

Vše souvisí se vším, a v ženském sportu obzvlášť. Olympioničky se otevřely na trenérské konferenci MOSTY

4.10.2024 - Vendula Holková | Česká olympijská

Co bylo v minulosti nepředstavitelné, je dnes skutečností. I když stále ne tak běžnou. „Už jsme se posunuli. Vidím, jak se na posty asistentek a trenérek dosazují ženy. Myslím si, že je to budoucnost,“ popisoval trenér české fotbalové reprezentace žen Karel Rada.

U trenérky i trenéra však záleží především na přístupu. „Je to o tom, jestli navázete vzájemnou důvěru. Hráči a hráčky vám musí věřit každé slovo a musí vědět, že to s nimi myslíte dobře,“ mínila Romana Ptáčková, trenérka české basketbalové reprezentace žen.

Shodla se s ní i olympionička z Paříže Gabriela Satková. „Já si vybírala trenéra podle toho, jaký má přístup nejen ke sportu, ale i k životu, a také podle toho, jak se mnou komunikuje. Musí mít pochopení, empatii. Nejsem jednoduchá žena,“ líčila vodní slalomářka. „Naštěstí jsem ho našla,“ dodala s úsměvem směrem k Ondřeji Cviklovi, který nechyběl v publiku.

S čím se mohou trenéři a trenérky u svých svěřenkyň setkat je například řešení váhy a vzhledu. „V osmnácti jsem měla nadváhu a nevěděla jsem, jak to vzít. Byla jsem taková nateklá a sama sobě jsem se nelíbila. Řešila jsem, jestli budu, nebo nebudu jíst. Neměla jsem problém s anorexií nebo něčím podobným, ale psychicky mě to stálo hodně sil,“ vzpomínala tenistka Barbora Strýcová. „Myslím si, že to řeší spousta holek. Pořád pozoruje svoje tělo, každý den se váží.“

Že by se toto téma nemělo brát na lehkou váhu vnímá také atletka Kristiina Sasínek Mäki. „Když jste na vrcholu a jste jako v mém případě hubení, svalnatí a všechno je sluníčkové, tak se máte rádi. A pak když se nedaří a máte třeba kilo navíc, což v našem sportu je i to jedno kilo v závodě cítit, tak se v podstatě nesnášíte,“ přidala.

Na estetickou stránku ženského sportu upozornil také šéftrenér kondičního úseku akademie SK Slavia Praha Jakub Kalus. „Kdyby se ve fotbalu změnily dresy a byly by uplejší, tak by se to stalo obrovským faktorem, který na hráčky bude působit,“ dodal směrem k důležitosti správného stravování a hrozbám poruch příjmu potravy. „Je důležité mít zdravý a racionální jídelníček. Mít energetický příjem, který kopíruje energetický výdej. Sportovkyně by si neměly odměňovat co jí, ale měly by vědět, že když ujíždí na čokoládě, tak po tréninku si ji dát mohou, ale večer už to úplně jedno není. Super zdravotní životní styl nefunguje,“ vyzdvihl expert na výživu v elitním sportu Libor Vítek.

Sportovkyně navíc ovlivňuje také menstruační cyklus, který ale může být pro některé stále tabu. „Když se podíváme do výzkumných studií o ženách ve sportu, tak v celé šíři problematiky zjistíme, že jsou prováděny ve velké míře na mužích. Pokud už to probíhá na ženách, tak se nezohledňuje menstruační cyklus, a to výsledky zkresluje,“ zdůraznila Barbora Kalendová, tělovýchovná lékařka Centra sportovní medicíny. I v této oblasti už však lze zaznamenat pokrok. „Jsou názory, že by ženy měly při stravování cyklus zohledňovat, jen nikdo neví, jakým způsobem. Začíná se to však řešit,“ doplnil Vítek.

Celkem se v sedmi panelech vystříдалo sedmnáct spíkrů, mezi nimiž dále nechyběli skikrosařka Nikol Kučerová, trenér olympijské vítězky Haruky Kitagučiové David Sekerák, vedoucí trenér Tenisové školy Markéty Vondroušové Jan Pecha a svůj příběh představila i bývalá nepálská volejbalistka

Kopila Upreti.

O mediálním pokrytí ženského sportu v tisku i televizi diskutovali vedoucí Katedry žurnalistiky FSV UK Alice Němcová Tejkalová, šéfredaktor deníku Sport Lukáš Tomek a Dušan Mendel, šéfredaktor sportovní redakce TV Nova. Sport, kulturu a byznys navíc propojily vedoucí sekce viol České filharmonie Eva Krestová a byznys konzultantka Jitka Dvořáková.

<https://www.olympijskytym.cz/article/vse-souvisi-se-vsim-a-v-zenskem-sportu-obzvlast-olympionicky-s-e-otevrel-na-trenerske-konferenci-mosty>