




REKLAMA

RUNGO.cz
běháme srdcem

REKLAMA

iDNES.cz **RG** RunTech Outfit Zdraví Rungo závody Termínovka   

Běh v dunách, lekce z antiky i poslech Beethovena. Takhle trénoval Percy Cerutti

11. února 2014    

Excentrický trenér, který svěřence honil v dunách, ale též je školil ve starořeckých filozofických traktátech. Australan Percy Cerutti byl jedním z nejlepších mentorů, na konzervativní Austrálii byl ale příliš osobitý.



Ceruttův svěřenec Elliott vede v Římě, nakonec doběhl s mnohem větším předstihem. | foto: Profimedia.cz

Když mu bylo třiačtyřicet let, v roce 1938, mu doktoři sdělili, že má před sebou už jen dva roky života. Australského telefonního technika, který v mládí běhával mli, sužovaly každodenní migrény a úporné problémy se zažíváním. Ve světlém momentu se tehdy definitivně rozhodl, že přestane kouřit tři krabičky denně a za pomoci rostlinné stravy detoxikuje svůj organismus. Inspiraci k vlastní léčbě čerpal od Krišnamurtiho, ale též z Nového zákona a sportovní příručky zápasníka George Hackenschmidta.

Cesta k novému Ceruttymu začala procházkami k nedalekému dostihovému závodišti, kde fascinovaně studoval pohyb koní. Navzdory tvrzením, že běh určuje především síla dolních končetin a svaly v horní části těla by pro běžce znamenaly zbytečnou zátěž, Cerutty cílevědomě posiluje také paže, pro které vymýšlí přílehlavý termín "přední nohy".

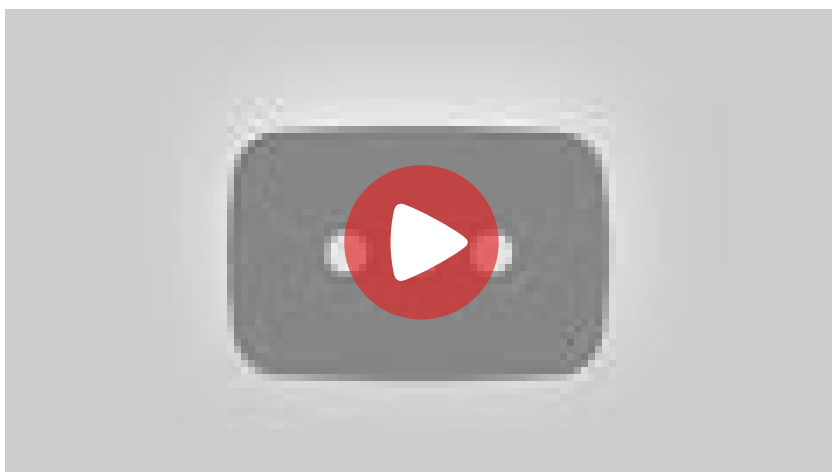
Po roce se jeho zdravotní stav zlepšuje natolik, že se účastní závodů v chůzi, ba co víc, stává se teprve třetím Australanem v historii, který zvládne ujít 100 mil za méně než 24 hodin. Výsledky má i na kratších tratích, v padesáti uběhne maraton za tři hodiny a zlepšil si svůj osobák v míli. Poznaná blahodárnost každodenního cvičení probouzí v Ceruttym poslání: "Lenošení, ledaže by bylo tvrdě zasloužené, je cestou do záhuby. Jsem o tom přesvědčen, a proto se zavazuji k doživotnímu pohybu a cvičení. Chci lidem ukázat, že možnost být v dobré kondici je dostupná všem," poznamenává si a začíná organizovat pohybové kurzy pro veřejnost.

Železo i Beethoven

Ceruttyho skutečnou ambicí je ovšem ukázat světu, že metody, které dělají z chronicky nemocných aktivní jedince, budou u atletů vést ke špičkovým výkonům a nakonec až k olympijským medailím. V idylickém prostředí letoviska Portsea, sto kilometrů od Melbourne, proto zakládá Mezinárodní atletické centrum, vlastnoručně zbudovanou chatu, kam si zve první sportovce.

"Přijeli jsme s cílem běhat rychleji, ale dostalo se nám školy života," vzpomínal jeden z Ceruttyho svěřenců Bill Stacey. Ceruttym vyučované "stotanství" (kombinace stoictví a spartánství) bylo nekonvenčním plánem fyzické a mentální obrody. Běh v písčném terénu, posilování s těžkými vahami a celoroční otužování v oceánu střídaly lekce z antické filozofie, studium renesančního umění i poslech Beethovena. V padesátých letech, kdy na talíři australské populace převládala masitá strava, připravoval Cerutty tabuli složenou z vloček, ovoce, zeleniny, ořechů, mléka, vejce a ryb.

