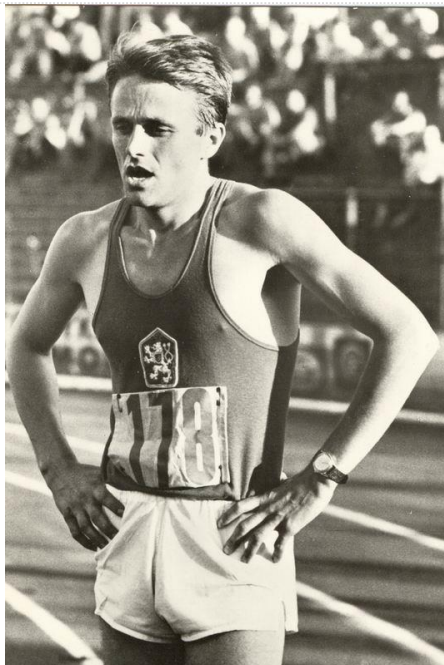


Miroslav Semerád: Na pana Odložila si vzpomenu každý den

20.07.2012 | [Milan Janoušek](#)



Trenér USK Praha Miroslav Semerád byl svěřencem Josef Odložila mezi lety 1983 – 1988, v následujícím rozhovoru popisuje životní filozofii a tréninkové metody stříbrného olympionika z Tokia.

Jakou cestou jste se k trenéru Odložilovi dostal?

Původně jsem běhal za ASK Slavia Praha v partě skvělých závodníků, jako byli například Pavel Šourek nebo Martin Javorný, nicméně náš tehdejší trenér pan Štrobl odešel koncem roku 1982 na angažmá do Kataru a my jsme si tak byli nuceni hledat novou skupinu. Zeptali jsme se pana Odložila, jestli bychom se mohli zúčastnit tréninku jeho převážně mílařské skupiny ve Spartě a on nebyl proti. Vedl mě pak následujících pět let až do roku 1988.

Bylo obtížné se do Odložilovy tréninkové skupiny dostat?

Já můžu hovořit pouze za 80. léta, kdy to Odložil neměl jako medailista z olympiády, avšak člověk pevných postojů, antikomunista, zastávce svobody projevu, i pro manželství s Věrou Čáslavskou, na rozdíl od konformní většiny trenérů pracujících s „požehnáním“ strany a vlády, zrovna jednoduché. Proto si nevzpomínám, že by nějakého atleta dopředu odmítl. Je pravda, že s některými se brzo rozloučil, ale k tomu docházelo zpravidla kvůli rozdílným pohledům na život, nikoli z výkonnostních nebo kapacitních důvodů.

Odložil stejně jako mnoha dalších úspěšných závodníků jako byli Jungwirth či Kubista začal s atletikou relativně pozdě, až v dorosteneckém věku. Může to být v něčem výhoda?

Odložil chodil v mládí pět kilometrů do školy a zpátky, v zimě běhal na lyžích, manuálně pracoval, byla to necílená příprava, ale zato velmi přínosná z hlediska jeho celkového fyzického fondu. Pokud má člověk přirozený pohybový talent a začne se závoděním později, nemusí být nic ztraceno, jelikož vytrvalost je nejtrenovatelnější z pohybových schopností, a jako taková se dá rozvíjet i v pozdějším a až do pozdního věku. U těchto svěřenců je plusem neopotřebovanost a zpravidla také větší motivace.

Během zimní přípravy před olympiádou naběhal Odložil až 180 km týdně. Jeho okolí ho od takových dávek zrazovalo, nakonec z toho ovšem byla stříbrná medaile. Jaký význam má pro středotrat'áře tak velký objem aerobní složky v tréninku?

Podle mých informací se pana Odložila po příchodu do Dukly v roce 1961 snažili orientovat na čtvrtku s výhledem na jeho zrychlení na tratích 800, respektive 1500 m, to však nevedlo k zamýšleným výsledkům, takže následovala myšlenka současnou rychlost udržet a přidat zvýšený aerobní objem. 180 km týdně je hodně, pokud se při nich však pamatuje na transfer k dalším běžeckým schopnostem, jako jsou koordinace, obratnost atd., je to z hlediska závodníka Odložilova kalibru, který má za sebou léta fyzické a mentální přípravy, akceptovatelné.

Odložil s atletikou procestoval svět, závodil po celé Evropě, v USA i na Novém Zélandu. Vyprávěl o svých zážitcích ze zahraničí?

Na tohle téma občas přišla řeč během společných tréninkových kempů, pan Odložil se nám však především snažil ukazovat svoji životní filozofii. Kládl důraz na hodnoty a lidské vlastnosti, které jsou pro sportovce nezbytné, a kterému umožňují absolvovat tréninkovou přípravu a prosadit se v závodech.

