

Z ledu na lavičku: Plekanec a Verner na Mostech o cestě na druhou stranu

22.10.2025 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Jak se z elitního sportovce stane trenér, který chápe nejen výkon, ale i člověka? Na to hledali odpověď hokejista Tomáš Plekanec a krasobruslař Tomáš Verner během panelu Pohled z druhé strany (ledu) - jednoho z vrcholů letošní Mezinárodní trenérské konference Mosty 2025. V pražském Kongresovém centru Columna se potkaly desítky trenérů a osobností, které spojuje jedno: vášně pro trénování a chuť posouvat se dál. Plekanec i Verner mluvili o tom, jak těžké, ale i obohacující, je přejít z hráčské role do té trenérské.

„Sledoval jsem trenéry už během kariéry - jak reagují, jak komunikují, jak přemýšlí o hře. Na konci kariéry jsem si tady v Česku zkoušel předávat zkušenosti mladším,“ popsal Plekanec, který má na kontě přes tisíc zápasů v NHL a dnes mimo jiné působí jako asistent trenéra české reprezentace.

Když se ale ocitl na druhé straně, zjistil, že realita je jiná, než čekal. „Byl jsem typ hráče, který trenérům rozuměl. Ale až když jsem se stal trenérem, pochopil jsem, že je to úplně jiná úroveň. Hráčům říkám, že to není tak jednoduchá práce, jak si myslí,“ dodal s úsměvem.

Také Tomáš Verner si během posledních dvou let kariéry začal víc všimnout trenérské práce. „Zjistil jsem, že největší část práce se děje mimo led - plánování, vyhodnocování, hledání, jestli plán funguje,“ popsal evropský šampion z roku 2008. „A taky jsem zjistil, že i trenér může udělat chybu. Měl by si ji přiznat a vrátit se k poznámkám. Trenér, který to nedělá a funguje jen na ledě, je spíš cvičitel. Dobře trénovat znamená přemýšlet.“

Panel vedl bývalý basketbalista Jiří Welsch, historicky druhý nejlepší český hráč v NBA. Diskusi držel s nadhledem i porozuměním pro různé sportovní světy. Společným jmenovatelem se stal respekt - k pohybu, k procesu i k lidem, kteří za výkonem stojí.

Fyziologie, pohyb i umění života

Úvodní blok konference „Fyziologie v praxi“ otevřel lékař a expert na fyziologii výkonu Jiří Dostal. Jeho hlavní vzkaz? „Objem je král a intenzita královna.“ Podle něj je klíčem k dlouhodobé formě chytře dávkované zatížení, ne slepá dřina. „Objem je základ. Když ho sportovci získají v době puberty, mají obrovský bonus do budoucna. Díky objemovým tréninkům vytváříte strukturu - to znamená kvalitu tkání a jejich postupnou adaptaci. Riziko zranění se snižuje,“ vysvětlil vedoucí projektu High Performance Program Českého olympijského výboru. „Objemový trénink vytváří i pohybový automatismus a má pozitivní vliv na imunitní systém. Počítá se každé opakování, každý kilometr.“

Pak se pódium proměnilo v divadelní scénu. Herec, principál a performer Rostislav Novák v přednášce „Umění pohybu ... když jde o život“ ukázal, že tělo není jen nástroj výkonu - ale i cesta k sobě samému. Společně se Zdeňkem Haníkem hledali průnik mezi pohybem, emocí a kreativitou.

„Ke sportu mám hodně blízko. Studoval jsem sportovní školu, věnoval jsem se atletice. V dětství mi diagnostikovali lehkou mozkovou dysfunkci a dvoufázové tréninky byly jediné, co mě dokázalo zklidnit,“ vyprávěl Novák. „Jsem osmá generace herců, očekávalo se ode mě, že budu pokračovat. Později jsem zjistil, že divadelním kořenům neuteču. V Cirku se pak skloubilo obojí - sport i divadlo. Mým cílem je tyhle dva světy propojit.“

Z Čech až na konec světa

Odpolední část patřila příběhům českých sportovců, kteří uspěli za hranicemi. V panelu „Z Čech až na konec světa“ se potkali házenkářka Jana Knedlíková, volejbalový trenér Jiří Novák a basketbalový kouč Luboš Bartoň. Tři různé cesty, jedno poselství: že cesta na vrchol není jen o talentu, ale o otevřenosti, odvaze a schopnosti učit se novým věcem.

Zoo nebo džungle?

Závěr konference patřil belgickému lektorovi Joeriku Michielsovi, zakladateli projektu Elite Athletes. V přednášce „Zoo vs. Džungle“ přirovnal sportovní prostředí k živým ekosystémům – někdy řízeným a bezpečným, jindy divokým a nepředvídatelným. „Právě v té džungli sportovec skutečně roste,“ zdůraznil. „Má trenérská filozofie kombinuje technické znalosti s hlubokým porozuměním mentálních aspektů hry. Věřím v sílu her s malým týmem a přístupu založeném na rozvoji hráčů prostřednictvím reálných herních situací.“

Mosty 2025 znovu potvrdily, že trenérství není jen o taktice a metodice. Je především o lidech – o porozumění, inspiraci a sdílení zkušeností napříč sporty, profesemi i generacemi.

<https://www.olympijskytytym.cz/article/z-ledu-na-lavicku-plekanec-a-verner-na-mostech-o-cestech-na-druhou-stranu->