

COACH

Sport

magazín vydávaný
ve spolupráci s Českým
olympijským výborem



ČESKÁ
TRENÉRSKÁ
AKADEMIE

**Kamil
Pokorný**

Trenér brněnské
Komety,
extraligových
šampionů

**Vytáčí mě
lajdáckost**

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

**NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA**

iSport

FORTUNA
sponzor pořadu

LIGA NARUBY



**LIGA NÁS BAVÍ.
JAK TO MÁTE VY?**



www.liganaruby.cz



COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 10., číslo 10, vychází 7. 10. 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: 30. 9. 2025

TITULNÍ SNÍMEK SPORT: PAVEL MAZÁČ

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: VOLLEYBALLWORLD.COM

0 pokore a bolestné svobodě volby

Baví mě učit se nové věci. Baví mě poslouchat lidi, kteří něco umí a něčeho dosáhli, a vůbec nevadí, když je to v oboru, o němž toho dosud moc nevím. Baví mě dívat se na šikovné řemeslníky a sledovat, jak jim zpod rukou zdánlivě snadno roste kvalita a krása nového díla. Za zdánlivou lehkostí jsou stovky hodin práce, pokora, disciplína a touha konečně kvality. Každý z nás – stejně jako každý řemeslník – se denně rozhoduje, jestli odvede práci poctivou a krásnou, s radostí, respektem a touhou, nebo jestli ji prostě odflákne, protože to jemu i jeho okolí stačí. Bolestná svoboda volby...

V titulním rozhovoru tohoto čísla COACHE říká Kamil Pokorný, trenér extraligových šampionů z hokejové Komety: „Trénuju už třicet let a nemůžu říct, že ty věci, které jsem dělal před třiceti lety, fungují i dnes. To je úplná hloupost. Hokej se strašně posouvá...“

Posouvá se celý sport, a posouvá se k vyšší kvalitě. Na Filipínách se naši volejbalisté po mnoha desítkách let znovu fantasticky rvali o medaili, která jim jen těsně unikla. Volba každého dne: jít na trénink, nebo s rodinou? Míč, nebo klid? Zpocené triko, nebo na pivo? V boji o semifinále naši vyřadili například Irán, jehož junioři z posledních čtyř mistrovství světa vyhráli tři. Cože, Irán?

V Rotterdamu získali čeští baseballisté historickou medaili z mistrovství Evropy. Čechokanaďan Ryan Johnson, který s ledovým klidem doháněl infarktovou koncovku souboje o semifinále, měl o své volbě jasno: „Já nikdy nejsem nervózní. Musíte jen dělat svou práci, většinou své outy dostanete.

Trenérský štáb nás skvěle připravil. Když jste připraveni, tlak neexistuje!“

V celkovém hodnocení světového šampionátu v atletice se na druhém místě umístila Keňa, na třetím Jamajka, na pátém podle počtu medailí Botswana. Mnohé země daleké i blízké, které s evropskou sebestředností a absencí pokory často označujeme za rozvojové, mají zjevně funkční a vysoce úspěšný systém sportu. Protože jen touha nestačí – bez systému dnes kvalitu ve sportu nevybudujete. Vedle strhujících výkonů uchvátilo, jak všichni soupeři podporovali a oslavovali jeden druhého. Poražení gratulovali vítězům, vítězové ocenili skvělý výkon poraženého, spontánně, s úsměvem, nepředstíranou radostí a respektem. Reprezentanti různých zemí, různých barev dresů i kůže bez výjimky. Svoboda volby, touha a respekt.

A doma? Slovo reprezentant znamená zástupce nebo zastupitel. Výkony a chování svých zastupitelů jsme mohli v minulých týdnech na obrazovkách podrobně sledovat také. O víkendu jsme si je dokonce mohli zvolit. Přeji nám všem, abychom i po letech žili v přesvědčení, že jsme zvolili správně. I to je svoboda a zodpovědnost volby. Hezké čtení.

Michal Barda
člen České trenérské akademie ČOV,
bývalý házenkář,
reprezentant, trenér,
olympionik







KAMIL
POKORNÝ

Trénovat fotbal? Nebál bych se

Kdo mu nevěřil, ať se přizná a přihlásí... Les rukou, jasně. Kamil Pokorný nebyl v hokejové branži velké jméno mezi trenéry. Když loni v létě z pozice (staro)nového asistenta narychlo převzal Kometu po šokující abdikaci Jaroslava Modrého, nejen fanoušci byli v rozpacích. Jenže on všem vytřel zrak, dovedl brněnskou „rodinu“ po sedmi letech k extraligovému titulu a novou sezonu s ní opět rozjel brilantně. Ale jaký vlastně je? Má renesanční koníčky i jisté fóbie.

TEXT: MICHAL KOŠTUŘÍK

Jakmile bezprostředně po konci sedmého finálového nerváku v Pardubicích vytáhl papír se vzkazem pro zesnulou dceru (18), získal si srdce lidí napříč celým Českem. 58letý trenér Kamil Pokorný je na rodinu fixovaný, hodně času tráví s desetiletým vnukem, který se dal na fotbal. On sám ho hrával, než ho zradila kolena. Když má čas, zajede si do Edenu na Slavii. Tam se nedávno setkal s jejím koučem Jindřichem Trpišovským, rovněž stavitelem mistrovského týmu v jednom ze dvou nejpopulárnějších tuzemských sportů. „Jeho příběh mě fascinuje,“ přiznává kouč Komety v rozhovoru pro magazín Coach.

Čechmánek si to prý řídili skoro sami. Je to možné?

„To jsme hodně v historii... V dnešní době to určitě možné není. Samozřejmě, že kabina je hrozně důležitá, všichni musí tahat jedním směrem. Trenéři jim k tomu dají noty, ale oni už si to pak odehrají sami. Ale že by to šlo bez nějakého korigování? Ta doba je pryč. Když jsem hrával, vždycky jsem trenéra respektoval a dělal jsem, co chtěl. Byť jsem k němu mohl mít výhrady.“

Změnila se práce trenérů od přelomu tisíciletí?

„Tehdy byli trenéři hodně autoritativní. Říkalo se, že když přišel do kabiny, bylo by

„ŽE BYCH DENNĚ HTAL NHL? SPÍŠ SI PROJEDU HIGHLIGHTY. SAMOZŘEJMĚ SE PŘI FINÁLE KOUKNU NA TO, JAK KDO HRAJE TŘEBA PŘESILOVKY. NAPŘÍKLAD FLORIDA HRAJE ZAJÍMAVÝ HOKEJ, DOBŘE BRÁNÍ.“

Kdo je podle vás dobrý trenér?

„Většinou je to navázané na sportovní výsledky. Ale je třeba rozlišit, s jakým týmem pracujete. Já jsem si prošel hodně obdobími, kdy jsem neměl top mužstvo. Ať už v Třebíči anebo v Havlíčkově Brodě. Pak jim musíte ušít na míru způsob hry, přesvědčit o něm hráče a odehrát s nimi maximum, co je v jejich silách. Ti, co prošli více kluby, mají právo říct, jaký kouč jim vyhovoval, co jim přinesl. I tohle je trošku ukazatel kvality trenéra.“

Dříve se například říkalo, že Vsetín vyhrával tituly víceméně bez trenéra. Hráči jako Vlach, Dopita nebo

slyšet, kdyby na zem spadl špendlík. Nebylo tolik videí, systémové drezúry. Hrálo se víc na pohodu, zkušeně, chytře. Byl to líbivý hokej pro diváky. Ale nemyslím, že by si nějaké mužstvo mohlo dovolit zavřít trenéra za dveře a jít si to hrát samo.“

Jste velkým fanouškem fotbalu. Můžete si brát inspiraci i z něj?

„Líbí se mi progres trenéra Trpišovského. Před deseti lety o něm taky nikdo moc nevěděl. Když to přeženu, v té době obsluhoval lidi v hospodě. A on se dokázal přes kluby jako Liberec a Žižkov svou prací dostat nahoru a tam se skvěle prosadit. To mě fascinuje. Je to parádní příběh. Možná



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PROFIMEDIA.CZ

Veselo na střídačce, kde Kamil Pokorný zažil i Libora Záborského, šéfa Komety (stojící vpravo), nebo legendárního útočníka Tomáše Plekance (vpravo dole)

to bude ode mě znít blbě, ale kdyby mi někdo nabídl lístky na finále mistrovství světa v hokeji a ve fotbale, jedu na fotbal.“

Jak na vás zapůsobil Trpišovský naživo?

„Skvěle, moc jsem si to užil. Měli jsme co probírat a lidsky na mě hodně zapůsobil. Hokej ho zajímá. Přiznal, že ve finále play off fandil Kometě. Znal i naši sestavu. V té době už Slavia věděla, že udělá titul, takže měl víc času sledovat extraligu. Prý se dokonce přistihl, že přemýšlel, jak nahradíme v prvním útoku zraněného Lukáše Cingela.“

Přijde mi, že Kometa vyznává podobné herní principy hry jako Slavia. Byť jde o odlišné sporty.

„Už z finančního hlediska se to nedá srovnat. Já říkám, že Slavia ani nekopla do balonu a už má 750 milionů za Ligu mistrů v kapse. My jsme v soutěži, která má stejný název, a Libor Záborský (majitel klubu) je v mínusu, protože musí platit letadla, ubytování. Spíš mi jde o to, že vidím na Slavii obrovský herní progres. Klub má vynikající fanouškovské zázemí, stejně jako Kometa.“





HOKEJOVÝ TRENÉR

KAMIL POKORNÝ

Narozen: 6. května 1967 v Jihlavě

Hráčská kariéra: jako útočník ji prožil celou v Horácké Slavii Třebíč, převážně ve druhé nejvyšší soutěži (1989-1996)

Trenérská kariéra: Třebíč (1996-2015 a 2021-24, postupně mládež, asistent, trenér a sportovní manažer), Kometa Brno (2015-20, asistent, a od 2024 hlavní trenér)

Největší úspěchy: 3x titul v extralize (2017 a 2018 asistent, 2025 hlavní trenér), nejlepší trenér ELH (2025)



INZERCE



Řídit klub je jeden velký stres.

Udělej si to s EOS jednoduché a vspis se v klidu.



Členská platforma
EOS Club®



3 měsíce zdarma
přes QR kód

www.eos.cz

Napadlo vás někdy, že byste vedl fotbalový tým?

„Když se chodím dívat na vnuka, někdy bych tam nejradši vletěl. (úsměv) Ale spíš s ním dělám individuální věci, které mu pomůžou do utkání. Myslím, že kdyby mě postavili k žákům a možná i k dorostu, zvládl bych to. Fotbal opravdu sleduju a dlouho jsem ho hrál. Nebál bych se toho. Samozřejmě se nebavím o nějaké vysoké úrovni. Když jsme v létě měli hrát s Třebíčí zápasy s okolními vesnicemi, zamluvili jsme si vždycky v týdně hřiště, vzali balony, rozlišováký a já jsem udělal fotbalový trénink.“

Na hokej jste vnuka nedali?

„Vím, jaký symatotyp po rodičích bude. Žádný golem. Dnešní hokej vyžaduje hráče, kteří mají výšku, váhu. Ve fotbale se můžou v určitých rolích prosadit i menší, podsadití kluci. Občas si jde odpálit míček

nedostal. Také o tom přemýšlím, ale podzim máme hrozně nabitý.“

Mimochodem, který z hokejových mistrů je dobrý fotbalista?

„Jsou tu kluci, kteří si jdou ve volném čase kopnout za vesnici. Ti, co jsou hraví na ledě, jsou i s balonem. Třeba Flíček (Jakub Flek), Pospěch (Kristián Pospíšil), Guli (Michal Gulaši), Ščoty (Honza Ščotka). Ale suverénně nejlepší fotbalista je Tomáš Dyčka, náš kustod. Dokonce byl vyhlášený nejlepším hráčem okresu Blansko. Myslím, že byl i první mezi střelci. Když ho vidím hrát, neztratil by se ani ve vyšší soutěži. Je to takový Erling Haaland ze Svitávky.“

Co mladí?

„Trošku to upadá. Vesměs jsou vedení jen jedním směrem, což se projevuje i v jiných sportech. Specializace je hodně znát. Když jsme za mých časů postavili mančaft, byli jsme schopní hrát vyrov-

„KDYŽ JSME V LÉTĚ MĚLI HRÁT S TŘEBÍČÍ ZÁPASY S OKOLNÍMI VESNICEMI, ZAMLUVILI JSME SI VŽDYCKY V TÝDNĚ HŘIŠTĚ, VZALI BALONY, ROZLIŠOVÁKY A JÁ JSEM UDĚLAL FOTBALOVÝ TRÉNINK.“

na baseball, zapinkat tenis. Ale i po vzoru bratrů jsme ho dali na fotbal, který je číslo jedna. Další vnukové hrají za Třebíč a Koněšín. Když je volno, přejeďu z jednoho místa na druhé. Do toho chodím na malého. Někdy si zajedu do Edenu na Slavii. Byl jsem na ní i v Mladé Boleslavi. Národák jsem viděl naposledy v Olomouci. Na Zbrojovku a ani na Artis jsem se ještě

Slávisťe mohli závěr zápasu Ligy mistrů s Bodö/Glimt zvládnout líp, myslí si hokejový kouč. Za ten výkon si zasloužili vyhrát, říká.

naně s týmem z krajského přeboru. To si dnes vůbec neumím představit. Někteří mladí ani k fotbalu neinklinují.“

Všiml jsem si, že jste donedávna měl jako titulní fotku na WhatsAppu fotbalistu Lionela Messiho. Příznačné.

„Je to vnukův i můj velký oblíbenec. Je s ním na fotce, nechali jsme mu udělat koláž. Fotbal je pro mě hodně zajímavý. Odmala jsem ho hrával v Jihlavě, kde se tehdy hrál špičkový hokej. Dukla sbírala tituly, plnila zimáky, nastupovali za ni



FOTO SPORT: MICHAL BERANEK, ČTK

Modří vládli. V jarním play off Kometa zničila ambice Sparty i Pardubic, obě série rozhodla v sedmé bitvě na ledě soupeřů.

samí reprezentanti. Fotbalisté Modety, kde jsem byl v mládeži, hráli pouze divizi. Když jsem se pak musel v patnácti letech rozhodnout, čemu se budu věnovat, šel jsem tam, kde byla nejužší špička. Fotbalu jsem zůstal věrný na úrovni okresních přeborů kolem Třebíče. V devětatdvaceti letech jsem si ale urval zkřížený vaz a byl konec.“

Jaký jste byl fotbalista?

„Myslím, že malinko lepší než hokejista. Vždycky jsem hrál vepředu, na levém křídle. Byl jsem obouhohý. Dnes už si na žádný sport bohužel netroufnu, kolena mi toho moc nedovolí. Někdy si jdu s malým zatrénovat. Musel jsem koupit deset balonů, abych je měl u nohy a nemuseli jsme za každým běžet. Dřív jsem miloval tenis, fotbal, hokej. Nebál jsem se žádného sportu, až na ty vodní. Plavání, vodní lyže? To nejsou mí kamarádi.“

Takže při hokejovém tréninku jenom postáváte v bruslích a s hokejkou?

