15. - 16. roku už bývá vidět, že jsou schopné hrát s dospělými. Ten dospělácký squash je samozřejmě jiný, protože víme, co na juniory platí, jaké herní varianty použít. Ale už kolem 13. - 15. roku je poznat, že z hráče by něco mohlo být. Samozřejmě pokud u squashe vydrží.“

Píle vs. tvrdá práce

„Řekl bych, že píle je vlastní motivace a chuť se zlepšovat. Tvrdá práce zní jako dril: ‚Někdo mi řekl, že to mám dělat, a když to dělat nebudu, výsledky neprijdou.‘ Tam vidím ten rozdíl: píle je vnitřní motivace, tvrdá práce je tlak zvenčí. Buď chci, nebo musím. A já osobně preferuji, aby lidi dělali to, co chtějí, ne to, co musí. Nemusíme být přece za každou cenu v tabulkách a šplhat po žebříčkách.“

Co je při výchově mladých hráčů nejdůležitější?



„Z mé zkušenosti hodně záleží, odkud hráč pochází, jaká je práce rodičů, jaké jsou vazby v rodině a chuť rodičů do dítěte něco vložit. Ale zároveň je důležité nechat ho, aby se rozvíjel samostatně, aby tam byla jeho vlastní chuť a vůle.“

Vytvoření týmového prostředí v individuálním sportu, jako je squash

„Myslím, že i v individuálním sportu je to zásadní věc. Zvláště v období, kdy se rozhoduje, jestli dítě u sportu zůstane, nebo ne. Snažíme se to vytvářet v rámci skupinových tréninků. Dítě nezačíná individuálně, ale v rámci skupiny věkově nebo výkonnostně podobné. Dbáme na to, aby v celém procesu byla zdravá soutěživost, ale i rovnováha, že hned ze začátku nedostane ‚čočku‘ od někoho výrazně lepšího. Ty lepší děti to většinou chápou a v rámci tréninkového systému se nesnaží své spoluhráče zničit. Když ale vidíme, že někdo jede sám na sebe a jde za vítězstvím za každou cenu, snažíme se ho usměrnit. Ptáme se ho třeba: Kdybych já teď nastoupil na tebe a dal

ti 11:0, bavilo by tě to? V individuálním sportu je důležité mít parťáka, se kterým mě to baví. Když mě někdo hned první den rozdrťí, proč bych tam měl zůstat? Takže děti se učí chápat, že soupeře budou vždycky potřebovat a že soutěž má smysl jen tehdy, když baví obě strany.“

Jak se postupem let mění komunikace s dětmi?

„Nejdůležitější je respekt k hráči. Respektuji ho jako osobnost a sám se učím a rostu s ním. Když dorůstají, zapojujeme je i do tréninků dospělých. Snažíme se tam udržet pohodovou atmosféru. Vtipkujeme, ale s mírou, aby to bylo přirozené, přátelské prostředí. Sranda na tréninku musí být, aby to všechny bavilo. Máme i různé herní varianty, kterými trénink odlehčujeme, aby to nebyl pořád jen dril.“

Čím si vysvětluju mé úspěchy s mladými hráči jako Martin Štěpán nebo Karolína Šrámková?

„Zajímavé je, že squashově vyrůstali spolu, jsou úplně stejně staří, stejný měsíc, stejný rok narození, takže jejich cesty se tak trochu stínovaly. Martin byl velmi talentovaný, ale i Kája měla obrovský potenciál. Dnes je už mezi ženami jednou z nejlepších v Česku a je jí teprve 18 let. Martin to má těžší, protože u mužů je konkurence mnohem větší, profesionálních hráčů je víc. Ale i když rostli bok po boku v našem klubu, oba šli úplně odlišnou cestou. Měli podobný tréninkový plán a počet hodin, ale přístup k oběma byl jiný. Ve squashu prostě neexistuje univerzální muštr. Každý hráč

potřebuje individuální přístup. Jinak pracujeme s psychikou, jinak s fyzikou, jinak s motivací. Nedá se říct: Když půjdeme touhle cestou, uděláme z něj světovou jedničku. Každý je jiný.“

Největší úskalí při přechodu z mládežnického do dospělého squashu?

