



Trenérská konference MOSTY

Ženy a sport – Sport a ženy, 3. 10. 2024, Praha

Klíčové poznatky

Adaptivní růst byl ústředním tématem konference Mosty, tentokrát zaměřené na téma žena a sport XX sport a ženy. Objevte poznatky ze sedmi moderovaných diskuzí, které vás díky zkušenostem expertů na různé složky přípravy, elitním sportovcům, trenérům elitních sportovců a týmů, akademické sféře a také zástupcům byznysu, hudby a médií dovedou ke skvělým výkonům.

V tomto desetiletí budeme významně ovlivňováni novými technologiemi a umělou inteligencí. Mnoho věcí se nám jistě usnadní, z některých budeme mít obavy, ale určitě to bez nich v budoucnu nepůjde. Je tu ale ještě jedna věc, která tuto dekádu ovlivní a tou je ženský sport. Poprvé v historii se olympijských a paralympijských her v Paříži v roce 2024 zúčastnil stejný počet mužů a žen. Díky tomuto zastoupení sportovců v poměru 50:50 se letní hry staly prvními, které dosáhly genderové rovnosti. Pokrok se tím však nezastaví. Zvedá se sledovanost sportovních přenosů z ženských soutěží a utkání, navyšují se marketingová plnění a rozpočty ženských klubů a sportovních organizací, zvyšuje se počet trenérek, nejen v ženském sportu. Hlas ženského sportu sílí.

Inspirováni světem sportu, umění, akademické sféry, byznysu a médií jsme se dotkli mnoha faktorů, které mohou pomoci podpořit váš vlastní příběh, ať už děláte první malý krok, udržujete počáteční dynamiku, nebo chcete udělat obrovský skok.



PSYCHOPROSTOR ŽENY

Řečníci:

BARBORA STRÝCOVÁ – PROFESIONÁLNÍ TENISTKA, 20 LET NA OKRUHU WTA, VÍTEŽKA WIMBLEDONU VE ČTYŘHŘE (2023)

KRISTIINA SASÍNEK MÄKI – ATLETIKA, MNOHONÁSOBNÁ MISTRYNĚ REPUBLIKY V BĚŽÍCH OD 800 DO 5 000 METRŮ, OLYMPIONČKA

Moderátor: Zdeněk Haník – místopředseda ČOV, předseda ČTA ČOV

V diskusi s názvem „Psychoprostor ženy“ se setkali Zdeněk Haník, Barbora Strýcová a Kristiina Mäki, aby se věnovali tématům spojeným s psychologickým prostorem žen ve sportu. Hlavním bodem bylo, jak se ženy vrací ke sportu po pauze a jak zvládají odloučení od rodiny, zejména v kontextu mateřství.

Obě sportovkyně sdílely své zkušenosti s vyvážením profesionální kariéry a osobního života. Zdůraznily důležitost **laskavé přísnosti** ze strany trenérů a rodičů, která spočívá v nastavení pevných hranic, ale zároveň poskytuje podporu a porozumění.

Diskutovalo se o hodnotách, které lze přenést na vlastní děti—**touha, vášně, naplnění a spokojenost**. Tyto hodnoty nejen pomáhají v osobním rozvoji, ale také slouží jako inspirace pro další generace.

Sebeuvědomění bylo dalším klíčovým tématem. Vztah k vlastnímu tělu a mysli, **sebeláska a sebedůvěra** jsou zásadní pro dosažení úspěchu a udržení psychické pohody. Obě sportovkyně zdůraznily jedinečnost stavu **flow**, kdy jsou plně ponořeny do činnosti a podávají nejlepší výkony.

V situacích, **když se nedaří**, doporučily zaměřit se na **mentální koučink**, nebát se **samostatně vyrazit na akci a nespolehat se pouze na trenéra**. Důležité je soustředit se na **malé úspěchy**, které postupně vedou k větším cílům.