„Už si s klukama nezahraju ani bago... Popojíždím, ale že bych šel do nějakých



136

Tolik hitů na hráče soupeře vytáhla Kometa v posledním play off. Ve statistice druhé Pardubice srážely protivníky jen 92x.

přinést úspěch. Boleslav tehdy jednoznačně chtěla do extraligy, měla v týmu ikony jako Davida Výborného. Ale také tihle hráči se přes nás těžko prokousávali. Bylo to 2:2 na zápasy, pátý jsme prohráli na penalty. Bylo to hodně vyrovnané, ačkoliv kádry byly naprosto rozdílné, co se týká kvality i zkušeností.“

Hledáte inspiraci v NHL?

„Přiznám se, že celé zápasy nesleduju. Že bych denně hltal NHL? Na to mě neužije. Spíš si projedu highlighty. Samozřejmě se při finále kouknu na to, jak kdo hraje třeba přesilovky. Například Florida hraje zajímavý hokej, dobře brání.“

Baví vás hokej za mořem?

„Ne.“

Proč?

„Je to moc natažené, hodně reklam. Utkání je strašně moc. V závěru základní části už se skoro o nic nehraje. Možná jeden, dva mančafy bojují o play off. Nikomu nehrozí sestup. Grády dostávají až zápasy o Stanley Cup. Navíc se většinou hrává v našich pozdních nočních hodinách. Vidím velký rozdíl mezi hokejem v NHL a tím evropským. Některé signály a detaily v zámoří můžete odkoukat, ale na širším kluzišti se hraje o dost jinak.“ →

brzd a obrátů, to ne. Od toho mám skvěle mladší kolegy. Takový Jirka Horáček má skills perfektně zmačkané. Samozřejmě bych chtěl být pohyblivější, ale kolena už mě nepustí.“

V čem se cítíte silný? V analýze taktiky?

„Souhlasím. V tomto se cítím silný. Chci věřit tomu, že hokej vidím. Když se kouknu zpětně na zápas, dokážu si vyhodnotit, co jsme dělali dobře a co špatně. Věřím, že to pak umím hráčům srozumitelně podat. Ale člověk sám sebe těžko zhodnotí. To by museli jiní.“

Jak jste dospěl k tomu, jaký herní systém je pro úspěch ideální?

„Trénuju už třicet let a nemůžu říct, že ty věci, které jsem dělal před třiceti lety, fungují i dnes. To je úplná hloupost. Hokej se strašně posouvá... Zhruba před deseti, dvanácti lety jsme s Radkem Novákem dvakrát narazili v Třebíči v play off na Mladou Boleslav, která byla obrovským favoritem. Museli jsme zvolit taktiku, která by jí hokej zneprjemnila a byla třeba i úspěšná. Začali jsme se hodně za-

bývat obranou a myslím, že jsme tenkrát dělali Boleslavi velké problémy.“

Takže jste měl jasno, kudy dál.

„Tomu sverepému, obětavému a zodpovědnému systému jsem začal věřit. Zakódoval jsem si ho v sobě, ač vím, že se nedá hrát celou sezonu. Pokud ho hráči plní, je v klíčových momentech schopen





Pokud vás někdo nazve defenzivním trenérem, urazí vás to?

„Nejsem urážlivý, ale přemýšlím o tom a říkám si, že někdy toho je až moc. Kometta dávala loni a dává i teď pěkné branky. Hodně se o tom mluví, ale nemyslím, že bychom byli betonáři Prešov. Vezměte si Slavii v utkání Ligy mistrů s Bodö/Glimt. Vedla 2:1, v devadesáté minutě celý stadion stál a tleskal hráčům, jak motají soupeře u rohového praporku a pálí jednu šanci za druhou. A já si říkám, ať nepřijde nějaký kontr a průšvih. Přesně k tomu došlo.“

jsou silní na kotouči. Po ztrátě puku chceme od všech, aby totálně přepnuli do obrany, byli ve správných pozicích a udělali maximum, aby se soupeř nedostal do žádné šance.“

Jakým způsobem hráče o své herní pravdě přesvědčujete?

„Nikdo není stejný. Každý hráč má jinou mentalitu, psychiku. V kádru jich je pětadvacet až třicet. Ne každý třeba chce roli, kterou mu na začátku nabízíte. Všechno si musí sednout. Hráč, který furt myslel na sever, jak říkáme útočné fázi, dnes-

„DŘÍV JSEM BYL Z PROHRY ŠPATNÝ KLIDNĚ TŘI DNY. SNAŽÍM SE NEŘVAT, ALE NEMÁM RÁD, KDYŽ NĚKDO POD DOJMEM VÝSLEDKU ANEBŮ VLASTNÍHO VÝKONU ZVOLNÍ.“

To by se vašemu týmu nestalo, že?

„To nechci říkat, taky jsme dostali gól v poslední vteřině. Ale říkal jsem si, proč si slávisté nestoupili na těch posledních sedm minut v deseti dozadu, neodlehali to, neodkopali balony na tribunu. Za ten výkon si zasloužili vyhrát. Mohli mít vyšší finanční bonus a o dva body víc. Tohle je moje uvažování.“

V útočném pásmu vaše svěřence tolik nebrzdíte?

„Hráči mají pravidla při přechodu modré čáry. V útočném pásmu tam chceme dostat určité ofenzivní věci, ale zároveň od nás neustále slyší, ať se nebojí hrát,

ka už ví, že je potřeba to nejdřív dobře odbránit. Pak může na sever. Jsou za tím stovky videí. Nejlepší je ukázat mu akci, kdy to perfektně odbránil, z toho šli dva na jednoho a on dával za pět vteřin gól do prázdné brány. Ten hráč tomu postupně začne věřit.“

Opravdu každý?

„Někdo má samozřejmě návyky, že z toho systému občas vyletí. Ale čím víc si uvědomuje, že je potřeba se držet plánu, tím je to pro trenéra lepší.“

Kdo je hlavní bavič v kabině Komety?

„Kdykoliv projdu kolem, slyším Honzu Ščotku. Snad se nepletu, ale připadá mi,



FOTO SPORT: MICHAL BERANEK, PAVEL MAZÁČ

že nezavře pusu. Vnáší do kabiny výbornou náladu.“

Při samotném koučinku mi přijde možná nejtěžší posílat správné hráče na led.

Nemáte s tím někdy problém?

„Jednoduché to není, ale je to asi o zkušenostech. Když odtrenujete stovky zápasů, dostanete se do toho. V mládí jsem se hodně zaměřoval na jiné věci, třeba na rozhodčí. Kolikrát jsem z toho vypadl a někdy tím znervóznil i hráče. V první lize v Třebíči jsem byl na rozhodčí nepříjemný, hodně jsem na ně hulákal. Jednou po zápase dokonce tak, že jsem dostal na čtyři zápasy stopku. V Brně jsem se od toho úplně oprostil, protože tady není opravdu čas vůbec na nic. Můžete o nich přemýšlet snad jedině při coach 's challenge, kdy



něco hledají na videu. Jinak jsem vtažený do samotného zápasu. Nemůžete mít myšlenky jinde.“

To musí být hrozně psychicky náročné.

„Proto je člověk po utkání psychicky vyždímáný... Já většinou ctím zásadu, že hraju na dvanáct útočníků. Třináctého dostávám do hry, jenom když někdo vypadne. Beky si střídá Jirka Horáček.“

Pořád vás tolik deptají porážky?

„Koušu je těžko. Je to možná někdy až zbytečné. Mám to tak odmala. Ví se o mně, že nerad prohaju i Člověče, ne-

zlob se. Nebo nedejbože s Jardou Barvířem pinec. Přenáším si to samozřejmě i do hokeje. Ale už jsem se s tím naučil trochu pracovat. Snažím se to ze sebe do druhého dne dostat a už se koncentrovat na další zápas. Dřív jsem byl z prohry špatný klidně tři dny. Snažím se neřvat, ale když vidím lajdáckost, dokážu být vytočený. Nemám rád, když někdo pod dojmem výsledku anebo vlastního výkonu zvolní.“

Také to máte tak, že když dá lajna gól, jde hned střídat, byť byla na ledě pár vteřin?

„Jo, mám to rád. Nedávno skóroval Tomáš Zohorna, když jeho dva spoluhráči z útoku ještě nebyli na ledě. Nechal jsem ho ve hře, ale nikdy z toho nemám dobrý pocit. Ano, ten gól vás zvedne, plná hala vás oslavuje, jste v emocích. Myslím, že by se měl hráč malinko uklidnit. I když dá lajna branku za deset, dvanáct vteřin, vystřídám ji.“

Prý vám někteří starší hráči tykají.

„Guli (Michal Gulaši) určitě. Nebo Hynek Zohorna. Většinou jde o kluky, se kterými jsem prošel své první angažmá v Ko- →

INZERCE



Pomáhej pohybem
s aplikací EPP od Nadace ČEZ

www.pomahejpohybem.cz



SKUPINA ČEZ



**CZECH
TEAM**

GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2021 - 2028



metě v roli asistenta. Nemám s tím nějaký problém. Důležitý je mít nějaký respekt.“

Dojždíte do „vaší“ vesnice Pocoucov u Třebíče?

„Denně ne. Po zápase, který končí pozdě večer, zůstávám v bytě v Brně. Další den většinou bývá trénink. Pokud není a je čistá dálnice, jsem za pětadvacet minut u našeho domku. Jezdíme s asistentem Jardou Barvířem, on řídí. Pro mě není řízení relax, spíš přítěž.“

Jak jste zvládl nedávné přelety do Itálie a Švýcarska na Ligu mistrů?

„Musel jsem... Lítání není moje hobby. Hlídám si každý start, přistání, i když vím, že bych s tím nic nenadělal. Je tam prostě strach, určitá fobie. Někdy větší, jindy menší. Tentokrát jsem to zvládl trochu líp.“

Moderátor Jan Kraus rovněž nesnáší lítání. Vykládal, jak pořád poslouchá motory, jestli správně hučí. Děláte totéž?

„Mě nejvíc děsí, když zacinká zvonek a oni začnou něco říkat v angličtině. Vždycky se ptám lidí kolem, co melou. Někdy si ze mě dělají srandu. Řeknou mi třeba, že se mám připoutat, a pak zjistím, že je to blbost.“ (úsměv)

Kam jste doletěl nejdál?

„Jednou jsem po titulu slíbil manželce Kapverdy. Letěli jsme šest a půl hodiny. Nejradši bych na těch Kapverdách zůstal... Když jsme přistávali a byli pár metrů nad mořem, nebylo mi vůbec dobře.



Pepa Vašíček mě kdysi zval do Ameriky. Pět let jsem odolával. Až v roce 2006 jsme se s kolegou vydali do Atlanty. To byl můj vůbec první let. Ale připravil jsem se na něj tak, že jsem skoro celých osm hodin spal.“

Je pravda, že byste nevzal angažmá v zahraničí anebo dál od domova?

„Mám nějaký věk a doma se mi líbí. Hodně visím na vnukovi, sleduju jeho fotbal. Nechci být celý týden nebo čtrnáct dnů někde pryč. Radši půjdu trénovat nižší soutěž kousek od baráku, než abych se hnal přes půl republiky anebo nedejbože do ciziny. Tam ani, kromě Slovenska, tré-

novat nemůžu, protože neumím anglicky.“

Nezkoušel jste se naučit aspoň základy?

„Už je pozdě a mám nějaký blok. Jazyky vůbec nejsou můj šálek kávy. Když jsem dělal u jednoho Švýcara v penzionu, řekl mi, že když ráno přijdu, budeme se bavit jenom německy. Vydrželo mi to čtrnáct dní.“

Co jste se naučil?

„Asi čtyři fráze. Abych přivítal hosty v penzionu a řekl jim, že pokoj stojí tisíc korun se snídaní. Víc ze mě nedostal. Asi na to nemám hlavu. Jirka Horáček mluví anglicky výborně, snažím se od něj pochy-

tit aspoň ty základní hokejové pojmy. Občas na mítinku nějaké slovo vypustím a za to sklidím velký obdiv a aplaus. (úsměv) Když si pozvu na pohovor Kanadana, Fina nebo Američana, Jirka doslova překládá. I tak lze s hráčem navázat slušný kontakt, abychom věděli, co od sebe očekáváme a mohli jsme společně fungovat.“

Cestujete vůbec rád?

„To zase jo. Máme sježděnou naši republiku, Rakousko. Když je v létě čas, baví mě cestovat. Ale pracovním nikam daleko nechci.“

Co reprezentace? Není to váš cíl?

„Takové mety mi vůbec nepřísluší komentovat a vůbec nad tím nepřemýšlím. Nikdy neříkej nikdy, ale na žádné velké věci nemyslím. To, co se nám povedlo v minulé sezoně s Kometou, byl můj vrchol. Našel jsem v sobě sílu, že do toho půjdu. Budu se opakovat: Hodně mi pomáhají kolegové, kteří jsou skvělí. Máme mezi sebou výbornou chemii.“

První už jste byl. Jaká je vaše další motivace? Lépe už sezonu skončit nemůžete...

„Samozřejmě chcete vždycky všechno vyhrát. Ale musíte být nohama na zemi a jít postupnými krůčky. Minule se nám ty rafany, kterých jsou kolem mraky, podařilo dostat pod sebe, což bylo neskutečné. Hrozně rychle to uteklo a jedete znova. Chystáte si každý trénink, zápas, chcete být úspěšní. Ale je to sport. Nevím, jaký má kdo rozpočet. Já se starám o své muž-



Na čem záleží.
S manželkou,
vnukem-fotbalistou,
na houbách i na rybách.

„RYBY, HOUBY A DETEKTOR, TO JSOU VĚCI, KTERÉ MĚ OD HOKEJE NA CHVILKU ODVEDOU. KDYŽ JDU Z LESA, DOKONCE SE NĚKDY PŘISTIHNU, ŽE JSEM NA HOKEJ HODINKU NEMYSLEL.“

stvo. Jen vnímám, že Pardubice a Sparta jsou asi opravdu finančně odskočené od ostatních, čemuž odpovídá i to, jaké mají hráče. Jenže také po zkušenostech z loňska vím, že to neznamena úplně všechno. Někdy vezmou predikce za své.“

Co vás nejvíc baví na vaší práci?

„Asi to, že můžu být v kolektivu s mladýma klukama. To mě hodně nabíjí. Plus celá atmosféra kolem hokeje, fanoušci.

A samozřejmě vítězství. Po nich jdou nahoru adrenalin, emoce. Baví mě týmová práce. Asi bych nedokázal dělat individuální sport, ve kterém bych si dělal všechno sám a musel bych o všem rozhodovat.“

Rád sbíráte houby. Chodíte sám?

„Někdy jde se mnou manželka, takže s ní soutěžím, kdo toho najde víc. (úsměv) Nejradši jsem sám. V klidu si chodím, hledám. Když jdu z lesa, dokonce se ně-



INZERCE



CÍL? VŽDY PŘED SEBOU



TOYOTA
OFICIÁLNÍ PARTNER



3

**Tři šéfové střídačky Komety byli
oceněni Trenéry roku v extralize:**

**Zdeněk Venera (2012),
Libor Zábanský (2018)
a Kamil Pokorný (2025).**

kdy přistihnu, že jsem na hokej hodinku nemyslel. Mám svá oblíbená místa. Ale nevím o nich samozřejmě jen já. Být tam dřív než kolegové houbaři, i to je soupeření. Jsem typ, co sbírá i holubinky. Ty jsou vynikající na kmíně. Nebo muchomůrku-růžovku, masáka. Mám hodně rád křemenáče s červenou hlavou. To je krásná houba, jak tam sedí v trávě pod břízou... Když rostou praváky, nesbírám babky, které rychle hhníjí. Tepelnou úpravu má na starosti manželka a dělá to skvěle. Já houby suším, rozdávám.“

Komu?