„Největší problém je přežít období puberty. Už se je snažíme zařadit do ligových týmů. U holek je to těžší, protože konkurence není tak velká, takže klidně můžou hrát mezi dospělými už ve dvanácti. U kluků to přichází později. Ale i tam začnou přechod vnímat až ve chvíli, kdy přijdou ambice a tlak. Práce s dívkami je prostě jiná, složitější, člověk si musí dávat pozor na jiné věci než u kluků.“

Síla trenérského týmu na „Morendě“

„Hlavní roli má Dana Honková, mimochodem babička Martina Štěpána, o kterém jsme mluvili. Jsou tam i silné rodinné vazby, pokračování sportovních genů. Dana je i předsedkyní našeho brněnského klubu a je výborná v práci s nejmenšími dětmi ve věku 4 - 6 let. Je to taková hodná babička, která v dětech buduje lásku k pohybu už od útlého věku. Pak je tu její syn, David Honek, bývalý squashista. Dále se zapojují i rodiče, kteří dřív hráli squash, takže mají zkušenosti. A zapojujeme i starší děti, které mají pedagogické vlohky a chuť pomáhat. Dívají se nám pod ruce, sledují, jak trénujeme, a postupně se sami zapojují, buď na trénincích s menšími dětmi, nebo na soustředěních, která pořádáme většinou o prázdninách.“ □



Viděli jste?

PETR JANOUCH

sportovní komentátor Nova Sport, golfový trenér, překladatel, hudebník



„**Full Swing** (Dokonalý švih). Úspěšná dokumentární série Netflixu rozhodně není nějakým odborným trenérským pohledem do zákulisí PGA Tour a špičkového golfu, ale rozhodně stojí za vidění a myslím, že může dokonce zaujmout a oslovit i někoho, kdo golf sám nehraje ani netrénuje. Série velmi dobře ukazuje, jak extrémní psychický tlak musí umět elitní golfisté zvládat, jak důležitá může být podpora realizačního týmu a psychologa a jak kritické je pro potenciální úspěch správné nastavení psychiky a takzvaný mentální koučink. V tomto ohledu je specifický v golfu mimořádný vztah mezi hráčem a jeho caddiem (tedy velmi zjednodušeně řečeno nosičem holí), který velmi často funguje jako hlavní psycholog a má samozřejmě zásadní roli i jako, dejme tomu, poradce hráče nebo strateg. Komunikace mezi nimi je často klíčem k úspěchu. Strhující jsou díly, v nichž se seriál věnuje Ryder Cupu, tedy pravidelnému týmovému souboji mezi Evropou a Spojenými státy. Golf je extrémně individualistickým sportem a je zajímavé sledovat, jak i v tomto sportu může fungovat týmová dynamika a jak je možné hvězdné individuality motivovat ke spolupráci. Jedním z hlavních témat seriálu je rovněž rozkol v profesionálním golfu, který přinesl vznik konkurenční série LIV Golf League, a rozhodně je zajímavé sledovat, jak se elitní sportovci a realizační týmy adaptují na radikální změny svého prostředí, jak zvládají morální dilemata a finanční tlaky. V neposlední řadě je celý seriál špičkově natočen a je pastvou pro oči, pokud ho můžete sledovat v dobré kvalitě.“