Motivace hraje klíčovou roli—pro ně je to nejen **ranking** a soupeřky, ale také jejich vlastní děti, pro které chtějí být vzorem. Zdůraznily, že je někdy potřeba **spolehnout se sama na sebe**, nečekat na záznaky od trenéra a **aktivně přistupovat** k věcem, které obvykle nedělají.

Závěrem se shodly, že kombinace těchto faktorů—od pevného vedení a přenosu hodnot, přes sebeuvědomění až po osobní iniciativu—je klíčem k úspěšnému návratu ke sportu a zvládnutí výzev, které s sebou přináší.



MOTOR, SPRÁVNÉ PALIVO, LADĚNÍ...

Řečníci:

LIBOR VÍTEK – PROFESOR V OBORU LÉKAŘSKÉ CHEMIE A BIOCHEMIE, EXPERT NA VÝŽIVU V ELITNÍM SPORTU

BARBORA KALEDOVÁ – TĚLOVÝCHOVNÁ LÉKAŘKA CENTRA SPORTOVNÍ MEDICÍNY

JAKUB KALUS – ŠÉFTRENÉR KONDIČNÍHO ÚSEKU AKADEMIE SK SLAVIA PRAHA

Moderátor: Zuzana Šafářová – nutriční poradkyně

Cílem diskuze bylo poukázat na skutečnost, že ženské tělo každý měsíc přirozeně prochází cyklickými hormonálními změnami. Tyto změny by se měly odrážet v celkovém přístupu ke sportovkyním, včetně

výživových doporučení. Odborníci společně hledali odpovědi na otázky týkající se toho, jak věda přináší nové poznatky v tomto směru a do jaké míry výzkumy cílí primárně na sportovkyně. Rovněž se zaměřili na téma energetické nedostatečnosti a poruch dietního chování, včetně poruch příjmu potravy.

Individualizovaný přístup ke sportovkyním. Je nezbytné aplikovat individualizovaný přístup ke sportovkyním, který zahrnuje sledování a vnímání psychických i fyzických změn. Každá sportovkyně je jedinečná, a proto by tréninkové a výživové plány měly být přizpůsobeny jejím specifickým potřebám a hormonálním cyklům.

Odtabuizování Témat v Ženských Týmech. V prostředí ženských týmů je důležité otevřeně hovořit o tématech jako je cykličnost ženy, menstruace, poruchy příjmu potravy a duševní zdraví. Odtabuizování těchto témat pomáhá vytvářet podporující prostředí, kde se sportovkyně cítí komfortně sdílet své zkušenosti a potřeby.

Gramotnost Trenérů a Sportovkyň o Kalorickém Příjmu. Zvýšení povědomí trenérů a sportovkyň o významu kalorického příjmu je klíčové. Krátkodobý i dlouhodobý energetický příjem úzce souvisí s tréninkem a výkonem, proto je nutná periodizace kalorického příjmu. Správné načasování a množství energie mohou významně ovlivnit sportovní výsledky.

Energetická Nedostatečnost u Sportovkyň. U mnoha sportovkyň je energetický příjem nedostatečný, což může vést k energetické nedostatečnosti. Nízký příjem energie může způsobit komplexní problémy v orgánových systémech, včetně ztráty menstruace a dalších zdravotních komplikací. Je důležité monitorovat energetický příjem a zajistit, aby sportovkyně dostávaly dostatek živin pro optimální zdraví a výkon.

Závěr

Diskuze zdůraznila potřebu holistického a individualizovaného přístupu ke sportovkyním, který bere v úvahu jejich cyklické hormonální změny. Otevřená komunikace, vzdělávání a přizpůsobení tréninkových a výživových plánů mohou výrazně přispět k jejich zdraví a sportovnímu úspěchu.





KRÁTKÝ OKAMŽIK VĚČNOSTI: JAK SE LÉTA PŘIPRAVOVAT NA DVĚ HODINY V BUDOUČNU, KTERÉ ROZHODNOU O VŠEM?