„Kdo má zájem. Třeba našim kustoďům, známým, panu Železnému (Ottovi Železnému, bývalému obránci Komety).“

**Ví se o vás, že s detektorem kovu
hledáte v přírodě staré mince. Jak jste
se k této nevšední zálibě dostal?**

„Rád chodím na burzy. Viděl jsem tam staré věci a mince. Někdy v pětáctyřiceti letech jsem zjistil, že existuje detektor kovu. Rodina mi ho koupila k narozeninám. Mám ho už asi deset nebo jedenáct let. Je to můj další relax, ale musíte pro něj najít prostor a období. Nemůžete jít na pole, když tam zemědělci zasejí. Ideální je, když přijde hluboká orba a oni ten povrch otočí. Jenže to zase začíná hokejová

FOTO SPORT: MICHAL BERANEK, PAVEL MAZÁČ



Kapitánem Komety je mistr světa Jakub Flek, finský útočník Arttu Ilomäki (na snímku vpravo) nastřílel při jarním zlatém tažení v play off sedm gólů

sezona. Jeden známý se o tomto mém koníčku dočetl a nabídl mi, že má výborné lokality, kam mě vezme. Až najdeme čas, určitě vyrazím.“

Co vám to přináší?

„Je to moje hobby. Trošku i adrenalin, když vám to pípne. Jste zvědavý, co tam dole může být. Jako trenér potřebujete trošku vypnout. Ryby, houby a detektor, to jsou věci, které mě od hokeje na chvíli ku odvedou.“

Jaký byl váš nejceněnější úlovek?

„Nic obrovského. Žádný poklad, stříbrňáky nebo zlaťáky. (úsměv) Třeba jsem

našel knoflík od poštácké uniformy z roku 1848. Na cestě, kousek od pole, kudy asi chodil pošták. Vyfotíte si to, umístíte na stránky a odborníci vám řeknou, co to je. Cítíte z toho historii. Žádnou cenu to samozřejmě nemá. Nebo jeden heller z roku 1902. Nic světoborného, ale mám to doma pěkně schované a popsané, kdy a kde jsem to našel. Nejčastěji chodím na pole, což je jednodušší. V lese je složitější kopání kvůli kořenům a podobně.“

Když vám to pípne, co to znamená?

„Máte různé signály. Čím vyšší pípnutí, tím víc je kov barevnější. Na displeji se vám ukazují čísla. Když je to do padesáti, jde o železo. Pokud nad, můžete něco vykopat. Třeba minci. Anebo tubu od Pikaa. (úsměv) Je to o trpělivosti a o štěstí. Mám malý rýč, hledačku, batoh s pitím a svačinou. Dřív jsem chodil s vnukem, který měl malý detektor. Většinou to bylo tak, že jsem mu naházal na pole pár mincí a on je hledal. Někdo má detektor za sto dvacet tisíc. Já za osm a k zábavě mi to stačí.“

Co se děje, když nic nenajdete?

„Nic. Manželka říká: Aspoň ses prošel. Ona ví, že chodím nerad na větší procházky. Musím vidět nějaký cíl. Takže houby, detektor. Hodně dobrá zábava jsou i ryby. Ale musím vědět, že mám celý den volno



FOTO: PROFIMEDIA CZ



a můžu být u rybníku od rána do večera. Což je málokdy. V létě někdy odjedu i na dva, tři dny. Je to zase na úrovni relaxu, nejsem žádný profík. Učím se od zkušených rybářů, ptám se jich na rady. Nějaké pěkné úlovky už mám. Výborný rybář je Hynek Zohorna. Nebo Martin Dočekal, Tomáš Vondráček, Pavel Zubíček, šéf klubu Libor Zábranský. Ti borci mají špičkovou výbavu. Vědí, kde zakrmit, jakým způsobem chytat. To se pak promítne v tom, že vám pošlou fotku dvacetikilo-

vého kapra. Oni jsou v rybách extraliga, možná i národák. Sebe bych viděl na spodek druhé národní.“ (smích)

V létě je u vody vedro, ne?

„Je. Tak si otevřete pivo.“

Těšíte se, až budete mít jednou na vaše koníčky víc času?

„Těším! Představa, že se na hokej podívám jenom v televizi, přijedu na zápas jako divák, tři dny budu na rybách anebo si na chatě zajdu na houby, je hodně lákavá. Ale ten čas ještě nenastal.“

□

INZERCE

SKATEBOARDING

RYCHLOBRUSLENÍ

INLINE HOKEJ

INLINE ALPINE

FREE STYLE

KRASOBRUSLENÍ

**ČESKÁ UNIE
KOLEČKOVÝCH
SPORTŮ**



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA

STILMAT

TRUE
hockey

Pokora! Naučil mě

Volejbal má **Matěj Pastrňák** v genech. Z malého klubu na pražském Proseku, kterému šéfuje jeho táta, se dostal do extraligy i mládežnických reprezentací. Talentovaný smečář jako kapitán a lídr šokoval se svými spoluhráči čtvrtým místem na mistrovství světa do 21 let v Číně. Cestou porazili i volejbalové velmoci Brazílii, Kubu nebo Polsko.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč hraju volejbal

„K volejbalu mě přivedl táta, protože ho trénuje v Praze na Proseku a je i předsedou klubu. Máma zase hrála basket, ale není trenérka, takže jsem hrál i trochu basket. Samozřejmě jsem se věnoval i dalším sportům, hrál jsem fotbal, badminton, tenis, zkusil jsem toho víc, ale vždycky nakonec zvítězil volejbal. Navíc mi šel ze všech sportů nejlíp, což mi usnadnilo výběr. Máma si k němu taky někdy řekne svoje, hraje ho i brácha, takže jsme hodně volejbalová rodina.“

Táta jako trenér

„Táta byl mým trenérem v podstatě pořád od přípravy až do odchodu z Proseku, což může být v součtu odhadem pět let. V různých obdobích mě vedli i jiní trenéři, například v mladších žácích paní Šedá, ale ve starších žácích zase táta. On se pak v kadetech a juniorech pohyboval kolem našich týmů jako předseda. Vždycky byl tréninku, chtěl vidět, jak trénujeme, zpozřdál všechno kontroloval. Pohybuje se vedle mě v celé kariéře dodneška.“

Tátův hlavní přínos

„Největší přínos nebyl volejbalový, že by se týkal techniky, ale psychický. Když jsem

Kapitán v akci. Matěj Pastrňák přispěl k obřím úspěchu volejbalových juniorů na MS v Číně, čtvrté místo týmu Michala Nekoly znamená druhý nejlepší český výsledek v historii turnaje.



byl mladší, nebyl jsem schopný moc ustát, že někteří moji spoluhráči nedosahovali takové úrovně já. Třeba jsem občas řekl, že to někdo kazí apod., a táta mě naučil takové situace zvládat. Klíčové slovo z jeho úst bylo pokora. Apeloval na mě, že se musím chovat tak, aby se mnou spoluhráči chtěli hrát, a ne být na ně hnusný, něco jim vyčítat. Jakmile táta řekl slovo pokora, hned jsem věděl, o co se jedná, a časem jsem se tomu snažil jít naproti. Bylo nesmírně důležité, abych ty věci správně vnímal a naučil se podle toho chovat. Myslím, že tím mě v mladém věku naučil nejvíc a dodneška je pro mě v týmovém sportu pokora naprosto zásadní. Co si pamatuji, na trénincích jsem se vždycky hodně snažil a při utkáních taky, takže táta se ke mně choval jako ke všem ostatním a nebylo třeba na mě vyvíjet nějaký tlak.“

Hostování ve Lvech Praha

„Ve Lvech jsem hrál v B-týmu první ligy mužů, tedy druhou nejvyšší soutěž dospělých. Tým trénovali pan Malina a Míra Malán řečený Blafák. Tehdy jsem je moc neznal, ale pan Malina mě trénoval i na gymnáziu v Přípotoční, kde měl se mnou ranní tréninky. A Blafák vedl většinu tréninků odpoledne. Nevzpomínám na ten rok úplně v nejlepší a musím přiznat, že jsem byl zklamán, velice často i ze zápasů. Stávalo se totiž, že hráli kluci, kteří v té době, podle mě, nebyli lepší než já. Ale patřili do áčka a potřebovali pro ně větší herní vytížení. Byl jsem přesvědčený, že bych na hřišti měl být, často jsem na něm nebyl, což jsem nesl hodně těžce. Chtěl jsem to zlomit, snažil se trénovat dál, a nakonec vždycky nějaká šance přišla. Ale pak zase, když jsem se najednou ocitl ze začátku zá-

ji táta



pasu na lavici a viděl, že hraje někdo jiný... To se nikdy nekouše snadno.“

Do áčka Karlovarska

„Bylo mi 16 let a všechno bylo hned v prvním roce super. Trenér Novák a celý tým mě přijali skvěle. I když jsem se málo zapojoval do zápasů, bylo to výborné prostředí pro učení a adaptaci, z pozice hráče na trénincích to bylo určitě fajn. V prvním roce jsem byl o 8 nebo 9 let nejmladší v celém týmu. Zvládnul jsem to díky vstřícnosti ostatních. I když jsem byl o hodně mladší, nikdy se mi nestalo, že by byl na mě někdo hnusný. Nikdo nebyl zlý, trenéři spravedliví. To mi moc pomohlo v adaptaci na nové prostředí, větší klub a dospělý volejbal na top úrovni. A když se budeme mluvit o reprezentantech - Adam Zajíček, Vojta Patočka, Dan



VOLEJBALISTA

MATĚJ PASTRŇÁK

Narozen: 25. 11. 2005

Kariéra: SK Prosek (2011-22), VK Lvi Praha (2021-22), VK Karlovarsko (2022-?), TJ Sokol Dobruška (host. 2022-25)

Největší úspěchy: v extralize stříbro (2025) a bronz (2023), stříbro v extralize kadetů (2022)

Reprezentace: 4. místo na MS U21 (2025), 10. místo na MS U21 (2023), bronz na ME juniorů (2024), bronz na EYOF (2023)

Pfeffer nebo cizinci - nikdy mi nedávali sežrat, že jsem benjamínek týmu, což mi hrozně moc pomohlo.“

Trenér Jiří Novák

„Trenér Novák, kterého jsem ve Varech zažil jeden rok, byl na mě samozřejmě přísný, ale vždycky se ke mně choval skvěle a vstřícně. Je těžké to víc hodnotit, protože mně bylo opravdu pouhých 16 let a on pak odešel na plný úvazek trénovat národní tým. Náš vztah byl ale v pohodě. Myslím, že na trénincích jsem

se snažil, a on to viděl. Obrovský přínos z jeho strany je, že tréninky se jedou vždy naplno, dávají smysl a nikdo si nedovolí nic vypustit. To vám podle mě řekne každý, kdo pod ním někdy trénoval.“

Martin Kop

„Martin Kop je pro mě jeden z největších odborníků, které znám, hodně mi v mé kariéře pomohl. Nebál se vyjádřit svůj názor a trenéři jej vždy respektovali, i když byl v uvozovkách jen asistent. Na tréninku i při poradách bylo jasné, že ví, co dělá, a jeho rady jsem si vždy bral k srdci. Ať už je to na tréninku, když vám něco poradí, nebo při poradách, kdy rozebírá soupeře, strašně tomu rozumí. Já se s jeho názory na volejbal ztotožňuji a je pro mě velmi důležitou osobou, kterou vnímám hodně pozitivně. I hlavní trenéři Novák nebo Nekola jeho postřehy vždycky brali, protože mu věří a vědí, že jeho názor je správný.“

Italský trenér Stefano Mascia v Karlových Varech

„Od začátku pro nás bylo hodně věcí nových a přiznávám, že ne se vším jsem se dokázal úplně ztotožnit. Ale jsme profesionální hráči a musel jsem se přizpůsobit. Trenér Mascia je taky zkušený a to, co s ním děláme, má nějaké opodstatnění. Vnímám i detaily v technice, přičemž každá země má svou školu postavenou trochu jinak. Hodně jde také o psychiku, protože když máte českého trenéra, český hráč je většinou takový, že si pokecá, ale tady to prostě není, protože pro všechny je to pod cizím trenérem stejné. Na rozdíl od českých trenérů nemáte žádné výhody a je to podobné, jako kdybyste hráli v cizině. Trenér hodně ko-





munikuje anglicky, což mi vyhovuje, protože anglicky umím dobře. Vnímám to celé jako pozitivní věc i pro budoucnost, kdybych si chtěl také zahrát v nějakém zahraničním klubu.“

Hodně emotivní tým

„Trenér Mascia poprvé přišel k většímu týmu v pozici hlavního trenéra, předtím byl úspěšný jako asistent u několika družstev ve Francii. První rok to měl i proto dost těžké, což chápu, protože to není nic jednoduchého. Měli jsme minulý rok problémy, pořád jsme dostávali v důležitých momentech červené karty, což nám pak přinášelo složité situace. Náš tým byl emočně silný a nabuzený, občas to vystřelovalo na všechny strany, proti rozhodčím, proti soupeři, proti sobě navzájem, což se projevilo ve velkém počtu karet. Ke konci sezony se to srovnalo a všichni v týmu se naučili emoce víc ovládat, protože to někdy bylo fakt šílené. Důležitý impuls přidal náš prezident Jakub Novotný, u červených karet vyhlásil v podstatě nulovou toleranci. Pak už jen záleželo, jak se k tomu každý z nás postaví. Intenzivně na tom pracoval trenér i my společně jako tým.“

7

Sedm z devíti zápasů vyhráli volejbalisté do 21 let na letošním MS. Obě porážky na závěr s Itálií a Američany je bohužel stály medaili.

