

# COACH

**David  
Sekerák**

Kouč olympijské  
šampionky  
v oštěpu

**Každý  
je trenér.  
I v Japonsku**

NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

**Spot**

magazín vydávaný  
ve spolupráci s Českým  
olympijským výborem



ČESKÁ  
TRENÉRSKÁ  
AKADEMIE

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

# Malý dárek, velká radost



18+ HRAJ S ROZUMEM

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

**Setři  
a vyhraž**

# COACH

COACH. Měsíčník. Ročník 8., číslo 12,  
vychází 3. 12. 2024.  
Samostatně neprodejně,  
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: Jaroslav Komolý, Dagmar Šenfeldová,  
Tomáš Langer  
autor grafické úpravy: Milan Jaroš,  
redakční rada: Michal Ježdík, Filip Šuman,  
Zdeněk Haník, Michal Barda,  
obchodní ředitel-print: David Šaroch,  
inzerce: Jan Nassir,  
jan.nassir@cncenter.cz,  
ředitel marketingu: Pavel Renčín,  
marketing: Tomáš Besperát,  
e-mail: tomas.besperat@cncenter.cz  
CCO Libor Berka.

Vydává: CZECH NEWS CENTER a.s.,  
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: 26. 11. 2024

TITULNÍ SNÍMEK: HERBERT SLAVÍK/ČOV

VE SPOLUPRÁCI:



FOTO: ZDENĚK HANÍK

## NAŠE ŽENY

Ženy – tiché a nenápadné spodní proudy v našich životech, podceňované síly naší existence a také, v mém případě, jedny z nejlepších kolegyně, jaké si člověk může přát.

Pracuji na několika projektech ve svém sportu. V jejich centru vždycky stojí realizační tým – a v tom týmu nepostradatelné ženy. Jen si představte svět, kde chybí to jejich jemné vyvažování, ten důvtip, který dokáže roztavit hroty našich přebujelých mužských eg. Ženy umí i nepříjemné věci sdělit tak, že vás zabolí jen na okamžik, ale hned pochopíte, jak je pravda jejich půlky světa důležitá. Když slyším jejich „nevím“, „nejsem si jistá“ nebo „jak myslíš“, překládám si je spíše jako NE a hned vím, že se mám zastavit a znovu se zamyslet.

Dělám s nimi rád. A cítím v tom dokonce konkurenční výhodu svého pracovního týmu. Ne kvůli nějakým hloupým kvótám, které by měly být těmto ženám přišity na kabát jako falešná výsada, ale prostě proto, že svou práci dokazují, proč jsou tady. Velkým společenským hitem posledních let je, že bychom ženám měli dávat více pracovních šancí. Já na to říkám: Nechte si své rady, kdo má oči, ten vidí. A kdo nevidí? Ten sám sobě škodí.

A proč to všechno píšu? Inu, stačí se podívat na hlavní téma tohoto vydání, které zpracoval Sláva Lener. Michal Barda zase zpovídá Davida Severáka, trenéra olympijské vítězky z Japonska. Nemohu si odpustit vyzdvihnout místo, kdy popisuje, co se naučil od Haruky Kitagučiové:

„Když jí řeknu jakýkoliv trénink, buď si ho zapíše, nebo zapamatuje. A když jí napíšu za čtrnáct dní ten samý nebo podobný v jiný intenzitě, tak ona už ví a už jí to nemusím víckrát opakovat. To mě z její strany strašně překvapilo. U Čechů, těch mladých, to musím říct třeba dvacetkrát.“

Zájem o sportování žen potvrzuje i fakt, že naše Trenérská akademie ČOV (ČTA) uspořádala první Mosty s tématem ženský sport. Ze stejného důvodu jsme do ČTA v poslední době přijali tři ženy. Ne proto, že by nám někdo ukládal nějaké kvóty, svou práci na sebe upozornily a my je tady chceme mít, abychom byli ještě lepší. My = samozřejmě členové ČTA, která existuje pod křídly ČOV už jedenáct let a jedním z jejich produktů je právě tento měsíčník.

A když už je konec roku, snad mi prominete malé zamyšlení: co bychom byli bez žen? A přiznejme si, milí pánové, že ony nejsou jen lepší organizátorky a diplomatky. Ony jsou také – a to si nechávám schválně na konec – prostě krásnější než my. A tak vám všem, čtenářům, přeji krásné svátky a hladký skluz do roku 2025. Ať v něm najdeme ještě více důvodů, proč obdivovat ženy.

### Zdeněk Haník

bývalý trenér volejbalové reprezentace a předseda České trenérské akademie ČOV



# Pracujeme na oštěpařské alchymii

A close-up photograph of a person's hands holding a blue javelin. The person is wearing a white long-sleeved shirt with a black pattern. The javelin has 'CZECH ALCHYMY' written on it in blue and red. The background is a dark, solid color.

Ví o té lehkootletické disciplíně opravdu hodně. Věnoval se jí dlouho sám jako závodník, trénoval sebe i mladé a chtěl o ní vědět ještě víc. Tolik, že ho oslovila obtloustlá japonská holka, jestli by jí také nepomohl. Pomohl jí, a tak se stala Haruka Kitaguchiová mistryní světa a letos i olympijskou vítězkou. Po celou tu dobu ale **David Sekerák** toužil po tom, aby takhle daleko létaly i oštěpy z jeho vlastní dílny. Proto se do toho pustil.

TEXT: MICHAL BARDA



COACH 12 2022  
5

**D**avide, jak létají vaše nové oštěpy?

„Zatím dobrý, máme otestované jenom hliníkové. Karbonové se nám zatím moc nedaří, ale už si myslím, že je to na dobré cestě. Včera jsme vychytali poslední úpravy barvy, chemie nám něco dělala s karbonem, takže doufám, že to brzo vyzkoušíme.“

**Je nový oštěp víc otázka hi-tech vývoje, dokonale zvládnuté výroby, nebo mít to nařadí v ruce, cítit ho jako závodník?**

„Pro mne jako výrobce je určitě dobrý to zvládnout, ale myslím, že tam přenáším i poznatky z tréninku. Aby ten oštěp byl dobrý pocitově. Aby nebyl moc tvrdý, moc měkký, aby si závodník mohl vybrat svoji tvrdost. Třeba u ženských teď máme vytvořeno pět edicí podle tvrdosti, od soft, medium soft a médium až po ty tvrdé.“

**Ptám se proto, že jsem kdysi mluvil s jedním mistrem smyččařem, a ten říkal, že houslový virtuóz pozná jeden gram rozdílu na váze smyčce, kterým hraje, jen když ho vezme do ruky...**

„To my tu tvrdost taky. Každý oštěpař vezme oštěp do ruky, bouchne do vázání a cítí, jaký ten oštěp je a jak zní. Má to taky nějakou hudbu, nějaký zvuk, a už podle toho poznáte, jestli je oštěp tvrdší, nebo měkkí. Takže je to podobné, jen ty gramy musí sedět, protože nám oštěpy před závodem váží a mužský nesmí být pod osm set, ženský pod šest set gramů.“

**Kdysi jste říkal, že jste trénoval oštěpaře jenom jako hobby. Dokdy to bylo? Kdy se to zlomilo?**

„Zlomilo se to, když jsem nastoupil na Český atletický svaz jako vedoucí trenér SCM. Bylo to v roce 2017, tam se to ve mně trochu zlomilo. Do té doby jsem to bral jako vedlejšák, když to tak řeknu.“

**Vy jste vůbec člověkem mnoha zájmů a činností. Co jste dělal do doby, než jste začal v SCM?**

„Sportoval jsem a sám sobě jsem byl trenérem. Za celý svůj život jsem měl jenom dvě zaměstnání, atletika je třetí. Tady při hranicích jsem pracoval ve dvou němec-

Medailistky z Paříže. Vlevo stříbrná Jo-Ane van Dyková, vpravo bronzová Nikola Ogrodníková.



Haruka Kitagučiová, hvězdná svěřenkyně Davida Sekeráka

kých firmách, které jsem vlastně komplet vybudoval. V první firmě jsem působil asi dvanáct let a řídil jsem kompletní výrobu, v jeden čas jsme měli až sto padesát zaměstnanců. Druhá moje firma byla plzeňská knihvazba, kde jsem byl jednatelem a spolujednatel, dělali jsme knížky a tiskli jsme. To byla moje činnost do té doby.“

**A proč potom vyhrál oštěp?**

„Je to srdcová záležitost, láska k atletice a ke sportu, samozřejmě.“

**Od roku 2018 trénujete Haruku Kitagučiovou. Poznal jste ji, už když jste byl trenérem SCM?**

„Ano, v tu dobu jsem už byl trenérem SCM. Byl jsem na semináři ve Finsku, kam jsem byl na vlastní žádost vyslán Českým atletickým svazem, protože jsem se chtěl vzdělávat. Tam jsme se poprvé potkali.“

**Jak složité je trénovat někoho z odlišné kultury?**

„Je to hodně odlišné, než to nějak prokouknete, protože řeč je jiná a bariéra je tam docela značná. Takže mně trvalo čtyři nebo pět let, než jsem do toho úplně pronikl a než jsem některé věci začal chápat. Někdy jsem akorát kroutil hlavou. Oni to mají prostě nastavené úplně jinak. Chvilí trvalo, než jsem začal aspoň lehce rozumět. Napřed japonská řeč jako by



FOTO: HERBERT SLAVIK/COV

**OŠTĚPAŘSKÝ TRENÉR  
DAVID SEKERÁK**

**Narozen:** 9. 10. 1974

**Kariéra:** sám býval solidním oštěpařem (osobní rekord 74,50 m), trenéřinu měl jako hobby, než před sezonou 2019 začal vést Haruku Kitagučiovou. Připravuje i české reprezentanty, např. olympioničku Petru Sičakovou (v Paříži 14. místo) nebo talenty Jana Výšku a Kryštofa Kozače

**Největší úspěchy – s Kitagučiovou:** zlato na OH (2024) a MS (2023), bronz na MS (2022), 2x vítězka Diamond League (2023, 2024), japonský rekord 67,38 m





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

chodila kolem mě, to jsem vůbec nevnímal ani jedno slovo. Ale postupem času, po čtyřech nebo pěti letech, už začnete vnímat, slyšíte dvě, tři slova, tak už malinko tušíte, o čem se baví. V tu chvíli jsem začal malinko chápat, že to mají nastavené úplně jinak než tady v České republice nebo Evropě.“

#### **Takže za těch šest let už jste se naučil trochu japonštiny?**

„No... Vyslovit ty slova je docela těžký. Samozřejmě, nějakých třicet, padesát slov asi už vyslovím. A když se baví oni mezi sebou, tak už vnímám malinko víc. Je to strašně těžký, ta japonština. Za těch čtyřia dvacet let, co jsem mluvil německy, mluvím německy plynně. Dělá mi problém angličtina, skáčou mi do ní německá slovíčka. A pak ještě nějaká třetí řeč, a zrovna japonština... Myslím si, že na moji hlavu už je moc.“

#### **Takže se spolu většinou domlouváte anglicky, předpokládám?**

„Teď už česky.“

#### **Česky?**

„Haruka se naučila česky. Chtěla se učit německy, když zjistila, že němčinu umím.“



Ale já jí řekl: Proč by ses učila německy, když jezdíš do Čech, tak se uč česky! Takže teďka už dávála i rozhovor v češtině. Už se normálně pobavíme, i když někdy to ztroskotá na nějaké blbosti, kterou oni vůbec nechápu. Třeba když se minule urazila, že jsem řekl: No, kdo tohle vymyslel, je blázen. A oni si to přeložili, že jsem jim nadával. Právě v tomhle jsou ty kultury úplně jiný. Vy něco takhle řeknete, a u nich je to hanebný. Prostě musíme dávat pozor.“



INZERCE



CZECH  
BALL HOCKEY  
TEAM



NÁRODNÍ  
SPORTOVNÍ  
AGENTURA

Královéhradecký  
kraj

Moravskoslezský  
kraj

Hradec  
Králové

OSTRAVA!!!

Patron MSJ 2025  
**Filip Hronek #17**  
obránce NHL



Hradec Králové  
25.-29. 6. 2025



Ostrava  
20. - 28. 6. 2026

Podporovatel MS 2026  
**David Pastrňák #88**  
útočník NHL  
mistr světa 2024

Hokejbalové svátky



cesky.hokejbal



hokejbal



HokejbalTV



**Japonsko s jejich hierarchiemi je v tomhle asi extrém, ale obecně má řada národů problém s českým humorem nebo volnějším přístupem k jazyku.**

„Přesně, oni to nechápou, no... Ono to vlastně někdy nejde ani pořádně přeložit. Jednou jsme seděli a ona mi říká, no, ale tadyto jako? A já říkám, a co, vždyť to nic není, vždyť to je normální, běžný! Zeptej se jiných lidí, ať ti to vysvětlí, že to není nic špatného! No, s tím jsou někdy docela problémy. Už jsem na to upozorňoval i ve skupině, aby si dávali pozor, že to můžou vnímat jinak. Prostě je to tak.“

**Máte ve skupině spoustu dalších oštěpařů. Třeba i Petru Sičakovou, která stoupá tabulkami nahoru, a přitom je fyzicky úplně jiný typ než Haruka. Jak náročné je to v tréninku v jedné partě?**

„Přístup je trošičku individuální. Každopádně harmonogram tréninku je hodně podobný, ne-li stejný, třeba na 90 – 95 procent. Haruka už si to malinko upravuje podle svého, protože nepotřebuje tolik silové přípravy, ale být vláčná. Je takový somatotyp, že je trošičku podtučněná, není vyrysována. Kdybych na Petru nasadil čin-

**„NĚJAKÝCH TŘICET, PADESÁT SLOV ASI UŽ VYSLOVÍM. KDYŽ SE BAVÍ ONI MEZI SEBOU, VNÍMÁM UŽ MALINKO VÍC. ALE NA MOJI HLAVU UŽ JE JAPONŠTINA MOC.“**

ku nebo víc silové přípravy, tak okamžitě naroste. Tam jsem musel čtyři, pět let dávat doopravdy pozor. Když jsem třeba odletěl na čtrnáct dní do Japonska a Petra zůstala začátkem května v Čechách sama na přípravě, tak si okamžitě naložila. A mně vždycky přistála esemeska, osobák tady a tady, takže jsem musel zvednout telefon a trošičku to upravit. Musel jsem to hlídat. Ale jinak ona je dobře rychlostně vybavená, má dobré spínání. Fyziku samozřejmě neočůráme, ta je jasně daná, že ty páky nejsou moc dlouhé. Ale rychlostí a spínáním se něco dohnat dá.“

**A ostatní členové vaší skupiny?**

„Teď se mi po roce a půl vrátil Kryštof Kozač, který je dvojkou a momentálně má hozeno 79,13 metru. U mě měl hozeno nějakých 73 před rokem a půl. Tam jsme taky laborovali hodně dlouho se silovou přípravou. Kryštof vždycky jakoby

svalově natekl a nemělo to žádný efekt, protože strava a doplňky moc dobře nefungovaly. Dneska už to víme, takže teď si musí dávat velice dobrý pozor a nejist zmrzlinu s hranolkama u mekáče.“

**Koho tam máte dál?**

„Honzu Výšku, kterej je druhoročák ve dvaadvacítkách a příští rok je mistrovství Evropy do 23 let. Takže Petra s Honzou by se měli účastnit mistrovství Evropy do 23 let v Bergenu, pokud splní oba limit. U Petry to je, myslím, záležitost jednoho závodu. Ale u Honzy to bude možná s odřenýma ušima a doufám, že přivezeme minimálně jednu medaili. A ještě vychovávám nadějněho dorostence. Dneska mu je šestnáct let a parametry 192 cm rozpětí, největší z celé skupiny, bývalý házenkář. Takže uvidíme, co se z toho vyklubuje, jdu na něj taky opatrně. Je to tam, ale je to práce na minimálně tři nebo čtyři roky,



# 4,9

Necelých pět metrů chybí osobnímu maximu Haruky Kitagučiové k světovému rekordu Barbory Špotákové (72,28 m).