Řečníci:

DAVID SEKERÁK – TRENÉR OLYMPIJSKÉ VÍTĚZKY (PARIS 2024) A MISTRYNĚ SVĚTA (2023) HARUKY KITAGUČIOVÉ

KAREL RADA – TRENÉR FOTBALOVÉ REPREZENTACE ŽEN ČESKA

ROMANA PTÁČKOVÁ – TRENÉRKA BASKETBALOVÉ REPREZENTACE ŽEN ČESKA

Moderátor: Karolína Kříženecká – Microsoft, manažerka komunikace a společenské odpovědnosti, trenérka pozemního hokeje žen, mužů a parahokeje

Diskuze s názvem „Krátký okamžik věčnosti, aneb jak se léta připravovat na dvě hodiny v budoucnu, které rozhodnou o všem?“ se zaměřila na roli trenéra v přípravě jednotlivců či týmů. Účastníci se zabývali otázkami, jaké jsou nejhezčí a nejhorší chvíle, kterými si trenér prochází, jaké vnitřní dialogy vedou trenéři po soustředěních nebo trénincích a jakým emocionálním výzvám čelí. Diskuze s Davidem Sekerákem, Karlem Radou a Romanou Ptáčkovou nabídla inspirativní příběhy a praktické rady, které mohly účastníkům pomoci v jejich vlastní praxi a motivovat je k dosažení jejich cílů.

Láska a vášeň ke sportu. Základem pro vytvoření radostného a rozvíjícího prostředí je láska a vášeň ke sportu u trenérů i sportovců. Tato vášeň podporuje motivaci, vytrvalost a pozitivní atmosféru v týmu.

Důvěra mezi trenérem a svěřencem. Důvěra trenéra ve své svěřence je klíčová pro budování pevného vztahu. Tato důvěra vytváří prostředí, kde se sportovci cítí podporováni a jsou ochotni přijímat rady a vedení.

Komunikace a zpětná vazba. Efektivní komunikace je nezbytná, zejména pokud jde o zpětnou vazbu. Trenéři by měli pojmenovat slabé stránky svěřenců a poskytovat konstruktivní zpětnou vazbu. Je důležité přizpůsobit formu a obsah komunikace cílové skupině—rodičům, sportovcům či asistentům. Zpětná vazba by měla být nedílnou součástí tréninkového procesu.

Rovnováha osobního a sportovního života. Trenéři by měli usilovat o rovnováhu mezi osobním a sportovním životem. Tato rovnováha je důležitá pro jejich vlastní pohodu a umožňuje jim být lepšími vůdci a vzory pro své svěřence.

Být vzorem v hodnotách. Trenéři by měli být vzorem v hodnotách jako fair play, nadhled a upřímnost. Svým chováním a přístupem mohou pozitivně ovlivnit sportovce a pomoci jim rozvíjet se nejen jako atleti, ale i jako osobnosti.

Limity trenéra. Každý trenér má své limity—trpělivost, tvrdost či rozdílné pohledy. Je důležité tyto limity rozpoznat a pracovat na nich, aby nebránily efektivnímu vedení týmu.

Empatie a upřímnost. Hráči musí cítit, že to s nimi trenér myslí dobře, i když je přísný nebo někdy „mírně zlý“. Upřímný zájem o jejich rozvoj a empatie pomáhají budovat silné vztahy a zvyšují motivaci sportovců.

Raná profesionalizace. Termín „raná specializace“ by mohl být nahrazen termínem „raná profesionalizace“. Například ve 13 letech se někteří sportovci chovají jako profesionálové a vše podřizují výkonu, i když za to nedostávají finanční odměnu. Trenéři by měli tento jev rozpoznat a vhodně s ním pracovat, aby podpořili zdravý vývoj sportovců.

Osobní růst trenéra. S věkem a zkušenostmi získává trenér různé pohledy na věci. To, co mu dříve vadilo, může občas sám dělat. Je důležité se z těchto zkušeností poučit a neustále pracovat na vlastním rozvoji.

