



Pavel Benc, předseda ÚBD:
„Pro budoucnost běžeckého lyžování je důležité odhodlání, obětavost a nadšení“

Účastník čtyř olympijských her dobře ví, o čem mluví, sám prožil bohatý sportovní život spojený s běžeckým lyžováním. Čtrnáct let závodil v reprezentaci a v roce 1988 si z Her v Calgary přivezl bronz ze štafety. Také byl dvakrát vlajkonošem československé, respektive české výpravy. Rozhovor s Pavlem Bencem však není o minulosti, ale o budoucnosti, na kterou má jako předseda Úseku běžeckých disciplín vliv. „Naším důležitým úkolem je, udržet podmínky pro reprezentační družstva a výběry. Určitě je třeba budovat stabilní zázemí pro mládež, i v juniorské kategorii musíme při top závodech vytvořit dobré servisní zázemí. A pracovat chceme také na dobré komunikaci,“ vyjmenovává některé z úkolů v roli nejvyššího funkcionáře běžeckého lyžování v Česku.

Běh na lyžích dlouhodobě patří k oblíbeným zimním sportům. V čem vy osobně spatřujete jeho kouzlo?

Je krásné vyrazit na běžky a vnímat horské prostředí a přírodu. Život na horách je proti uspěchanému městu klidnější, lidé mají k sobě blíž. Běh na lyžích navíc komplexně rozvíjí naše tělo a je proto i vhodným doplňkovým sportem pro ostatní sporty. I to je důvod, proč má historicky své pevné místo mezi nejoblíbenějšími sporty. V posledních letech navíc zaznamenává obrovský rozmach a je opravdu masovou záležitostí. Za krásného zimního počasí jsou naše hory plné lyžařů - od těch začínajících, přes rekreační až po hobíky, kteří objíždějí seriály dálkových běhů. Mezi nimi se však pohybují také naši mladí nadějní lyžaři i nejlepší reprezentanti.

Cítíte jako předseda Úseku běžeckých disciplín nějaké nedostatky pro tento sport u nás?

Budu-li mluvit o závodech, nedostatky bych viděl v zázemí pro sportovce i týmy. Výjimkou je špičkový areál v Novém Městě na Moravě nebo stadion v jabloneckých Břízkách. Výborné lyžařské tratě jsou na Horních Mísečkách, ale už bez potřebného zázemí. Dlouhodobě se nám bohužel nedaří zajistit umělé zasněžení alespoň dvoukilometrového okruhu, který by naši mladí lyžaři mohli využívat na začátku zimní sezóny v nestabilním počasí. Ať už je ale situace jakákoli, nejvíc samozřejmě záleží na obětavosti a nadšení všech pořadatelů zimních závodů a práci lyžařských klubů, čehož si velmi ceníme.

Jaké hlavní úkoly má před sebou ÚBD, v jehož čele stojíte a které doznalo velkých personálních změn?

Určitě je třeba budovat stabilní zázemí pro mládež. Proto jsme přistoupili k opatřením, o kterých podrobně mluvil v [prvním newsletteru](#) sportovní ředitel Aleš Máslo. Významnou roli by v tom měl hrát také bývalý skvělý reprezentant Martin Koukal ve funkci manažera sportovní přípravy. Měnit zaběhnuté věci může být dosti nepopulární a bolestivé, ale pokud chceme, aby naše mládež začala být opět úspěšná i na mezinárodním poli - zejména na mistrovství světa juniorů a do 23 let - trénink v SCM musí být náročnější. Hodně samozřejmě v tomto ohledu záleží na trenérské práci, která není vůbec jednoduchá. A to ani u reprezentace, kde trenéři musí občas improvizovat při výběru tréninkových lokalit a zároveň vynaložit velké úsilí k přesvědčování sportovců, že i při skromnějších podmínkách dokážou zajet dobré výsledky. Proto si jich za jejich práci velmi vážím.