FOTO: PROFIMEDIA.CZ



IT'S ONLY WORTH IT IF YOU ENJOY IT



Michelob
ULTRA

×

NETFLIX



NIKOL KUČEROVÁ

předsedkyně Komise sportovců ČOV, olympionička



„Měla jsem možnost vidět film **Dont look away** o Věře Čáslavské, který získal ocenění na Sportfilm festivalu v Liberci. Zajímavé je, že toto téma neuchopil český autor, ale australský režisér Ashley Morrison, což jen dokazuje, že paní Věra byla sportovní ikonou nejen v rámci České republiky, ale její jméno může stále rezonovat i v zahraničí. Byla opravdu neobyčejnou osobností, kterou je skvělé si neustále připomínat. Krásné zformulovaný životní příběh pohledem zahraničních tvůrců je nesmírně inspirativní, a přestože máme možná pocit, že ho všichni notoricky známe, určitě stojí za to ho znovu vidět. Komplexnost osobnosti paní Věry a její odvaha je velmi inspirativní a člověk si při sledování snímku například uvědomí, jak obtížné a dlouhé pro ni muselo být období, kdy se nemohla v Československu vůbec veřejně objevovat ani cestovat. Je to něco pro nás již nepředstavitelného, že člověk jejího formátu se musel na tak dlouhou dobu úplně stáhnout, a myslím, že je velmi důležité si takové příběhy připomínat a speciálně na odkaz Věry Čáslavské nikdy nezapomenout.“

JAKUB NOVOTNÝ

parasport / trenér české para hokejové reprezentace



„**Netflix a The Playbook: A Coach's Rules For Life** / Doc Rivers, epizoda 1, čas 32:45–33:20. Vaším úkolem je trénovat je. Vaším úkolem je udělat z nich lepší hráče, lepší lidi, lepší spoluhráče. Jak být tvrdý, jak být soucitný, jak být dobrým vítězem, jak být dobrým poraženým, pokud něco takového existuje. To jsem se ještě nenaučil. Učí vás to životu. Víte, říkám jim: ‚Nebudu vás trénovat tak, abyste byli tím, kým jste, ale tak, abyste byli tím, kým byste jednoho dne měli být.‘ Zaujal mě tento přístup k trénování, protože ve finále náš sport není jen o výkonu a výsledcích, ale také o začlenění hráčů zpět do společnosti.“

DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / trenérka reprezentace juniorek



„**Věra 68**. Dokument režisérky Olgy Sommerové z roku 2012. Je možné zhlédnout na platformě OnePlay a bývá reprízovaný v iVysílání ČT. Věra Čáslavská byla nejen mimořádná sportovkyně, ale také silná morální osobnost. Její úspěchy vyrostly z disciplinované práce, motivace a vůle. Sport však představoval pouze jednu část neobyčejného příběhu jejího života. V kritických chvílích se nebála vystoupit za pravdu, i když tím riskovala svou kariéru. Dokázala čelit tlaku vrcholového sportu, společenského očekávání i izolaci po roce 1968, a je tak příkladem extrémní psychické odolnosti a pevných hodnot. Její příběh, podle mého názoru, inspiruje sportovce i trenéry k autenticitě a odvaze jít vlastní cestou a připomíná nám, že ‚špatné podmínky‘ mohou být příležitostí k růstu.“

JAN JAROCH

novinář / deník Sport, pravidelný účastník tenisových grandslamů, 4x účastník OH



„Jedním z velmi osvěžujících trendů posledních let je čím dál větší angažování bývalých sportovních es do podcastové tvorby. V tenisovém prostředí vyčnívá pořad **Served with Andy Roddick**, v němž vede rozhovory někdejší bývalá světová jednička a šampion US Open. Zcela fascinující bylo jeho setkání u jednoho stolu s jiným americkým velikánem Andreem Agassim. Absolutním vrcholem v podání Agassiho bylo rozebrání tenisu jeho soupeřů – od největšího rivala Peta Samprase přes Ivana Lendlu, Borise Beckera, Stefana Edberga po další. Pokud máte Agassiho zaškatulkovaného jako floutka v džínových kraťasech a papouškovských tričkách, podívejte se na tento díl. Změníte na něj názor.“