„Ano, je to jenom o tom. A u holek hraje navíc strašně velkou roli jejich cyklus, to tam prostě taky zasahuje.“

**Několikrát jste zmínil, že právě Haruka má závodnickou hlavu, že když se to někdy láme, tak je schopná ze sebe vydolovat neuvěřitelný výkon. Dokážete po těch letech říci, jestli je to její vlastní osobnost, nebo v tom hraje roli i národnost a kultura, která v ni je?**

„Já si myslím, že to je doopravdy jenom její osobnost. Teď jsme měli poslední závody v Bruselu. Ona vlastně čtrnáct dní ležela, protože měla zablokovaný záda, něco bylo v esičku. Trénovala osm dní, ale co trénovala: jen tak lehce běhala. A najednou v závodu hodí season's best, protože z ní po olympiádě všechno spadlo. A já jsem jí říkal, ty jsi úplně neskutečná, to není možný, já bych v životě na tebe nevsadil, že hodíš 66 metrů. Fakt jsem si →

Kryštof Kozač, donedávna baseballista, nyní nadějný oštěpař

než ho koordinačně srovnám a někam fyzicky dostanu.“

**Když byl házenkář, jak to vypadá s jeho technikou v oštěpu?**

„Má cit do samotného odhodu z čelního hodu. Já ho potřebuju naučit takovou tu českou školu do rotace. S tím už malinko problém má, ale začíná se do toho dostávat. Hrál národní házenou, kde házeli z místa a nemohli se odrážet, a tak má problém ve dvouoporovém postavení.“

**Zapojit do hodu i zbytek těla, že?**

„Přesně tak! S tím má teď malinko problém, ale zlepšuje se to. Vloni jsem ho naučil bruslit na kolečkových bruslích a teď jsme byli v Polsku v Zakopaném, a už to tam mastil úplně krásně, zlepšení o 200 procent. Mládí vpřed!“

**Je nádherné, když se koordinačně zvládne kousek nějakého pohybu, jak se to propíše do zbytku těla a do pohybu, který s tím zdánlivě vůbec nesouvisel...**

„Právě proto to v přípravném období do přípravy zařazuji. Jezdíme na kole, na kolečkových bruslích, děláme hodně gymnastiku, učím je lézt trakaře po ruce a všechno možný. A to právě do koordinace krásně pasuje, že si potom poradí s celým segmentem od kotníků až po ramena. Pokouší se to navazovat, protože to je právě v oštěpu tak specifické. Je tam ten oštěpařský luk, a pak by měl být ještě jeden malinký v hrudníku. A na tom teď dál pracujeme. Je to taková oštěpařská alchymie.“

**Ještě se vrátím ke stravě. Každý reaguje na silovou přípravu jinak, takže nakonec je to hledání rovnováhy mezi tím,**

**kolik narostou svaly a kolik je v nich explozivní síly a jemné koordinace?**

„Jo, je to přesně tak, u oštěpu to prostě musí být nějak vyvážený. Nemůžete narůst jako kulturista - zkrátí se vám vlákna, a tím pádem chybí rozsah. Právě u Petry jsem měl strašněj strach, protože je malinká a každý centimetr nebo půl centimetru v ruce hraje velkou roli. Snažil jsem se jí to několikrát, desetkrát, dvacetkrát pořád dokola ukazovat, jak by měl ten pohyb začínat - nepřitahovat ruku - a jak to dostat přesně na rameno. Proto měla občas výkonnostní výkyv, protože jeden závod vyšel podle představ, a druhý pak prostě nevyšel.“

**Že se to koordinačně nepotkalo?**



Petra Šicháková, další kvalitní oštěpařka v Sekerákově týmu

INZERCE

Jsme  
**hrdým partnerem**  
správného stravování

**BILLA**



GENERÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2024 - 2027



myslel, že hodíš 62 a jedeme tam s nastavením, že po tom všem, co se stalo, budeme nějakí druzí, třetí. No, a ona ještě posledním hodem, protože jí Vilagošová přehodila, takže ještě v úplně posledním, v šestém, v zimě, to tam pustila znova. Ona prostě v sobě ten adrenalin nějak aktivuje. Potřeboval bych změřit její chemickou reakci přesně před odhodem.“

### **Můžou se takhle rozdílné typy v tréninku nějak motivovat a posouvat?**

„Určitě ano, myslím, že to fungovalo. Letos byl takový specifický rok, protože holky už byly trochu rivalky. U holek je hlava nastavená trochu jinak. Petra Haruku skoro přehodila na Zlaté tretře a tam byl malinký zlom. Čtrnáct dní kolem sebe chodily jako kolem horký kaše. Já jsem říkal, asi to mělo bejt, mělas ji porazit, aby dostala další motivaci, protože v březnu na soustředění ji Petra rychlostně poráží třeba v odhodech koulí na tréninku. Haruka jí potom zase dává v technice. Když na tréninku házíme oštěpem, Petra se na ní dotahuje, řeže do toho na sto procent, ona neumí házet na



Atlet roku 2024 a ocenění: trenér roku David Sekerák, objev roku Tomas Järvinen a Junior roku Lurdes Gloria Manuel

### **a olympijskou vítězkou. Je tohle právě to rozhodující, co má v současné době navíc proti jiným členům vaší skupiny?**

„Přesně. Je to tak. Já jsem právě tohle vštěpoval do hlavy Petře. Snažila se to napodobit, ale jakmile je čtrnáct dní bez kontroly, tak to zase vyprchá jako líh. Teď jsem s ní měl pohovor před posledním soustředěním a znova jsme si řekli,

## **„FOKUS HARUKY NA OŠTĚP JE NA STO PROCENT, JE TO DOOPRAVDY PROFESIONALISMUS. U ČECHŮ, TĚCH MLADÝCH, MUSÍM ŘÍKAT VĚCI TŘEBA DVACETKRÁT.“**

padesát. A Haruka hází tak na šedesát, sedmdesát. Petra třeba hází na tréninku 58 metrů a Haruka 52. Je z toho pak špatná, že Petra hází dál. Takže motivace tam je, pozitivní i negativní.“

### **A co jste se od Haruky za tu dlouhou dobu spolupráce naučil vy?**

„Myslím, že mě to trenérsky posunulo hodně, to musím přiznat. Její pečlivost přípravy na trénink, pečlivost v přípravě na závod. To soustředění na jeden daný moment. To česká duše prostě není schopna udělat. Když jí řeknu jakýkoliv trénink, buď si ho zapíše, nebo zapamatuje. A když jí napíšu za čtrnáct dní ten samý nebo podobný v jiný intenzitě, tak ona už ví a už jí to nemusím víckrát opakovat. To mě z její strany strašně překvapilo. U Čechů, těch mladých, to musím říct třeba dvacetkrát. Fokus na oštěp je z její strany na sto procent, je to doopravdy profesionalismus.“

**Haruka je teď taky mistryní světa**

že opět zaspala. To je přesně ono, co se u Japonců, asi kompletně celého národa, nestane.“

### **A jsme zase zpátky u té kultury, že?**

„Jo jo, je to o tom, ano, oni mají návyky. Když tam potom jezdím v metru a vidím děti, jak chodí ze školy a mají stejné mundačury, asi tam nikdo nikomu nic nezávidí. Pravděpodobně. Aspoň to tak na mne působí. Jeden malý, jiný velký, tlustý, hubený, ale vypadají všichni skoro stejně. Moje dcera teď šla do první školy, tak vím, jak se řeší, že ten má boty za čtyři tisíce, a ten má značkový triko. Nevím, jestli je to nějaká šikana, ale tohle já v japonské kultuře nevidím ani náhodou.“

**Dalším sportovním vrcholem pro vás logicky musí být mistrovství světa v Tokiu v příštím roce. Ale zvládne Haruka obrovský tlak, kterému bude doma po posledních dvou sezonách určitě vystavena?**

„Doufám, že ho zvládne. Ale už je vidět, že i na ni ty úspěchy trochu dopadají. Stala se z ní trochu hvězda nebo hvězdička. Obklopila se lidmi, a už to nejsou jenom jeden nebo dva lidi, je to třeba čtyři nebo pět lidí kolem ní. Já momentálně víc komunikuju s těmi lidmi okolo ní než s ní. Měla volno do listopadu, pak se teprve začala znovu hýbat a je to jiné. Zase mluvíme o kultuře. Tam, když je pro ně někdo pánbůh nebo hvězda, tak se kolem něj vytvoří nějaký tým a oni se starají se vším všudy. Už to začalo na podzim. Měla tady fyzioterapeutku, a ta jí všude nosila židli. A nosila jí oštěpy nazpátek, když je odhodila. Čehož já nejsem příznivcem, to nechci a vůbec se mi to nelíbí. Z toho mám trochu obavy.“

### **Takže se snažíte hlídat víc prostředí okolo ní než ji samotnou?**

„Přesně tak to je! Lidi okolo ji ovlivňují víc, než by měli. To je můj názor, že to je ve sportu asi špatně. Víte, když házela šedesát, šedesát jedna, když jsem si ji v roce 2018 vzal, tak o ni nezakopl ani kámen. A najednou je každý odborník. Ale to je jako v České republice, to je asi stejný. Každý je trenér.“

**Abych se vrátil úplně na začátek, takže je vaším cílem mít příští rok na mistrovství světa v Tokiu tři závodníky, aby házeli vašimi oštěpy a přivezli medaili?**

„Je to tak, to by bylo úplně úžasný. Výroba k tomu směřuje, aby svěřenci ty oštěpy ukázali a pak se svět koukal, co to je. Proto musí být odlišný i design, musí být malinko jinej, než momentálně oštěpy jsou, aby si toho lidi všimli. A to se, myslím, daří.“ □

INZERCE

ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
NADACE

Pomáhejte s námi  
financovat sport dětí  
a plnit jejich sny

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



# Color komentátor a TV

Líbil se vám Jakub Voráček u mikrofonu v televizních přenosech během zlatého šampionátu? Není divu. Jeho styl glosování zapadal do stylu práce color komentátorů v NHL, o kterém chci dnes psát.

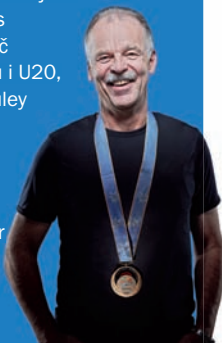
TEXT: SLAVOMÍR LENER

**K**dyž jsem kdysi pracoval ve Floridě Panthers, při jednom z předsezonních zápasů NHL jsem sledoval pár hráčů našeho týmu seshora, protože jsme museli doladit sestavu a rozhodnout, koho poslat na farmu. Měl jsem tak v živém přenosu možnost sedět v TV boxu vedle Denise Potvina, který byl u nás v pozici color komentátora. Bývalý skvělý hráč, Top 5 mezi obránci všech dob a držitel čtyř Stanley Cupů, mi zprostředkoval nevšední zážitky.

Sledoval jsem dění na ploše, ale vnímal i jeho postřehy, poznámky a glosy. A jak byl pozitivní! Uměl najít a vyzdvihnout vše, co se dařilo, upozorňoval na povedené kousky. Především mě fascinovala autentičnost a živost vysílání. S hlavním trenérem Terryem Murrayem jsme ho zase na oplátku pozvali na trénink přímo

## 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)



na led a tam se ukázalo, že i tam má hráčům co říct.

### Kdo je color?

NHL tuto pozici využívá desítky let, přesně od roku 1986. Již však v 70. letech se Howie Meeker, bývalý profesionální hokejista a pozdější trenér, stal známým jako skvělý studiový color komentátor v pořadu Hockey Night in Canada. Již tehdy si přehrával záběry pořízené z horní kamery, která poskytovala celý pohled na led, a pak použil grafiku a kreslení na obrazovce, aby popsal své postřehy.

Během segmentů ve vysílání bylo jeho oblíbeným příkazem: Zastav to hned tady. Zmrazil obrazovku, aby bylo možné specifickou situaci pohotově ukázat a rozebrat. Později pracoval pro Vancouver Canucks a poté pro prestižní TSN, která získala od roku 1986 práva na vysílání kabelové televize NHL.

Pro tuto pozici je velmi obtížné najít výstižné české označení. Nazvat odborníka „barevným“ komentátorem by působilo až směšně. Termín „barva“ odkazuje na lehkost a vhled poskytovaný komentátorem. Výrazy „expert“ nebo „analytik“ jsou pro tuto pozici, kdy se vysílá live, rovněž nepřesné. Jde o postavu, která je během komentáře obohacující, zpestřující, nápaditá, rozmanitá a rozšiřující. Proto zůstávám u anglického výrazu „color“.

**Tradiční sportovní komentátor** především popisuje hru, akce a situace během hry, takzvané za pochodu. Zná dokonale hráče a jejich čísla, pozná je už podle stylu bruslení, řeči těla, střely, pohybu na ploše, speciálně při přesilovce. Reaguje na změny v sestavě, případně zranění hráčů. Zná a pohotově během zápasu vyhledává v databázi statistiky a přináší okamžité informace divákovi o každém hráči, včetně počtu branek, přihrávek, bodů. Sleduje všechna možná historická

# experti



FOTO SPORT: MICHAL BERÁNEK, PROFIMEDIA.CZ

Jakub Voráček, bývalý reprezentační kapitán a mistr světa, nadchl televizní diváky při květnovém MS

emotivně a díky okamžitým televizním opakovačkám i poměrně přesně. Současně se nebojí přidat humor nebo zlehčit vzniklé situace. Tak jako Jakub Voráček během pražského mistrovství.

## Hokejový televizní expert a host

Tyto pozice se etablovaly napříč všemi sporty před mnoha lety, NHL nevyjímaje. Zprvu to byl jeden expert, který před zápasem, o přestávkách a po zápase veškeré dění odborně zhodnotil. Postupně expertů a hostů přibývalo a kolem každého důležitého utkání se dnes dělí o názory a polemizují mezi sebou. Ideálně jsou zváni bývalí profesionálové z řad hráčů či trenérů, občas i scoutů a agentů. V zámoří do studií často bývají zváni i trenéři bez angažmá. Pro některé může být motivací i to, že zůstávají stále na očích a sledují, co se v hokeji děje nebo co se kde chystá.

Mezi největší ikony expertů a hostů v NHL patřila a patří velká hráčská a trenérská jména jako Bill Clement, John Davidson, Louie DeBrusk, Kelly Hrudey, Ray Ferraro, Brian Burke, Barry Melrose, Scotty Bowman, Chris Chelios, John Tortorella, Ken Daneyko, Mike Keenan, Mark Messier, Kevin Weekes. Mnozí z nich pak dostali, i na základě práce v těchto pozicích, lukrativní místa v klubech NHL, ať už v managementu nebo v pozici kouče.

**Dovednosti a schopnosti**, které by měl dobrý color komentátor nebo expert mít?

fanoušků. Skvělí analytici jsou bystří a struční, v pohodě před kamerou a dobře mluví. Navíc krok po kroku vzdělávají diváky poutavým způsobem. Po vzoru jiných velkých sportů, především NFL, se v NHL objevila i pozice „analytik pravidel“, který poskytuje názory a postřehy o rozhodcích, například Dave Jackson na ESPN/ABC a Fox.

**Dobří experti a analytici** musí rovněž umět vysvětlit pravidla a zákonitosti profesionálního hokeje, musí mít hluboké znalosti o sportu, který analyzují. Měli by být schopni vyhodnotit, co se v daném okamžiku děje. Odpovídají co, proč, jak a kdy. Jejich úkolem je sdílet posluchačům, co nevědí. Je úlohou analytiků, aby nám řekli, proč došlo k dané šanci, co konkrétně způsobilo, že hráč propadl při forčekingu. Vysvětlují složitosti hry, proč jsou nasazovány na led jednotlivé útočné formace, osvětlí, co je zónová obrana a proč se hrála, jak efektivní byla rotace s obráncem v útočném pásmu, jak úspěšné je vnikání do útočného pásma při přesilové hře využitím zpětné přihrávky a útokem z druhé vlny, nebo jak důležitá je při přesilovce střela z osy hřiště. Rozebírají nuance hráčského postavení na vzhazování, práce nohou a techniky krytí kotouče při obcházení bránícího hráče, proč se dokázal natlačit do prostoru před branku. Čerpajíc z vlastních zkušeností a odborných znalostí nabídnou speciální postřehy, které přesahují samozřejmost a dodávají vysílání hloubku. Například díky faktu, že expert daného trenéra dobře zná, může zdůvodnit, proč →

## „COLOR KOMENTÁTOR NABÍZÍ KONTEXT A HLOUBKU POKRYTÍ PLAY-BY-PLAY, SOUČASNĚ SE NEBOJÍ PŘIDAT HUMOR NEBO ZLEHČIT VZNIKLÉ SITUACE.“

data, záznamy, milníky, rekordy a tendence, aby aktuálním událostem dodal perspektivu a význam. Komentuje průběh utkání spolu s color komentátorem a navzájem se doplňují.

**Color komentátor** je analytik vysílání, který poskytuje rychlé rozbor, názory a postřehy během živého zápasu. Tato role vylepšuje zážitek ze sledování tým, že nabízí kontext a hloubku pokrytí play-by-play, což fanouškům umožňuje lépe porozumět nuancím a strategiím hry. Využívá krátké pauzy nebo hluchá místa ve hře, aby doplnil běžný komentář, s doplňující a zajímavou informací. Vzniklé herní situace popisuje, proč a jak k nim došlo, včetně gólů, brankových šancí nebo faulů. To vše rychle, pohotově,

Poskytne odbornou analýzu a informace o pozadí, strategie a zprávy. Upozorní na silné i slabé stránky hry mužstev, vyzdvihuje silné osobnosti v týmech a jejich přednosti. Ten, kdo dělá expertní komentář, rozebírá soupeře, jednotlivce a týmové strategie před zápasem, o přestávkách a po jeho skončení. Hodnocení a analýza utkání má divákovi zážitek umocnit a okořenit. Umí rozebrat a vyhodnotit klíčové herní situace, přijde s postřehy, upozorní na detaily v herních činnostech a dovednostech, které divákovi mohou uniknout. Může dokreslit vzniklé situace z vlastní zkušenosti a vyprávět příběhy seriózní, ale i odlehčenou formou.

