Text: Milan Janoušek Foto: Dita Havránková

Jsem sportovní fanatik

V roce 1990 si jeho svěřenci na skříňky v areálu PSK Olymp Praha vylepili nápis „Kerteam“. Tak jednoduše vzniklo dnes už legendární, ale stále neregistrované sdružení vytrvalců. „Mám zásadu, že do Kerteamu nikdy nikoho nelákám, ale zároveň nikoho neodmítnu. Záleží na každém, jak často bude chodit a jak dlouho ve skupině vydrží.“ Ze svého systému nedělá tajemství a tréninkové plány zveřejňuje dopředu na internetu. Na jeho otevřených trénincích ve Stromovce se schází mládež, hobíci i mistři republiky v čele s Petrem Pechkem. Sílu Kerteamu poznala také řada orientačních běžců a triatlonistů, kteří to s jeho pomocí dotáhli ve svojí disciplíně až na světovou úroveň. O svém celoživotním působení v atletice hovoří v následujícím rozhovoru trenér Jan Kervitcer.

Příští rok Vám bude 75. Jak se udržujete v kondici?

Vstávám vždy v 6.45–7.00 a den začínám studenou sprchou. Pak jdu běhat (od dubna do září v krátkých elasťákách a v tričku) svoji pravidelnou dávku okolo čtyř kilometrů. Nedávno jsem tak oslavil malé jubileum. Od 1. listopadu 1958, kdy jsem si začal vést tréninkový deník, jsem už překročil hranici 80 tisíc naběhaných kilometrů. V běhání mě naštěstí prakticky neomezuje ani endoprotéza obou kyčelních kloubů.
Po ranním běhu ještě cvičím asi padesátiminutovou sestavu na protažení celého těla. Obsahuje například 40 kliků nebo posilování s elastickými lany. Teprve potom snídám a věnuji se dalším činnostem, ke kterým kromě trénování patří také vedení účetnictví pro klienty a práce na zahradě.

Vyrůstal jste krátce po druhé světové válce. Jaké bylo vaše dětství?

Vyrůstal jsem v rodinném domě na kraji Prahy na Lhotce. U nás v rodině nikdo nesportoval, ale já jsem sportem od dětství žil. Už v devíti letech jsem u rozhlasu poslouchal, jak Zátopek vyhrál tři zlaté na olympiádě v Helsinkách a tátu jsem donutil, aby mi začal kupovat noviny Československý sport. Bavila mě atletická statistika, sbíral jsem ročenky a sledoval všechny výkony. Zároveň jsem chodil na veškeré sportovní akce, které se v Praze konaly. Viděl jsem fotbalové a hokejové zápasy všech úrovní, tenis včetně Davis Cupu, MS v kanoistice, košíkovou i box. Nejvíce mě ale přitahovala atletika a nevynechal jsem proto žádné mezistátní utkání na Strahově. Stal se ze mě sportovní fanatik. (směje se)

Kdy jste začal s atletikou sám?

Na atletiku jsme si s partou kluků nejdřív jen hráli. Vyrobili jsme si na zahradě doskočiště na skok vysoký, sehnali kouli, disk, oštěp i improvizované kladivo. Jednoho dne pak naše úsilí zaujalo kolemjdoucího (shodou okolností jím byl Emil Pospíšil, pozdější dlouholetý ředitel Velké kunratické), který nás pozval na nábor Spartaku Nusle (dnes Spartak Praha 4) na Děkance.
To mně bylo patnáct let a na náborových závodech jsem běžel kilák za 3:03,9. Na jaře jsem se pak pod vedením Honzy Pospíšila zlepšil na 2:48 a sezonu končil s osobákem 2:45. Ještě předtím jsem ale musel překonat jeden problém. V dětství jsem býval často nemocný a jezdil po ozdravovnách. Při

výšce 175 cm jsem vážil jen 54 kg a tělovýchovný lékař mně nechtěl dát razítko do registračního průkazu, bez kterého se nesmělo závodit. Nakonec to zachránil můj trenér – taky doktor, i když veterinář (směje se), který mi potvrzení vyprosil. Po zahájení pravidelného tréninku se mi ovšem nemoci začaly vyhýbat. Znovu jsem byl hospitalizován až v roce 2014 při operaci kyčelního kloubu.