Naším důležitým úkolem je, udržet podmínky pro naše reprezentační družstva a výběry. Právě ty jsou vždy nejvíce vidět a od jejich výsledků se odvíjí i řada věcí směrem k základně. Velmi důležitá je také komunikace, ať už interní mezi členy a vedením ÚBD, aby všichni věděli, co se děje a proč tomu tak je, nebo směrem k médiím a partnerům, aby se o běžeckém lyžování vědělo a společnosti měli zájem se s námi spojit a podpořit nás. I na tom intenzivně pracujeme.

Jaké největší sportovní výzvy na vás čekají v letošní zimní sezoně?

Vzhledem k tomu, že nebude mistrovství světa nebo olympiáda, tak z pohledu seniorské reprezentace to bude seriál Světového poháru (SP). Hlavními vrcholy by pak mělo být Tour de Ski a závod SP v domácím prostředí - Novém Městě na Moravě. U mladší generace nás čekají Zimní olympijské hry mládeže v Lillehammeru a mistrovství světa juniorů. Naděje na přední umístění tam podle mého určitě máme, alespoň tomu věřím. Mým cílem je, abychom také pro tyto kategorie vytvořili při závodech dobré servisní zázemí.



Když bychom chtěli budoucí úspěchy postavit na analýze minulosti, v čem spatřujete důvody nedávných medailově hojných let?

To je složitá otázka, o které se dá dlouho diskutovat a polemizovat, názory se mohou různit. Určitě se sešla skvělá generace, která prokázala svou výkonnost už na závodech Evropského olympijského festivalu mládeže a juniorských šampionátech - tady v dnešní době trochu pokulháváme. Na tyto úspěchy se pak podařilo navázat díky tvrdé tréninkové práci, sportovci měli velkou motivaci uspět ve světové špičce. Podařilo se také vybudovat skvělé servisní a lékařské zázemí. Náš servisní tým díky tomu patří k nejlepším na světě i ve srovnání se severskými velmocemi. Samozřejmě ale platí, že odchodem jedné skvělé generace to má ta nová velice těžké.

Sám jste v minulosti vybojoval na běžkách mnohé úspěchy. Co byste osobně poradil mladým sportovcům, aby medailová léta pokračovala?

Nejvíce záleží na odhodlání sportovce něčeho dosáhnout a tomu obětovat vše - i na úkor vlastního pohodlí. Přestože sport není jednoduchý, je krásný a člověka obohatí mnoha skvělými zážitky a důležitými poučeními, která by jinak neprožil. x

Pozvánky na srpnové závody:

- 1. + 2. 8.** **Běh údolím řeky Bělé + Běh do vrchu** - Skuhrov nad Bělou
Propozice ke stažení na [webu SLČR](#).
- 8. + 9. 8.** **Silvini Skiroll Classics** - seriál závodů na kolečkových lyžích; Jeseníky
8. 8. - Praděd + 9. 8. - Dlouhé Stráně
Podrobnosti o seriálu: www.silviniskirollclassics.com
- 21. - 23. 8.** **Letní šumavský XC-Ski Tripple** - trojice závodů na Šumavě - 2x kolečkové lyže, 1x běh
21. 8. - Vimperské kriterium; kolečkové lyže; Vimperk
22. 8. - O pohár krušlovského medu; kolečkové lyže; Krušovice
23. 8. - Zadovský kros; běh; Zadov
Přečtěte si [článek](#) o akci, stáhněte si [propozice](#).
- 29. + 30. 8.** **Silvini Skiroll Classics** - seriál závodů na kolečkových lyžích; Orlické hory
29. 8. - Šerlich + 30. 8. - Vysoká Srbská
Podrobnosti o seriálu: www.silviniskirollclassics.com

Chcete také dát vědět ostatním o svém závodu? Pošlete detaily s odkazy na pr@ubd.cz!

běh na lyžích nemá žádné limity...