JAN TRÍSKALA

florbal / hlavní metodik



„Dokumentární seriál HBO Sports a NFL Films **Hard Knocks**, pohled do zákulisí profesionálního sportu. Proč zrovna tento dokument? Vztáhnu to na poslední sérii, která je o týmu Buffalo Bills. Série ukazuje roli jejich QB a zároveň lídra Joshe Allena, jak komunikuje s týmem, trenéry, nováčky a umí udržet své ego tak, aby byl prospěšný pro tým. Zdůrazňuje, že hvězda má podporovat standardy a kulturu, ne být středobodem týmu. Tato série je na rozdíl od předchozích méně o skandálech a emocích, ale dobře ukazuje meetingy, tréninky a rozhodování o sestavě. Formát je přenositelný do jakéhokoliv sportu, protože ukazuje jasné praktické kroky. Velký prostor dostávají hráči na hraně soupisky, což názorně učí nastavovat férová kritéria a očekávání. Trenéři jsou konkrétní a čitelní, jasně ukazují, co dál, co zlepšit, jak, do kdy, a hlavně podle jaké metriky. Vidíme zde nácvik rutin pro zvládnutí tlaku: práce s dechem, signály a zaměření na další akci místo pitvání chyby. Za mě skvělá škola o nastavení systému a procesních krocích, kterou lze hned převést do praxe.“

PAVEL CHADIM

baseball / manažer národního týmu



„Asi bych se podělil o zážitek z filmu, který jsem viděl již potřetí. Omlouvám se, že je z prostředí našeho sportu, ale myslím, že výkon Brada Pitta za to stojí i pro nebaseballisty. Moneyball. V našem prostředí novodobá klasika, stejně jako v minulosti film **Přirozený talent** s Robertem Redfordem. A proč klasika? Oceňuji nejen u sportu přemýšlení, nebát se dělat věci, které se ostatní bojí udělat, protože to nikdo nezkusil. A u našeho sportu statistik je téměř hřích nepřemýšlet nad čísly. Čísly našich hráčů v obraně, v útoku, na nadhozu, na metách. Čísly celých týmů, tendence, pravděpodobnosti. Ale protože mám rád i rovnováhu a taky trochu na odlehčení, jen pozor ať to nepřeženete, pozor na Paralysis by Analysis.“

JAKUB RABATIN

trenér šachu Beskydské šachové školy



„Seriál **Dámský gambit** (2020, Netflix) zaujme každého fanouška šachu, ale pro trenéry nabízí ještě hlubší rozměr. V mimořádně autentickém šachovém prostředí ukazuje nejen krásu hry, ale i svět emocí, nejistot a psychického tlaku, který hráči zažívají. Připomíná, že talent sám o sobě nestačí. I mimořádně nadaná hráčka, jako je Beth Harmon, musí překonat dlouhou cestu plnou překážek, aby svůj potenciál skutečně naplnila. Seriál silně akcentuje roli prostředí, podpory a vedení. Ukazuje, že úspěch není výsledkem samotné geniality, ale také spolupráce s trenéry a mentory, podpory rodiny, přátel ze šachové komunity a pravidelného tréninku. První trenér Beth, pan Shaibel, je krásným příkladem toho, jak může i tichý, nenápadný člověk probudit vášně pro hru a ukázat směr. Dámský gambit zároveň připomíná, že šach, stejně jako sport obecně, není jen o strategii, znalostech a touze vítězit. Je o schopnosti učit se z chyb, budovat vnitřní odolnost, pracovat s emocemi, a hlavně udržovat radost ze hry. A to je poselství, které může být inspirací pro každého trenéra i hráče, bez ohledu na úroveň nebo ambice.“

PETR KAUCKÝ

stolní tenis / trenér mládeže RCM Praha a extraligového týmu mužů El Niño Praha



„Nedávno jsem narazil na zajímavé video z oblasti sportu, které však není o honbě za výsledky či medailemi, ale o tom, jak křehká je rovnováha naší mysli. Film **HeadStrong: Mental Health and Sports** (na YouTube) připomíná, že i vrcholoví sportovci bojují s tlakem, stresem a pochybnostmi a že úkolem trenéra není jen řídit výkon, ale také vnímat člověka za sportovcem. Zaujala mě myšlenka, že duševní zdraví musí být stejně důležité jako fyzická příprava. Je to silné poselství, proč bychom se jako trenéři neměli dívat pouze jedním směrem, ale vnímat své svěřence komplexně – tělem i duší.“