Závěr

Diskuze poukázala na komplexnost role trenéra, která zahrnuje nejen odborné znalosti a vedení, ale i emocionální inteligenci a osobní hodnoty. Výzvy, kterým trenéři čelí, mohou být překonány prostřednictvím vášeň ke sportu, důvěry, efektivní komunikace a neustálého osobního růstu. Tyto aspekty jsou klíčové pro úspěch jak trenéra, tak jeho svěřenců.





CENA CHYBY: KDY JE ČAS NA CHYBY A KDY (RADĚJI) NE?

Řečníci:

EVA KRESTOVÁ – ČESKÁ FILHARMONIE, VEDOUcí SEKCE VIOL

JITKA DVOŘÁKOVÁ – BYZNYS KONZULTANT, EX GENERÁLNÍ MANAŽERKA CZC.CZ A REGIONÁLNÍ ŘEDITELKA MALLGROUP (SLOVINSKO, CHORVATSKO)

Moderátor: Slavomír Lener – olympijský vítěz / Nagano 1998, 6 let asistent trenéra v NHL

Chyba je neodmyslitelnou součástí každého procesu, ať už ve sportu, kultuře či businessu. Je důležité si uvědomit, že chyby budou vždy vznikat, ale klíčové je, jak na ně reagujeme. **Timing je důležitější než dokonalost;** je třeba na chyby reagovat včas a konstruktivně.

Při pokusech o nové věci, postupy či změny bychom měli počítat s možností chyb. Takový přístup podporuje kreativitu a inovativní myšlení „**out of the box**“. Chyba může být dokonce tvůrcem kreativního prostředí a pomáhat týmu růst.

Role lídra je v tomto kontextu zásadní. Lídr by měl připouštět a přiznávat své vlastní chyby, čímž vytváří prostředí důvěry a respektu mezi sebou a svými podřízenými. Důvěra je nezbytná pro efektivní spolupráci a komunikaci v týmu.

Komunikace je dalším klíčovým prvkem. Je důležité vytvořit podmínky pro otevřenou a bezpečnou komunikaci chyb či nedostatků. Chyby by měly být pojmenovávány konstruktivně a srozumitelně, s využitím nástrojů jako je **sendvičová metoda**, pochvala nebo používání zájmena „**my**“ místo „**já**“ či „**ty**“.

Žena v pozici lídra by měla dostat šanci být „dobrým lídrem“ a využívat svou empatii a takt při komunikaci a řešení chyb. **Individuální přístup** je také důležitý, jelikož každý člen týmu je jiný (věk, ego, zkušenosti, pohlaví) a vyžaduje odlišné zacházení.

Je třeba mít cit pro to, **kdy chybu řešit přede všemi a kdy mezi čtyřma očima**. Pokud chybu odhalíme, měli bychom ji ihned sdílet a řešit společně, nikoli ji skrývat nebo se snažit ji vyřešit sami. Často ji sami nevyřešíme a může se na ni přijít ve chvíli, kdy už s tím nelze nic dělat.

První chyba může být i žádoucí, protože nás učí a posouvá dál. Druhá chyba je příležitostí k učení, ale **třetí by se již neměla opakovat**. Kreativitu v týmu vytváříme týmovostí a otevřeností k chybám, které nás mohou posunout k lepším výsledkům.

Propojení sportu, kultury a businessu nám ukazuje, že přístup k chybám a jejich řešení je univerzální téma napříč obory. Otevřená komunikace, důvěra a správné vedení jsou klíčem k úspěchu a inovaci v jakékoli oblasti.



ŽENY, SPORT A MÉDIA: ROVNOST PRÁV ČI ROVNOST PŘÍLEŽITOSTÍ?