Běžecské lyžování - tvoje budoucnost!

- ❖ Patří tvé srdce úzkým prkýnkům?
- ❖ Chceš zůstat u běžecského lyžování co nejdéle, ale na závodění za reprezentaci to není?
- ❖ Neboj se, kariéru můžeš vybudovat i na jiných frontách!

... a ve finále dělat to, co tě baví, s lidmi, které máš rád.

Běžecské lyžování není jen o reprezentantech na pohárových, mistrovských či olympijských tratích, ale o širokém týmu lidí, kteří makají pro společný cíl – dobré jméno lyžování a úspěchy klubů, sportovních center, středisek i jednotlivců. **I ty se můžeš zapojit!**



Máš-li chuť se do toho dát a spojit svou budoucí kariéru s běžecským lyžováním, vyber si svou vlastní cestu. Mimo té závodní se nabízí hned několik dalších:

1. Chci být trenérem

- Baví tě přemýšlet o tréninku a zajímají tě různé trenérské metody?
- Chceš pomoci s trénováním žáků ve svém klubu, nebo sníš o tom, že jednou někomu pomůžeš k triumfu na republikové či dokonce světové úrovni?
- **Své dosavadní lyžařské praktické zkušenosti můžeš přetavit do role klubových trenérů žactva, trenérů dorostu včetně vedoucích trenérů SCM a postupně třeba i trenérů SKI Akademie nebo reprezentace!**



❖ Jak na to?

- Chceš-li se stát trenérem, **pozoruj v první řadě práci trenérů ve svém klubu.**
- Určitě se snaž **všímat si různých trenérských přístupů a aktivně vyhledávat nové poznatky** v oblasti lyžařského tréninku.
- **Využij školení a vzdělávacích seminářů:** ÚBD pořádá každoročně školení pro trenéry licence C a ve spolupráci s FTVS UK i pro licence A a B.
- Nad rámec seminářů **můžeš studovat i odbornou literaturu**, náměty ti rádi pošleme – stačí si o ně napsat na pr@ubd.cz.
- A **nezapomeň studovat cizí jazyky**, především angličtinu!

Máš-li chuť do toho jít, ozvi se nám na email pr@ubd.cz!

2. Chci být servismanem

- Jsi jedním z těch, kteří vždy koukají pod ruce svým rodičům, trenérům či servismanům, co ti vlastně na ty lyže dávají a jak je možné, že jednou je máza skvělá a jindy se nemůžeš odrazit?
- **Můžeš zkusit proniknout do těchto „tajů“ a jednou třeba mazat lyže, které vyhrávají světové medaile!**
- Ve všech klubech od žákovských po dorostenecké, ve SKI Akademii, v juniorské reprezentaci, ve světových nebo kontinentálních pohárech, na republikových závodech i v lafech, **všude se uplatní dobří servismani („mazači lyží“).**
- V servisu **uplatníš své praktické lyžařské zkušenosti a současně i praxi v přípravě lyží** a s výběrem vhodných vosků.
- Ačkoli v klubech je často trenér současně i servismanem, přesto i on potřebuje mít při závodech kvalitní servismany při ruce.
- **V reprezentaci jsou již servismani pouze servismany** a jejich náplní práce jsou co nejlépe připravené lyže pro závodníky.



❖ Jak na to?

A) Začátky v roli servismana

- **Počáteční kroky by měly vést do klubu** - každý trenér přijme rád jakoukoliv pomoc s přípravou lyží, protože většinou je na ni sám a nestíhá ji.
- **Mnoho zkušeností získáš především ve velkých klubech**, kde je často servisní tým jeho běžnou součástí, ale zároveň je otevřen i novým servismanům.
- Každý podzim pořádá ÚBD **seminář a praktické ukázky s našimi nejlepšími servismany**: Jan Pešina ti mimo jiné ukáže, jak má vypadat opravdu rozetřený klistr, Vít Zahula ukáže a vysvětlí správné měření lyží.