KAROLÍNA KŘÍŽENECKÁ

pozemní hokej / trenérka extraligového týmu mužů HC President a hlavní trenérka reprezentací U16, vedoucí komunikace a společenské odpovědnosti, Microsoft Česká republika a Slovensko



„Německý trenér Nils Helbig mi doporučil seriál **Ted Lasso**. Jedná se o příběh ze sportovního prostředí, konkrétně fotbalu, který ukazuje vliv pozitivního koučinku na výkon sportovce. Ještě to nemám úplně dokoukané, ale zatím je to zábavné a laskavé. Seriál staví na důležitosti vztahů a budování důvěry a řada lekcí se dá aplikovat i mimo sportovní prostředí. Najdete na Apple TV.“

ALEŠ ZENÁHLÍK

metodik Českého svazu plaveckých sportů



„**Její tělo**. Psychologické drama, inspirované životem skokanky do vody Andrey Absolonové. Z mého pohledu zdařilé spojení vrcholového sportu, vnímání vlastního těla u žen (což je v současnosti aktuální téma) a zde citlivá oblast pokračování kariéry po ukončení sportovní činnosti.“

TOMÁŠ HOUSKA

ředitel digitální komunikace ČOV



„Doporučuji na Netflixu dokument **Americká letecká elita: Thunderbirds**. Dostanete se do zákulisí přípravy stíhacích pilotů, kteří létají extrémně nebezpečnou skupinovou akrobacií na bojových letounech. Inspirace pro řízení týmů a práci pod tlakem. Inspiraci z jiného prostředí považuji za extrémně důležitou. A hlavně, dokument není ze sportovního prostředí, tudíž až si ho doma pustíte, nevrhne se na vás manžel/ka, že pořád jenom pracujete. Vyzkoušeno za vás!“

MARTIN VLK

fotbal / vedoucí metodiky a rozvoje trenérů SK Slavia Praha a koordinátor vyššího vzdělávání FAČR



„Vřele doporučuji zhlédnout exkluzivní díl **Talking Football with Guillem Balagué**, který odhaluje zákulisí práce trenéra Paca Lópeze a týmu Levante UD, hrajícího španělskou La Ligu. Tento díl nabízí skvělý vhled do moderního pojetí vedení hráčů, kde trenér neřídí, ale facilituje prostředí. López otevřeně mluví o významu sdílené zodpovědnosti, budování autonomie a sebedůvěry hráčů i o tom, jak zapojuje tým do rozhodovacích procesů, aby společně hledali herní řešení. Je to výborná ukázka toho, jak může vypadat transformační leadership v praxi – respekt k individualitě, důvěra v kompetence hráčů a otevřená komunikace jako základ týmové identity.“

YASUNORI UEDA

basketbal / manažer týmu Levanga Hokkaido a bývalý trenér Kobe Storks (obojí Japan Professional Basketball League)



„**Itay Talgam – Lead like the great conductors**. Najdete i na YouTube. Po této přednášce zhlédnuté na TED Talk jsem si uvědomil, a to pro mě bylo poněkud nové, že koučování stejně jako vedení není o vydávání příkazů, ale spíše o společném formování a vedení. Myslím si, že to je obzvláště důležité a stále důležitější při vedení nových, mladších generací. Dnes chtějí hráči rozumět smyslu svých činů. Bez tohoto porozumění nebudou výsledky naší práce uspokojivé!“

INZERCE



POJĎ!