To vše pro zvýšení atraktivity a popularity hokeje, hráčů, trenérů i osvěty



Monday Night Hockey a Jody Shelley, někdejší útočník s 627 starty v NHL, nyní color komentátor, s tradičním komentátorem Johnem Forslundem

si vzal trenérskou výzvu, nebo proč tak brzy a riskantně odvolal brankáře ze ledu.

**Je dobré používat jednoduchá vysvětlení.** Expert by měl být schopen kvalifikovaně odhadovat, jak se bude hra vyvíjet, a divák by se měl něco navíc o hokeji dozvědět. Někteří experti však dělají v televizi z hokeje trenérský seminář se spoustou grafů a malůvek, zmrazených a zpomalených situací, vraceček a s miliony úhlů pohledu. Rozumná míra vzdělávání posluchačů nebo fanoušků je však na místě. Televizní diváci by měli občas dostat šanci si danou herní situaci posoudit sami, a to jak ve zpomaleném, tak i v normálním, nezpomaleném záznamu.

Analytici se musí připravit a udělat si svůj domácí úkol. Musí znát jména, čísla a příběhy sportovců. Můžou propojit diváky s hrou, hráčem nebo výsledkem. Pomáhají personalizovat hráče a potřebují je znát. Je málo říci, že hráč číslo 88 se uvolnil a pohotově vystřelil. Je lepší sdělit jméno hráče, případně pro občasného diváka pronést: Nečas s číslem 88 se uvolnil a pohotově vystřelil.

Je třeba také divákovi přeložit a vysvětlit data. Analýzy a statistiky hrají ve sportu velkou roli a určují vše od jasných trenérských rozhodnutí až po pravděpodobnost šance na risk. Čísla se však divákovi budou zdát bezvýznamná, pokud nebudou uvedena do kontextu.

**Důvěryhodnost a autorita.** Color komentátoři a experti mají profesionální zkušenosti jako hráči, trenéři nebo analytici ve sportu, který s diváky sdílejí.

Zkušenosti na nejvyšších úrovních v hokeji propůjčují důvěryhodnost a autoritu jejich názorům. Důvěrná znalost a letité zkušenosti z první ruky umožňují jedinečné perspektivy a hloubkovou analýzu. Osobní kontakty a vztahy v rámci profi hokeje poskytují přístup k zasvěceným informacím a příběhům ze zákulisí.

## „SKVĚLÍ SPEAKEŘI, SHOWMANI, BÝVALÉ HOKEJOVÉ HVĚZDY, ZNÁMÍ SPORTOVCI, HERCI A BAVIČI JSOU NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ POPULARIZACE HOKEJE A VŠECH PROFESIONÁLNÍCH SPORTOVNÍCH HER.“

### Hockey Night in Canada a další show

Skvělí speakeři, showmani, bývalé hokejové hvězdy, známí sportovci, herci a baviči jsou nedílnou součástí popularizace hokeje a všech profesionálních sportovních her. Atraktivními tématy těchto show jsou predikce výsledků, šance na účast v play off, analýzy nejdůležitějších utkání, detailní rozbor skvělých individuálních akcí. Prostor mají i tzv. scoops, neboli předzvěsti, co se šušká a chystá, například který hráč bude vyměněn, který trenér bude vyhozen a kdo je horkým kandidátem na uvolněné místo. V těchto pořadech nechybí ani kritika či špičkování.

Velmi sledovaná je Hockey Night in Canada, nejdéle vysílaný televizní program

v Kanadě, který po desetiletí sledují v průměru 1,5 až 2 miliony diváků. Váže se především na sobotní noční přenosy NHL. Téměř čtyři dekády s tím byla spojena i hokejová show Coach's Corner, vedená Ronem MacLeanem a kontroverzním komentátorem Donem Cherrym, bývalým trenérem, kdy se o přestávkách zápasů NHL s obrovskou sledovaností probíralo vše, co se kolem hokeje šustlo.

Postupně se na trhu objevilo mnoho pořadů s hokejovou tematikou a zajímavými hosty, jako například Wayne Gretzky, Mark Messier nebo Mike Keenan. Mezi české a mladší sourozence těchto talk show bychom mohli zařadit současné Bomby na ledu s bývalým hráčem Jakubem Koreisem nebo fotbalovou show TIKI-TAKA s Petrem Svěceným.

**Sledovanost, popularita a komerční úspěch** s sebou v zámoří přináší i ohodnocení speakerů. Hokejoví color komentátoři, experti a analytici si v průměru vydělají 60 až 100 tisíc dolarů za sezonu. Jako nejlépe placený je uváděn Ray Ferraro s minimem 150 tisíc dolarů ročně.

Jinou kategorií je nejlepší hráč historie Wayne Gretzky, který loni podepsal se stanicí TNT dlouhodobý kontrakt za 3-5

milionu dolarů ročně s pozicí hlavního analytika. Ve svém týmu má i další bývalé hvězdy Eda Olczyka a Henrika Lundqvista, kteří jsou rovněž náležitě ohodnoceni.

A když nahlédneme do bohatších zámořských sportů, ještě víc jsou hýčkáni analytici v NFL, kde Top 10 z nich má u FOX TV mezi 3-18 miliony dolarů za sezonu. Bez konkurence je bývalá fotbalová superstar a quarterback Tom Brady. FOX TV mu jako hlavnímu analytikovi platí 37,5 milionů dolarů ročně.

Shaq O'Neal a Charles Barkley, velkáni NBA, podepsali kontrakt za účinkování v basketbalové talk show Inside the NBA, která se koná o přestávkách a po skončení zápasů. Desetileté kontrakty převyšují částku na 100 milionů dolarů. Nová nabídka na další spolupráci je více než dvojnásobná. □

MISTROVSTVÍ SVĚTA ŽEN 2025  
V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

# HEROES INCOMING

9-20/4 2025



2025



WOMEN'S WORLD  
CHAMPIONSHIP  
CZECHIA  
Ceske Budejovice

# Evropské zlato

Od roku 2013 čekal český stolní tenis na zlatou medaili z mistrovství Evropy. Až **HANA MATELOVÁ** po boku se Slovenkou Barborou Balážovou dosáhly v říjnu v Linci na titul šampionek. V pozici trenérky je během turnaje vedla právě držitelka posledního českého zlata Renáta Štrbíková.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## OH v Paříži a pak ME

„Jak je olympiáda jednou za čtyři roky, i když teď byla pauza jen tříletá, tak máte i větší přípravu. Před olympiádou bylo celý rok fakt hodně turnajů, hodně cestování a stres, jestli to vyjde, nebo nevyjde. Tak potom přišlo takové malé uvolnění, kdy ze mě všechno spadlo. A i příprava před mistrovstvím Evropy byla určitě volnější. Měly jsme před ME ještě velký turnaj v Číně, kde to měla být zkouška hlavně té naší čtyřhry, protože jsme ji strašně dlouho nehrály. Naposledy snad někdy v červnu a turnaj v Číně se hrál až v září. Navíc moje spoluhráčka Barbora (Balážová) nebyla

Chyběly mi v podstatě jen dva míčky k postupu mezi nejlepšími šestnáct, což by byl obrovský úspěch. Myslím si, že i tak byla mnou předvedená hra velice dobrá. Cílem bylo hrát na vrcholné akci svou hru, což se mi dařilo a je to super. Naopak Bára zažívala těžší období, protože se nedostala na olympiádu a ocitla se v roli náhradnice. Měla proto o něco volnější léto a možná jí to pomohlo, protože pak byla na mistrovství Evropy hladová a chtěla ukázat svou kvalitu.“

## Příprava

„Příprava určitě neměla standardní parametry i proto, že spoluhráčka asi

**„JAKO DŮLEŽITÉ SE UKÁZALO, ŽE JSEM BYLA NA OLYMPIÁDĚ A ŽE JSEM TAM HRÁLA VELMI DOBRĚ. CÍLEM BYLO HRÁT NA VRCHOLNÉ AKCI SVOU HRU, COŽ SE MI DAŘILO.“**

úplně zdravotně fit, takže jsme si nějaké velké šance před Evropou nedávaly. Ne že bychom si na medaili nevěřily, ale myslím si, že nám pak pomohlo, že jsme na sebe nevytvářely žádný tlak a k ničemu jsme se neupínaly. Řekly jsme si, že uvidíme, jak to dopadne, a dopadlo to na zlato, tudíž nad očekávání.“

## Vliv olympiády na zlato z ME

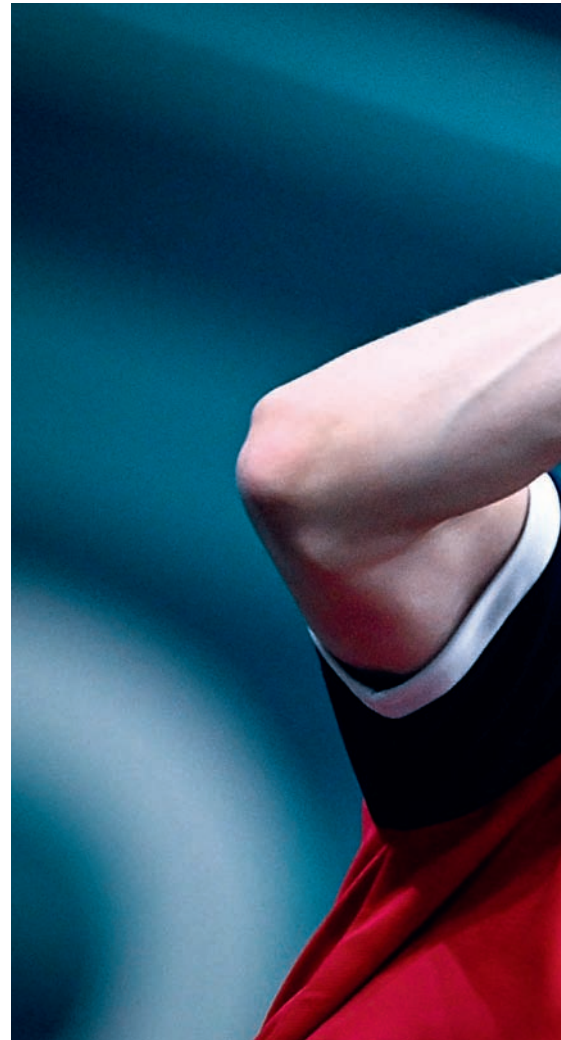
„Dostat se na olympiádu byl určitě hlavní cíl letošní sezony. Sešlo se tolik věcí, které možná, kdyby se nesešly, tak bych titul z mistrovství Evropy nikdy nezískala. Jako důležité se ukázalo, že jsem na olympiádě byla a že jsem hrála velmi dobře, což mě hodně povzbudilo.

10 dní před mistrovstvím Evropy měla ještě ligové povinnosti ve Francii, což znamenalo, že jsme se vůbec nepotkaly. Měly jsme i plán, že se potkáme v Bratislavě nebo v Havířově a jeden až dva dny potrénujeme výhradně čtyřhru, ale Bára nebyla stoprocentně fit, tak jsme nakonec žádné minisoustředění neřešily. Mohly jsme ale těžit z 13 let trvající spolupráce, která se projevila na naší dlouhodobé souhře, protože jsme na sebe zvyklé a umíme spolu hrát, což pro nás bylo v danou chvíli důležité.“

## Klíčové faktory úspěchu

„Myslím si, že rozhodlo víc faktorů a jedním z nich bylo i štěstí. Na ta před-

chozí mistrovství Evropy jsme vždycky jely s určitou přemotivovaností, že medaili fakt chceme. Před rokem jsme prohrály na mistrovství světa boj o medaili 2:3 a pořád nám velký úspěch unikal. A myslím si, že letos jsme nějaké ultimátní cíle neřešily. Já jsem řešila i nějaké osobní záležitosti, což si myslím, že mi v konečném důsledku i pomohlo, protože ping-pong byl pro mě najednou určitým druhem terapie. A domnívám se, že nám pomohlo i brzké vyřazení ve dvouhře. Měly jsme pak přímo v Linci čas na přípravu a byla tam s námi i rodina. Bára měla na šampionátu přítele a všechno si sedlo, jak asi mělo. V některých utkáních jsme měly i štěstí





# bez stresu



Šampionka s trenérkou Renátou Štrbákovou

STOLNÍ TENISTKA

## HANA MATELOVÁ

**Narozena:** 8. 6. 1990 ve Zlíně

**Největší úspěchy:** zlato na ME (2024 čtyřhra s Barborou Balážovou/SR), 2x bronz na ME (2013 družstva + mix), bronz družstva na Evropských hrách (2015), 5. místo na MS (2023 čtyřhra), bronz na turnaji Top16 v Soluni (2021), vítězka turnaje světového okruhu WTT v Tunisu (2021), 3x účast na OH (2016, 2020, 2024)

**Nejvyšší ve světovém žebříčku:** 17. místo (2022)

reprezentace, měly jsme docela těžký los a prohrály. Jarda s naší Renátou Štrbákovou si sedli a domluvili se, že vždycy bude lepší, aby nás koučoval jenom jeden trenér, obzvláště když nemáme žádnou jazykovou bariéru. Byl to spíš nápad Renáty, protože se pak míchají taktiky dohromady, mluví oba a pro nás hráčky není koučink tak přímočarý. Navíc pak i ze situace na mistrovství Evropy vyplynulo, že nás celou dobu koučovala Renáta, což vzniklo spíše jako souhra náhod, protože většinu času s námi objížděl turnaje Jaromír Truksa. Slovenky ale měly v 1. kole strašně moc párů, se kterými byl právě on, proto Renáta šla k nám a pak už jsme z pověřivosti nic neměnily. Navíc jsme pak v semifinále hrály proti další Slovence, kterou Jarda vedl. Nemyslím to vůči němu nijak zle, ale varianta s Renátou mi vyhovovala víc. Ze singlu jsem zvyklá na nějakou přípravu, kdy jsme se vždycy před zápasem spolu dívaly na video a pak jsme to probraly před tréninkem nebo před utkáním i s Barborou. A mohly jsme si i zkusit nějaké věci, které jsme →

a ve finále si myslím, že jsme předvedly možná nejlepší debl v kariéře.“

### Částečně domácí prostředí v Linci

„V hledišti jsem viděla spoustu českých vlajek. Někdo mi ji po našem vítězství ve finále hodil a mám ji doteď doma. Čekaly nás pak mediální povinnosti a už jsem se s ní nezvládla vrátit do haly, tak se její majitel může přihlásit. Cítila jsem se v Linci díky rodině jako doma, protože mamka tam byla se mnou po celou dobu šampionátu a brácha bydlí v Budějovicích, takže se přijeli podívat s manželkou a dětmi. Bylo to super, ale hrály jsme taky proti Rakušance a pod-

pora byla jasně na její straně. Nejvíc vlněk se objevilo v hledišti při finále a tím víc jsme cítily, na jak velký úspěch jsme dosáhly. Před finále jsme favoritkami určitě nebyly, ale lidé nám strašně pomohli. Myslím si, že jsme si to s diváky užili všichni společně. Beru pozitivně, že ti lidé přijeli, fandili a dočkali se s námi po dvanácti letech evropské medaile. Je to úspěch nejen pro mě, ale pro celý český a v podstatě československý stolní tenis. A Bára získala vůbec první zlato pro samostatné Slovensko.“

### Rozhodnutí, kdo bude trenér

„Na turnaji v Číně před ME nás koučoval Jaromír Truksa, trenér slovenské

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

si myslely, že můžou fungovat. Lepší řešení je určitě jeden kouč s tím, že si trenéři něco můžou říct před utkáním.“

### Taktika

„Zpravidla naše soupeřky známe a víme, co můžou hrát. Samozřejmě v průběhu zápasu se taktiky mění podle situace, protože původní taktika vůbec nemusí platit. Je pak na nás, jak zareagujeme, a trenér nás může usměrnit. V deblu je to jiné než v singlu, protože po setu se točí, na koho a od koho budu hrát. Takže taktika platí vždycky ob jeden set a je třeba na to reagovat, což se nám, myslím, dařilo. Byly jsme na každý zápas dobře takticky připravené.“

**„TRENÉRKA RENÁTA VŠECHNO SMĚŘOVALA K NAŠEMU UKLIDNĚNÍ. ŘEKLY JSME SI, ŽE BUDEME HRÁT V POHODĚ, PŮJDEME DO ZÁVĚRU S ÚSMĚVEM A SITUACI JSME SI TROCHU ODLEHČILY.“**