Odložil velice souznil s přírodou, v mládí se chtěl stát lesníkem.

V tomto ohledu se mi vždy vybaví soustředění v Odložilových domovských Jeseníkách, jež byla hrazená pouze z částí, a na zbytek pobytu jsme si museli vydělat výsadbou stromků. Dodnes máme tedy s některými mými atletickými kolegy v Jeseníkách svoji lesní stráž, kterou bych už asi nenašel, ale myslím, že to přesně zapadlo do Odložilovy životní filosofie. Byla to cílena akce k navození krizové situace, při kterých sledoval, jak si počínáme, protože věděl, že každý vrcholný výkon představuje právě takovou krizovou situaci, a že ten kdo ji nepřekoná v životě, ji velmi pravděpodobně nepřekoná ani v atletice.

Takový přístup musel asi vést k utužení vztahů ve skupině?

Každé zimní soustředění, když pan Odložil usoudil, že jsou klimatické podmínky dostatečně nepříznivé, tak nám naordinoval dlouhý běh na lyžích v neznámém terénu. GPS neexistovala a pohraniční mapy poskytovaly pouze nutné minimum orientačních bodů, takže jsme museli spoléhat na náš kolektivní orientační smysl a vzájemně se podporovat. My jsme ovšem byli skupina, která měla k tomuto pro někoho poněkud riskantnímu životnímu přístupu blízko, a proto nám to fungovalo.

Měnila se nějak postupem času Odložilova trenérská osobnost?

Jako člověk, závodník i jako trenér byl maximalista. Děлил lidi na ty, kteří jsou ochotní jít za svým životním cílem ať už v jakékoliv oblasti a těch si cenil a vážil a pak na ty, kteří o tom jenom mluví a nedělají pro to maximum, byť by mohli a ty nebral tak vážně. Věřil, že pokud má člověk na světě určitý vymezený prostor a čas, musí v jeho rámci usilovat o to nejlepší. Myslím, že od určité etapy své trenérské kariéry to položil tak, že buď z toho bude super výkon, nebo se to nepovede, a šel

do toho i s tím, že běžec tu přípravu třeba nemusí zvládnout. Z těchto zásad neslevil, takže žádné velké kompromisy v tréninku nedělal a takhle ho mám já zapamatovaného.

Odložil se atletice učil od výborných trenérů typu Ladislava Fišera (intervalová metoda), na Zélandu zase viděl trénovat Arthura Lydiarda (aerobní základna). Jak dalece z těchto zkušeností ve své trenéřské praxi čerpal?

Je pravda, že pobyt na Novém Zélandu, kde mohl sledovat tréninkové metody Arthura Lydiarda, na něj měl vliv, nicméně později si vyvinul svůj vlastní osobitý systém, který se ukázal být rovněž velmi úspěšný, a díky němuž koneckonců překonal jeho svěřenec Jan Kubista Odložilův československý rekord na 1500 m.

Jak byste Odložilův systém stručně popsal?

Podzim byl založen jednoznačně na rozvoji anaerobního prahu, nebo tzv. kritické rychlosti jak se dnes uvádí, kterou ověřoval v období před Vánoce testem na 8 – 10 km, který jsme běhali ve staré 168 metrové hale ve Stromovce. Vzpomínám si, že tam celkem bez problémů padaly výkony kolem 30 minut. Poté následovalo krátké zimní závodní období s několika tréninky ve speciálním tempu. Hodně mílařů se během zimy připravovalo na trat 3 km, takže rychlost nebyla v tomto období preferována. Na jaře pak přicházela Odložilova specialita, kterou si přivezl od Lydiarda a Novozélandanů – období kopců neboli hill training. Tento model byl aplikován až 4× týdně za období čtyř až šesti týdnů přičemž pondělí a čtvrtek patřily dlouhým úsekům a úterní a páteční tréninky se odehrávaly na 50% vzdálenosti. Ilustrujme na příkladu 6 týdenního období: začínalo se na 600 stovkách (pondělí, čtvrtek) a k tomu se běhaly 300 stovky (úterý, pátek), další týden 500 stovky a k tomu 250 stovky a tak dále až se končilo šestým týdnem na stovkách. V jedné tréninkové jednotce, pro kterou Odložil s oblibou používal pražského lesoparku Šárka, bylo možno v kopcích naběhat až k 10 kilometrům. Období kopců bylo pro běžce velmi tvrdé, čímž jednoznačně korespondovalo s Odložilovou náturou, efekt byl však zjevný.

Co z Odložila jste použil ve své trenéřské praxi?