B) Postup na vyšší úroveň

- Když jsi získal dostatek zkušenosti a máš chuť a podmínky postoupit na vyšší stupeň, otevírají se možnosti práce na kontinentálních pohárech (OPA Cup, Slavic Cup), juniorském mistrovství světa, olympiádě mládeže a podobně. Tady už se jedná o práci, při které se dostaneš do servisního týmu reprezentace ČR v běhu na lyžích.
- Nabízí se i možnost vyrazit například na domácí světový pohár, kde se můžeš podívat, jak pracuje realizační tým naší reprezentace i ostatních týmů.



C) Staň se servismanem pro MS a OH

- Byť to není otázkou jedné zimy, budeš-li na sobě pracovat a práci servismana zvládat na vynikající úrovni, tak si buď jistý, že se i ty podíváš na mistrovství světa či olympiádu, a to v roli veledůležitého člena týmu – servismana.

Co by neměl servisman postrádat:

- Vynikající fyzická kondice a technická úroveň běhu na lyžích.
- Manuální zručnost a preciznost, vlastní invence a nápady.
- Smysl pro práci v týmu.
- Angličtina a řídičský průkaz skupiny B.

Máš-li chuť do toho jít, ozvi se nám na email pr@ubd.cz!

3. Chci se podílet na propagaci lyžování

- Jsi aktivní lyžař a chceš, aby o tobě, tvých parťácích a tvém klubu bylo slyšet?
- Chceš o své vášni psát, aby o lyžování věděli i ostatní? Už ses o to i pokusil?
- Skončil jsi s lyžováním, ale chceš být i nadále jeho součástí, propagovat jej a přispívat k jeho rozvoji?
- Rád píšeš, fotíš nebo točíš videa?
- **Staň se aktivním dobrovolným členem PR týmu a dělej, co tě baví, zajímá a čemu rozumíš!**
- Rádi ti pomůžeme v dalším rozvoji na poli žurnalistiky a PR, ať už bys rád psal do médií, na klubový či svazový web nebo Facebook.



❖ Jak na to?

- **Spoj se přímo s naším PR oddělením**
- Domluvíme se na spolupráci v této velmi důležité oblasti podpory běžeckého lyžování.
- Kdo ví, **třeba právě ty se staneš v budoucnu členem PR týmu běžeckého lyžování**, nebo blízkým spolupracovníkem českých reprezentantů!

Předpoklady pro přijetí za dobrovolného člena PR:

- Rád píšeš a tvé články jsou oblíbené a čtené.
- Rád fotíš a vkládáš své fotky na internet.
- Rád točíš a zpracováváš videa, rozumíš si s YouTube.
- Ovládáš sociální média.
- Tvým oblíbeným sportem je běžecké lyžování.

Máš-li chuť do toho jít, ozvi se nám na email pr@ubd.cz!



běh na lyžích

nemá žádné limity...



Na co se můžete těšit v příštím newsletteru za 14 dní?



Sportovní kariéra lyžaře aneb jaké možnosti má běžec na lyžích.

Běžecské lyžování má každému co nabídnout, závodních cest je několik. Poradíme dorostencům, juniorům i dospělým, kam mohou vést jejich kroky, aby rozvíjeli svou sportovní kariéru.



S členskou kartou SLČR můžete čerpat spoustu výhod

Věděli jste, že jako členové Svazu lyžařů ČR a držitelé svazové karty máte nárok na slevu v mnoha obchodech včetně sportovní výživy či vybavení?



Pozvánky na závody

Přijďte závodit na zajímavé akce v rámci letní přípravy.

Chcete, aby tento newsletter dostávali i další sportovci, trenéři či funkcionáři napojení na běžecské lyžování? Pošlete nám jejich email na adresu pr@ubd.cz a my je zařadíme do naší databáze.