### Důležitý zásah trenérky

„Měly jsme hned v 1. kole silné Francouzky, které postoupily sice z kvalifikace, ale v singlu byly obě ve čtvrtfinále a ta původem Číňanka je mistryní Evropy v mixu. Vůbec jsem nevěděla, jak to zvládneme. Renáta nám ale hned říkala, že je dobré mít v 1. kole těžké soupeřky, a když to zvládneme, výhra nás může nastartovat. Věřila nám, což nám strašně pomohlo. Podruhé Renáta výrazně ovlivnila semifinále, když jsme s polsko-slovenským párem prohrávaly 0:2 na sety a v dalším průběhu jsme odvracely několik meč-



Barbora Balázová a Hana Matelová během tažení za evropským titulem

bolů. My jsme s nimi před rokem otočily utkání v Düsseldorfu a ony si na to možná i vzpomněly. Už medaile by pro nás byla velký úspěch, ale finále je přece jen zase o level výš, a my v něm moc toužily být. Renáta nás dokázala uklidnit, když jsme byly přemotivované, protože jsme dvakrát ten pár porazily a věděly jsme, že finále je hodně blízko. Renáta byla směrem k nám v každém okamžiku pozitivní.“

### Finále a odvrácené mečboly

„Ve finále jsme hrály s oběma finalistkami singlu, Rakušankou Polcanovou

a Rumunkou Szöcsovou. Vedly jsme 2:1 na sety, ve čtvrtém 6:3 a nedala jsem míček, který mi během utkání normálně vycházel. V ten moment na mě padla poprvé taková deka, že fakt můžeme vyhrát. Jsem ráda, že jsem si to možná vybrala ve čtvrtém setu, a ne až v pátém, který byl taky dramatický. Myslím si, že Renáta nás nabádala, abychom hrály naši hru, diktovaly tempo a hrály odvážně. A že to prostě zvládneme. Pomohlo nám, že jsme vedly hned na začátku setu a pak 8:2. Ony stáhly na 8:6 a vzaly jsme si time out, který Renáta vedla v pozitivním duchu, všechno směřovala k našemu uklidnění. Řekly jsme si, že budeme hrát v pohodě, půjdeme do závěru s úsměvem a situaci jsme si trochu odlehčily. Říkala jsem si, že takovou šanci už třeba nikdy mít nebudeme a nemůžeme ji promeškat.“

### Zkušenost trenérky jako mistryně Evropy v mixu

„S Renátou jsme rok před olympiádou strávily spoustu času. Takže si myslím, že dokázala využít toho, že věděla, co



mně vyloženě sedí a co potřebuji. A samozřejmě měla zkušenosti z vyhraného finále. Na druhou stranu, pokud jsem se kdykoli dřív dostala do finále, ať už na mistrovství republiky nebo ve finále turnaje v Tunisku, vždycky jsem vyhrála a věřila si. Všechno si sedlo a Renáta, když hrála, tak měla svůj režim. A teď, jako kdyby se adaptovala na mě, protože přesně věděla, co potřebuji. Renáta byla hodně kreativní hráčka a možná by některé věci zahrála jinak než my. Jako trenérka nemá nad hrou žádnou kontrolu, ale může nám dát noty, jak hrát. Ale my to musíme zahrát na stole, a tohle zvládla naprosto skvěle. Navíc nás musela ukoučovat obě, protože Barbora není s Renátou tak často v kontaktu a je současně hodně komunikativní. Mezi sety máme minutu, takže Barbora využije 10 sekund, aby se s námi podělila o své dojmy z utkání, ale pak už řešíme jen taktiku, co budeme hrát. Renáta to po stránce taktiky a herní strategie zvládla perfektně a samozřejmě nám vytvářela obrovskou podporu. A já mám



i ráda, když trenér s vámi utkání prožívá, někdy i možná ještě víc než my.“

### Nejcennější zkušenost

„Musím říct, že mi chyběl v kariéře velký individuální úspěch. Sice mám medaili z mixu, ale teď jsem mistryně Evropy a nemusím už nic za každou

cenu dokazovat. Můžu samozřejmě ještě vyhrát v singlu, ale mít zlato z mistrovství Evropy ve čtyřhře je něco, v co jsem možná už ani nedoufala. Když si vybavím, jak jsme všichni turnaj prožili s těmi nejbližšími a fungovali jsme v malém týmu, tak ty pozitivní emoce z vítězství jsou ještě o kus silnější.“ □

INZERCE



GRATULUJEME DVOJICI

**HANA MATELOVÁ  
A BARBORA BALÁŽOVÁ**

K ZISKU TITULU **MISTRYŇ EVROPY!**



@CESKYSTOLNITENIS

# Ženy,



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

# sport a média

Říkají vám něco zkratky PWHL, WNBA, WPBL nebo NWSL? Že ne? Pak jste nezachytili tempo vzestupu ženského sportu, prudký růst návštěvnosti a také ohromnou rotaci peněz, které dámy na sportovní mapě generují. Pojd'me se na jejich území podívat detailně.

TEXT: SLAVOMÍR LENER



V Kanadě, kde jsem trénoval, mě fascinovalo, jaký tam je zájem o dívčí hokej a fotbal. V Calgary existovaly spousty dívčích a ženských družstev, hokej tam je náboženstvím. Celé generace vlastnily permanentky na zápasy NHL. A hodně z nich, kluci či holky, hokej i aktivně hrálo.

Stejný zájem o dívčí sport jsem registroval i na severu Švédska ve městě Luleå. Až do pozdních večerních hodin, v létě, v zimě se na venkovním fotbalovém hřišti proháněly mraky holek a kluků. V Linköpingu se celou zimu bruslilo na obří ledové ploše, která pak v létě naopak nabídlá fotbal.

Můj manažer mi vysvětlil, jak klub popularizují a ekonomicky vedou. Ve městě jsou nejpobulárnější hokej, fotbal a volejbal. Když kluk hraje hokej a holka volejbal, jeden víkend jde rodina k palubovce, příště jdou fandit na zimák. Když obě děti budou hrát hokej, koupí si rodinnou permanentku na zápasy A-týmu. K tomu zaplatí klubové příspěvky, budou kupovat suvenýry.

Celkem jednoduchá filozofie a matematika.

### Nadějně počátky

Historie ženského fotbalu a hokeje sahá do období konce 19. století. První zaznamenaná fotbalová hra se odehrála 23. března 1895 v Anglii, kdy severní tým porazil jižní 7:1. Ale zanedlouho, v roce 1902, FA zakázala členským klubům hrát dámské týmy a odrazovala od ženské hry.

Naopak hokeji v ženském podání se v té době dařilo, především v Kanadě, kdy se

hrál na univerzitní úrovni. Ženská hokejová asociace udává, že Ottawa hostila první zápas v roce 1891. Hokej se hrál napříč všemi provinciemi Kanady s úspěchem mezi roky 1900 až 1915.

Ženský basketbal startoval v roce 1892, rok po mužském basketbalu, na Smith College v americkém státě Massachusetts. Zatímco pro muže byl basketbal halový doplněk k týmovým sportům, jako je baseball a americký fotbal, ženy jej pojal jako první ženský týmový sport vůbec, krátce poté následoval hokej a volejbal. První přívrženky basketbalu byly spojeny s YMCA a vysokými školami po celých Spojených státech a hra se rychle rozšířila



**„JE TŘEBA VYBUDOVAT KVALITNÍ KLUBOVÉ ŽENSKÉ SOUTĚŽE, KTERÉ BUDOU ATRAKTIVNÍ, KOMPETITIVNÍ, ZAJÍMAVÉ A ZÍSKAJÍ SI ÚPLNĚ NOVÉ A MLADÉ DIVÁKY. DŮLEŽITÁ BUDE KONTINUITA.“**

LUKÁŠ TOMEK

po celé zemi a poté i po celém světě. I když i ženský basket procházel krizemi, například z obav, že je tato hra příliš namáhavá.

Ale zpět k fotbalu, který dokázal přilákat sponzory, ohromné množství lidí na tribuny a postupně upoutat i pozornost médií. V období 1. světové války, kdy byli muži posláni do vřavy, se role žen ve společnosti posunula a ženský fotbal opět vzkvétal. Do konce války se počet ženských týmů masivně zvýšil a jejich zápasy přitahovaly obrovské davy. První mezinárodní zápas se hrály v roce 1920 dámy z anglického týmu

Dick Kerr s Francií a do ochozů přišlo 25 tisíc lidí. Na Boxing Day, když se Dick Kerr utkaly se St Helen's, pak na stadionu Evertonu fandilo ženám 53 tisíc lidí, dalších 14 tisíc se už dovnitř nevešlo. Převážná část výtěžku šla na charitu a pomoc vojákům ve válce.

Ženský fotbal měl v některých případech větší návštěvy než mužské týmy, trumflý i Liverpool nebo Everton. To bylo něco, co tehdejší FA považovala za netolerovatelné. V roce 1921 proto zakázala ženským týmům hrát na hřištích mužské ligy a muselo se hrát na plochách malých a se špatným diváckým zázemím. Zdůvodnění FA? „Byly podány stížnosti na fotbal, který hrají ženy, rada se cítí nucena vyjádřit svůj pevný názor, že hra je docela nevhodná pro ženy a měla by být odrazována.“

Nastal úpadek.

### Nový impulz

Až když mužský tým Anglie vyhrál domácí MS 1966, ženský fotbal se znovu rozjel a v roce 1969 vznikla ženská FA. Byl zrušen zákaz, ženy mohly opět kopat na ligových hřištích. Postupně se prosazovala dovednost, jemnost a dynamika a FA Coaching prosadil metodiku rozvoje ženské hry. Mezinárodně se na různých turnajích, kdy zápasy sledovalo i 40 tisíc diváků, prosazovaly hlavně týmy Dánska, Itálie, Anglie, Francie, Německa a skvěle byly i hráčky z Československa. Ty však

Fotbalové supermanky na zdi: Alexia Putellasová, Aitana Bonmatíová a Salma Paralluelová z Barcelony





Španělská ikona Aitana Bonmatiová, držitelka ženského Zlatého míče pro nejlepší fotbalistku světa za poslední dva roky, a obdivné pohledy klubových partáků Roberta Lewandowského nebo Yamala

Ženská PWHL čerstvě vytvořila světový hokejový rekord v návštěvnosti. Vyprodané utkání Montreal-Toronto sledovalo 21 105 diváků. Reakce fanoušků byla úžasná. V krátké době PWHL zaujala dalšími silnými návštěvami. Od svého spuštění 1. ledna 2024 zaznamenala 19 285 lidí u duelu Toronto-Montreal a 13 736 příznivců střetnutí Boston-Ottawa.

Do úvodního ročníku nastoupily i Dominika Lásková, Aneta Tejralová, Tereza Vanišová, Kateřina Mrázová a česká hráčka roku Denisa Křížová. Jim všem pomohly individuální dovednosti a úspěchy reprezentace, která dokázala získat medaile jak na úrovni A-týmu, tak i U18.

## Potencionální základna fanoušků

Podle současných průzkumů odpovídá ženský fotbal potenciální fanouškovské základně 105 milionů diváků. Pokud jde o ženský sport, je klíčovým cílem dostat se do fáze, kdy nemluvíme o ženských a mužských sportech, ale pouze o nejlepším sportu. Nejde jen o začlenění jednotlivkyň, ale rozvoj a pevné místo v zájmu pro celé týmy, jak na úrovni reprezentace a velkých událostí typu olympijských her nebo mistrovství světa, ale především na úrovni klubové. Důležité je mít vlastní fanoušky, mladé lidi, na které míří streaming, reklama a prodej suvenýrů. →

bohužel nesměly téměř nikam do zahraničí cestovat. Mistryní světa se v roce 1970 stala i evropská hvězda Marie Ševčíková, ale to už v barvách Dánska.

Nedávno mě zaujal filmový televizní dokument o průběhu a především konsekvencích neoficiálního MS v ženském fotbale, které se konalo v Mexiku v roce 1971. Šampionát samotný měl ohromný úspěch, byl neskutečně sledovaný, na zápasy domácího týmu i některých soupeřů chodilo na Aztécký stadion 100 tisíc nadšených diváků, hráčky se staly skutečnými mediálními hvězdami a ikonami.

Ovšem následovala téměř okamžitá a absolutní ignorace, snahy o úplné zapomení tohoto úspěchu. Především proto, aby nebyla ohrožena pevná pozice mužského fotbalu. A tak nastal téměř na půl století úpadek ženského fotbalu.

## Nový rozkvět

Na nový boom se muselo počkat až do roku 2019, kdy první oficiální MS žen, konkrétně finále mezi USA a Nizozemskem sledovalo ve Spojených státech více než 14 milionů televizních diváků, zatím-

co rozhodující zápas předchozího mužského MS v Kataru sledovalo méně než 10 milionů Američanů.

Pro držitele práv, značky a média to představuje šanci vyvinout novou komerční nabídku a zaujmout fanoušky jiným způsobem. V profesionalizaci a komercializaci ženského sportu dlouhodobě vedl tenis a golf, ale v poslední době to byly fotbal, basket a hokej, které dosáhly významných milníků.

„V poslední době se pozornost směrem k ženskému sportu hodně změnila. K lepšímu,“ říká Dušan Mendel, šéfredaktor sportu na TV Nova. „Nova Sport koupila práva od FIFA na MS v ženském fotbale, ženskou ligu ve Francii, balíček atraktivních fotbalových reprezentačních zápasů, chystá se vysílání ženské profesionální basketbalové ligy WNBA a čerstvě byl podepsán kontrakt na vysílání hokejové profesionální ligy PWHL, což se může stát přelomovým mediálním krokem.“



Průkopnice. Slavný anglický tým Dick Kerr.

## □ TÉMA

„Posuneme se pouze tehdy, pokud bude rovnoprávnost mezi mužským a ženským sportem,“ tvrdí Alice Němcová Tejkalová, vedoucí katedry žurnalistiky na FSV UK. „Je důležité získat si ženské publikum, dát šanci novým a mladým sportovním žurnalistkám a reportérkám a být otevřený. Nechat se přesvědčit, že to, co se kolem ženského sportu děje, je zajímavé.“

Caitlin Clarková, první draftová volba WNBA, se letos připojila k týmu Indiana Fever a od té doby je pro ligu přínosem. Její debut přilákal v průměru 2,1 miliónu diváků na ESPN2, ESPN+ a Disney+; Nike je také údajně na pokraji podpisu smlouvy s basketbalistkou, aby navrhl její řadu bot. Ona má také sponzorské kontrakty se State Farm, Gatorade, Panini a dalšími firmami v hodnotě kolem 3 miliónů dolarů. Vlastní víceletou smlouvu s Wilson Sporting Goods Co., oficiálním dodavatelem ligy, bude testovat, radit a poskytovat zpětnou vazbu na své basketbalové produkty, stane se ambasadorkou značky a vydá nové kolekce.

„Je vůbec prvním sportovcem, který má vlastní kolekci s Wilsonem,“ řekl mluvčí společnosti CNN, přičemž série byla postavena podobně jako ta u Michaela Jordana v 80. letech. Ta zahrnovala charakteristické basketbalové míče. Teď je na řadě limitovaná řada zlatých basketbalových míčů s obrázkem Clarkové a jejím podpisem.

### Ekonomický dopad CC

„Caitlin Clarková má obrovský dopad na místní podniky v Iowa City,“ napsala Lily Finstadová z News Reporter. Ros-

Caitlin Clarková, nová celebrita, která pobláznila Ameriku na palubovce i v civilu



## REKORDNÍ WNBA 2024

Letošní rok byl pro ženský basketbal historicky nejsledovanější a základní část WNBA na platformách ESPN rekordní.

<b>SLEDOVANOST</b>	Rekordní počet více než 54 milionů nových, unikátních diváků WNBA.
<b>NÁVŠTĚVNOST</b>	WNBA měla nejvyšší celkovou návštěvnost za 22 let (2 353 735 lidí), což je o 48 % víc než v minulé sezoně. 154 vyprodaných zápasů v lize znamenalo nárůst 242 %!
<b>ZBOŽÍ</b>	Prodej vzrostl dohromady o 601 % oproti roku 2023.
<b>ZAPOJENÍ SOCIÁLNÍCH MÉDIÍ</b>	WNBA vytvořila rekord za jedinou sezonu s téměř 2 miliardami zhlédnutí videí.
<b>WNBA LEAGUE PASS</b>	Balíček živých zápasů mimo trh zaznamenal 366% nárůst předplatného.
<b>PŘENOSY NEBO STREAMY</b>	Zápasy WNBA byly vysílány ve 207 zemích a regionech.
<b>SLEDOVANOST WNBA v KANADĚ</b>	V sezoně 2024 meziročně vzrostla o 148 %.

toucí sláva bývalé hráčky Iowy vytvořila pro regionální podniky spoustu ekonomických možností. Podle The Common Sense Institute vygeneroval její úspěch za poslední tři sezony spotřebitelské výdaje ve výši 82,5 milionu dolarů ve státě Iowa.

Nápadité jsou i další aktivity různých společností a výrobců. Acai shop Everbowl na South Madison Street prezentoval svou podporu ženskému basketbalovému týmu nabídkou speciální slevy. Obchod 22. 2. snížil cenu své charakteristické acai misky z 10,99 dolaru na pouhých 2,22 dolaru, což se shoduje s číslem dresu Clarkové (22).