Obrázky bělovlaského šedesátníka v šortkách předvádějícího, jak nejefektivněji vybíhat duny nebo zvedat železa, zaplnily stránky novin a do Portsea přijížděli na soustředění nejlepší australští atleti včetně rekordmana v míli Johna Landyho nebo olympijského vítěze v cyklistice Russella Mockridge. "Nikdy po svých atletech nežádám víc, než čeho jsem schopen sám. Překonávají mě pouze v rychlosti, ne v úsilí," chlubil se Cerutty.



Na olympiádě v Helsinkách 1952 měl Cerutty čtyři svěřence (MacMillan, Landy, Perry, Prentice), z nich se však dařilo pouze Perrymu, jenž skončil šestý na 5 tisíc

metrů.

Došlo tam však též k pozoruhodnému setkání v separátní olympijské vesnici pro státy východního bloku v Otaniemi. "Večer pak přijel za mnou nejnadšenější australský trenér Percy Cerutty, kterému naši říkali Coach, protože to měl vzadu našité na teplácích. Kladiváři se ho jali bombardovat zvědavými dotazy a trápili ho až do půlnoci," vzpomínal Emil Zátopek, který nakonec Ceruttymu nabídl, ať přespí v jeho posteli, a sám si šel rozbalit spacák. Později v noci Ceruttyho ze spánku vyrušil jeden z funkcionářů československé reprezentace a vetřelec ze Západu byl vykáán nemilosrdně pryč. Na Zátopkově přátelství s Australany (Perryemu věnoval po finále na 5 tisíc metrů svůj dres) to ovšem nic nezměnilo a o čtyři roky později na olympiádě v Melbourně pozve Cerutty Zátopkovi k sobě domů a i na výlet do botanické zahrady.

Výtržník na stadionu

V druhé polovině padesátých let si Cerutty na středoškolských závodech vyhlédne mladíka jménem Herb Elliott a jeho rodičům slíbí, že jejich syna odnaučí kouřit a že z něj udělá šampiona. Mezi oběma muži vznikne mimořádné pouto, které dokumentuje Ceruttyho dar Elliotovi. Poté, co jeho svěřenec zaběhne světový juniorský rekord v míli, dá mu zvláštní vydání Kázání na hoře s vpiskem: "The Elliott-Cerutty team – WE JUST CANNOT FAIL".

Že půjde o sebenaplňující proroctví, se ukazuje záhy, když Elliot překonává také mužský světový rekord v míli a na olympiádu v Římě 1960 odjíždí v pozici favorita. "Před finále olympijského závodu na 1 500 metrů jsme byli s Ceruttym domluveni na tradičním signálu: pokud budu v posledním kole běžet na světový rekord, zamává na mě ručníkem," uvedl Elliott pro rozhlas ABC Radio National.

Ceruttyho, jenž nedostal akreditaci od australské federace, ovšem nekompromisní organizátoři na stadionu v Římě usadili do sektoru pro diváky. Elliottovy mezičasy nicméně vypadaly slibně, a tak Cerutty 500 metrů do konce závodu neohroženě překonal hrazení i ostnatý drát a začal na svého svěřence z bezprostřední blízkosti dráhy zuřivě mávat svlečeným žlutým tričkem. Elliott zabral a protrhl cílovou pásku s náskokem dvaceti metrů v novém světovém rekordu 3:35,6, zatímco Ceruttyho odváděli ze stadionu jako výtržníka.

Rok po olympiádě Elliott ukončit sportovní kariéru a odešel studovat do Anglie. "Cerutty ve mně dokázal uvolnit sílu, o které jsem neměl tušení," vysekl závěrečnou poklonu svému mentorovi.

Vlna, která vyšla z římské olympiády, kde zazářil také další Ceruttyho svěřenec Dave Power ziskem bronz na 10 tisíc metrů, do centra v Portsea vezla návštěvu za návštěvou. Pravidelně tam dojížděla australská tenisová i fotbalová reprezentace, jako osobního trenéra si Ceruttyho pro svůj návrat do ringu vybral boxer Jimmy Carruthers. V šedesátých letech publikoval Cerutty šest knih, ani podmanivé názvy některých z nich (How to Become a Champion nebo Be Fit or Be Damned) mu ovšem nedokázaly přinést dostatečný zisk a excentrický vizionář nenašel v konzervativní Austrálii partnera ani pro svoji kolekci sportovního oblečení a racionální výživy.