Trenéři v mládežnických reprezentacích

„Měl jsem velké štěstí, že jsem v prvních reprezentačních mládežnických týmech narazil na legendárního trenéra Jiřího Zacha, pod nímž se hodně trénuje, což je v mladém věku potřeba. Trénovali jsme pod ním dvakrát denně tři hodiny a pak večer třeba ještě hodinu, za den celkem sedm hodin. Makali jsme do úmoru, ale pak se nám to v dobrém vrátilo a bylo to potřeba. Jiří Zach má přirozenou autoritu. A pak také bratři Žabovi, kdy Ondřej trénuje Ústí nad Labem a Štěpán reprezentaci kadetů. Oba pro nás byli tak trochu kámoši, trochu jako asistenti, ale hodně nás naučili, a i díky nim jsme se stali psychicky odolnějšími. Oba jsou velmi otevření a přímí, bylo to s nimi podobné jako s Martinem Koppem. Když se Ondrovi nebo Štěpánovi něco nelíbilo, bylo jim jedno, kdo vedle nich sedí, vzali si slovo a seřvali nás do kuličky. Když jsem pak jezdil se starším národákem, ročníkem 2003, trénoval mě Jan Svoboda, bývalý trenér například Českých Budějovic nebo i reprezentačního áčka, se svými asistenty Miroslavem Šotolou a Ivanem Pelikánem. Měli mezi sebou už jasné dané, co kdo bude dělat, a výborně to fungovalo. Už se tolik netrénovalo, ale zase se všechno dělalo ve větší intenzitě. Neřekl bych, že jsme trénovali pod tlakem ze strany Honzy Svobody, ale pořád měl velkou autoritu, kvalitní tréninky, kdy si taky nikdo nedovolil nic vypustit.“

Ambice před MS U21

„Před mistrovstvím světa jsme se o ambicích s trenérem vůbec nebavili. Loni jsme vybojovali bronzové medaile na mistrovství Evropy, kde nastala zvláštní situace,



skoro bych řekl až spor. Trenér Michal Nekola si tam nekompromisně stál za svým, že náš jediný cíl je semifinále. A my jako hráči, včetně mě, jsme si dali za cíl, že chceme postoupit na mistrovství světa, což znamenalo umístění do šestého místa. Trenér s námi nebyl na předchozích mistrovstvích, a my naopak naše soupeře znali, proto jsme možná nemířili až tak vysoko. Ukázalo se ale, že trenér měl pravdu, a skončili jsme třetí. Teď před mistrovstvím světa jsme žádný cíl stanovený neměli. Já si ale určil svůj osobní, abychom dopadli lépe než na předchozím MS, kde jsme skončili desátí. Chtěl jsem proto mezi nej-



FOTO: VOLLEYBALLWORLD.COM

lepších osm. Možná se pro nás jako výhoda mohlo brát, že jsme postrádali dva hráče ze základní šestky, což byl jeden z důvodů, který nás oprostil od tlaku. Řekli jsme si, že to zkusíme, a uvidíme.“

Pochybnosti během turnaje

„Turnajem jsme procházeli neuvěřitelně hladce. Nejtěžší okamžik nastal, když jsme v osmifinále s Tureckem prohráli

první set. Přišli jsme do nové haly, kde jsme neměli žádný trénink. V prvním setu nám brutálně nešel servis, nedařilo se nám ani ve hře. Najednou jsme se ocitli v situaci, kdy jsme po pěti výhrách ve skupině mohli jet po jednom utkání strašně rychle domů a těch pět výher by přišlo vniveč. Naštěstí jsme se zvedli a vybojovali postup. Od trenéra, asistentů, ode mě i od dalších hráčů zaznívalo, že potřebujeme věřit tomu, co máme naučené, trpělivost a vědomí, že jsme už vyhráli pět zápasů a že to zvládneme. Nepustit k sobě žádný stres, je to jen jeden set a hraje se na tři vítězství. Nedovolit, abychom vypadli. Prostě jen pokračovat v tom, co umíme, být trpěliví, neztrácet hlavu, ať už se děje cokoli. Už jsme měli i zkušenosti z dřívěj-

„OD TRENÉRA, ASISTENTŮ, ODE MĚ I OD DALŠÍCH HRÁČŮ ZAZNÍVALO, ŽE POTŘEBUJEME VĚŘIT TOMU, CO MÁME NAUČENÉ, TRPĚLIVOST A VĚDOMÍ, ŽE JSME UŽ VYHRÁLI PĚT ZÁPASŮ A ŽE TO ZVLÁDNEME. NEDOVLIT, ABYCHOM VYPADLI.“

ších mistrovství nebo extraligy, a to i kluci z mladšího ročníku 2006, takže tým už dospěl, mohl uplatnit své zkušenosti a nepoložit se z první složitéjší situace.“

Čtvrtfinále s Polskem

„S Poláky jsme hráli před šampionátem přípravné zápasy a všechny jsme prohráli. Uhráli jsme jeden, možná dva sety. Vím, že by se to asi moc říkat nemělo, ale my v přípravných zápasech a v zápasech, kdy opravdu o něco jde, jsme jako dva rozdílné týmy. To vůbec nejde srovnat. Poláky na tak velké akci jsme dvakrát za sebou porazili 3:2. Prostě jsme věřili v sílu našeho týmu, kdyby se utkání zase dostalo do tie-breaku, že si nebudou věřit tolik, co my. Ale samozřejmě, po nevydařených přípravných utkáních zapnout, vyhrát skupinu, postoupit do semifinále, v podstatě bez ztráty kytičky, není jednoduché.“

Vliv Michala Nekoly

„Michal Nekola je velmi klidný a zkušený. Jeho přístup nás uklidňoval, dokázal

odhadnout, kdy zasáhnout, kdy vzít time-out a kdy jen podporovat tým. To bylo klíčové hlavně při stresových situacích. Například Tomáš Brichta se nechá někdy unést emocemi, protože utkání hrozně prožívá a je potřeba ho občas uklidnit. A v tom je kouč Nekola výborný. Pozná, kdy je co potřeba. A ten jeho klid, že zůstává nad věcí, týmu vždycky ohromně pomohl.“

Role kapitána

„Určitě v našem týmu často vstupují do time-outů. Když potřebuji něco říct, nebojím se do toho vstoupit. Jako kapitán jsem vstupoval do hry a komunikace, když bylo potřeba. Hráči mi důvěřovali a sdíleli své názory. V týmu jsme si navzájem rozuměli, takže i ostatní hráči, náhradač nebo

univerzál, mohli přispět. Ale nejvíc jsem do toho vstupoval asi já. Moje role nebyla dominantní, spíš podporující a koordinující. Myslím, že od trenérů jsem dostával velkou důvěru. Už jsem s většinou kluků dlouhou dobu pohromadě, takže přesně víme, co od druhého očekávat. I trenéři už mě znají. Vědí, co nejen já, ale celý tým v konkrétních momentech potřebujeme.“

Sám v budoucnu trenérem

„Určitě nebudu říkat, že po konci kariéry chci být trenérem. Kdo se mnou hrál, tak ví, že mám občas tendence všem radit. Už když jsem byl mladší, řešili jsme s koučem, že jsem se přestával soustředit na sebe a kecal do toho ostatním. To samozřejmě není správné a nejsem žádný mistr světa, abych všem říkal, co mají dělat. Neříkám, že chci trénovat chlapeckou extraligu, určitě si ale dokážu představit svou roli u volejbalu i po kariéře. Třeba jako asistent, vedoucí týmu nebo u mládežnické reprezentace bych u volejbalu rád zůstal.“

□

INZERCE

**CESTA K ÚSPĚCHU VEDE
PŘES TRVALÉ HODNOTY
A FAIR PLAY.**

FOSFA
Life Science



GENERÁLNÍ PARTNER
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU
2020 - 2028

NA CO MYSLÍM, KDYŽ BĚŽÍM...

Odvaha vést k výkonu

Co vlastně znamená být lídrem? Nejen v byznysu, ale i ve sportu dnes čím dál více platí, že nejde pouze o taktiku, strategie nebo čísla. Skutečné vedení se rodí z pochopení prostředí, z naslouchání lidem a z vytváření kultury, v níž se každý může stát tou nejlepší verzí sebe sama.

TEXT: MICHAL JEŽDÍK

O tom všem hovořil Ben Ryan, bývalý trenér anglického a fidžijského národního týmu v ragby 7 a současný ředitel Elite performance fotbalového klubu Brentford FC. Jeho příběh, který začal ve školní tělocvičně a vyústil až v olympijské zlato, ukazuje, že cesta k dlouhodobému úspěchu se neobejde bez odvahy zpochybnit zaběhlé pořádky, otevřenosti k novému a schopnosti budovat důvěru.

Ryan nepatřil mezi sportovce s ideálními fyzickými parametry. Krátkozraký

levák, který vzrůstem neodpovídal představě o ragbistovi, přesto dokázal proniknout až do ragbyové Premier League a zahrát si i na mezinárodní úrovni. Po konci kariéry se stal učitelem tělocviku a postupně si našel cestu k profesionálnímu trénování.

U anglické reprezentace strávil sedm let a odkoučoval přes 300 utkání. Přineslo mu to mnoho úspěchů, ale také pocit, že se vzdaluje své původní motivaci – pomáhat lidem růst. Rozpočtová omezení, politika a nekonečná byrokracie ho za-



čaly ubjít. V tom okamžiku se objevila nečekaná příležitost: vést fidžijský tým v ragby 7, v jehož sestavě bylo mnoho talentů, ale poslední dekádu neuspěl.

Pochopit dřív, než začnu vést

Když Ryan dorazil na Fidži, čekala ho tvrdá realita. Žádné finanční prostředky, nevyplacené odměny, vedení řízené vojenským režimem. Namísto toho, aby si přivezl vlastní tým asistentů, rozhodl se obklopit místními lidmi a začít tím, že bude naslouchat.

Procestoval ostrovy, poznával rodiny hráčů a snažil se pochopit, co pro ně ragby znamená. Brzy zjistil, že na Fidži ragby není jen sportem. Je symbolem komunity, hrdosti a identity. Každý hráč věděl, že když oblékne dres s kokosovým ořechem, reprezentuje celou zemi, její sílu a odolnost. Právě toto spojení se stalo zdrojem jejich motivace.

Bez peněz se museli spolehnout na kreativitu a disciplínu. Tréninky se odehrávaly v písčných dunách, regenerace



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

probíhala pod vodopády. Luxusní záze-
mí nahradila příroda a pevný plán.

Zásadní roli hrála komunikace. Ryan vytvořil jednoduchý rámec Approach, Behaviour, Communication, tedy přístup, chování a způsob, jakým s hráči mluvil. Neviděl v nich jen ragbisty, ale jedinečné osobnosti s vlastními příběhy. Tím si získal jejich důvěru a otevřel prostor pro to, aby každý mohl do týmu přinést maximum.

Jedním z nejpůsobivějších příkladů byl Jerry, jenž sice zářil v útoku, ale vyhýbal se defenzivní práci. Namísto kritiky Ryan hledal důvody. Návštěva Jerryho rodiny ukázala, že od dětství tvrdě pracoval, aby pomohl rodičům uživit rodinu rybolovem. Problém tedy nebyl v jeho vůli, ale v tom, jak spojit disciplínu s mimořádným talentem. Jerry se nakonec stal kapitánem reprezentace a jedním z nejlepších hráčů historie.

Pravidla dávající svobodu

Aby mohl tým dlouhodobě růst, nastavil Ryan jasné „ochranné mantinely“. Nebyla to striktní pravidla, která by

svazovala, ale dohody, které určovaly hranice. Pokud je někdo překročil, nesl následky – bez ohledu na to, jak důležitým hráčem byl. Tento přístup vytvořil prostředí, kde panovala disciplína, ale zároveň i prostor pro individualitu.

Tým tak začal chápat, že úspěch není výsledkem jednoho utkání, ale dlouhodobého procesu, který stojí na standardech a návycích.

Cesta k olympijskému zlatu v Riu 2016 nebyla snadná. Fidžané se museli vyrovnat s ničivým cyklonem i politickými otřesy. Přesto dorazili do Brazílie připraveni. Ryan a jeho tým dohlíželi na každý detail – od stravy po režim spánku.

Když pak hráči nastoupili do finále proti Velké Británii, byli uvolnění, tančili a smáli se. Motivaci už měli v sobě. Utkání skončilo rekordní výhrou 43:7 a Mezinárodní olympijský výbor označil jejich výkon za nejlepší týmové vystoupení celých her. Na Fidži se slavilo tři dny, vyhlášen byl státní svátek a Ben



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.

Ryan se stal čestným náčelníkem s titulem Ratu Peni Rayani.

Veivakabekei: pracovat spolu a mít se rádi

Největší lekcí si Ryan odnesl nikoliv z výsledků, ale z kultury, do které vstoupil. Na zápěstí si nechal vytetovat slovo Veivakabekei – staré fidžijské rčení, které znamená „pracovat společně a mít se navzájem rádi“. Věřil, že právě tato hodnota je klíčem k tomu, aby bylo možné dosahovat špičkových výkonů, a přitom zůstat lidský a uchovat si vzájemný respekt.

Příběh Bena Ryana ukazuje, že lídrem se člověk nestává titulem ani pozicí, ale schopností vytvořit prostředí, v němž lidé cítí důvěru, hrdost a smysl. Ať už na sportovním hřišti, nebo ve firmě, principy zůstávají stejné: naslouchat kultuře, chápat jednotlivce, nastavovat rámec, který drží disciplínu a zároveň dává svobodu.

Skutečný lídr dokáže spojit vysoký výkon s lidskostí. A právě to je cesta k dlouhodobému úspěchu. □

Důležitost startů v N

Dnes před půlnocí vypukne sezona NHL duelem vítězů Stanley Cupu z Floridy proti Chicagu. NBA začne 21. října zápasem posledních šampionů Oklahomy City s Houstonem. Už rozběhlou NFL zahájila Philadelphia, čerstvý mistr Super Bowlu, s pětinasobnými vládci z Dallasu. MLB plní stadiony od března a úvodního zapojení LA Dodgers, králů Světové série, a právě prožívá play off. Důvod, proč úspěšní začínají novou sezonu? Přitáhnout a nastartovat fanoušky hned od prvních minut.

TEXT: SLAVOMÍR LENER

Začneme od konce. Jako fanoušci nám nejbližších zámořských týmových sportů NHL a NBA si říkáte: Má vůbec význam honit se za výsledkem celou sezonu, aby nás pak v prvním nebo druhém kole play off vyřadil nějaký outsider? Málokdy se přihodí, že tým s nejlepším vstupem do sezony nebo dokonce vítěz dlouhodobé části soutěže vystoupá až na vrchol. Naposledy v NFL i MLB se to povedlo: Philadelphia Eagles ovládli divizi i titul, LA Dodgers byli nejlepší v základní části a slavili i na konci. Tady platí: Jsi nejlepší na začátku, v základní části, pak vyhraješ vše.

Vyhrávat, bodovat, být agresivní a prezentovat se atraktivní, útočnou hrou. Majitelé a nejužší vedení klubů mají stále menší trpělivost, výsledky chtějí co nejdřív, nejlépe hned. Vyžadují, aby jejich

produkt přitahoval diváky na stadion, k televizím, aby se o klubu pozitivně hovořilo mezi fanoušky a média byla na jejich straně. To vytváří tlak na klub, na hráče a především na trenéry.

Existují faktory, které přeci jen ovlivňují míru shovívavosti a trpělivosti vedení klubu. Velkou váhu má kredit trenéra a jím dosažené dlouhodobé výsledky, rovněž poslední sezona týmu a také třeba fakt, že se mužstvo nachází v přestavbě. Pokud je trenér součástí nové filozofie klubu, důkladně prodiskutované v nejužším vedení, pak se stanoví pro příští ročníky reálné cíle. Důležité je, jak budou postupně zabudovávat mladé hráče, budoucí ikony klubu.

Z pohledu managementu NHL, NBA a NFL bývá start do sezony velmi důležitý. Buduje se identita a dynamika týmu, ladí se souhra, upevňuje se sebevědomí. Především v NFL, kde se hraje v základní části nejméně zápasů (každý tým čeká 17 zápasů) ze všech major sportů, jsou úvodní duely velmi důležité. O trochu lépe jsou na tom basketbalisté v NBA (82 zápasů) a NHL (od příští sezony nárůst na 84 zápasů).

Kdo se treť do formy v úvodu, má víc klidu na práci. A to si jako trenér přejete mít. Chcete v relativním klidu najít optimální sestavu, trénovat podle plánu a postupně připravovat tým na finiš, na play off. Pokud týmu začátek ujde, vaše trenérské křeslo se může rychle rozhoupat. Prohrajete pět zápasů v řadě, vkrádá se nervozita. Pak se sice trochu srovnáte,



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

ale výsledky jsou stále pod 50procentní úspěšnost, klub vám poděkuje za dobrou práci a pošle vás na předčasnou, byť skvěle placenou dovolenou. Nechce riskovat, že by se tým nemusel objevit v play off.