FOTO: PROFIMEDIA.CZ

Úspěchy 19leté Caitlin silně rezonují i mezi mužskými basketbalovými nadšenci a staví ji jako symbol rovnosti ve sportovní sledovanosti. To je stále evidentnější, zejména s uvedením sběratelských karet v obchodech. Tradičními sběrateli jsou nejen kluci, ale dnes i dívky, všichni kupují karty Clarkové. Její série se vyprodala za 7 minut. Mnoho investorů kupuje karty jen jako spekulativní investici.

Vzestup ke slávě poskytl finanční prospěch v Iowa City i v restauracích a hotelech. Carver-Hawkeye Arena cílí na basketbalové nadšence prostřednictvím svých webových stránek. Zde se nabízí exkluzivní 15procentní sleva

zonou. Cílem je nyní postavit na start 6 týmů, převážně v severovýchodní oblasti Spojených států. „WPBL je tu pro všechny dívky a ženy, které sní o místě, kde předvedou svůj talent a budou hrát hru, kterou milují,“ prohlásila Siegalová. „Čekaly jsme přes 70 let na profesionální ligu, kterou můžeme nazývat vlastní. Náš čas přichází právě teď.“

Spojené státy ovládly v baseballu dvě ženská mistrovství světa a naposledy skončily jako vicemistryně.

Popularizace ženského fotbalu zatím funguje prostřednictvím úspěchu a sledovanosti reprezentačních týmů. Mega akce jako olympijské hry, mistrovství

## CO TAKÉ PŘINESL PŘÍBĚH CLARKOVÉ

- Za 1 den se jejich dresů prodalo víc než slavných Dallas Cowboys v NFL za celou sezonu
- Ve sledovanosti na sociálních médiích předčil klub Indiana Fever všechny ostatní major sporty NBA, NFL, NHL a MLB
- Partneři navýšili podporu o 225 %
- Prudké navýšení prodeje hlásí výrobky a suvenýry s týmovým logem (700 %), hot dogy (300 %) nebo pivo (740 %)

pro fanoušky mužského a ženského basketbalu a poskytuje zážitek šitý na míru těm, kteří se účastní zápasů.

Průměrný návštěvník ženského basketbalu mimo stát Iowa utratí v Iowa City během pobytu zhruba 230 dolarů. Clarková přivedla do Areny ve svém posledním roce dalších 38 tisíc zahraničních fanoušků, čímž ukázala svůj vliv na hřišti i mimo ně.

### WPBL a ženy na Maracanã

Justine Siegalová, první trenérka v týmu Major League Baseball, zřejmě zapíše další historii a vytvoří baseballovou ligu speciálně pro ženy. „Ženská liga má začít v roce 2026 v USA,“ napsal R. J. Anderson, reportér televizní stanice CBS Sports.

Smlouva s národní televizí má být uzavřena již před inaugurační se-

světa a Evropy jsou rok od roku populárnější, lákají nové diváky, postupně se přidávají média. FIFA uvedla, že globálně se sledovanost ženského fotbalu v loňském roce dostala na 2 miliardy diváků, což je téměř čtvrtina obyvatel planety.

Velký úspěch měla olympiáda v Brazílii 2016. Finále na Maracanã v Riu de Janeiro mezi Švédskem a Německem sledovalo 52 432 diváků. Celková návštěva dosáhla 635 885 diváků, což dělalo průměr 24 457 na utkání. Loňské semifinále MS Anglie-Austrálie i finále Španělsko-Anglie v Sydney sledovalo vždy 75 784 lidí. V australské televizi na zápas koukalo 17 milionů diváků, což je 64 % tamější populace.

Olympijské hry v Paříži přilákaly na ženský fotbal 398 699 diváků, s průměrem 15 335 na utkání. Finále mezi Brazílií a USA sledovalo 43 813 příznivců.

Na poslední zápas Austrálie před OH 2024 přišlo 76 798 diváků. Ženský fotbal a liga v Austrálii jsou stále populárnější, překonávají se rekordy. Co je důležité: úspěchy národního týmu mají vliv na růst fotbalu právě doma v Austrálii. Liga A, kterou hraje 12 týmů, zaznamenala loni rekordní návštěvnost (312 199), s průměrem 2248 a nejvyšší návštěvou 11 471 diváků.

### Fotbal v USA a Evropě

Ženský profesionální fotbal, National Women Soccer League, má nejvyšší návštěvnost ze všech týmových sportů v USA. Celková rekordní návštěva vzrostla o 48 % a činí přes 2 miliony diváků, průměr na zápas je opět rekordní (11 000), nejvyšší počet fanoušků na jednom zápase (35 038) se sešel při letním duelu Chicago Red Stars-Bay FC.

Když česká reprezentace hrála v roce 2022 kvalifikaci mistrovství světa s Islandem v Teplicích, dorazilo 3500 lidí. Šlo o důležitý zápas, Češky ještě hrály s nadějí na postup na akci v Austrálii a na Novém →

Zélandu, takže se mu věnovala aspoň základním zpravodajským pokrytím i velká média a zápas také vysílala Česká televize.

Rekord drží slávičky, které v Edenu v roce 2019 při čtvrtfinále Ligy mistryň s Bayernem Mnichov přišlo podpořit 6882 diváků. V Česku ale přišlo v sezoně 2022/23 průměrně na ligu pouhých 201 fanoušků. Nejlepší hráčky získaly angažmá v zahraničí, míří za kvalitou do Itálie, Německa, Anglie či Španělska. Mezi nejznámější patří reprezentantky Andrea Stašková a Kateřina Svitková.

Nejvyšší ženská návštěvnost je jednoznačně v Německu, v sezoně 2022/23 byl průměr 2723 diváků. Liga mistryň však v tomto ohledu vyrovnává i mužské zápasy. Wolfsburg z bundesligy v semifinále na slavném stadionu Camp Nou sehrál zápas s Barcelonou před téměř 92 tisíci lidí.

Women's Superleague (WSL), nejvyšší ženská liga ve Velké Británii, má aktuálně 12 týmů navázaných na všechny kluby Premier League. Nejvíce titulů drží Chelsea a je i současným mistrem. Liga je dostatečně sponzorována a o další peníze a především propagaci se starají televizní společnosti Sky Sports, BBC, ESPN a naše O2 TV Sport. Další možností je sledování některých zápasů na YouTube.

„Je třeba vybudovat kvalitní klubové ženské soutěže, které budou atraktivní, kompetitivní, zajímavé a získají si úplně nové a mladé diváky. Důležitá bude kon-

tinuita a pravidelnost, nejenom reprezentační akce jednou za čas,“ myslí si Lukáš Tomek, šéfredaktor deníku Sport a webu iSport.cz. „Současně je nutné, aby se tyto soutěže hrály na kvalitních stadionech a v komfortních halách, jak pro hráčky samotné, tak pro diváky a média.“

Ženský fotbal v Británii skvěle propaguje Steph Houghtonová, velmi atraktivní záložnice Manchesteru City, která je dosud nejpoznávanější týmovou sportovkyní na Ostrovech. Prosadila se na klubové i reprezentační úrovni. Přilákala sponzory, média a její tržby mimo hřiště převyšovaly příjmy z trávníku. Jako reakce na to se ale i její plat následně dramaticky zvýšil. Měla a má velkou zodpovědnost za hru, její růst, popularitu a vliv na další generaci. Musela se rázně vypořádat s náhlým zájmem fanoušků a médií, zorganizovat se, poněvadž její věčné „ano“ mělo negativní dopad na její čas a rozvrh tréninku. Pracuje na rozvoji fotbalu i v pozici TV analytičky v BBC Sport a Football Focus.

Co se týče platového ohodnocení, nelze to zatím srovnávat s mužskými týmy. Nicméně, najdou se výjimky. V Norsku a na Novém Zélandu fotbalistky národního týmu vydělávají stejně jako jejich mužské protějšky. V sedmičkovém ragby v Austrálii budou platit svým mužským a ženským stejně. Chtějí inspirovat a změnit myšlení pro příští generaci.



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

## Síla individuality sportovkyně

Týmové sporty potřebují hvězdy, jakými byly a jsou Serena Williamsová, Petra Kvitová, Gabriela Soukalová, Barbora Špotáková nebo Ester Ledecká. Dokážou přitáhnout diváky, média, sponzory a především přilákat děti ke svému sportu. Prodejnost jednotlivých sportovců, mužů nebo žen, je osvědčeným způsobem, jak sporty propagovat.

V ženských týmových sportech je dosud mnohem obtížnější najít lákadla jako v mužských sportovních hrách. Každý zná jména fotbalistů jako Erling Haaland, Cristiano Ronaldo, Lionel Messi, basketbalistů LeBron James, Luka Dončić, Stephen Curry, Victor Wembanyama či hokejistů Jaromír Jágr, Connor McDavid nebo David Pastrňák. Nejen to, poznají je, kdykoliv a kdekoliv na ně narazí. Ti všichni poskytují týmovým sportovkyním plán, který mohou napodobit. Umí, jsou originální a mají charisma.

Surfařské superhvězdy jako Stephanie Gilmoreová, Lakey Petersonová, Carissa Mooreová, Tyler Wrightová a další získávají značnou podporu a inspirují miliony

Pomáháme si. Kia Nurseová, hvězdná basketbalistka z WNBA, před čestnou bulou s hokejovou sestřenicí Sarah (vpravo) a Marie-Philip Poulinovou.





Rekordní návštěva na ženském hokeji: v Montreалу přišlo na dubnovou bitvu s Torontem 21 105 diváků

jevovat krásu a dokonalost tam, kde to historie nedovolovala nebo byla záměrně upozadována. Ženské týmové sporty mají v současnosti velkou šanci se prosadit, tak v nich hledejme stejný náboj, drama, napětí a krásu, jaké si dlouhá léta užíváme jako fanoušci ženského tenisu, biatlonu, lyžování, golfu a do jisté míry i basketbalu a volejbalu.

Na klubové úrovni je ctěno a respektováno především to, co se na stadionu, v hale nebo na parkovišti řekne. A zde mají velkou sílu hráči, trenéři a rodiče. Manažeři a IT klubů zase mají velký prostor šířit a propagovat dívčí a ženský sport prostřednictvím klubových webových stránek. Sociální média pak mohou využívat úplně všichni.

Český basketbal zkouší například i cestu výměny zkušeností. V rámci programu Basketball Sports Envoy k nám dorazily americké basketbalistky, aby podpořily rovné příležitosti žen ve sportu. Na českých palubovkách si zahrál a zahrál tým ve věku 14 až 18 let z americké Valor Christian High School, Highlands Ranch v Coloradu. Těch deset dní bylo inspirací

lidí po celém světě. Spolupracují se surfaři na obsahu, branding, PR a distribuci jejich osobních a profesionálních informací na globální digitální platformě, dostávají rovné peníze. Klíčovou prioritou organizace v nadcházejících letech je sdělovat tyto příběhy co nejširšímu publiku.

„Lépe se píše o ženském sportu, kde jsou výsledky nebo osobnosti, jako je tenis, biatlon, snowboarding,“ dodává Lukáš Tomek. „Ve sportovních hrách, především ve fotbale a hokeji, jsme na začátku. Důležité je oslovovat mladší generaci, která je přístupnější a je snadnější ji získat především přes sociální sítě.“

Tým Gracenote Sports zachycuje, zpracovává a distribuuje hloubková sportovní data, včetně živých skóre, statistik a výsledků jednotlivých zápasů, pro víc než 4500 lig a globálních soutěží, jako jsou mistrovství světa ve fotbale, olympijské hry, anglická Premier League a NFL, NBA, MLB, NHL nebo MLS, stejně tak i adekvátní ženské profesionální ligy. Cílem je udržet fanoušky v kontaktu se svými oblíbenými hráči a týmy na webu, mobilních

## NENÍ TĚŽKÉ HLEDAT V ŽENSKÝCH TÝMOVÝCH SPORTECH ZAJÍMAVÉ ODLIŠNOSTI A SPECIFIKA, UMĚT POCHVÁLIT NÁPADITOST A KREATIVITU, POPISOVAT JE A UPOZORŇOVAT NA NĚ.

zařízeních a platformách placené televize, propagovat a zvyšovat účast na nejnižší úrovni.

### Co pro rozvoj ženského sportu můžeme udělat my, trenéři a manažeři?

Cesta k úspěchu vede ke klubům, k jejich trenérům a manažerům. Je třeba, aby prokazovali respekt, nabídli svůj čas a fakt, že jsou známou osobností při nábořech. Aby pomohli při zakládání dívčích týmů, pořádání turnajů a dívky se mohly zúčastňovat dlouhodobých soutěží.

Není těžké hledat v ženských týmových sportech zajímavé odlišnosti a specifika, umět pochválit nápaditost a kreativitu, popisovat je a upozorňovat na ně. Ob-

pro všechny, hráčky i trenérky. Akce byla umožněna díky spolupráci s organizací Athletes in Action.

Ženský sport, včetně týmových her, zažívá celosvětově rozmach, a to za mocné pomoci globálních médií či svých mužských klubových ikon, ať už je to ve fotbalové Barceloně a Chelsea, v hokeji s asistencí velkých sponzorů nebo za mediální podpory místního týmu NHL, například Toronto Maple Leafs. V basketbale zase v současné době vlastní ženské profesionální týmy z 50 % samotná NBA a investoři k tomu každoročně navyšují finanční podporu týmům WNBA o desítky milionů dolarů.

Ženský sport se prostě řítí v popularitě a v souvislosti s tím i ekonomicky milovými kroky kupředu. □

INZERCE

ALPINE PRO | SPORT TOWN  
OFICIÁLNÍ PARTNER ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU 2009 – 2024

OLYMPIJSKÁ MERCHANDISINGOVÁ KOLEKCE  
KOUPITE NA ALPINEPRO.CZ A SPORTTOWN.CZ

Jiří Privratský  
Kateřina Emmons

# Týmová soudržnost. Nutnost!

Sportovní týmy v elitních soutěžích se mohou stát skvělými, když jsou schopny vytvořit prostředí a procesy, v nichž přijímají rozhodnutí, která jsou založena na různých názorech, avšak zároveň jsou sladěna se společnými cíli. Charakteristickými znaky jsou flexibilita, propojení jednotlivých členů a důvěra, díky nimž mohou týmy naplnit svůj plný potenciál a proplovat nejistým, až chaotickým sportovním prostředím s relativní jistotou a vyšším smyslem pro tým.

**B**udování soudržnosti, důvěra a propojení jsou mnohem víc než obsazení správných míst těmi správnými lidmi. Klíčem je najít ten pravý bod (sweet spot), v němž se spolupráce daří, i když struktura týmu nebo názory neodpovídají šabloně. Najít bod, ve kterém si najde naplnění svých individuálních cílů každý člen týmu, ale zároveň je ochoten přijmout svou roli a podřídit se celku.

I proto můžeme ve sportu směle konstatovat, že výkon týmu není aritmetickým součtem výkonů jednotlivců. Týmy, které byly a jsou schopny opakovaně vítězit v nejlepších ligách, nejsou jen tak nahodile sestaveny. Jsou budovány záměrně prostřednictvím pečlivého návrhu, jasné komunikace a společných cílů. Jedná se o nekonečné hledání kombinace, v níž se role, odpovědnosti a různé perspektivy sladí, což každému jednot-

livci umožní využít své silné stránky ve prospěch kolektivu.

Úspěšné týmy minulosti, ať už se jedná o fotbalový klub Manchester United pod vedením Sira Alexe Fergusona, dynastie Golden State Warriors pod vedením Steva Kerra, All Blacks pod taktovkou Sira Stephena Hansena či Chicago Bulls s Philem Jacksonem, všechny vybudovaly pevné základy důvěry, jasné komunikace a přizpůsobivých rolí. Bez toho se i nejzkušenější týmy a skupiny potýkají s problémy.

Peter Guber, generální ředitel společnosti Mandalay Entertainment a spolujednatel týmů Golden State Warriors, LA Dodgers, LA FC a nově ženského basketbalového týmu Golden State Valkyries, k tomu dodává: „Bez sociální soudržnosti by tu lidstvo nebylo. Bez taktiky, pravidel a strategií, které lidem umožňují spolupracovat, nejsme dostatečně impozantní, abychom přežili.“

Tento princip tedy podle Gubera platí v obchodních organizacích a elitním sportu stejně jako v naší evoluční historii.

Jak tedy soudržnosti dosáhnout zejména ve sportu, v prostředí, kde členové týmu nemusí přesně zapadat do tradičních rolí? Jednu věc jsme již zmínili, a to nalezení pravého bodu. Znamená to sladění rolí a odpovědností všech členů týmu (nejen v hráčském, ale i v realizačním a celém sportovním úseku) tak, aby každý přispíval ke konečnému výsledku (produktu)

TEXT: MICHAL JEŽDÍK



## 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.





svou originalitou, avšak zároveň respektoval společný záměr, spoluhráče a realizační tým.