Řečníci:

ALICE NĚMCOVÁ TEJKALOVÁ – VEDOUČÍ KATEDRY ŽURNALISTIKY FSV UK V PRAZE

LUKÁŠ TOMEK – ŠÉFREDAKTOR DENÍKU SPORT, VEDE TAKÉ ISPORT.CZ

DUŠAN MENDEL – ŠÉFREDAKTOR SPORTU TV NOVA

Moderátor: Slavomír Lener – olympijský vítěz / Nagano 1998, 6 let asistent trenéra v NHL

Diskuze na téma "Ženy, sport a média" se zabývala současnou situací ženských sportů v mediálním prostředí a možnostmi jejich dalšího rozvoje. Odborníci z oblasti médií a sportu představili své názory na to, jak zvýšit viditelnost ženských soutěží a sportovkyň v médiích.

Rozšíření portfolia ženských soutěží. Rozšiřování portfolia ženských soutěží je úzce spojeno s otevřeností médií k novým formátům a obsahu. Platforma iSport se zaměřuje na nejmladší generaci diváků a připravuje pro ně obsah především na sociálních sítích. Čím mladší jsou diváci, tím jsou přístupnější a otevřenější novým formám sportovního obsahu.

Naopak Deník Sport má konzervativnější čtenáře, kteří preferují tradiční sportovní témata. Média jako iSport jsou pod silným vlivem čísel a dat. Individuálním sportům se daří lépe; například ženský tenis tvořil za poslední dva roky 70 % obsahu na iSportu. Převážně jsou vidět individuální sportovkyně, které dosahují úspěchů a mají přímější linky pro komunikaci s médii.

Role Nova Sport. Televizní stanice Nova Sport pravidelně vysílá ženské soutěže a plánuje v tom pokračovat. Uvádějí, že jsou schopni monetizovat sportovní přenosy z ženského sportu v Česku a na Slovensku. To je důležitý krok k podpoře ženského sportu v médiích a k jeho větší komercializaci.

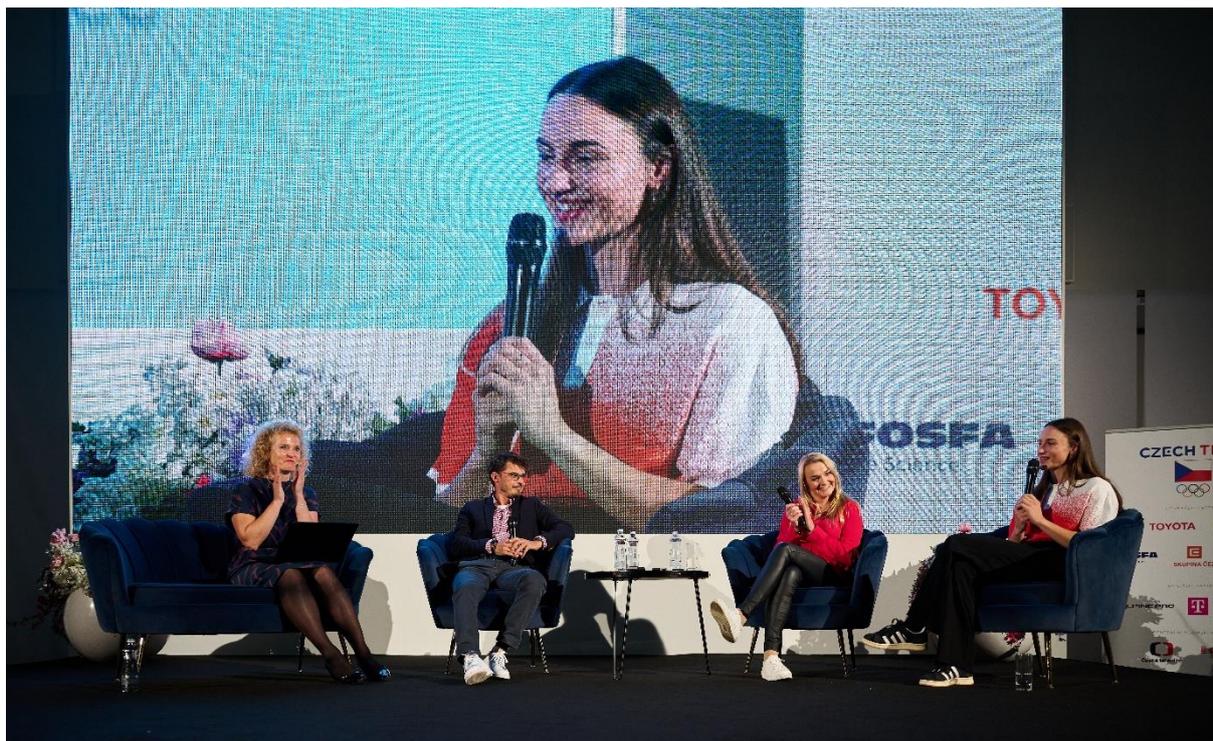
Média a sportovní úspěch. Média nejsou schopna ovlivnit sportovní stránku, ale mohou významně přispět k tomu, aby sportovci byli více známí. Sportovní prostředí však musí začít úspěchem sportovců a sportovkyň. Bez výrazných výsledků je těžké přitáhnout pozornost médií a veřejnosti.