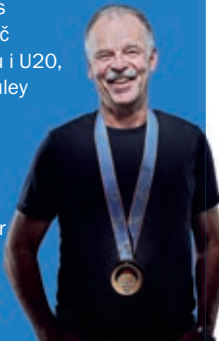
Výraznou výhodu mají baseballisté v MLB, kteří si mohou dovolit budovat tým za pochodu, využívají mnohem víc prostoru na to se srovnat během sezony, a to kvůli 162zápasovému programu.

Cíl pro sezonu je víceméně jasný. Každý tým a jeho hráči před startem prohlašují, že chtějí triumfovat. Pro klub je nesmírně důležité, aby tým zvládl alespoň 2 kola play off, nejlépe na 7 zápasů. Z prodeje lístků totiž do kasy majitelů poputují velmi zajímavé částky v dolarech.

Tendence a statistický fakt. V NHL za posledních pět let mělo 6 týmů skvělý start a vyhrálo v řadě 5 až 9 úvodních zápasů. To je skvělá propagace značky mezi fanoušky, zdárný odpich do sezony prodává zbývající lístky, hráči hrají s lehkostí, většinou produkují rychlý

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)



HL, NBA, NFL, MLB



zápasy na přelomu září a října ukázaly, jak náročná soutěž bude. Pro mnoho hráčů je každý z těchto přípravných duelů životně důležitý, utkání mají vysoký náboj, nasazení, herní kvalitu a dovednostní dokonalost. Co někteří hráči ukazují už v této části roku, je neskutečné. Ti, co „udělají tým“, přenesou momentum i do začátku základní části, kde není prostor pro průměrnost, pomalost, váhavost.

Naopak draž, rychlost, šikovnost, dovednosti pod tlakem a celkové nasazení, to budou hlavní atributy v NHL i NBA. Čili: ano, na začátku sezony záleží, protože hráči se musejí prosadit, chtějí se vejít a zapadnout do základní sestavy, trenéři potřebují vyhrát dost zápasů, aby tým vůbec dostali do play off.

Ale potom? I když vyhrajete základní část, máte větší šanci na pohár? Za posledních 12 sezon to v NHL nezvládl nikdo, v NBA víc než polovina klubů.

Pomalý nebo nedbalý start. V NHL je obvykle způsoben mixem faktorů, včetně problémů s týmovou soudržností a souhrou hráčů, kteří nejsou plně připraveni po dlouhé posezonní pauze. Vypadá to, že si hráči nerozumí, na pohled je hra nesoudržná a špatná, střelecká a bodová produktivita je nízká, to vše v kombinaci s potížemi v obraně, která je lehce prostupná a umožňuje soupeři příliš mnoho vysoce nebezpečných příležitostí na skórování. To vše vede ke špatnému výsledku. Může se to projevit ztrátami puku, nedostatkem kontroly hry a promarněnými šancemi na bod či gól.

Tyto problémy jsou běžné, zejména po významných změnách v soupisce (trejdy, odchody a příchody hráčů) nebo na trenérských postech. Hráči mohou potřebovat čas na osvojení si nových rolí, zapadnutí do formace, resp. dvojice, vyrovnat se s očekáváním. Trenéři na to, aby začaly fungovat jejich strategie, a na provedení úprav na základě hráčských reakcí. Týmy mohou pracovat na implementaci nových pokynů nebo na →

a pohledný hokej nebo basket. Trenéři mají prostor cizelovat přesilovky, hru v oslabení, zkoušet různé herní varianty a systémy. Navíc se do hry většinou dostanou i hráči na hraně sestavy. Naopak trenér nemusí přetěžovat hvězdy, i když nenesou lehce, jakmile nedostanou ideální čas na ledě nebo na palubovce. Každý bod, každý gól se počítá. Můžete zblokovat 100 střel nebo znovu získat 100 míčů či puků, ale s 2000 nastřílenými body v basketu nebo 100 body v hokeji se kontrakt obhájí lépe.

Všechny týmy s raketovým startem se v příslušné sezoně dostaly do play off, ale na získání Stanley Cupu to bylo málo, vypadly většinou v 1. nebo 2. kole. V NBA skvěle vypluli Cleveland Cavaliers, v minulé sezoně předvedli výjimeč-

nou sérii 13 vítězství, nicméně vypadli už ve 2. kole play off.

Nejlepší začátky v historii? Historickou šňůru 24:0 natáhli Golden State Warriors, jenže ve finále NBA prohráli s Clevelandem. Hokejoví rekordmani Ottawa Senators pobrali 26 bodů ve 14 zápasech, ale v play off vypadli hned v 1. kole play off s Pittsburghem.

Celkem 15 týmů v NBA mělo sérii 10 a více vítězství na začátku sezony, jen 3 z nich slavily titul (Boston 11:0/1964-65, Houston 15:0/1993-94, Chicago 12:0/1996-97) a následujících 30 let nic. V NHL před 12 lety vyhráli Chicago Blackhawks 21 z úvodních 24 zápasů, ovládli základní část i Stanley Cup. Od té doby nic.

Takže, má vůbec vstup do sezony nějaký význam? Jasně, už nedávné předsezonní

INZERCE

**MĚNÍME ŽIVOTY
SPORTOVČŮ
K LEPŠÍMU**

SAZKACHAMPS.CZ

sazka CHAMPS



PETR MEINDLSCHMID • ATLETIKA



LURDES GLORIA MANUEL • ATLETIKA



LAURA ZÁVESKÁ • SNOWBOARDING



Očima vítěze Stanley Cupu

„Já měl skoro vždycky začátek sezony pomalejší, přestože jsem měl z léta natrénováno a byl jsem maximálně připravený. Chyběl mi rytmus, timing, ale napanikařil jsem, koncem října jsem začal dobře hrát i bodovat. Stejně to měl i náš tým. Rozjžděl se pomaleji. Z minulosti jsme věděli, že na to máme. Bylo to hlavně o sebevědomí. Asi naopak je to u týmů, jako je dnes Buffalo Sabres, kteří rok co rok chtějí postoupit do play off, tlačí na pilu od začátku a pak jim to vždycky uteče. Když jste pod neustálým tlakem na výsledek, vytratí se lehkost.“

Patrik ELIŠ

vítěz NHL 2000 a 2003 s New Jersey

přizpůsobování se novým trenérským systémům, což může vést k počátečním problémům a nedorozuměním na hřišti. Negativně mohou přispět i vnější faktory, jako jsou zranění klíčových hráčů i náročný rozpis zápasů proti silným soupeřům, a to i u dobře trénovaného týmu.

Stručně řečeno, pomalý start do sezony NHL je běžnou součástí sportu a kvalitní týmy tyto počáteční výzvy často překonávají kombinací soustředěného úsilí, strategických úprav a trpělivé práce.

Jak na pomalý start zareagovat?

Zaprvé: Pokud jste historicky úspěšný tým, není třeba panikařit. Sebedůvěra a důvěra v ostatní je asi to nejdůležitější. Zadruhé: Máte natrénováno? Jste fyzicky stoprocentní? Věřte si, přijde to. Máte hráče v lajnách, dvojicích, pětkách správně pohromadě? Zamyslete se nad tím a ptejte se i hráčů. Pokud jste vše probrali, prodiskutovali i s ostatními trenéry, začněte s důkladnou analýzou, která vychází z mnohých dostupných a pravdivých dat.

Na základě toho lze ze zápasů provést nezbytné úpravy strategie. Do tréninku, do utkání. Současně s analýzou hry a možnými marginálními úpravami herních systémů je nutné pracovat na tom, aby hráči následným změnám porozuměli a vzali je za své. Kritické je, aby hráči dosáhli své maximální kondiční úrovně, a na tom musí začít

pracovat ihned a pokračovat dál v průběhu celé sezony.

Pak se musíte zaměřit na základní dovednosti. Důležitá je důslednost a spíše, než byste chtěli provádět drastické změny, je důležité snažit se zůstat konzistentní a trpělivý a důvěřovat, že základní, prověřené systémy budou časem fungovat.

Pokud nic z toho nezabere, tým může stále překonat pomalý začátek, pokud provede významné změny, jako jsou změna trenéra v polovině sezony nebo trejd hráčů. Ale to je obtížný úkol. Většinou se výsledky na chvíli zlepší, ale jen vzácně dojde k dlouhodobému vzestupu výkonnosti.

Kontrast play off v NHL a NBA. Není neobvyklé, že nejlepší týmy NHL prohrají v prvním kole. Současně se ukazuje, že alespoň horní polovina nasazených, osm týmů, má legitimní šanci vyhrát Stanley Cup, stejně jako se stává, že týmy nasazené na 7. nebo 8. místě se protlačí do finále a dokonce ho i ovládnou.

V basketbalu to neplatí. V NBA je vítězství alespoň v jediném zápase nad hlavním favoritem obvykle maximem, v co lze doufat. Pouhé prodloužení série na šest nebo sedm zápasů vyvolá okamžitou reakci médií, zda má první nasazený tým problém s postupem do další fáze. V NBA, když druhý nasazený tým porazí prvního, je to výjimka. A když se to stane, tak obvykle proto, že druhý nasazený tým prostě nebere

základní část sezony tak vážně a do play off není nasazen tak vysoko.

Přesně řečeno: V NHL se může stát cokoli a každý to ví. V NBA se cokoli stane jen zřídka a každý to ví.

Proč je důležitý silný start? Týmy, které začínají dominantně, si mohou vybudovat dynamiku a sebevědomí, což je nezbytné pro dlouhou sezonu, mohou udávat tón. Nezanedbatelné jsou důsledky pro nasazení v play off. Nový začátek dává každému týmu naději na úspěšnou sezonu, bez ohledu na minulé výkony. Výměny a příchody nováčků nebo nových hráčů z nižších lig poskytnou nové dějové linie a potenciál, protože fanoušci se těší, jak si nové posily povedou. Pro každý tým je úvod sezony začátkem cesty za titulem. Fanoušci se těší na základní část, aby viděli výsledky mimosezonních přesunů a potenciál pro nová soupeření a vzrušující zápasy.

Podařený začátek poskytuje ranou důvěru, pomáhá vytvářet dostatek prostoru pro potenciální budoucí propady. Dobrý start vytváří cenný polštář v tabulce, který je důležitý pro zajištění postupu do play off a pro přípravu na úspěch později v sezoně. Lze rovněž efektivně integrovat nové kousky a najít svůj nejlepší herní styl. První úspěchy vytvářejí pozitivní rozruch a vzrušení, které mohou ovlivnit morálku týmu a to, jak je tým vnímán fanoušky a médii.

I když nebývají zárukou úspěchu, brzké výhry jsou velmi důležité.

□

MISTROVSTVÍ SVĚTA
VE VOLEJBALE
2025

VOLLEYBALL MEN'S
WORLD CHAMPIONSHIP
PHILIPPINES
2025
FIVB



DĚKUJEME



ZA PODPORU



OBEZITA

u aktivních dětí a sportujících mládeže

Podle Státního zdravotního ústavu má více než polovina Čechů vyšší hmotnost, než je zdravo. Tělesná váha, zvláště u sportovců, nemusí být vždy tím správným ukazatelem zdraví. Ovšem rostoucí počet dětí s obezitou v české populaci od roku 1991 je rozhodně alarmující. Často se i ve sportovním prostředí setkávám s dětmi a dospívajícími, kteří vykazují vysoké procento tělesného tuku, přestože se pravidelně věnují pohybové aktivitě. Jak je to možné? Jakou roli na našem tělesném vzhledu hraje pohyb, stravování a genetika? A jak by se tedy měly stravovat sportující děti a mládež?

TEXT: ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ





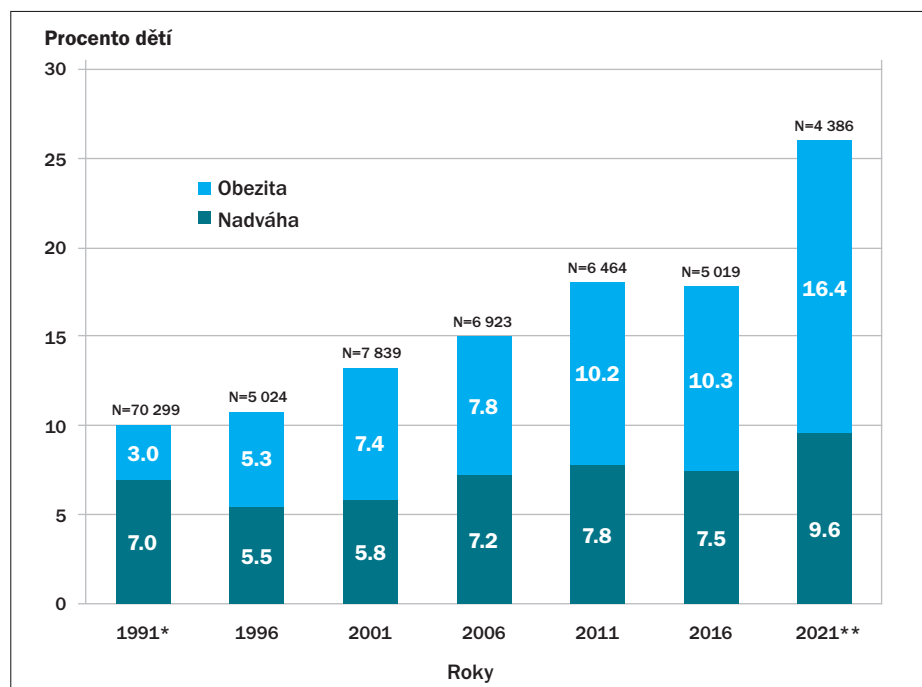
Epidemie obezity

Nadváha a obezita je celosvětově na vzestupu jak u dospělých, tak u dětí. Tento problém se bohužel dotýká i Česka. Poslední velká antropometrická studie byla provedena v roce 2021 Světovou zdravotnickou organizací WHO (Childhood Obesity Surveillance Initiative), do které bylo zapojeno 68 dětských lékařů a vyšetřeno necelých 4500 dětí ve věku pěti až sedmnácti let. Jejím cílem bylo zjistit aktuální stav a data porovnat se studií z roku 2016.

Při hodnocení hmotnosti u dětí se vycházelo z percentilových grafů BMI platných pro ČR. Z výsledků vyplývá, že zatímco podíl dětí s nízkou hmotností se od roku 2016 nezměnil (činí přibližně 10 % dětí), nepatrně přibýlo dětí s nadváhou (přibližně o 2 %), ovšem výrazný skok byl zaznamenán u dětí obézních, nárůst byl o 6 %.

Největší výskyt obezity v roce 2021 byl u dětí ve věku 11 až 13 let bez ohledu na pohlaví. Výsledky studie potvrdily, že omezení v době lockdownu zhoršila již existující prevalenci obezity. Z dat Státního zdravotního ústavu vyplývá, že s nadváhou a obezitou se v současné době potýká až čtvrtina českých dětí.

Zdroj dat: Celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže (CAV) 1991 (*), Studie zdravotního stavu dětí (SZÚ) 1996 – 2016, Studie antropologických dat českých dětí (SPLDD) 2021(**).



Zdravotní důsledky

Nadváha a obezita není jen estetickou vadou. S vysokým zastoupením tělesné hmotnosti se pojí riziko rozvoje celé řady nemocí, které mohou propuknout kdykoliv během života. Jedná se především o vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, poruchy metabolismu, cukrovku.