Klíčovou roli v tomto procesu mají hlavní trenéři, před nimiž stojí především krátkodobé úkoly jako například hledání nejefektivnějšího řešení pro tým, nikoliv posilování protichůdných sil nebo osobních záměrů. K tomu přicházejí výzvy v reálném čase, jako jsou třeba zranění nebo série porážek.

Velmi důležité v současném sportu je si uvědomit, že hlavní trenéři koučují dva týmy: tým hráčů a realizační tým. Společnou odpovědnost s hlavními trenéry nesou na bedrech také sportovní ředitelé. Koordinují všechny procesy, komunikují vize a konkrétní situace směrem nahoru (k majitelům a managementu klubu) i dolů (k hráčskému kádru a realizačnímu týmu) a měli by vidět tým a klub hlavně ze středně a dlouhodobé perspektivy. Mají dohled nad rozhodováním.

V soudržných a nejlepších týmech existují úrovně pravomocí a samostatnosti, což

umožňuje rychlejší a efektivnější rozhodování. Například sportovní ředitel nemusí mít konečné slovo v případě verdiktu o návratu hráče do hry. To spadá do kompetence lékařské a fyziologické sekce ve spolupráci

přínosem k cílům týmu a zajistit, aby každý věděl, za co je zodpovědný a tuto odpovědnost přijal za vlastní.

Základem důvěry je otevřené (bezpečné) prostředí, v němž můžete vyslovit svůj

---

**„BEZ SOCIÁLNÍ SOUDRŽNOSTI BY TU LIDSTVO NEBYLO. BEZ TAKTIKY, PRAVIDEL A STRATEGIÍ, KTERÉ LIDEM UMOŽŇUJÍ SPOLUPRACOVAT, NEJSME DOSTATEČNĚ IMPOZANTNÍ, ABYCHOM PŘEŽILI.“**

---

**PETER GUBER**

se silovým a kondičním úsekem. Všichni členové sportovního úseku však musí mít potřebné informace a včas.

### **Základní prvky soudržnosti**

Existuje mnoho důležitých prvků soudržného týmu, mezi základní však patří: jasné vymezení rolí, důvěra, odpovědnost (závazek) a přizpůsobivost.

U jasného vymezení rolí je klíčem sladit specifické dovednosti jednotlivce s jeho

názor. Odlišné názory nebo přístupy jsou respektovány a vítány, nikoliv odmítány.

Z pohledu odpovědnosti je důležité, aby všichni chápali nejen to, jaká rozhodnutí je třeba učinit, ale i to, kdo je za ně odpovědný a jak se provádějí.

Přizpůsobivost? Sport, a sportovní hry zvláště, je sám o sobě velmi dynamickým prostředím. Role se mohou měnit v závislosti na soupeři, stavu utkání nebo postavení v tabulce. →



FOTO: SPORT - PAVEL MAZÁČ

Flexibilita a ochota vystoupit ze své komfortní zóny a převzít odpovědnost jsou vyhledávanými atributy u elitních sportovců. Už dávno neplatí, že hráči se do týmu vybírají pouze podle nároků kladených na dané pozice na hřišti. To už je samozřejmostí. Klíčem je, jak jsou hráči flexibilní a jak budou schopni navzájem spolupracovat. Cílem tedy není pouze obsadit předem definovaná místa, ale vybudovat dynamický, flexibilní systém, jenž se přizpůsobuje aktuálním potřebám, které jsou na high performance prostředí ve sportu kladeny.

Dozvoďte mi přidat ještě tři hodnoty, jež podporují soudružnost a ctí je Steve Kerr, trenér NBA týmu Golden State Warriors.

**Radost:** najdete ji ve své práci. Když milujete, co děláte, doprovází vás na každém kroku entuziasmus. Ten je spojen s procesem, nikoliv pouze s výsledkem.

**Všímavost:** buďte vděční za příležitost a uvědomujte si, co se kolem vás děje. Podle Kerra se to promítá do vděčnosti za možnost hrát v týmu, vydělávat si na živobytí a skvěle se bavit. Nespolehejte se pouze na dar skvělých genů, na skvělé rodiče, kteří vás nasměrovali a podporovali, a na výborného trenéra, jenž si uvědomil vaše předpoklady a nadání, nebo všechno dohromady.

**Empatie:** je velmi důležité naslouchat svým hráčům, sportovcům a ukázat, jak moc nám na nich záleží.

### Čím se liší skvělé a dobré týmy

Pokud jsou vyjasněné role, uvnitř týmu panuje důvěra, lidé si uvědomují svou odpovědnost. Tyto týmy jsou flexibilní, neodkládají řešení konfliktů. Zásadní je tyto prvky spojit.

Spojení se vytváří na základě interakcí, jež se zlepšují, když se cítíme bezpečně, jsme oceňováni a respektováni. V tomto moment je méně pravděpodobné, že se uzavřeme nebo stáhneme do kouta. Elitní koučové (v anglickém fotbale manažeři) v této oblasti neponechávají nic náhodě. Spojení musí být záměrné. Není to něco, co člověk předpokládá, že se stane samo nebo v hospodě či na vánočním večírku.

Stejně jako věnujete čas prevenci zranění, elitní týmy věnují čas posilování týmové soudružnosti. To lze praktikovat například cílenými nezávaznými rozhovory

mezi trenéry a hráči, mezi jednotlivými hráči a uvnitř realizačního týmu. Komunikace na smysluplné úrovni posiluje vazby mezi spoluhráči, mezi hráči a realizačním týmem, posiluje se vztah ke klubu a pochopení společného cíle.

Většina těchto kroků zůstane navždy schovaných pod pokličkou. Některé jsou dobře viditelné, jiné se dostanou na světlo světa za delší dobu. Dva příklady záměrného budování spojení za všechny: Prvním je společné kolečko hráčů a realizačního týmu fotbalové Sparty na hřišti u středového kruhu bezprostředně po utkání s jasným sdělením

## „SPOJENÍ SE VYTVÁŘÍ NA ZÁKLADĚ INTERAKCÍ, JEŽ SE ZLEPŠUJÍ, KDYŽ SE CÍTÍME BEZPEČNĚ, JSME OCEŇOVÁNI A RESPEKTOVÁNI.“



FOTO: PROFIMEDIA.CZ

pro všechny od jednoho nebo více protagonistů. Druhým je basketbalový tým Chicago Bulls na konci 90. let. Hlavní trenér Phil Jackson shromáždil všechny své hráče, včetně Michaela Jordana, Scottieho Pippena, Dennise Rodmana, a požádal je, aby napsali, co pro něj tým Bulls znamená, a pak je jednotlivě přečetli celé skupině nahlas. Když se tak stalo, Jackson symbolicky zapálil veškeré odpovědi napěchované v plechovém hrnku, všichni přihlíželi a cítili se více propojeni.

Steve Kerr, současný hlavní trenér Golden State Warriors a bývalý hráč Bulls, k tomu řekl: „Byl to jeden z nejsilnějších momentů, jaké jsem kdy zažil.“ □

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

# NEUROVIZUÁLNÍ TRÉNINK - GAMECHANGER PRO VÁŠ TÝM

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

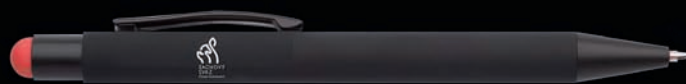


[www.dynaoptic.cz](http://www.dynaoptic.cz)

INZERCE



## FANSHOP Šachového svazu ČR



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

**Jaká oblast bude mít v příštích 12–18 měsících největší dopad a význam?**

# Sportovní bu





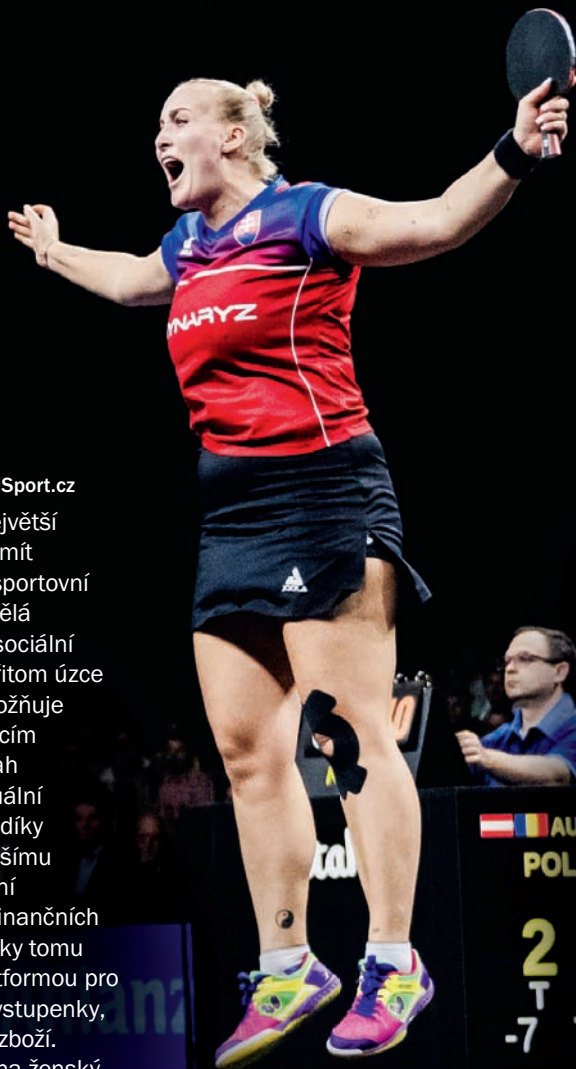
# marketing doucnosti

## LUKÁŠ TOMEK

šéfredaktor deníku Sport a webu iSport.cz



„Absolutně největší dopad budou mít podle mě na sportovní marketing umělá inteligence a sociální sítě. Obě tyto oblasti spolu přitom úzce souvisí a spolupracují. AI umožňuje vytvářet sportovním organizacím stále personalizovanější obsah a kampaně téměř na individuální úrovni. Děje se to především díky stále efektivnějšímu a rychlejšímu zpracovávání a vyhodnocování veškerých marketingových i finančních dat. Sociální sítě se navíc i díky tomu stávají stále významnější platformou pro nákup produktů. Ať už jde o vstupenky, merchandising klubů a další zboží. Tematicky pak čekám důraz na ženský sport. Ten je zajímavý pro sponzory a má podporu státních i velkých sportovních organizací. Ty v něm vidí potenciál k růstu a zásahu dalšího publika.“



## JAN MALÚŠ

marketingový manažer České asociace stolního tenisu



„V posledních měsících jsme v českém stolním tenisu zažili mimořádné chvíle, úspěchy našich reprezentantek se staly inspirací pro další generaci hráčů i pro nás

všechny. Hanka Kodet obhájila titul mistryně Evropy v singlu v kategorii U15 a Hana Matelová se stala evropskou šampionkou ve čtyřře. Takové úspěchy otevírají dveře pro nové příležitosti a mají potenciál posunout povědomí o stolním tenisu u nás na úplně novou úroveň. V následujících 12–18 měsících proto vidím jako klíčové následující oblasti, které pomohou nejen k propagaci stolního tenisu, ale mohly by také vybudovat silnější vztah s fanoušky a partnery:

1. Digitální marketing a sociální média – věříme, že sociální sítě nám umožní sdílet úspěchy a příběhy našich hráček s co nejširším publikem. Ukázat Hanku a Hanu nejen jako sportovkyně, ale i jako inspirativní osobnosti je způsob, jak oslovit novou generaci fanoušků. Cílem je udržet publikum zapojené a nadšené.

2. Fan engagement a zážitkový marketing – připravujeme interaktivní zážitky, soutěže a hlasování, které fanouškům umožní zapojit se nejen během zápasů, ale i v každodenním dění našich reprezentantů. Cílem je, aby naši fanoušci měli pocit, že jsou s hráči a celým sportem v neustálém kontaktu.

3. Sponzoring a partnerství – jsme přesvědčeni, že úspěchy našich sportovců mohou být skvělou příležitostí pro firmy, které s námi sdílejí vášeň pro sport a chtějí spojit svou značku s pozitivní energií a hodnotami, jež stolní tenis reprezentuje.

4. Event marketing – v příštím roce nás čeká řada významných akcí, mimo jiné Světový pohár mládeže v Havířově, Světový pohár dospělých v Olomouci a Havířově, a mistrovství Evropy juniorů v Ostravě 2025. Tyto akce vnímáme jako příležitosti nejen pro naši asociaci, ale také pro města i Česko. Všechny události budou plné energie a fanouškovského nadšení, což je přesně atmosféra, kterou budeme nabízet našim sponzorům a partnerům, aby byli její součástí.

5. Merchandising – 100 let od založení československého stolního tenisu v roce 2025 je pro nás důležitý milník. Chceme využít tuto příležitost a nabídnout našim fanouškům možnost mít kousek historie u sebe. Pracujeme na formě limitované kolekce oblečení nebo doplňků. Snahou je nejen zvýšit povědomí o stolním tenisu, ale také nabídnout lidem cítit se nedílnou součástí naší historie i budoucnosti.

Tyto oblasti, na něž se budeme primárně zaměřovat, jsou klíčové pro to, aby stolní tenis v České republice nebyl jen sportem, ale i inspirací a zážitkem pro každého fanouška i hráče.“

## MARTIN PETERKA

ředitel marketingu CZ BASKETBALL



„Sportovní marketing, pokud chce držet krok, musí reflektovat změny a trendy, kterými prochází svět byznysu. Stále větší

dopad tak na marketing sportovního prostředí bude mít práce s daty, personalizace obsahu a využití možností AI. Ukazuje se, že online platformy komunikace se musí rozvíjet dál, ale nejsou vším. Sport má výhodu, že své ‚zákazníky‘ dobře zasahuje i v offline prostoru, kde jim je navíc schopen dodat silné emoce. Právě do reálného světa se vrací část komerčních aktivit po boomu čistě onlinu. Toho musí sport využít.“

## TOMÁŠ HOUSKA

vedoucí digitální komunikace Českého olympijského týmu



„Nevidím smysl bezhlavě podléhat trendům. Důležité je mít jasně nastavenou strategii a vědět co, jak, komu

a s jakým cílem komunikuji. Mám vizuální identitu? Mám logo, které odpovídá 21. století? Jak si stojí můj klub v regionu nejenom v porovnání s ostatními sporty, ale s divadlem a kinem? Jak to máme s interní komunikací? Jaký fanouškovský zážitek přinášíme? Proč by nám měli dávat peníze města, NSA, partneři? Jsem relevantní značka, a pro koho? Pro koho chci být za pět let? Tím bych se zaobíral a zaobírám i ve své roli.“

## TEREZA ELIÁŠOVÁ

Český paralympijský výbor / ředitelka marketingu a médií



„V příštím roce bude ve sportovním marketingu hrát důležitou roli inkluze, a to i díky úspěchu paralympijské kampaně

STEJNÍ, ALE JINÍ. Ta si získala velkou pozornost nejen ve sportovní komunitě, ale i u partnerů a široké veřejnosti. Značky se stále více zajímají o projekty, které podporují rovnost a inkluzi ve sportu, a parasportovci jako ambasadoři skvěle pomáhají šířit myšlenku, že ‚sport je jen jeden‘. Díky tomu mohou firmy rozšířit své CSR aktivity a oslovit širší okruh fanoušků. Tento trend se odráží i v médiích nebo třeba mezi organizátory sportovních akcí.“

## MAREK KINDERNAY

výkonný ředitel stanice O2 TV Sport



„Za mě to bude rozhodně naše nejvyšší fotbalová soutěž. První sezona s novým generálním partnerem, grafickou identitou, v novém vysílacím formátu. Česká liga má milionové dosahy, unikátní aktivace klubů a rekordní sledovanost na televizních obrazovkách. I v příštích měsících bude dle mého názoru zásah násobně růst, včetně návěstěvnosti

na stadionech. Letošní, a možná i příští sezona přinese přímý postup do milionářské Ligy mistrů, a to si nenechá žádný fanoušek ujít. Je to výzva i pro partnery, jejichž značka musí být vidět jak v outdooru, tak samozřejmě i u televizních přenosů.“



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM

## MAREK TESAŘ

managing partner RAULI



„Očekávám, že hlavní důraz ze strany sportovních organizací bude kladen především na datovou analytiku, která

je pro marketing, ale i obchod zásadní. Znalost cílové skupiny, mapování její reakce, chování. Zároveň budou nové formáty v mediálním prostředí s cílem jejich monetizace a intenzivnějšího kontaktu s fanoušky. Důležitá bude i práce s mladou generací, přitáhnout její pozornost ke sportu, a to jak pasivní, tak i aktivní. To je budoucnost sportu. Jde o velkou výzvu, což potvrzuje skutečnost, že MOV do toho významně investuje přes deset let a výsledky se dostávají pomalu.“

## LUKÁŠ ERCOLI

ředitel marketingu a komunikace Baseball Czech



„Z mého pohledu budou v příštích 12–18 měsících klíčovými faktory sportovního marketingu data, umělá inteligence,