Apel na sportovní prostředí. Je nezbytné, aby sportovní svazy, kluby a týmy přesvědčily nejen média, ale i partnery o nutnosti aktivního zapojení a zlepšování prostředí ženského sportu. Aktivní přístup ze strany sportovních organizací může vést k většímu zájmu médií a následně i k většímu povědomí veřejnosti o ženském sportu.

Závěr

Diskuze zdůraznila potřebu spolupráce mezi médii a sportovními organizacemi pro zvýšení viditelnosti ženského sportu. Otevřenost médií k novým formám obsahu a aktivní přístup sportovního prostředí mohou společně přispět k rozvoji a popularizaci ženských sportů v České republice a na Slovensku.





OD ŽÁKYNĚ K MISTRYNI

Řečníci:

GABRIELA SATKOVÁ – VODNÍ SLALOMÁŘKA, 3. MÍSTO NA MS 2021, OLYMPIONIČKA (PARIS 2024)

NIKOL KUČEROVÁ – LYŽAŘKA, SKIKROSAŘKA, OLYMPIONIČKA, PŘEDSEDKYNĚ KOMISE SPORTOVČŮ ČOV

JAN PECHA – VEDOUcí TRENÉR TENISOVÉ ŠKOLY MARKÉTY VONDROUŠOVÉ V I. ČLTK PRAHA

Moderátor: Karolína Kříženecká – Microsoft, manažerka komunikace a společenské odpovědnosti, trenérka pozemního hokeje žen, mužů a parahokeje

Diskuzní panel "Od žákyně k mistryni" poskytl komplexní pohled na přípravu sportovkyň na vrcholové soutěže. Moderátorka se zaměřila na význam role trenéra u individuálních sportovců, etické otázky, konflikty a rozhodovací procesy, včetně nepopulárních rozhodnutí a jejich následků. Panelisté Gabriela Satková, Nikol Kučerová a Jan Pecha nabídli osobní a inspirativní příběhy, stejně jako zcela odlišné přístupy k tréninku, nastavování očekávání, stylu komunikace a motivace. Na závěr mladým talentům poskytli rady, jak dosáhnout úspěchu a jak zvládat tlak vrcholového sportu.

Neúspěch jako forma učení. Panelisté zdůraznili, že neúspěch nás může formovat a pomoci v budoucnosti. Je to příležitost k růstu a učení se z vlastních chyb, které nás posouvají dál v osobním i sportovním životě.

Brzká specializace versus multisport. Diskuze se dotkla otázky brzké specializace a potřeby multisportu či pohybové průpravy jako základu pro dlouhodobý rozvoj. Bylo zdůrazněno, že široká pohybová základna a rozmanitost sportovních aktivit mohou přispět k lepším výkonům a snížení rizika zranění v budoucnosti.