Obezita se dává do souvislosti rovněž s rakovinou. Vysoká tělesná hmotnost přispívá k nesprávným pohybovým stereotypům, vadnému držení těla a skolióze. Neadekvátní sportovní aktivita dětí s nadváhou a obezitou navíc zvyšuje pravděpodobnost poškození pohybového aparátu a vzniku úrazů. Hypotéza, že dítě z obezity vyroste, většinou neplatí. Pokud je dítě obézní, tukové buňky si to velice dobře pamatují a tělo pak má celoživotně tendenci se vracet k „původní“ velikosti. Obézní děti navíc velmi často zažívají v kolektivech šikanu. Vše má vliv na jejich psychiku a podporuje to pocity méněcennosti, vznik úzkostí a rozvoje deprese.

„Více než padesát procent lidí umírá na kardiovaskulární onemocnění a sedmdesát procent z nich na ně zemře dříve, než je možné podat první pomoc, tedy aniž by měli možnost záchrany jiným způsobem,“ varoval dětský kardiolog MUDr. Bohuslav Procházka, který se dětské obezitě věnuje, na konferenci Epidemie obezity. Tu pořádala Česká lékařská komora letos v březnu.



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

Trenérské dilema

Trenéři se mne často dotazují, jak mají přistupovat ke svému svěřenci, který by jednoznačně potřeboval zredukovat tělesné tuky. Moje rada zní: Nikdy nehodnoťte ostatní dle jejich fyzického vzhledu, ale vždy z pohledu výkonnosti. V případě, že se jedná o dítě, doporučuji upozornit rodiče na zdravotní rizika spojená s vysokou hmotností v průběhu tréninku a řešit s nimi. Moje zkušenost říká, že téměř každý včetně dětí si je vědomý svého případného fyzického nedostatku. A pokud se správně nasměruje rozhovor z pohledu výkonnostního progresu, je velká šance, že svěřenec sám problém pojmenuje a bude chtít pomoci.

Faktory ovlivňující tělesnou skladbu

Tělesnou hmotnost ovlivňují až ze 70 % genetické faktory. Pohybová aktivita má významný vliv na udržení štíhlé linie. Jednak díky spalování energie, jednak budováním svalové hmoty se zvyšuje bazální energetická potřeba. Jinými slovy tělo spaluje více kalorií. Zlepšuje se i takzvaná metabolická flexibilita, což znamená, že při pohybové aktivitě tělo umí efektivněji zapojit tukový metabolismus.



ZUZANA ŠAFÁŘOVÁ

Nutriční specialista působící u vrcholových sportovců. Spolupracuje se sportovními reprezentacemi, nejdéle s mužskou basketbalovou, i hokejovým A-týmem Rytíři Kladno. Má terapeutické zkušenosti s RED-S a poruchami příjmu potravy u sportovkyň z vlastní praxe a ve spolupráci s Centrem sportovní medicíny. Poslední roky se zabývá nutriční genetikou. Je zastánkyní celostního pohledu. Bývalá závodní hráčka stolního tenisu. →

INZERCE

ČESKÝ SOFTBALL

V ROCE 2025 POTĚŠIL SVÉ FANOUŠKY!



Muži – mistři Evropy a 6. místo na Světových hrách v Číně



Ženy – 5. místo na domácím ME v Praze



Juniorky – mistryně Evropy

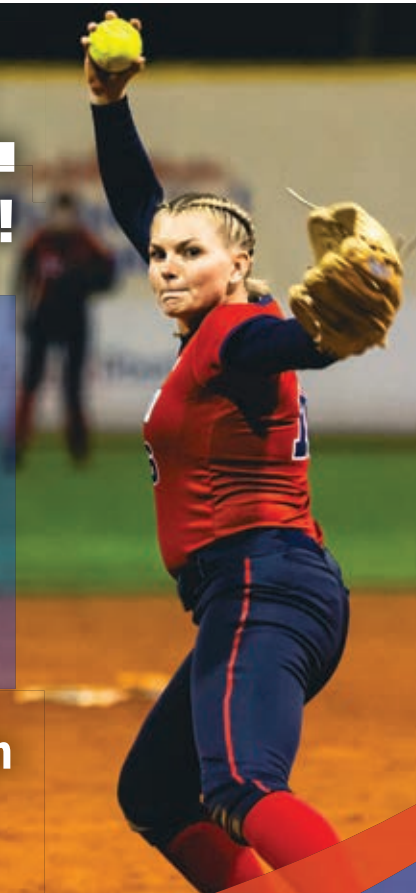


Muži U23 – mistři Evropy

Český softball ukázal sílu a radost, kterou přináší svým příznivcům! Evropský softball v Česku sledovaly živě desítky tisíc diváků. Děkujeme!

www.softball.cz

[@czechsoftball](https://www.instagram.com/czechsoftball)



**CZECH
SOFTBALL**

Na druhou stranu i vrcholového sportovce vykrmíte, pokud energetický příjem výrazně převyšuje energetickou potřebu. Velkou roli hraje především nadměrná konzumace fast-foodového jídla, průmyslově vyráběných sladkostí, slaných pochutin a pití limonád. Za nárůstem tělesného tuku může stát podle odborníka na výživu Pavla Suchánka u denně sportujících dětí dlouhodobý nedostatek bílkovin ve stravě, což může vést k odbourávání svalové hmoty a poklesu bazálního metabolismu.

Pro udržení štíhlé linie je důležité pravidelné stravování. Pokud jíme každý den v přibližně stejnou dobu, organismus je lépe připraven na příjem potravy

„TRENÉŘI SE MNE DOTAZUJÍ, JAK MAJÍ PŘÍSTUPOVAT KE SVĚŘENCI, KTERÝ BY POTŘEBOVAL ZREDUKOVAT TĚLESNÉ TUKY. MOJE RADA ZNÍ: NIKDY NEHODNOTĚ OSTATNÍ DLE JEJICH FYZICKÉHO VZHLEDU, ALE VŽDY Z POHLEDU VÝKONNOSTI.“

a následný pokrm je snadněji zpracován. Pokud děti jídla vynechávají, stoupá hladina stresových hormonů, které mohou podporovat ukládání tělesných tuků a odbourávání svalové hmoty. Pro dospělého člověka se sedavým zaměstnáním či sportujícím na rekreační úrovni je zřejmě nejlepší jíst dvě velká jídla denně. To bych ale nedoporučila dětem a dospívajícím, protože zajistit potřebný zvýšený přísun kalorií v tak malém počtu jídel, zvláště když sportují, je nemožné.

Energetický metabolismus

Teorie o energetickém metabolismu existuje více jak dvě stě let, kdy byly vytvořeny různé přístroje, kterými se začalo testovat množství energie v základních živinách a potravinách. Kalorie je jednotka energie, kterou získáváme z potravin a nápojů. Vyjadřuje se buď v kcal nebo kJ. Nositelem



energie jsou makronutrienty, tedy sacharidy, bílkoviny, tuky a rovněž alkohol. Oxidací těchto živin se získává z jednoho gramu bílkovin, stejně jako z jednoho gramu sacharidů, 4,1 kcal (17 kJ), z jednoho gramu tuku 9 kcal (37 kJ), z jednoho gramu alkoholu 7 kcal (29 kJ). Tato teorie je založena na faktu, že fyzikálně jde vždy o stejné množství energie a nezáleží na zdroji.

Není kalorie jako kalorie

Adekvátní energetický příjem je klíčovou podmínkou správného vývoje u dětí a dospívajících. Na druhou stranu my lidé nejsme stroje, každý z nás má jiný metabolismus. Zkrátka se ukazuje, že vše je trochu složitější a posuzovat stravu jen z pohledu čísel může být do určité míry zkreslující.

Potraviny o stejné energetické hodnotě budou mít rozdílný efekt na náš organismus a rovněž záleží na jejich vzájemné kombinaci. Tak například oplatka vážící 50 gramů obsahuje přibližně 270 kcal a 27 g sacharidů. Abychom dosáhli stejného energetického příjmu z ovoce, museli bychom sníst například 400 g jablek, tedy přibližně dva a půl kusů. Příjem sacharidů při tomto množství jablek by byl dokonce vyšší, přibližně 52 g, záleží na stupni zralosti.

Přestože přijmeme stejné množství kalorií, po konzumaci oplatky dochází ke snadnější přeměně sacharidů na tělesné tuky. Ovoce na rozdíl od sladkostí obsahuje vlákninu. Vláknina zpomaluje vstřebávání sacharidů v těle, čímž stabilizuje hladinu krevní glykémie. Cukry se stíhají



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

ukládat do zásob ve svalech a játrech, případný přebytek jde pak do tuků.

Vláknina tedy má navíc sytící schopnost. Po sněžení sladkostí se hladina krevního cukru (glykémie) naopak zvedne prudce, na což tělo reaguje zvýšenou produkcí inzulínu, aby sacharidy zpracovalo. Cukr bude v tomto případě velmi rychle transportován do krve a zpracováván játry. Dojde k rozkolísání glykémie, což se zanedlouho projeví opětovným bažením po sladkém pokrmu.

Pokud tedy konzumujeme často sladkosti či pijeme sladké limonády, může to vést ke stavu inzulínové rezistence, kdy buňky začnou být méně citlivé na inzulín. Jde o metabolickou poruchu, která vede ke zvýšenému ukládání tuku v těle, včetně oblasti břicha, tzv. viscerální tuk,

lidově řečeno pivní pupek a ke ztučnění jater. Zvyšuje se pravděpodobnost rozvoje cukrovky druhého typu. Velmi rizikové jsou především sladké limonády, kdy si ani neuvědomíme zkonsumované množství cukrů.

Průmyslové sladidlo

Dnes se při průmyslové výrobě sladkostí a limonád kromě klasického bílého cukru (sacharózy) používá glukózo-fruktózový sirup, který se získává nejčastěji z kukuřice, popřípadě pšenice. Může nést i název izoglukóza. Má vysokou sladivost, vyšší než bílý cukr, a je navíc levnější, proto je výrobcí velmi oblíbený. Mnohdy ho najdeme i v potravinách, kde bychom to vůbec nečekali, jako jsou například masné výrobky.

Glukózo-fruktózový sirup, pro který se rovněž používá zkratka HFCS, je, jak název napovídá, směsí glukózy a fruktózy. Jejich poměr může být různý. Klasický řepný či třtinový cukr je chemicky sacharóza, disacharid složený rovněž z glukózy a fruktózy, a může být buď rafinovaný, nebo hnědý nerafinovaný z důvodu obsahu melasy. Zatímco v běžném cukru je glukóza a fruktóza spojená pevnou vazbou a na její rozštěpení tělo odčerpá část energie, v sirupu z kukuřičného škrobu jsou glukóza i fruktóza volné.

Volná fruktóza na rozdíl od sacharózy nedává mozku signál sytosti. Ve srovnání s glukózou je po konzumaci fruktózy v menší míře uvolňován leptin, hormon sytosti. Naopak hladina hormonu hladu ghrelinu roste. Fruktóza v těle navíc negativně ovlivňuje metabolismus lipidů, tedy konkrétně triacylglycerolu tím, že ho zvyšuje. V ovoci je sice rovněž zastoupený volný cukr glukóza a fruktóza, ale obsahuje již zmiňovanou vlákninu. Poznatky vědců poukazují, že slazení potravin tohoto značně průmyslově zpracovaného sirupu a jeho nadměrná konzumace vede k obezitě. A právě to může být důvodem, proč dnešní sportující děti i přes pohybovou aktivitu často trpí vysokým procentem tělesného tuku.

Zkratka HFCS z anglického high fructose corn syrup, v překladu vysokofruktózový kukuřičný sirup, je náhradní sladidlo pro potravinářské účely a představuje v současnosti největší konkurenci cukru. Vyrábí se hydrolýzou kukuřičného škrobu ve dvou krocích. Nejdříve vzniká glukóza a v další fázi se část z ní

přemění izomerizací na fruktózu, odtud název izoglukóza. Konkrétní číslo pak udává podíl fruktózy v procentech, například HFCS-42 znamená, že fruktózy v sirupu je 42 procent.

Tento sirup se začal vyrábět na přelomu 60. a 70. let 20. století v USA. Japonci pak jako první dokázali levně extrahovat fruktózu z kukuřice pomocí enzymů, čímž se otevřela cesta k rozsáhlejší produkci. Tento patent od nich pak zakoupila Coca-Cola. Dnes je tento sirup běžnou součástí slazených limonád a energetických drinků.

Glukózo-fruktózový sirup najdeme v mnoha průmyslově zpracovaných potravinách, jako jsou:

- sladkosti, cukrovinky, dorty, sladké pečivo
- zmrzlina, nanuky
- snídaňové cereálie, zapečené müsli, instantní obilné kaše, müsli tyčinky
- marmeláda, džem
- ovocné kompoty
- ochucené mléčné výrobky, jako jsou jogurty, jogurtová mléka, kefíry, dezerty apod.
- sladké nápoje, sirupy
- dresinky a salátové zálivky
- masné výrobky, například šunka
- slané pochutiny

* Doporučuji číst etikety a vybírat produkty, které tento sirup neobsahují

Závislost mozku na cukru

Cukr živí náš mozek. Mozek je na cukru závislý. Cukr k životu zkrátka potřebujeme. Ale především cukr vyskytující se v potravinách přirozeně. Zbavit se závislosti na sladkém je mnohdy extrémně obtížné, po vysazení se mohou dostavit dokonce abstinční příznaky. U zvířat, která byla v rámci experimentů krmena cukernou stravou, se po odebrání cukru objevily úzkosti, deprese a fyzické projevy jako třes hlavou a tlapek, drkotání zubů. Podobné abstinční projevy mohou potvrdit ze své více jak desetileté praxe.



Vědci zjistili, že cukr aktivuje v mozku stejná centra odměny a potěšení jako návykové látky. Mozek navíc při konzumaci sladkých potravin postupně začne dávat přednost potravinám s vysokým obsahem cukru a na jiné potraviny přestane mít zkrátka chuť.

Vhodné je nahradit průmyslově vyráběné sladkosti a sladké cereálie s velkým množstvím přidaného cukru a často i soli doma připravenými dezerty, doma upečeným sladkým pečivem, ve kterém jednak můžeme ovlivnit množství cukru, ale navíc nepoužijeme průmyslově vysoce zpracovaný sirup. Děti a obecně sportovci a ženy mívají v oblibě sladké snídaně, je to i z důvodu poklesu glykémie po nočním lačnění. Místo kupovaných nejrůznějších cereálií je lepší si připravit obilnou kaši oslazenou ovocem, medem či javorovým sirupem.

Tipy, jak se zbavit závislosti na sladkém:

- Konzumovat dostatečné množství vlákniny pro vysokou sytící schopnost. Podle světové zdravotnické organizace WHO bychom měli denně sníst až 400 g ovoce a zeleniny, dle doporučení Společnosti pro výživu alespoň 600 g. Jejich ideální poměr by měl být 1:2, tedy 200 g ovoce a 400 g zeleniny. Tato doporučení platí pro dospělé i děti školního a adolescentního věku. Dále zařadit do stravování další potraviny bohaté na vlákninu, například ořechy, semínka, ovesné vločky či luštěniny.
- Každé jídlo by mělo obsahovat bílkovinu a zdravé tuky pro snížení celkové glykemické nálože pokrmu, aby nedošlo k velkému výkyvu krevního cukru.
- Nenechat se vyhladovět. Nechoď nakupovat hladový, s větší pravděpodobností sáhne po nezdravých pochutinách.
- Nemít doma nezdravé sladkosti, případně jen čistou čokoládu. Místo toho mít doma zdravější alternativy.
- Uvědomit si, že konzumace sladkostí je často pouze naše lenost připravit si skutečné jídlo.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM



Principy stravování u sportujících dětí a dospívajících

Optimální výživa může zlepšit výkon, zlepšit regeneraci a pomoci předcházet zranění. Je důležité, aby strava především zajistila správný tělesný vývoj. Energetický příjem musí pokrýt nejen energii vynaloženou na pohybovou aktivitu, ale i na růst a bouřlivé hormonální změny.