FANDIT DO ČESKÉHO DOMU

ZAŽIJ OLYMPIJSKOU ATMOSFÉRU PŘÍMO
V SRDCI HER V MILÁNĚ 6. – 22. 2. 2026

Primé přenosy a společné fandění
Italské jídlo a české pivo
Setkání se sportovci
Vstup zdarma
www.olympijskytytym.cz/ceskydum





Jim
Afremow



Tadhg E.
MacIntyre



Cindra
Kamphoffová



W. Timothy
Gallwey



Bob
Knight



Phil
Jackson



Jack
Nicklaus

Vidět do vlastní

Dnes se podíváme na jev, který zní možná učeně, ale ve skutečnosti je velmi lidský: metakognice. Co to je? Jednoduše řečeno: schopnost uvědomit si a řídit vlastní myšlení. Hráč, který pozná, že se mu rozbíhá pozornost nebo že začíná panikařit, má díky tomu šanci včas zareagovat a sám sebe zklidnit. A co to znamená pro trenéry? Učit hráče, aby přemýšleli o tom, jak přemýšlejí. Aby si všímali svých reakcí a uměli je ovládnout.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Větší herní inteligence, lepší sebezpoznaní, a hlavně schopnost nezhroutit se při chybě, výpadku koncentrace nebo chvíli, kdy se zdá, že se „ztrácí hra“. Patří sem i pojmy jako meta-pozornost (uvědomím si, čemu věnuju pozornost), meta-paměť (vím, co si mám zapamatovat, třeba záměr soupeře) nebo meta-imaginace (dokážu řídit vlastní mentální představy). Metakognice navíc pomáhá i v učení: hráč, který přemýšlí o tom, jak se učí, si rychleji osvojí nové taktiky i techniky.

A kdo zasedne dnes u kulatého stolu? Sportovní psychologové a experti **Jim Afremow**, **Tadhg E. MacIntyre**, **Cindra Kamphoffová** a **W. Timothy Gallwey**, legendární basketbaloví trenéři **Bob Knight** a **Phil Jackson**, golfový velikán **Jack Nicklaus**, fotbalista **Dennis Bergkamp**, sportovní lezec **Sam Watson**, tenista **Novak Djoković** a ultra maratonci **David Goggins**, **Courtney Dauwalterová** a **Becs Gentryová**.

Moderátor: „Vítám vás, dámy a pánové, když dovolíte, já dnešní téma otevřu. Představte si hráče, který ještě ani nevstročil na hřiště a už tam v duchu pobíhá, přihrává, kličkuje a slaví vítězný gól. Jakou s tím máte zkušenost?“

NICKLAUS: „Nikdy jsem při golfu neodehrál ránu, ani na tréninku, aniž bych před sebou neměl velmi ostrý, jasný obraz toho úderu v hlavě.“

AFREMOW: „Ano, to je imaginace. A desítky studií potvrzují, že mentální imaginace – vizualizace – zlepšuje výkon.“

Moderátor: „Zdá se tedy, že to není žádné kouzelnictví, jen stará dobrá mentální představivost. Taková domácí filmotéka v hlavě, kde si člověk pouští herní situace, které teprve mohou nastat.“

BERGKAMP: „Jistě, za každým kopnutím do míče přeci musí být myšlenka.“

Moderátor: „Elitní sportovci to zřejmě dělají běžně: v klidu si představují ideální střelu, podařený blok nebo to, jak zachovají chladnou hlavu, když se zápas začne kroutit jako had na slunci.“

WATSON: „Na skále jsi v jakémisi stavu, kdy vědomě pořád přemýšlíš o svých myšlenkách. Pořád myslíš na pohyby, které děláš...“

JACKSON: „A stejně tak to platí v kolektivních hrách. Když hráč nebo tým uvolní vnitřní dialog, přestane si mysl stavět vlastní překážky. Což je základní krok k tomu, aby mohl přemýšlet o své hře a své hlavě, a nejen hrát impulzivně.“

Moderátor: „Ovšem to souvisí i se sebedůvěrou. Nebo se mýlím?“

GERVAIS: „Nemýlíte. Sebedůvěra v podstatě pochází z jednoho zdroje – z toho, co si člověk říká sám sobě.“

Moderátor: „To už se tedy bavíme o metakognici. To už není jen představovat si, co udělám, ale uvědomit si, jak o tom vlastně přemýšlím.“

MACINTYRE: „Přesně tak. Je prokázáno, že metakognitivní procesy jsou v rámci sportu klíčové pro špičkový výkon.“