Ačkoli Ceruttyho revoluční metody, ať už šlo o posilování, výběhy kopců, periodizaci nebo mentální trénink, se později zařadily mezi základní prvky atletické přípravy, postava samozvaného "Tvůrce šampionů", který ve čtyřiceti letech vstal ze smrtelné postele a zbylou polovinu svého života mobilizoval

veřejnost k fyzické aktivitě a jako trenér získal několik olympijských medailí, je dnes téměř neznámá. Opravdový běžecký boom přišel až v sedmdesátých letech s Billem Bowermanem a firmou Nike.



Autoři: Rungo.cz , Milan Janoušek

REKLAMA

Běž dál!

- [Běhám kvůli horám a komunitě. A kvůli egu, říká Anton Krupicka](#)
- [Dean Karnazes: mašina, která běhá srdcem](#)
- [Yuki Kawauchi, hobík z jiné planety](#)
- [Běžkyně - rebelky: jak ženy bojovaly o účast na bostonském maratonu](#)
- [Transplantace srdce. Pak rakovina. A potom začal běhat maratony.](#)
- [Jak vystoupit ze zóny komfortu](#)

■ Anglie ■ Austrálie ■ Běh ■ Duna ■ Inspirace ■ stadion

■ světový rekord ■ Emil Zátopek ■ Helsinky ■ Melbourne ■ Řím



tisknout

- [Vstup do diskuse](#), zpět na hlavní stranu: [Rungo](#)

REKLAMA

DISKUSE

Běh v dunách, lekce z antiky i poslech Beethovena. Takhle trénoval Percy Cerutti

Václav Polášek



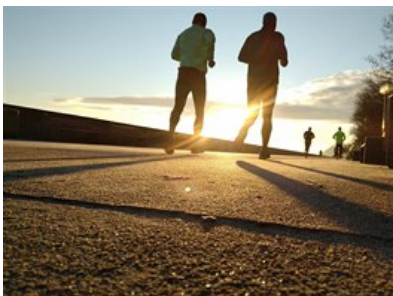
Nemyslím, že je pan Cerutti dnes již "téměř neznámý". Ve své době byl legendou a i dnes jsem si při spatření...

V diskusi je 1 příspěvek, poslední příspěvek 11. 2. 2014, 8:23

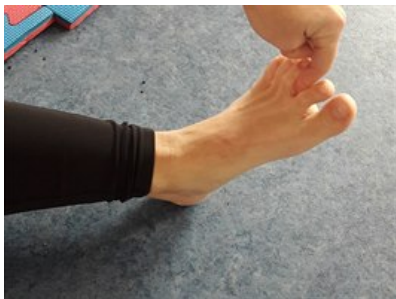
VSTOUPIT DO DISKUSE



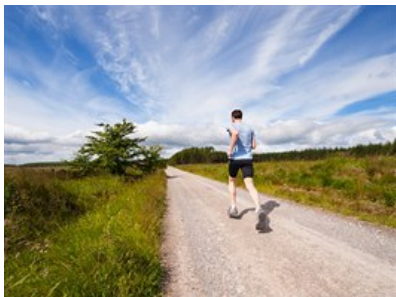
Běhejte tak, jak vás to baví. Budete šťastnější i rychlejší



Novinky ze světa: nejaktuálnější doporučení na poli zdraví



Starejte se o svá chodidla. Zbavíte se bolestí a lépe se vám poběží



Rychlost a vytrvalost: proč je těžké udržet si oboje



Poslední Předdežeň výzva skončila, RUNGO se pomalu loučí

REKLAMA

@ Zprávy e-mailem

SMS SMS zpravodajství

RSS RSS Kanály

iDNES+ iDNES+

D Předplatné MF DNES

Mobilní verze

Napište nám

Témata

Hledej

f iDNES.cz

@iDNEScz

idnescz

iDNES.cz

© 1999–2018 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP. Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupňování článků a fotografií je bez souhlasu MAFRA, a. s., zakázáno. Provozovatelem serveru iDNES.cz je MAFRA, a. s., se sídlem Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl B, vložka 1328. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

[Kariéra](#) [Eventy](#) [AV služby](#) [Cookies](#) [Soukromí](#) [Podmínky užití](#) [Reklama](#) [Kontakty](#)