Ačkoliv existují obecné odhady energetického výdeje u dospívajících sportovců (přibližně 3600 ± 800 kcal/den pro muže a 3000 ± 700 pro ženy), je vše velmi individuální záležitostí. Stanovení individuální energetické potřeby se odvíjí

od tělesných parametrů a fyzické zátěže, navíc je komplikováno metabolickými a hormonálními rozdíly mezi jednotlivci. Každopádně období mezi patnáctým a osmnáctým rokem je u chlapců charakterizováno nejvyšší energetickou potřebou, která je spojena s prudkým rozvojem svalové hmoty.

Pravidelným a dlouhodobým sledováním vývoje dětí a adolescentů pomocí takzvaných percentilových grafů lze předcházet chybám. Pokud mladý sportovec zaostává v růstu, může být důvodem neadekvátní zátěž s dlouhodobě nedostatečným energetickým pokrytím.

Doporučený denní energetický příjem pro mladé elitní sportovce dle Organiza-

V jídle myslí na vyváženost. Jako olympionici!

Stejně jako olympionici, i vy potřebujete to správné palivo. Zaměřte se na základy a neheďte v tom složitosti. Na talíři nezapomínejte na bílkoviny, zeleninu, komplexní sacharidy a vhodné tuky. Všechny tyto složky na talíři zajistí, že vaše tělo dostane to, co potřebuje pro správné fungování. Není to o dokonalosti, ale o pravidelnosti a rozumných volbách. Platí to nejen pro dospělé, ale i pro děti a školáky, kteří potřebují energii do školní lavice i na hřiště.



Jiří Prskavec



Metoděj Jílek

Hledej symbol:
Oblíbeno olympioniky

Andrea Mokrejšová



TIP: Jak vylepšit svačinu?

Svačina nemusí být jen rychlá čokoládová tyčinka nebo koláček. Stačí málo a rázem z ní uděláte jídlo, které vás zasytí a dodá energii. Do bílého jogurtu přidejte nakrájené ovoce a lžičku vloček, nakrájejte si tvrdý sýr, přidejte celozrnné kreky a cherry rajčata nebo si jen namažte pečivo tofu pomazánkou. Nechcete se vzdát koláčku? Dejte si k němu kefír a máte vyřešeno. Takhle kombinace je to, co z obyčejné svačiny udělá vyváženou.

- Andrea Mokrejšová, nutriční terapeutka

Kristína Sasínek Mäki



Jan Zabystřan



ZJISTI VÍČ:



BILLA



**ČESKÝ
OLYMPIJSKÝ
TÝM**

GENERÁLNÍ PARTNER
2024 - 2027

**Podporujeme vás na cestě
k vyvážené stravě**

ce pro výživu zemědělství Spojených národů (FAO), Světové zdravotnické organizace (WHO) a Univerzity OSN (UNU):

DENNÍ ENERGETICKÁ POTŘEBA (kcal/den)		
VĚK	CHLAPCI	DÍVKY
6–8	1800–1950	1650–1775
8–10	2100–2275	1950–2125
10–12	2475–2700	2300–2475
12–14	2925–3175	2625–2725
14–16	3450–3650	2855–2875
16–18	3825–3925	2875

Makroživiny

Nejméně 50 procent příjmu kalorií u sportujících dětí a mládeže by mělo pocházet ze sacharidů (dále CHO), rovnoměrně rozložených po celý den. V případě intenzivního cvičení by se měl celkový příjem sacharidů vyšplhat až na 70 procent. Dostatečný příjem CHO je zvláště důležitý ve dnech náročných tréninků, den před soutěží a během soutěžních dnů.

Po ukončení aktivity musí mladí sportovci konzumovat jídlo, které doplní

od 1 do 18 let by měly mít příjem tuků v rozmezí od 20 do 35 % svých denních kalorií. Nasycené nezdravé tuky by měly tvořit méně než 10 % celkového příjmu tuků. Není vhodné, aby děti a adolescenti konzumovali nízkotučné mléčné výrobky, i když trpí obezitou.

Děti a dospívající potřebují pro svůj vývoj rovněž dostatečný příjem bílkovin. Bílkoviny hrají klíčovou roli při syntéze a regeneraci svalů a měly by se podílet na 10 až 30 % celkového denního kalorického příjmu. Hlavními zdroji by měly být živočišné bílkoviny, například maso, ryby a mléčné výrobky. Nejvyšší kvalita bílkoviny představuje vejce.

Důležité je zařazovat i rostlinné zdroje, jako jsou luštěniny, které se někdy označují za neplnohodnotné z důvodu nižšího zastoupení určitých aminokyselin. Při smíšeném stravování, tedy při kombinaci živočišných a rostlinných potravin, nemusíme mít obavu z nutričního nedostatku. Potřeba bílkovin je silně ovlivněna celkovým energetickým příjmem. V případě nedostatečného příjmu energie jsou endogenní bílkoviny a jaterní glykogen mobilizovány k regulaci hladiny glukózy v krvi, což potenciálně snižuje dostupnost bílkovin pro jejich základní funkce. Konzumace 1,5 g bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti za den by měla účinně doplnit jakékoli ztráty ami-

„ROZVOJ KOSTRY MEZI 11. AŽ 18. ROKEM ŽIVOTA VYŽADUJE ZVÝŠENÉ NÁROKY NA PŘÍSUN VÁPNIKU A HOŘČÍKU. Z TOHO DŮVODU BY MĚLY DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ SPOŘÁDAT AŽ 4 PORCE MLÉČNÝCH VÝROBKŮ DENNĚ.“

v těle zásoby glykogenů. Ideální jídlo by mělo obsahovat 4 g CHO na kilogram tělesné hmotnosti v období 3 až 4 hodiny před sportovní aktivitou. Během aktivity trvající déle než hodinu se doporučuje spotřeba v rozmezí 30 – 60 g na každou hodinu, rozložená do dvou až třech intervalů v rámci každé hodiny. Po aktivitě se doporučuje přijmout 1 g příjmu CHO na kilogram.

Dostatečné zastoupení tuků ve stravě je nezbytné pro zajištění energie pro podporu růstu, vývoje včetně tvorby hormonů a pro splnění požadavků na vitamíny rozpustné v tucích a esenciální mastné kyseliny. Obecně platí, že děti ve věku

nokyselin vyvolané cvičením, podpořit normální růst a vývoj dospívajících sportovců.

Důležité je příjem bílkovin rozdělit během dne do několika jídel, což přibližně odpovídá 0,3 g bílkovin na kilogram při pěti jídlech. Bílkoviny by měly být podány do půlhodiny po cvičení a znovu během následujících dvou hodin, aby pomohly obnovit zásoby glykogenů a umožnily svalům regeneraci. Po cvičení je společné požití bílkovin se sacharidy spojeno s vyšší rychlostí syntézy svalového a jaterního glykogenů než při podání samotných sacharidů. Potravinové bílkovinné doplňky nejsou pro sportující děti a do-



spívající potřeba. Nadměrný příjem bílkovin nezvyšuje svalovou hmotu, může vést naopak ke zvýšení tělesného tuku.

Mikroživiny se zvláštním významem

Rozvoj kostry mezi 11. až 18. rokem života vyžaduje také zvýšené nároky na přísun vápníku a hořčíku. Z toho důvodu by měly děti a dospívající spořádat až 4 porce mléčných výrobků denně. Jedna porce představuje polovinu šálku mléka či jogurtu nebo 15 – 20 g sýru. Skvělým zdrojem vápníku je parmezán či sardinky včetně kostí. Z rostlinných zdrojů je to pak na vápník bohatá brokolice a kapusta.

Pro zabudování vápníku do kostí je důležitý příjem vitamínu D. Jelikož si ho organismus z velké části tvoří sám díky pobytu na sluníčku, v zimních měsících zvláště u dětí pobývajících v uzavřených místnostech a halách je vhodná suplementace. Do pitného režimu doporučuji zařadit minerální vodu Magnésii a Gernerku s obsahem vápníku i hořčíku.

Železo je mikroživina úzce související s optimálním sportovním výkonem. U závodních dospívajících sportovců, zejména u sportovkyň, je vyšší pravděpodobnost, že budou trpět na nedostatek železa kvůli



menstruaci nebo vegetariánské či vegan-
ské stravě. Potřeba železa je však zvýšená
i u chlapců v důsledku stimulace erytro-
poézy pohlavními hormony.

Nejlepšími zdroji železa jsou kvalitní
hovězí maso či játra v bio kvalitě. Maso
je vhodné si pokapat citrónem či vypít
k němu sklenici vody s citrónovou šťávou
či pomerančového freshe, vitamín C pod-
poruje vstřebávání železa. Mezi potraviny
s vyšším obsahem železa se řadí i fazole,
čočka Beluga a listová zelenina, jako je
brokolice, kapusta. Nicméně železo z rost-
linné stravy je hůře vstřebatelné.

Vstřebatelnost se zvyšuje kombinací
rostlinných zdrojů s živočišnými, nebo při-
dáním kvašených výrobků (např. kvašené
zelí, kvašená červená řepa, kimči), které
snižují obsah fyátů blokujících železo.
Vstřebávání zlepšuje také klíčení - naklíčit
lze semena luštěnin. Naopak mléčné vý-
robky mohou vstřebávání železa snižovat.
Vápník obsažený v mléčných produktech
soutěží s železem o absorpční místo ve
střevě. Děje se to jak u rostlinných, tak ži-
vočišných zdrojů železa, ale u hemového
(živočišného) železa je vstřebatelnost ob-
vykle ovlivněna méně.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

INZERCE



Česká
trenérská
akademie

SAVE THE DATE



Mosty

Mezinárodní konference

22. října 2025, Praha

Kongresové centrum Columna
Pyšelská 4, Praha – Chodov od 9:30

Sledujte nás:
olympijskytym.cz/treneri

Kontakt:
treneri@olympic.cz

Lepší než nejlepší

- MUDr. Jiří Dostal
Fyziologie v praxi - Objem je král, intenzita královna
- Tomáš Verner, Tomáš Plekanec
Pohled z druhé strany (ledu)
- Rostislav Novák - La Putyka
Umění pohybu... když jde o život
- Joirik Michiels
Constraints-Led Approach: Zoo vs. džungle

... a další



SAVE THE DATE

LUXOR



NÁRODNÍ
SPORTOVNÍ
AGENTURA



COACH

RESTAURACE
COLUMNNA

Týmová práce

Softball je sport, který určuje životní styl mnoha rodin. Jakmile někdo začne, ostatní se přidávají i v několika generacích.

Jana Chýlová, stejně jako její táta a úspěšný trenér Aleš, spojila svou vášeň s týmem Eagles Praha. Jako hráčka a dnes i trenérka získávala, a i nadále získává, trofeje a medaile právě v barvách klubu z pražské Krče.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Proč jsem se stala trenérkou?

„Chtěla jsem předávat moje zkušenosti a zajímalo mě, jaké to je být tím, kdo vede hráčky a celý tým.“

Moje nejsilnější vlastnost?

„Vcítit se do hráčky, když se jí něco nepovede. Snažím se jí pomoci a povzbudit.“

Kdo na mě měl největší vliv?

„Určitě moji rodiče, kteří oba hráli a poté i trénovali. A také Daniela Viktorýnová, která mě trénovala a v současnosti spolu trénujeme v klubu juniorky.“

Jakými hodnotami se řídím jako kouč?

„Respekt, týmová práce, rozvoj a odvaha. To jsou pro mě důležité hodnoty.“

Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostala?

„Dát na svůj softballový instinkt.“

Moje nejtěžší rozhodnutí?

„Rozdělila bych to na rozhodnutí, která dělám v zápase - ta jsou těžká,

protože je kolikrát musím udělat hned -, a rozhodnutí, jako je nominace hráček na vrcholovou akci typu mistrovství Evropy a mistrovství světa.“

Co se mi opravdu povedlo?

„Vyhrát společně s celým týmem dva zápasy proti Kanadě a Tchaj-wanu na mistrovství světa U15, které jsme letos hráli v Itálii. Tato dvě vítězství nás posunula do Top 6, kde jsme nakonec obsadili 6. místo.“

Kdy jsem měla pocit, že jsem měla zápas pod vlastní kontrolou?

„Já tento pocit raději moc nemám. Aktuálně trénuji hráčky, kterým je mezi 14-18 lety, a to je věk, kdy se hráčky rozvíjí jak herně, tak mentálně. Jak u nás v softballe říkáme: Dokud není poslední aut, tak není konec zápasu.“

Co dělám, když cítím, že za mnou družstvo nestojí?

„Snažím se s hráčkami více mluvit, komunikovat a zjistit, co není v pořádku.“

Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„To se mi zatím nestalo. Ale když si nejsem něčím jistá, zvednu telefon a zavolám zkušeným trenérům, kterých mám okolo sebe hodně.“

Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhod?



FOTO: ČESKÁ SOFTBALLOVÁ ASOCIACE

„V dnešní době to není jen o sportu, který děláme, ale také o zdravotní a mentální stránce našich hráček.“

Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiřuji?

„Minulý týden jsem byla na mezinárodní konferenci Beautiful game, Strong women, která byla součástí mistrovství Evropy žen v softballe v Praze. Na konferenci se otevřela důležitá témata formující ženský sport. Velmi mě to obohatilo, inspirovalo a budu z toho určitě čerpat.“

Jak moc se s tátou Alešem bavíme o softballe? Dostávám od něj rady, nebo si o ně sama chodím říct?

„Bavíme se o něm často. Přeci jenom pořád trénuje a řešíme věci ohledně trénování v našem klubu. Většinou si o ně řeknu. Když si nejsem jistá, tak se ho



a odvaha



TRENÉRKA SOFTBALLU
JANA CHÝLOVÁ

Narozena: 28. 11. 1990

Pozice: hráčka a později trenérka Eagles Praha a reprezentačních týmů

Hráčské úspěchy: extraliga žen 5x zlato (2008, 2011, 2012, 2013, 2014), 5x stříbro, 2x bronz, Pohár mistrů evropských zemí 2013 (zlato), 2014 (bronz)

Reprezentační týmy: ME U22 2010 (zlato), 2012 (stříbro), ME žen 2015 (bronz), ME U18 2008 (bronz)

Trenérské úspěchy: Pony League U16 2025 (zlato), extraliga juniorek 2024 (stříbro), MČR U16 2014 (stříbro), 2024 (bronz), MČR U13 2017 a 2022 (bronz)

Reprezentační týmy: ME U15 2022 a 2024 (zlato), MS U12 2022 (stříbro), 2019 (bronz)

V reprezentaci se snažíme mentální přípravu zařazovat, ale není to dle - mého názoru - dostatečné. Já bych byla ráda, aby se tomu v budoucích letech věnovalo více času a hráčky se mohly připravovat na vrcholové akce i s mentálním koučem či psychologem. □

zeptám, co si o tom myslí. Věřím, že jeho pohled a úsudek jsou správné.“

Na co nejvíc dbám v tréninkovém procesu?