Moderátor: „Trenéři o metakognici mluví často, i když ne vždy tímhle slovem. V podstatě jde o to učit hráče, aby přemýšleli o tom, jak přemýšlejí. Aby dokázali sami sebe řídit, když se něco kazí, a uměli si všimnout, kdy je potřeba přidat, polevit či úplně změnit plán.“

KNIGHT: „Možná to s tím souvisí jenom částečně, ale dlouhodobě tvrdím, že psychické je k fyzickému jako čtyři ku jedné.“

Moderátor: „Moderní výzkum říká, že tahle dovednost sedí v nejvyšších poschodích mozku, v takových úředních kancelářích, kde se kontroluje, jestli všechno dole běží, jak má. A nejlepší sportovci jsou ti, kteří s těmi svými vnitřními úředníky umějí spolupracovat: přepínají pozornost, uklidní si vlastní hlavu, když začne příliš hlučet, a používají men-



Dennis
Bergkamp



Sam
Watson



Novak
Djoković



David
Goggins



Courtney
Dauwalterová



Becca
Gentryová

hlavy

tální obrázky jako mapu k lepším výkonům.“

WATSON: „Říkal jsem před chvílí, že pořád myslím na pohyby, které dělám, ovšem dodávám, že tělo už ty pohyby zná. Rozumíte mi, kam mířím?“

Moderátor: „Aha, tedy tělo jede po natrénované koleji, ale hlava sedí v řídicí věži a sleduje, co se děje. My víme, že tělo jede při vrcholovém výkonu částečně na autopilota, ale bez sebereflexe to taky nejde.“

GALLWEY: „Sebereflexe, to je ono. Ten největší soupeř není totiž ten na druhé straně hřiště nebo kurtu. Je to někdo uvnitř nás, naše vnitřní kritické hlasy, pochybnosti, rozptýlení.“

Moderátor: „Čili míříme tam, jak vizualizaci i metakognici dostat do tréninku tak nenápadně, aby z toho nebyla věda, ale praktický nástroj. Třeba: Než půjdete na hřiště, projděte si v hlavě těch pár klíčových situací. Nebo: Zkuste si všimnout, kdy vám v zápase utíká pozornost, a co vám pomáhá ji přivést zpět.“

KAMPHOFFOVÁ: „Teď jste naznačil správný směr. Mysl je totiž sval. Potřebuje každodenní trénink, aby ji člověk zvládl.“

Moderátor: „Rozumím. Není to žádná alchymie, spíš řemeslo mysli. A když se to hráč naučí, bývá jeho hra klidnější, rychlejší, moudřejší. Jako když si člověk, který řídí auto, předem promyslí, kudy pojede, kde mohou být nějaké komplikace či překážky, jak dlouho to asi má trvat. Pak už jen sedne do auta a jede.“



FOTO: AI

INZERCE

FANDÍME V OLYMPIJSKÉM

ZAKOUPÍTE EXKLUZIVNĚ NA [ALPINEPRO.CZ](https://alpinepro.cz) A [SPORTTOWN.CZ](https://sporttown.cz)

TOMÁŠ MIKYŠKA
BIATLONISTA



ALPINE PRO

HLAVNÍ PARTNER
PRO OBLÉKÁNÍ
2009 - 2030





FOTO: ČTK

Dennis Bergkamp, symbol fotbalové kvality i elegance Nizozemska a Arsenalu z přelomu století

Když se to v hlavě hádá

Moderátor: „Metakognice způsobí, že si hráč v půlce zápasu všimne, že mu myšlenky utíkají někam k obědu místo k míči, a řekne si: Pozor, kamaráde, zpátky k věci. Nebo když po třetí riskantní přihrávce uzná: Tudy cesta nevede, zjednodušíme to. Taková vnitřní domluva: tichá, rychlá, ale účinná.“