VR/AR technologie a udržitelnost. Schopnost sbírat a využívat kvalitní data umožní lepší personalizaci a hlubší zapojení fanoušků. Generativní AI otevře nové možnosti v tvorbě obsahu a komunikaci. VR a AR nabídnou jedinečné zážitky, které zintenzivní propojení fanoušků se sportem. A co se týče udržitelnosti, organizace, jež ji aktivně podporují, získají výhodu mezi fanoušky, kteří oceňují odpovědné a ekologicky šetrné iniciativy.“

## DUŠAN MENDEL

vedoucí sportu pro TV kanály & VOD TV Nova



„Náš program se skládá hlavně ze zahraničních akvizic, takže se snažíme značky podporovat v úzké spolupráci přímo s ligami. Nejen, že hledáme nové možnosti ve vysílání třeba tím, že děláme studia s experty přímo na stadionech nebo závodech, a to doslova po celém světě. Nebo jsme u F1 začali dělat studia, kde jsou s námi i fanoušci. Velmi dobře nám

však funguje marketing mimo hrací dny, tedy když se zrovna nehraje nebo závodí. Na sociálních sítích spolupracujeme s kluby, u evropských pohárů jsou to především Sparta a Slavia, a myslím, že to přináší benefity oběma stranám. Se Spartou jsme poprvé u nás v rámci přenosu Ligy mistrů použili bodycam, kameru na těle kondičního trenéra při rozcvičce. Děláme i další aktivace pro fanoušky, soutěže apod. Příkladem jsou soutěže o dresy českých hráčů v bundeslize, LaLiga nebo NHL. Z těch aktivací mohou jmenovat třeba Den hokeje v Česku ve spolupráci s NHL, velice povedenou akci s fanoušky, exhibiční utkání legend a společné sledování utkání NHL. S NBA pak děláme třeba soutěž Hustá trefa, jejíž vítěz pak jede na NBA do Paříže. Jezdíme na Dny s Ligue1 nebo LaLiga, nedávno se El Clásico vysílalo v kině, u toho jsme byli také. Jak vidíte, už to zdaleka není jen o samotném vysílání. Největším pilířem našeho vysílání je momentálně fotbal a formule 1, právě tady chceme nabízet fanouškům stále něco nového.“



## ZDENĚK ŘÍHA

marketing Českého svazu plaveckých sportů



„V obecné rovině půjde o mediální prostor a vnímání širokou veřejností. Vizibilita sportu v médiích

posiluje jeho pozici nejen u partnerů, sponzorů. Vnímání veřejností je důležité pro růst členské základny a sportu samotného. Pro nás vidíme tyto dvě priority: 1) posilování pozice plavání jako nového sportovního fenoménu, a tím i jeho rostoucí vizibility v médiích v konkurenci dalších sportů, 2) budování pozice ‚plavání‘ ve vnímání široké veřejnosti jako základní lidské dovednosti a jediné sportovní aktivity vhodné pro všechny generace. Cílíme na podporu pohybu obecně, dětí, mládeže, rodin s dětmi, seniorů, samozřejmě včetně lidí s handicapem. Prostě ZAPLAV SI a podpoř svou odolnost, zdravotní stav, vztahy v rodině, aktivitu seniora, sportovní výkony, cíle atd.“

## DANIELA VIKTORÝNOVÁ

softball / předsedkyně reprezentační komise a marketingová ředitelka ČSA



„Pokud pomínu globální sportovní favority MLB, NBA, NFL, věřím, že zajímavý dopad na partnerská portfolia budou mít eventy ženského sportu, které se koncentrují v roce 2025 do Česka a do Evropy. Mistrovství světa mají florbalistky, hokejistky a volejbalistky, mistrovství Evropy softbalistky a basketbalistky. Týmy plné sportovních superhrdinek s pálkou, hokejkou nebo basketbalovým míčem mají velký potenciál přilákat nejen fanoušky, ale také nová obchodní partnerství. Ženské sportovkyně a jejich týmy přinášejí autentické příběhy inspirace a odhodlání a mohou oslovit nové publikum, zejména mladé lidi a ženy, kteří se s těmito příběhy ztotožní. Rok 2025 může, dle mého názoru, vést k novým a dlouhodobě výhodným partnerstvím pro obě strany.“

## LENKA KŮSOVÁ

šachy / manažerka ženského šachu, členka komise marketingu a komunikace šachového svazu, běžkyně, trenérka basketbalu a atletiky



„Nejen sponzorství je nedílnou součástí dnešního sportovního světa. Marketing a reklama ve sportu jsou velmi důležitou složkou. Sportovci jsou neustále na očích, jsou vidět a lidé je mají rádi. Díky sociálním sítím roste influencerství, kdy úspěšný sportovec je sám influencer. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit nárůst sledovanosti webu a sociálních sítí oproti loňskému roku více jak o třetinu sledujících. Úspěšný aktivní sportovec je motivace a vzor nejen pro děti, ale i dospělé. Chci věřit, že tento trend se bude do budoucna ještě více rozvíjet a bude mít vliv nejen na mládež, ale i na dospělé a pozitivně je bude ovlivňovat k aktivnímu přístupu a lásce k pohybu a ke sportu.“

# Když je snaha, chyba

Jméno **JIRÍHO POPELKY** se objevilo na soupisce národního týmu na třech mistrovstvích světa a během kariéry hrál na klubové úrovni na třech kontinentech. Svě zkušenosti momentálně uplatňuje v roli trenéra v českobudějovickém klubu Škola volejbalu, který založil se svou manželkou.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

## Proč jsem se stal trenérem?

„Celý život se věnuji volejbalu, byl jsem profesionální hráč, chvíli funkcionář, komentuji volejbal pro televizi, natáčím videa s radami na YouTube, se synem jsme trávili čas zdokonalováním jeho volejbalové techniky... a samotné trenérství do tohoto mého volejbalového



VOLEJBALOVÝ TRENÉR  
**JIŘÍ POPELKA**

**Narozen:** 11. 5. 1977

**Pozice:** zakladatel, trenér a prezident klubu Škola volejbalu v Českých Budějovicích

**Hráčská kariéra:** Jihostroj České Budějovice (mistr Česka 2010), Noliko Maaseik (Belgie), Tours Volley-Ball (Francie), Mostostal Azoty Kedzierzyn-Kozle (Polsko), Neftyanik Jaroslavl, Lokomotiv Novosibirsk (oba Rusko), SGK Ankara (Turecko), Spacer 's Toulouse Volley (Francie), SCC Berlin (Německo), BCC-NEP Castellana Grotte, Andreoli Latina (oba Itálie), ZAKSA Kedzierzyn-Kozle (Polsko), Al Arabi SC (SAE), UNTREF Voley (Argentina)

**Reprezentace:** od roku 1999, 3x účast na MS (mj. 10. místo 2010), 7x účast na ME (mj. 4. místo 1999 a 2001)

mixu neodmyslitelně patří. Neřekl bych, že jsem se narodil být trenérem, ale spíše jde o logické vyústění všech věcí, které s volejbalem zažívám. A jsem moc rád, že tuto možnost mám.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Vytrvalost. Vždy jsem věřil v to, že když chce člověk něčeho dosáhnout, tak si musí jít za svým cílem, že nejde chvíli trénovat a hrát na sto procent. Nestačí dělat věci, co dělají ostatní, je potřeba se neustále zlepšovat. A to je pro mě velká motivace, přiblížit se top trenérům.“

## Co na mě mělo největší vliv?

„Nemyslím si, že by se jednalo o jednoho člověka či jednu významnou událost. Za svou profesionální kariéru jsem hrál pod trenéry, kteří vyhráli olympiádu (V. Alekno, L. Tillie, J. Velasco). Nyní se v mých podcastech bavím s dalšími špičkovými volejbalovými trenéry a pokaždé se dozvím střípek znalostí, které chci aplikovat v našem klubu a se svými hráčky. A věřím, že to je správná cesta: učit se od úspěšných trenérů, kopírovat je a někdy vymyslet i vlastní cvičení, které je přínosem pro rozvoj hráček.“

## Moje trenérská filozofie?

„Zaměřuji na komplexní rozvoj hráček – technický, mentální i týmový, s důrazem na proces učení a zlepšování. Snažím se o individuální přístup, který je ve volejbalu nesmírně důležitý, a výuku správné techniky od začátku. Hráčky vedu k samostatnosti, kreativité a zodpovědnosti, zároveň kladu důraz na prevenci zranění a zdravý přístup ke sportu. Chci, aby pro ně byl volejbal nejen



# nevadí



FOTO SPORT: PAVEL MAZÁČ

cestou k úspěchu, ale i zdrojem radosti, sebevědomí a životních dovedností, které je budou provázet i mimo hřiště. Také mi nevadí chyba na tréninku, pokud u hráčky vidím maximální snahu.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Asi slova světoznámého italského trenéra Massima Barboliniho, který několikrát vyhrál Ligu mistryň. Trenér by měl trénovat co nejjednodušeji, protože volejbal je velice obtížné hrát, složité naučit, těžké naučit se. Proto by měl trenér trénovat jednoduše, jak jen to je možné. Trenér by si neměl myslet, že čím komplikovanější věci zná, tím je lepším trenérem.“

## Moje nejtěžší rozhodnutí?

„V 15 letech jsem se rozhodoval, jaký sport hrát. Fotbal ani tenis mi s výškou přes dva metry moc nešly. Měli o mě zájem z basketbalového klubu, ale já si vybral volejbal. To bylo asi mé nejtěžší

**„DĚTI SE MUSÍ TĚŠIT NA KAŽDÝ TRÉNINK. PROTO JSOU V ZAČÁTCÍCH NAŠE TRÉNINKY STRUKTUROVANÉ, ABY V DĚTECH VYPĚSTOVALY POZITIVNÍ EMOCE. JDE PŘEDEVŠÍM O VÝBORNOU PRÁCI MÉ ŽENY.“**

a zároveň nejlepší sportovní rozhodnutí v životě. I když první dva roky byly frustrující, volejbal mi vůbec nešel, ženy o dvě hlavy byly lepší než já.“ (úsměv)

## Co se mi opravdu povedlo?

„Společně s ženou založit náš volejbalový klub Škola volejbalu. Netušili jsme, co z toho může vzniknout, a nyní po pěti letech existence máme přes 500 členů a pomalu pokukujeme po tom hrát slušný ligový volejbal s našimi hráčkami. Vidím, že o volejbal je mezi dívkami veliký zájem, a se správným trenérským přístupem cítíme, že stovky dívek z Českých Budějovic budou v jedné z mnoha úrovní po celý život ovládat míč nad vysokou sítí.“

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

„Během zápasu si tyto myšlenky nepřipouštím. Neříkám si: teď máme zápas pod kontrolou. Raději stále přemýšlím pouze o následujícím bodu, o následující dobré akci z naší strany.“

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

„V mém případě, u trénování a koučování mladších volejbalistek, se nesetkávám s tím, že by hráčky nehrály z důvodů averze vůči trenérovi.“

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

„Každý trenér se dostane do situace, že jeho týmu se nedaří a on vyzkoušel vše, co ho napadlo pro zlepšení. Mé reakce hodně závisí na aktuální situaci. Někdy je potřeba zvednout hlas, jindy odlehčit atmosféru. Nebo třeba nabídnout, že si jako trenér udělám deset kliků, když tým začne bojovat a zápas otočí.“ (úsměv)

## Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„V mých očích by měl být každý trenér otevřený, neustále hladový po informacích. Ať už je to ve formě odborné literatury, workshopů, online

kurzů, komunikace s dalšími trenéry, sledováním spousty zápasů, hledáním inspirace na internetu. Paradoxem je, že ti největší a nejlepší trenéři, které jsem potkal, jsou právě ti nejskromnější a nejvíce otevření novým věcem.“

## Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Natočil jsem více jak 300 videí na Youtube a spoustu myšlenek jsem převzal od jiných trenérů právě odtamtud. To je pro mě největší zdroj inspirací, protože je ihned dosažitelný a nabízí tisíce názorů a cvičení.“

## U čeho si nejlíp odpočínáš?

„Když přijdu domu večer po tréninku, nebo mám po zápase, tak vyhledávám opět sledování volejbalu. Baví mě sledovat českou extraligu, italskou Serii A1, polskou PlusLigu.“

## Jakým způsobem získáváme děti do Školy volejbalu v Českých Budějovicích a čím je u volejbalu udržíme?

„Zpočátku jsme dělali náborové akce, vyvěšovali v okolí letáky. Nyní se děti →



Jiří Popelka smečuje proti americkému bloku na MS 2010

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

snážíme přitáhnout a udržet pozitivní tréninkovou atmosférou, spoustou i klubových soutěží, zveme špičkové trenéry na minikempy. Navíc podobně jako další kluby pravidelně informujeme děti a rodiče na webových stránkách, sociálních sítích, posíláme pravidelný newsletter a používáme skvělou aplikaci EOS.“

**Jak vytváříme inspirativní prostředí s dostatkem motivace, aby se všichni**

## 2

**Na MS 2010 byl vyhlášen druhým nejlepším smečařem turnaje.**

**sportovci zlepšovali a cítili, že jsou pro klub a svůj tým důležití?**

„Věřím, že jde o každý trénink. Děti se musí těšit na každý trénink. Proto jsou v začátcích naše tréninky strukturované, aby v dětech vypěstovaly pozitivní emoce. Jde především o výbornou práci mé ženy. Jakmile víme, že děti na tréninky pravidelně chodí, přidáváme další elementy, které bez jejich účasti na trénincích nejsou možné.“

**V čem jsou přednosti současných mladých sportovců, na kterých bychom měli stavět a mohly by je přivést až na profesionální úroveň?**

„Současní mladí sportovci jsou stejní jako v minulosti. Velký rozdíl je v tom, že je mnohem větší konkurence mezi sporty a také konkurence sociálních sítí,

které nabízejí spoustu zábavy za nulovou investici. Na druhou stranu hodně z nich je mnohem vyzrálejších. Kluby i svazy potřebují vytvořit natolik lákavou nabídku, která v dětech vypěstuje vášeň pro sport a motivaci, která bude jejich opěrným bodem až na samotný vrchol i po celou kariéru a pomůže jim překonat tisíce hodin tvrdé práce.“

**Jak zapojujeme do dění kolem sportu rodiče dětí?**

„S rodiči komunikujeme především přes aplikaci EOS, kde se dozví vše o trénincích, zápasech. Samozřejmě máme každý měsíc desítky povídání a hovorů s rodiči z očí do očí. Rodiče nám pomalu začínají pomáhat s trénováním, odvozem dětí na zápasy a do budoucna plánujeme i další kroky, jak je více zapojit do dění v klubu.“ □

INZERCE

**Šampioni  
fandí  
šampionům**



Vychovávat talenty a budovat týmového ducha, to má sport a stavebnictví společně. Už víc než 70 let v České republice stavíme silnice, železnice, vodní díla, mosty i domy. Záleží nám na tom, aby se společnost dále rozvíjela a rostla zdravým způsobem. Díky partnerství můžeme svou pomoc nasměrovat do krajů, kde působíme a žijeme, aby co nejvíce dětí mělo možnost sportovat.

**VINCI**  
CONSTRUCTION

OFICIÁLNÍ PARTNER  
ČESKÉHO OLYMPIJSKÉHO TÝMU  
2022 - 2024

**CZECH TEAM**



arena



POWERSKIN

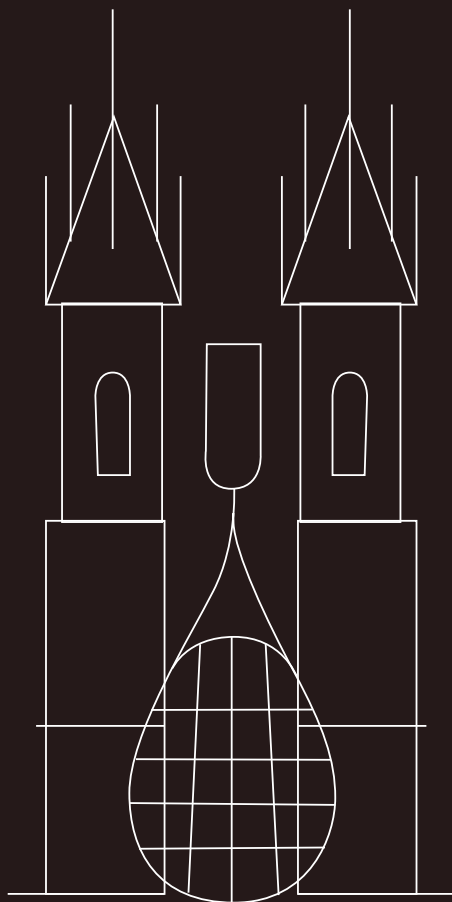
# POWERSKIN PRIMO

První závodní plavky z revolučního materiálu HYPERFORCE™



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

INZERCE



ZVEME VÁS  
NA JEDEN  
Z NEJVĚTŠÍCH  
JUNIOŘSKÝCH  
TURNAJŮ  
V EVROPĚ!