„Na přístup a nasazení. Trénink je příprava na zápasy, proto je důležité, aby byl trénink co nejvíce blízko tempu zápasu.“

Jaké činnosti během utkání jsou v dnešním softballu rozhodující a jak ladím souhru celého týmu?

„Jsou to určitě jednotlivé detaily hry, které rozhodují o výhře či prohře. V obraně rychlé a precizní zpracování a příhoz míče. Rychlé rozhodování v daných situacích. Na pálce určitě sebevědomí, dobré oko a výběr balonů.“

Jak pracuji se svými týmy po mentální stránce? Využívám psychologa?

„Na klubové úrovni se toto řeší velmi málo, spíše vůbec. Často jsme psychologové my trenéři.“



Jaký je klíč k vytvoření organizací v



ořeň udržitelných ženském sportu?



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

KAROLÍNA KRÍŽENECKÁ

pozemní hokej / hlavní trenérka dívčí a chlapecké reprezentace do 16 let, vedoucí komunikace a společenské odpovědnosti společnosti Microsoft



„Vzhledem k omezenému množství peněz v českém sportu není možné rozdělit svazy na ženské a mužské, a proto vycházím z toho, že je potřeba se vzájemně strategicky podpořit. Základem je respekt, jasně nastavené hodnoty a vize, čeho chceme jak v mužském, tak v ženském sportu dosáhnout. A to se týká nejenom sportovního výkonu a výsledků, ale i marketingu, společenské prospěšnosti a vytvoření mužských i ženských ‚role models‘. Stejně jako to vidíme v byznysovém prostředí. Mixované týmy dokáží lépe pochopit potřeby trhu. A to je přece to, co chceme i ve sportu. Takže naslouchejme si vzájemně, dejme si prostor pro společné rozhodování a sportovní organizace porostou a budou dlouhodobě prosperovat. Stejně jako úspěšné komerční firmy, které tuto taktiku používají už roky.“

LUKÁŠ PROCHÁZKA

florbal / trenér ženské reprezentace



„Debata o budoucnosti ženského sportu často sklouzává do porovnávání s tím mužským. To je však podle mě slepá ulička. Klíčem není soutěžení mezi pohlavími, nýbrž hledání synergií a inspirace. Mužský i ženský sport mohou růst ruku v ruce – sdílet infrastrukturu, know-how, marketingové postupy, a přitom si uchovat svou jedinečnost. Udržitelnost vychází z atraktivity samotného produktu. Ženské soutěže musí být postaveny na hodnotách, které přitahují diváky i partnery – na emocích, radosti ze hry, autenticitě, dynamice a krásě sportovního výkonu. Diváci nehledají kopii mužských lig, chtějí opravdový příběh a zážitek, který ženský sport nabízí. Zároveň je důležité vyvarovat se přílišného tlaku na okamžité výsledky. Budování kvalitního systému, který stojí na pevných základech mládeže, vzdělávání trenérů, dlouhodobé péči o hráčky i postupném získávání fanoušků, je vždy udržitelnější než snaha vše urychlit. Postupné kroky, promyšlené investice a trpělivost vytvářejí stabilní organizace.“

JAN MÜHLFEIT

autor knihy: Odemykání dětského potenciálu



„Na základě zkušeností se ukazuje, že udržitelnost sportovních organizací v ženském sportu je založena především na spravedlivém financování a dlouhodobých investicích, které umožňují rozvoj od mládežnických kategorií až po profesionální soutěže. Klíčovými faktory jsou také vyšší viditelnost v médiích a promyšlený marketing, jenž dokáže vytvořit atraktivní příběhy sportovkyň, a tím přitáhnout fanoušky i sponzory. Zkušenosti ukazují, že významnou roli hraje spolupráce s partnery sdílejícími hodnoty rovnosti a diverzitu ve vedení, která přináší širší perspektivu v rozhodování. Udržitelnost dále posiluje budování fanouškovské základny, aktivní práce s komunitami, stejně jako vzdělávání a osvěta, které pomáhají odbourávat stereotypy. Podstatná je i transparentnost hospodaření a využívání inovací a digitalizace, jež otevírají nové možnosti zapojení mladší generace.“

„KLÍČEM NENÍ SOUTĚŽENÍ MEZI POHLAVÍMI, NÝBRŽ HLEDÁNÍ SYNERGIÍ A INSPIRACE. MUŽSKÝ I ŽENSKÝ SPORT MOHOU RŮST RUKU V RUCI – SDÍLET INFRASTRUKTURU, KNOW-HOW, MARKETINGOVÉ POSTUPY, A PŘITOM SI UCHOVAT SVOU JEDINEČNOST.“

LUKÁŠ PROCHÁZKA



MICHAL ŠAFÁŘ

děkan / Univerzita Palackého v Olomouci – Fakulta tělesné kultury



„Občas si kladu otázku, jaký je klíč k vytvoření udržitelných organizací ve sportu jako takovém, protože univerzální uspokojivou odpověď asi pořád nemáme. U ženských organizací bych - po nějakém přechodném, podpůrném období - kladl důraz na mobilizaci a zapojení ‚ženského‘ kapitálu. Asi bych přemýšlel, jaký je potenciál v ženském publiku, ženské fanouškovské základně, sponzoringu a propojení s ženskou kulturou a byznysem. Muži k ženskému sportu v nějaké fázi přijdou přirozeně, přičlení ho, rozšíří svůj divácký zájem. U žen mi přijde vyšší procento těch, pro které to bude ‚první‘ přitažení ke sportu.“

SERGIO LARA-BERCIAL

profesor Leeds Beckett University, bývalý trenér s více než 28letou praxí



„Ženský sport má neomezený, dosud nevyužitý potenciál. To dokazují nedávné úspěchy v organizaci masových akcí, jakými byly evropské šampionáty fotbalistek a basketbalistek. Není asi překvapivé, že vytvoření udržitelných organizací bude vyžadovat počáteční investice, jako je tomu u jakékoli jiné organizace. Období, kdy sice mohou být zaznamenány ztráty, položí základy pro budoucí růst, jenž povede k udržitelnosti. Následně je třeba tyto organizace obsadit lidmi, kteří se věnují ženskému sportu s opravdovým odhodláním a nasazením a kteří jej vnímají jako cíl sám o sobě, nikoli jako prostředek k dosažení jiného cíle. Najít takové lidi, muže i ženy, je zásadní.“



DAN ČURDA

házená / trenér ženské reprezentace a českých vicemistryň DHC Slavia Praha



„Z mých zkušeností a vzhledem k tomu, že se pohybuji v prostředí vrcholového ženského sportu, které není plně profesionální, tak logicky stabilní finanční zázemí je jedním ze základních aspektů. Tím dalším je vytvoření jasné a dané základní strategické vize ve spolupráci s celým týmem, která je postavena na týmových hodnotách vytvořených celou organizací společně. Dalším důležitým faktorem je zapojení ženského faktoru i v důležitých pozicích, a to jak v realizačním týmu, tak v managementu organizace, a tím dát možnost podílet se na spolurozhodování o fungování celé organizace. Co se týká sportovní stránky, jsem přesvědčen, že v našich podmínkách velice záleží na dlouhodobé a kvalitní práci v oblasti mládežnické akademie dané organizace a výchovy nejenom talentů, ale také trenérů funkcionářů a hráček A-týmu. Nedílnou součástí je kvalitní zázemí celé organizace a v A-týmu každodenní budování osobních hodnot a rolí jednotlivých hráček tak, aby rostlo sebevědomí nejen jednotlivkyň, ale zároveň celého týmu, a hrdost na možnost v něm působit a být jeho součástí. S tím souvisí budování příběhů v ženském kolektivu, role špičkové hráčky a vize toho, kam se mohou hráčky dostat a že i pro ně je možné být vrcholovou sportovkyní na profesionální úrovni. Což vnímám jako problém v našich podmínkách a je potřeba pracovat na mentální úrovni s možností, že to lze dokázat a že je to možné.“

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!



MAREK TESAŘ

managing partner RAULI



„Západní svět je nám inspirací, tam ženské týmy, ligy lámou rekordy. Nejen v dosahu, ale i příjmech a investicích. Nyní je pro to u nás ideální čas a organizace musí tuto příležitost uchopit a vedle sportovní kvality, výkonnosti stavět i charakter organizace na osobnostech ženského sportu. Snahou musí být udělat ze sportovkyň nejen ambasadorky týmu, klubu, sportu, ale i životního příběhu, přístupu. Hledat hrdinky, které válí na palubovce, ale umí si poradit (klidně i selhat) i v životních situacích. Investice musí jít do marketingu, což znamená dobře fungující a zabalený produkt, avšak zároveň je nutné také klást důraz na jeho dosah, atraktivitu a originálnost. Nemůže to být jen sport, musí to být zábava, která je srozumitelná a atraktivní pro mladé. Ukázat hodnoty ženského sportu, především ty, kde je atraktivnější než ten mužský. Prostor tady je. Velký!“

TEREZA SADILOVÁ

lední hokej / generální manažerka ženské reprezentace



„Toto je skvělé téma, které vnímám jako velmi relevantní pro dnešní dobu. Udržitelné organizace v ženském sportu potřebují ty nejpevnější možné základy, které nestojí jen na lásce pro daný sport, ale i na promyšleném modelu. Jedním z klíčových bodů jsou samozřejmě kapitál a silní investoři, kteří nevnímají ženský sport jen jako doplněk či hezké gesto, ale jako produkt s obrovským růstovým potenciálem. Pro mě osobně je skvělým příkladem PWHL (Professional Women's Hockey League), za níž stojí Mark Walter Group (spolumajitelé LA Dodgers). Právě ona je důkazem, že silné organizace a profesionální ligy vznikají tehdy, když za nimi stojí silní hráči. V tomto případě pak vize a špičkový marketing vytváří novou platformu s globálním dopadem. Toto říkám často, ale opravdu v to věřím: ženský sport má v mnoha ohledech obrovskou výhodu. Mnohdy není součástí staré, zaseté struktury, má tedy volnost dělat věci „trochu“ jinak. Zásadní roli tu hraje marketing – budování tváří hráček, které se stávají ambasadorkami a inspirací pro nové generace, tzn. girl power movement. Dále pak kombinace sponzorů, příjmů z ticketingu, merchandisingu. Fan engagement představuje další pilíř, bez zapojení fanoušků a vztahu k „příběhu produktu“ nelze udržitelnost vybudovat. Věřím, že když se spojí kapitál, kvalitní sportovní produkt, dlouhodobá vize a schopnost vyprávět příběhy, může ženský sport růst nejen na ledě/hřišti, ale stát se i hodnotným a udržitelným business produktem.“

Mé myšlenky a pomyslná pravidla v bodech:

- síla příběhů a svoboda dělat věci jinak
- investice do růstu, nikoliv do charitativního gesta
- ženský sport je dynamicky rostoucí trh s obrovským potenciálem – možnost stát u zrodu silného produktu s dlouhodobou návratností
- ženský sport přitahuje mladší generace, rodiny a ženy jako nové fanoušky. Pro značky je to výjimečná a unikátní cesta, jak oslovit komunity, které tradiční sport často přehlíží.

NIKOL KUČEROVÁ

předsdkyně Komise sportovců ČOV, olympionička



„Nevím, zda je úplně nutné vytvářet samostatné ženské organizace. Důležité je posílit hlas žen v rámci sportu, a ten je jeden. K udržitelnosti je klíčové, aby ženský sport nebyl pouze doplňkem, ale plnohodnotnou součástí sportu. Jedna z klíčových věcí, jak toto změnit, je určitě posílení mediálního obrazu a větší zviditelňování ženského sportu. Když se podíváme na to, kolik máme světově úspěšných sportovkyň, není to vůbec špatné ani v poměru s těmi mužskými, a na tom bychom měli stavět. Myslím, že jsou sporty, kde se to daří, takže jestli něco může pomoci, pak je to vzájemná pomoc mezi jednotlivými sporty ve sdílení zkušeností a know-how, jak na to. Ve chvíli, kdy ženský sport bude víc vidět, získá pro sebe i více partnerů a bude mít prostor se dál rozvíjet.“

KUNIAKI OGA

basketbal / dlouholetý vedoucí oddělení JBA Women's High Performance a generální manažer japonské ženské reprezentace, hlavní trenér Yamagata University po dobu 40 let



„V ženském sportu je velmi důležitý dlouhodobý rozvoj. Vzhledem k tomu, že platové vyhlídky v ženském sportu nejsou tak dobré jako v mužském, jsou vzdělání a pracovní vyhlídky stejně důležité jako sportovní kariéra. Většina mých hráček jsou vysokoškolačky, které se chtějí stát učitelkami, proto jsem kladl důraz na „vítězství prostřednictvím nezávislosti“ jako základní princip. Vítězství bez nezávislosti je bezvýznamné, protože postrádá skutečné vlastnictví a iniciativu samotných hráček. Pro pěstování nezávislosti je nezbytné poskytnout hráčkám určitou míru autonomie, která s sebou přirozeně nese odpovědnost a samostatné rozhodování. Tento přístup také úzce propojuje rozvoj vůdčích schopností u starších hráček s růstem schopnosti následovat u juniorek. Dalším základním principem je hodnota úsilí. Zlepšení výkonnosti vyžaduje odhodlání, ale je důležité vnímat to jako „omezené úsilí“ během čtyř let studia na univerzitě, nikoli jako nekonečný boj. A konečně, klíčovou složkou je výchova charakteru. Podporovat ohleduplnost a pozornost sportovci ženě je důležité nejen pro jejich budoucí kariéru, ale také pro jejich výkonnost na hřišti.“

MIROSLAVA FOUSKOVÁ

fotbal / vedoucí úseku ženského fotbalu FAČR



„Klíčem k vytvoření udržitelných organizací v ženském sportu je kombinace dlouhodobé vize, systematické práce s mládeží a budování profesionálního zázemí. V českém prostředí je stále potřeba posilovat povědomí o ženském sportu, propojovat ho s komunitou a aktivně vyhledávat partnery, kteří sdílí hodnoty rovnosti a rozvoje. Důležité je také investovat do vzdělávání trenérů a hráček, protože právě kvalita lidí určuje úroveň celé organizace. Nezbytným prvkem jsou stabilní financování a schopnost nabízet partnerům atraktivní příběh i měřitelný společenský dopad.“

DUEL ELEKTRICKÝCH ČTYŘKOLEK

Škoda Elroq RS



BMW iX1 xDrive30



Auto TIP

MEMBER OF **Auto
Bild** GROUP



PRÁVĚ V PRODEJI



Husqvarna®

Síla, která vás nezklame

PODZIMNÍ
SLEVY



Jako průkopníci v oblasti řetězových pil jsme od roku 1959 dovedli jejich výrobu k dokonalosti – s ohledem na výzvy, které přináší příroda. Každá pila Husqvarna je navržena s důrazem na vynikající ovladatelnost, špičkový řezný výkon a maximální spolehlivost.

**Přijďte si vyzkoušet sílu Husqvarny k autorizovanému prodejci
nebo navštivte www.husqvarna.cz**



Naskenujte QR
kód a zjistěte více
o PODZIMNÍCH
SLEVÁCH.