DJOKOVIČ: „Tak to jdete správným směrem. Největší bitva se vždycky odehrává uvnitř. Rozdíl mezi těmi, kteří jsou schopni být největšími šampiony, a těmi ostatními je schopnost nezůstat v těch emocích příliš dlouho. Jakmile to prožiju, uznám to, možná vybuchnu, zakřičím na kurtu... Ale pak se dokážu vrátit zpátky a resetovat.“

Moderátor: „Tohle je krásný příklad metakognice. Všimnu si, v jakém stavu je moje hlava, a vědomě s tím něco udělám, uznám, vyventiluju, resetuju.“

GOGGINS: „V hlavě máme dva hlasy. Ten pohodlný říká, že děláme sto procent, když víme, že je to dvacet. Začal jsem si uvědomovat, že ten nepříjemný hlas je jediný, který smím poslouchat.“

Moderátor: „Takže ke mně mluví zevnitř více hlasů, já si je musím uvě-

domovat a bleskově rozhodovat, který zapudím a který poslechnu.“

GALLWEY: „Teď jste to trefil. Nejde o to nemyslet (nevypnout mozek), ale o to řídit, kam myslí směřuje. Vybrat si, co dovolím v hlavě běžet, a co ne.“

GENTRYOVÁ: „Tohle moc dobře znám ze závodů. Snažím se na ty milníky, které můžou nastat, raději nemyslet, abych je nepouštěla do hlavy ani do závodu. Když se začnou objevovat, rychle si jich všimnu, uznám je a zůstanu klidná.“

Moderátor: „Běžec si všimne, že hlava předbíhá děj („co když se něco pokazí“), a vědomě ji vrátí zpátky k tomu, co ovlivnit může.“

DAUWALTEROVÁ: „Opakovala jsem si v hlavě mantru pořád dokola... Robot, robot, robot. Bylo to připomenutí: Dělej jen to, co teď můžeš. Jedna noha před druhou.“

Moderátor: „Takže jakési vědomé přepsání automatických myšlenek, jako třeba ‚bolí to‘ nebo ‚je to daleko‘ jednoduchou, zvolenou větou, byť banální, která drží pozornost u úkolu a odvádí od nežádoucích myšlenek. A když dnešní povídání shrnu, tak metakognice nás nakonec učí, že skutečný výkon nezačíná v rukou ani v nohách, ale v hla-

vě. V tom tichém prostoru, kde si hráč uvědomí vlastní myšlenky, usměrní je správným směrem, zvolí ten hlas, který ho táhne vpřed, a díky tomu dokáže i v chaosu hry zůstat klidný, soustředěný a připravený rozhodnout zápas.“

TŘI INSPIRACE

1. Naučte hráče přemýšlet o vlastním myšlení. Například analyzovat během videorozboru nejen, co udělal špatně, ale i proč to udělal. Jakou úvahu či pocit měl, když se rozhodoval.

2. Neudělej obvyklou trenérskou chybu, že o těchto věcech s hráči nemluvíš. Mentální procesy jsou neviditelné, a tak se chybě ponechávají stranou.

3. Dej hráčům občas větší zodpovědnost. Třeba ať si sami stanoví cíle tréninku nebo vymyslí taktiku pro závěr utkání. Tím je nutí přemýšlet na vyšší úrovni o své hře. Sportovec s dobrou metakognicí pak dokáže sám sebe koučovat přímo ve hře.



Právě v prodeji kniha Radka Gudase

GUDY

Zpověď hokejového ranaře



**Vítěz Ceny
Ondřeje Sekory
pro nejlepší
sportovní knihu**

Kupujte ve vybraných
knihkupectvích
a na iKiosek.cz



Výhodný balíček QLED TV Hisense a Oneplay

Sledujte oblíbené klasiky velkolepě. Vánoční nabídku **Smart TV Hisense a Oneplay** najdete na o2.cz nebo v našich prodejnách.

365 Kč
měsíčně



Hisense

Cena TV Hisense je 10 960 Kč, jednorázově zaplatíte 1 000 Kč a dále splátky 166 Kč měsíčně 60 měsíců. Oneplay Komfort stojí 199 Kč měsíčně. Více na o2.cz/tv.

O
2