PRAHA  
HECTOR  
SB CENTRUM  
SQUASHPOINT



 **ČESKÝ  
SQUASH**

MEZINÁRODNÍ  
TURNAJ  
JUNIORŮ  
VE SQUASHI

**CZECH  
JUNIOR  
OPEN  
2025**  
16. 1. – 19. 1. 2025

více na [czechsquash.cz](http://czechsquash.cz)





Stephen Curry



Phil Jackson



Steve Kerr



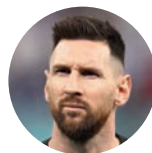
Alex Ferguson



Jürgen Klopp



Pep Guardiola



Lionel Messi



Arsène Wenger



Johan Cruyff

# Čas někdy láme vaz

Vážený kolego v trenérském řemesle, srdečně tě vítám u našeho kulatého stolu slovy písně Petra Kalandy. Jsi to ty, kdo je skutečným psychologem sportovního výkonu, ale s porozuměním hře už si dnes nevystačíš. Sport uhání vpřed: kondice, rychlost hry, věda, data, umělá inteligence, sociální sítě, média, byznys - to vše proniklo do sportu a ty musíš být v obraze.

TEXT: ZDENĚK HANÍK, SPOLUPRÁCE ONDŘEJ FOLTÝN

Jistě, mít po boku mentora či osobního psychologa je chvályhodné a vřele to doporučuji, ale jsi to ty, kdo nejlépe rozumí svým hráčům. Znáš šatnu, znáš hřiště, chápeš svůj tým, rozumíš hře. A pokud tomu tak není, pak snad ani nesedej na trenérskou lavičku.

Přisedni k našemu kulatému stolu, kam jsem jako hostitel, průvodce a moderátor symbolicky pozval významné trenéry, slavné hráče i teoretické odborníky, aby se s námi podělili o své vědomosti, zkušenosti a praktické připomínky.

Dnes budou diskutovat basketbalové velikáni Stephen **Curry**, Phil **Jackson** a Steve **Kerr**, fotbalové osoby Alex **Ferguson**, Jürgen **Klopp**, Pep **Guardiola**, Lionel **Messi**, Arsène **Wenger** a Johan **Cruyff**, tenisová legenda Serena **Williams**ová, trenér baseballové reprezentace Pavel **Chadim**, kouč hokejových světových šampionů Luděk **Bukač**, trenér anglických ragbyových mistrů světa Clive **Woodward**, šermíř Eli **Dershwitz**, kondiční expert Brian **Mac**, odborník na herní kreativitu Daniel **Memmert** a Richard A. **Schmidt**, profesor na katedře psychologie UCLA.

## Nemáš čas, máš paniku

Než se dostaneme k tradičním psychologickým tématům, jako jsou emoce, motivace, seberozvoj či sebevědomí, musíme se podívat na to, co vlastně vytváří výkon. Jasně, jsou to dovednosti, taktika, kondice,

ale my se na ně teď podíváme z psychologického hlediska.

Když například fotbalová Sparta hraje evropský pohár proti Manchesteru City, okamžitě narazí na diskomfort rychlosti a nedostatku času ve hře. Nemyslím jen rychlost nohou, ale rychlost čtení hry, rozhodování, provedení akce, rychlost souhry. To, s čím Sparta v domácí lize nemá problémy a v čem vyniká, narazí najednou na své hranice. A když vám ve hře vezmou čas na to, co umíte a provádíte, dostaví se negativní emoce, někdy i panika v hlavě a na hřišti mizerný výkon, potažmo výsledek.

A že časový diskomfort není psychologické téma? Tvrdím, že je. Ve hře se totiž týká tzv. kognitivních procesů, jako je vnímání, paměť či pozornost, jejichž fungování by mělo být v hledáčku sportovní psychologie. Začneme hned u nejvyššího kognitivního procesu, tedy myšlení.

**FERGUSON:** „Rychlost myšlení a reakce je to, co odlišuje průměrné hráče od výjimečných.“

**JACKSON:** „Basketbal je hra okamžiků. Ti, kteří dokážou rychle číst hru a reagovat, mají vždy výhodu.“

**MEMMERT:** „Ze svých výzkumů vím, že hra se stává stále rychlejší, třeba ve fotbale se v posledních letech doba hráče na míči zkrátila ze tří sekund pod jednu sekundu. Velkou roli v tom hraje i dostupnost informací a detailní analýza utkání.“

Děkuji, že takto začínáte. Sporty jako basketbal, volejbal, šerm, fotbal, tenis a mnoho dalších vyžadují rychlá rozhodnutí, někdy během milisekund, aby byly úspěšné. Bezchybné a přesné provedení je v dnešním sportu samozřejmostí, ale hráči, kteří ovládli dovednost rychlého rozhodování, určují tok hry. Pojďme si dát příklad: poslední čtvrtina semifinále basketbalistů na OH v Paříži mezi USA a Srbskem. Pro Dream Team to nevypadá dobře, prohrává o 11 bodů.

**CURRY** vzpomíná: „Věděli jsme, že nehrájeme nejlíp. A na konci třetí čtvrtiny jsme si začali říkat, jestli soupeř vůbec někdy zpomalí. Ale my byli v klidu, vůbec jsme nepanikařili.“

Nezaníkařili a my už víme, jak to dopadlo. Stephen Curry se probral v pravý čas. Proti Srbsku zařídil Američanům 36 body báječný obrat a postup do finále.

**KERR:** „Všichni jsme věděli, že Steph dostane svůj zápas, byla to jen otázka času. Nepřekvapilo mě, že se ukázal zrovna, když jsme to zoufale potřebovali. On má rád velké momenty a byl nesku-tečný.“

To pěkně navazuje na naše téma o čase a rychlosti a souvisí s ním následující věc. Je známo, že černý basketbal je rychlejší než bílý. Podle dat z roku 2023 je NBA složena ze 70,4 % černošských a pouze 17,5 % bílých hráčů, zbytek jsou Asiaté. A pokládám otázku: Je to jen o podílu





Serena Williamsová



Pavel Chadim



Luděk Bukač



Clive Woodward



Eli Dershwitz



Brian Mac



Daniel Memmert



Richard A. Schmidt



Ale co rychlost myšlení a rozhodování? Mají tito hráči i kratší reakční čas?

**WENGER:** „To nevím, ale dlouho tvrdím, že rychlost myšlení je důležitější než rychlost nohou.“

**GUARDIOLA:** „A abychom to neměli tak jednoduché, přidávám: Míč se pohybuje rychleji než kterýkoli hráč. Je to míč, který musí běžet, ne hráči.“

S tím lze rozhodně souhlasit. Hraje se o čas a rychlost ve všech směrech, a tím pádem o psychologickou výhodu, o sebevědomí ve hře. Co to znamená pro trénink?

**CRUYFF:** „Ještě, než někdo odpoví, rád bych k tomu přidal, že když začnu běžet dřív než ostatní, vypadám rychlejší.“

To potvrzuje, že nerozhoduje jen, jak rychle hráči běhají, ale kdy se rozběhnou a kam vyrazí. Tedy jak předvídají a jak rychle myslí a reagují. A jedná se vůbec o myšlení, nebo je to intuice či instinkt?

**MESSI:** „Myslím, že ve fotbale platí, že nejlepší rozhodnutí nejsou činěna vaší myslí, ale vašim instinktem.“

**FERGUSON:** „Souhlasím, ale instinkt nelze naučit. Je to schopnost cítit hru a reagovat na ni.“

**CURRY:** „S tím instinktem vás doplním. Já se ve hře připravuju až do chvíle, než to převezme instinkt.“

Instinkt je nevědomý, vrozený vzorec chování, který se automaticky projevuje v reakci na situaci. To by znamenalo, že se nedá trénovat?

**SCHMIDT:** „I když lze reakční čas zlepšit praxí a tréninkem, existují biologické limity, které nelze překonat. Genetika hraje roli v tom, jak rychle může jedinec reagovat.“

Slučujete tedy instinkt s rychlostí reakce. To dává smysl, protože spolu ve sportu úzce souvisí a vzájemně se doplňují.

**WILLIAMSOVÁ:** „Já se s dovolením přidám: můžete trénovat tvrdě, ale některé věci, jako je přirozená rychlost reakce, jsou prostě dány. To však neznamená, že nemůžete dosáhnout svého maxima.“

Instinkt tedy umožňuje sportovcům činit okamžitá rozhodnutí založená na →

rychlých svalových vláken, nebo černoši ve hře i rychleji myslí?

**CHADIM:** „Tahle otázka mě nutí, abych se zapojil nejen jako trenér baseballu, ale i jako lékař, neurolog. Ze svého sportu vím, že hráč čte hru, rozhoduje se a pak vydá

povel tělu, aby jednalo. No, a jelikož zkušený hráč zná svoje tělo, při čtení situace už započítá tuto znalost svého těla do finálního mentálního rozhodnutí. Z toho mi vychází, že černoši díky svému rychlému tělu automaticky počítá s vyšší rychlostí.“

letech zkušeností a tréninku. Dovolte mi to shrnout. Rychlost a časová tíseň jsou palčivými otázkami moderního sportu. Na kulatém stole tedy pomyslně leží dvě otázky.

Zaprvé: které psychické procesy jsou pro hru rozhodující – myšlení, instinkt či intuice? To už pomalu objasňujeme.

Zadruhé: jsou reakční doba či instinkt ve hře trénovatelné, nebo jsme odkázáni na genetiku?

## Dá se trénovat rychlost reakce?

**SCHMIDT:** „Nejkratší reakční dobu nacházíme v situaci, kdy existuje pouze jediný možný podnět a reakce na něj. Třeba zmáčknout tlačítko, když se rozsvítí světlo. Nazýváme to jednoduchá reakční doba, jedná se o čas cca 0,2 sekundy. Při zvýšení počtu alternativ z jediné na dvě narůstá reakční doba na cca 0,3. Když se počet možností dále zvyšuje, jako ve hře, reakční doba se sice také prodlužuje, ale každý další přírůstek je menší a menší. Při volbě ze sedmi alternativ stoupá z 0,3 až na 0,6 sekundy. Probíhá to podle takzvaného Hickova zákona, ale tím nechci debatu komplikovat.“

Ve hře musíte vždy vybírat z více možností reakce a máte minimum času, čili se jedná vždy o výběrovou reakci. Třeba, když se k vám blíží volejbalový servis rychlostí 120 km/h. Máte jen asi 0,45 sekundy na správné přečtení situace, umístění těla a plánování zásahu. Z toho jasně vysvítá, jak důležitá jsou rychlá rozhodnutí během hry.

**CHADIM:** „Jeden z baseballových bonmotů říká, že ten čas je kratší než mrknutí oka. Míčku letícímu rychlostí 140–150 km/h trvá přibližně 0,4 sekundy, než dorazí k domácí metě. Není mnoho času na identifikaci nadhozu a rozhodnutí, zda švihnout pálkou. Podvědomě využíváte své prvotní informace z pohybu nadhazovače. Další, co musíte vnímat, jsou jeho prsty, šlehnutí ruky a také místo, kde míč vypustí do prostoru. Máte informace, které jsou relativně jednoduché a statické, dají se natrénovat. A pak je tam jedna velmi těžká věc, a to, kde vy naposledy vědomě ten míč ještě vidíte, v jakém místě je a jak ho vidíte. Váš mozek vám musí tu poslední třetinu dráhy míče vymodelovat podvědomě. Poslední část už prostě nevidíte.“

Z naší debaty vyplývá, že zatímco samotná rychlost reakce může být částečně

vrozená, instinkt je dovednost, kterou lze rozvíjet a která významně přispívá k reakční schopnosti sportovce. Dá se tedy reakční doba trénovat, nebo ne?

**SCHMIDT:** „Výzkumy říkají, že pro jednoduchou reakční dobu není efekt tréninku velký. Ale u výběrové reakční doby je naopak velmi významný. S velmi důkladným tréninkem mohou někteří jedinci vykazovat rychlost reakcí, která se blíží automatickým odezvám – reakce jsou velmi rychlé a zpomalení plynoucí z většího počtu možností je minimální nebo žádné.“

To je zásadní zpráva! Zautomatizovat se tedy dá nejen pohyb, ale i reagování, tedy instinkt.

**MAC:** „To potvrzuji. Reakční doba je vrozená schopnost, ale celkový čas odezvy lze zlepšit cvičením. Vezměte v úvahu anticipaci, koncentraci a fyzickou kondici jako faktory, které mohou zlepšit schopnost sportovce rychle reagovat.“

Jasně, anticipace, tedy schopnost předpovědět, co nastane, přichází se zkušeností. Bavíme se ale o tom, zda jde zrychlit čistě ten psychický proces reakce.

**DERSHWITZ:** „Tajemství rychlého rozhodování spočívá v množství času v tréninku, který se věnuje rozvoji této mentální dovednosti, dokud se nestane druhou přirozeností.“

Schopnost rychlého čtení situací a rozhodování lze trénovat a zlepšovat, pokud trénujete v podmínkách podobných hře. Klíčem je pracovat na kvalitě rozhodovacích procesů, dokud se nestanou automatickými, jako třeba řízení auta.“

**CURRY:** „Tak to podepisuji. Mým cílem je trénovat do té míry, že je skoro nepřijemné, jak rychle střelím, aby se během zápasu věci zdály pomalejší.“

**BUKAČ:** „A přidávám, že čtení jednoduchých situací je zřetelné a problémových je obtížně dešifrovatelné. Zřetelné situace se stanou herní rutinou, čtení obtížných situací komplikuje klamání soupeře, rychlost bruslení, fyzický kontakt a časová i prostorová tíseň. Řešení každého přechíslení v útoku i obraně je vždy složité. Vyžaduje abstrakci, předvídaní, zkušenost a znalost herního děje. Nicméně tréninkem a herní praxí vycvičené čtení se stává dovedností.“

Prý pan Bukač mluví pro hokejové prostředí příliš složitě. Já mu naopak velmi dobře rozumím. Vlastně potvrzuje, že i mentální procesy jsou trénovatelné až na úroveň automatizace.

**KLOPP:** „Jistě, práce na rychlosti myšlení a reakci na různé situace je klíčem k úspěchu. Hráči mohou zlepšit své reakce prostřednictvím specifických cvičení a taktické přípravy.“

Když nemáte ve hře čas, vaši činnost řídí podvědomé procesy. Všichni potvrzujete, že podvědomí, tedy instinkty, lze vycvičit tréninkem a zápasovými zkušenostmi. Ale jakými nástroji konkrétně?

**GUARDIOLA:** „Hry na malém prostoru nutí hráče rychle se rozhodovat v těsných prostorech. Rozvíjí to jejich schopnost číst hru a instinktivně reagovat.“

**WOODWARD:** „Používáme takzvané přetěžovací trénink. Někdy trénujeme s váženým vybavením nebo v náročnějších podmínkách. Když tato omezení odstraníte, pohyby se zdají rychlejší a reakce ostřejší.“

**CHADIM:** „Přidávám svou zkušenost. Na World Baseball Classic jsme dostali třeba o půl druhé v noci jména nadhazovačů pro zápas na druhý den a analýzu, jak nadhazovali za poslední půlrok. Tak jsme je hráčům hned posílali, a viděl jsem, že o půl čtvrté v noci si hráči analýzy stahovali. O půl čtvrté v noci! Aby už šli spát s vizualizací nadhazovače, který bude ovlivňovat nejméně první polovinu utkání.“

Přidáváte další prvek do naší skládačky. Vizualizace. To je technika sportovní psychologie, při které si hráči v mysli vytvářejí živé představy související se sportovním výkonem nebo konkrétními situacemi. Ale vraťme se k dnešnímu tématu, což byla rychlost reakce a možnosti rozvíjení instinktu. A dovolte mi vše shrnout do tří inspirací pro trenéry:

1. Trénuj hráče na nedostatek času: Příprav je tak, aby si zvykli na časový tlak a zlepšili souhru kognitivních funkcí a pohybových dovedností.
2. Opakovaným tréninkem vytvoř automatické reakce: Procvičuj různé rozhodovací scénáře tak dlouho, až se reakce stanou automatickými, tedy druhou přirozeností.
3. Používej zábavné hry: vymysli takové, které pomohou hráčům zautomatizovat určité reakce. Hry by měly hráče bavit, při tom se totiž budou nevědomky zlepšovat. Pokud uděláš chybu ve výběru cvičení, pouč se a uprav ho.

# Čtrnáct upřímných zpovědí sportovních osobností

PRÁVĚ  
VYCHÁZÍ



EVA ADAMCZYKOVÁ | PETR ČECH | ONDŘEJ SYNEK  
JAKUB VRÁNA | ONDŘEJ MORAVEC | GABRIELA SOUKALOVÁ  
JOSEF VÁŇA | A DALŠÍ

Kupujte v knihkupectvích nebo na [ikiosek.cz](https://ikiosek.cz) ►



# Nepropásněte Premier League

s O<sub>2</sub> TV Sport Premium

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

Sleva  
**50 %**  
na 3 měsíce



Platnost nabídky  
do 31. 12. 2024.