Individualizace v tréninku. Individualizace byla označena jako klíčový atribut úspěchu a dosažení maximálního výkonu. To zahrnuje nejen přizpůsobení tréninkových plánů, ale i způsob komunikace a přístupu trenéra ke sportovci. Znalost svých svěřenců, zájem o ně a jejich podpora jsou nezbytné pro jejich rozvoj.

Výběr trenéra podle individuálních potřeb. Výběr trenéra by měl souviset s individuálními potřebami sportovce, jeho zralostí a důvěrou. Toto je zvláště důležité u individuálních sportů, jako je tenis nebo vodní sporty, kde je vztah mezi trenérem a sportovcem intenzivnější.

Důležitost ženského elementu. Byla zdůrazněna důležitost ženského elementu v týmech kolem svěřenců. Využití silných stránek ženské mentality, jako je empatie, podpora a trpělivost, může výrazně přispět k pohodě a výkonu sportovkyň.

Hodnoty sportu v životě. Hodnoty získané ve sportu, jako je disciplína, vytrvalost a fair play, mají významný přenos do osobního a pracovního života. Sportovci tak získávají dovednosti a postoje, které jim pomáhají i mimo sportovní prostředí.

Respektování individuality sportovkyň. Je důležité respektovat sportovkyni takovou, jaká je—její nálady, pocity a temperament. Každá sportovkyně má jiný okamžik "mistrovství" a je třeba přizpůsobit přístup trenéra jejím individuálním potřebám.

Závěr

Panel nabídl cenné postřehy a rady pro mladé talenty i trenéry. Klíčem k úspěchu je individualizovaný přístup, respekt k jedinečnosti každé sportovkyně a využití neúspěchů jako příležitostí k růstu. Důraz na multisportovní průpravu, správný výběr trenéra a důležitost ženského elementu mohou výrazně ovlivnit cestu od zákyně k mistryni.

PŘÍBĚH JEDNOHO SNU (The Dreamcatcher)

Řečník: KOPILA UPRETI – BÝVALÁ NEPÁLSKÁ VOLEJBALISTKA, JEJÍŽ CESTA Z MALÉ VESNICE AŽ K REPREZENTACI NEPÁLU JE INSPIRUJÍCÍM PŘÍBĚHEM ODHODLÁNÍ A HOUŽEVNATOSTI

Moderátor: Peter van Tarel – NEVOBO

Příběh hráčky Kopily Upreti je inspirací pro mnoho dětí a žen. Její cesta ukazuje, jak může sport sloužit jako prostředek k dosažení šťastného a naplněného života. Sport pro ni nebyl jen fyzickou aktivitou, ale také cestou k nezávislosti na mužích, posílení sebevědomí a nalezení vlastní role ve společnosti.

Společně s Peterem van Tarelem založila projekt **Volleyball4Life**, který se zaměřuje na školy pod heslem „Better Happy Life“. Cílem projektu je prostřednictvím volejbalu přinášet dětem radost a příležitost k lepšímu životu. Program podporuje rozvoj klíčových hodnot, které sport přináší: cílevědomost, spolupráci, leadership, sebevědomí, vášeň a tvrdou práci.

Tyto hodnoty nejsou jen součástí sportovního tréninku, ale také napomáhají dětem a mladým lidem v osobním růstu a sebeuplatnění. Projekt **Volleyball4Life** tak přispívá k vytváření lepších životních podmínek a podporuje rovnost pohlaví tím, že dává dívkám a ženám příležitost rozvíjet svůj potenciál.

Příběh Kopily Upreti ukazuje, jak může jedna osoba stát se vzorem a inspirovat ostatní ke změně. Je důkazem toho, že sport může být mocným nástrojem pro sociální změnu a že s odhodláním a vášní lze dosáhnout velkých věcí.