Na začátku mé trenéřské kariéry jsem se vyskytl ve Slavii na Praze 10, což je jedna z nejspínavějších částí města, takže jsem byl nucen v mnoha věcech improvizovat a odklonit se od toho, co jsem sám jako svěřenec absolvoval. V okolí Slavie není nikde blízko les, místní podmínky svědčily spíše tréninku běžců na 400 a 800 m, čemuž jsem přizpůsobil i svůj systém. Nicméně samozřejmě mám na paměti, co fungovalo a částečně čerpám z Odložilovy podzimní části, tedy rozvoji anaerobního prahu a souvislých steady-state běhů. Víím o prospěšnosti kopců, za poslední tři roky jsem měl možnost absolvovat s některými svými běžci jarní přípravu v marockém Ifrane, kde je hill training zařazován prakticky všemi tréninkovými skupinami, ovšem nikdy do takové míry jako jej používal Odložil.

Zůstali jste s Odložilem v kontaktu i později?

Ano, konzultoval jsem s ním mimo jiné svoji diplomovou práci, ve které jsem porovnával mezičasy při nejlepších světových výkonech na tratích 800 a 1500 m s vývojem finálových závodů na mistrovství světa a olympijských hrách. Tenkrát bylo velmi obtížné dostat se k materiálům ze závodu konaných na Západě, jediná cesta vedla přes knihovnu na Strahově, kde bylo možné si na krátkou dobu zapůjčit časopisy jako Athletic Journal nebo Track and Field. Pan Odložil si naštěstí údaje z mnoha světových závodů zapisoval a pro účely mé práce mi je dal k dispozici. O atletice jsme spolu debatovali často, obzvláště si vzpomínám na jednu konzultaci v restauraci Bořislavka (směje se). Jedno z ústředních témat bylo, jakými vlastnostmi musí disponovat běžec, který chce usilovat o vítězství ve velkém závodě a ten, jenž chce překonávat rekordy. Zda-li může být toto ve shodě, jelikož Odložil byl spíše než rekordmanem, typem medailového závodníka.

Proč tedy na Odložila už 48 let nedokázal nikdo z českých běžců na olympiádě medailově navázat?

To je určitě zajímavá otázka, ale kdybych na ni znal definitivní odpověď, tak už bych se to snažil trenérsky narušit. Zásadní roli hraje prudký nárůst konkurence v podobě černých běžců. Na tréninkovém kempu v Maroku vidím každoročně zástupy těchto mladíků, kteří se snaží běháním zajistit obživu a jejichž motivace je enormní. Nemyslím si, že by u nás byl nedostatek šikovných mladých sportovců, ale zvýšil se výběr sportů, základna se rozmělnila a to spíše v neprospěch atletiky.

Může se to podařit třeba Jakub Holušovi, který nyní na Odložilův osobní rekord ztrácí 1s a na absolutní Kubistův národní rekord 4s?

Jakub Holuša jistě patří ke kandidátům na překonání Odložilova, respektive Kubistova rekordu, otázkou však je, jestli se trati 1500 m bude věnovat, což po jeho přestupu do čtvrtkařské skupiny trenéra Kupky v dohledné době neočekávám.

Jak často si dnes při trénování na Odložila vzpomenete?

Nemůžu říct, že bych si pana Odložila při tréninku vyloženě vybavoval, ale zcela zřetelně si ho vybavuji každý den doma, kde mi na zdi visí plastika, kterou mě a mé tehdy nastávající manželce věnoval v roce 1988 jako svatební dar. Je to velmi zajímavý obraz pojmenovaný „Zrození“.

Co pro Vás osobně znamená Odložilův memoriál?

Jsem moc rád, že se akci daří už od roku 1994 opakovaně zorganizovat. Pan Odložil si takovou připomínku zaslouží a i termínové zařazení mítinku do půli června přeje kvalitnímu obsazení a důstojné kulise. Je symbolické, že mým svěřencům se na „Odložilovi“ vždy dařilo: Oravcem počínaje, přes Honzu Verneru, jenž si zde zaběhl limit na mistrovství Evropy do 22 let až po Marcelu Lustigovou, která zde vloni překonala český rekord ve steeplu. Kolikrát jsem si říkal, že kdyby pan Odložil žil, tak bych mu moc poděkoval.

Mgr. Miroslav Semerád (1963) byl v 80. letech atletickým svěřencem Josefa Odložila. Od roku 1988 trénoval v ASK Slavia Praha, mezi léty 1990–1994 působil jako odborný asistent na katedře atletiky FTVS, od roku 1998 je profesionálním trenérem v USK Praha. Mezi jeho svěřence patřili například Roman Oravec nebo Martin Jareš, ze současných pak česká rekordmanka Marcela Lustigová.