Jak jste se v průběhu let zlepšoval?

V 17 letech jsem v Houštce zaběhl svoji první patnáctistovku v nezapomenutelném čase 4:11,4. Z toho jsem měl ohromnou radost, protože osobák na osmistovku jsem měl v té době pouze 2:03,9. Později žádný můj svěřenec tak rychlou patnáctistovku nezaběhl, ale tenkrát byl problém se s takovou výkonností dostat i na dorosteneckou republiku. Můj tehdejší trénink nebyl nijak mimořádný. Běhal jsem fartleky a lehčí intervaly na dráze, v průměru jen 130 km za měsíc. Byl jsem vždy spíše středotrařař. Nejvíc se mi líbila patnáctka a trojka. Na těchto tratích se musí přemýšlet a mě na závodění bavila hlavně taktika.

Kdy vás napadlo, že se stanete trenérem?

V roce 1961, to mi bylo osmnáct let, jsem si udělal trenérskou trojku a začal na Děkance trénovat všechny dorostence. Chtěl jsem být trenérem desetiboje, proto jsem trénoval nejen běhy, ale i výšku, kouli nebo oštěp. Měli jsme skvělý tým a v Praze skončili druzí za suverénním Dynamem. Trenéřina mě zakrátko pohltila a ve dvaadvaceti letech jsem se stal nejmladším držitelem trenérské dvojky v republice. Tu bylo možné jinak získat až od čtyřiadvaceti, ale mně ji za výborný prospěch výjimečně udělila metodická sekce svazu. Tím zároveň víceméně skončila i moje vrcholová závodní kariéra.

Závodil jste na středních tratích, chtěl jste trénovat desetibojaře. Jak jste se dostal k tréninku vytrvalců?

V roce 1969 mně Ladislav Fišer, tehdejší předseda trenérské sekce běhů, nabídl dobrovolnou funkci asistenta dorostenecké reprezentace. V té jsem pak působil až do roku 1993, tedy celých 24 let. Během nich jsem spolupracoval se všemi našimi nejlepšími mladými běžci (i jejich trenéry) počínaje Vlastíkem Zwiefelhoferem a konče Honzou Pešavou.

Jaká byla tehdy koncepce dorostenecké reprezentace?

Běhy řídila trenérská sekce, složená z reprezentačních trenérů jednotlivých disciplín, trenéra mládeže a metodika, která se scházela jednou měsíčně a rozhodovala o nominacích na výcvikové tábory, přidělovala všechny mezinárodní starty a zejména počty hodin refundace mzdy podle aktuální výkonnosti.
Dorostenecká reprezentace měla soustředění dvakrát až třikrát ročně, dále se konaly i pravidelné kontrolní srazy a výběrová řízení do středisek vrcholového sportu. Moje práce spočívala hlavně ve vyhodnocování tréninku, sledování závodů a komunikaci s běžci a trenéry prostřednictvím zpravodajů, které jsem vydával několikrát ročně.

Pokud srovnáte systém a podporu atletiky za socialismu a dnes, jaké vidíte největší rozdíly?

Je to dost nesrovnatelné, tehdy byl zcela jiný životní styl, bez informací a možnosti volně cestovat po světě. Existovala také mnohem menší konkurence jiných sportů. Panovala mzdová nivelizace a umělá plná zaměstnanost, takže nebyl problém, aby stát všem špičkovým atletům hradil spoustu hodin refundace mzdy, které bylo možno využívat na trénink a soustředění. Plně hrazená byla i péče o mládež v tréninkových střediscích. Také dobrovolní trenéři měli od státu podporu. Na všechna trenérská školení a semináře včetně tříletého kurzu trenérů na FTVS byla poskytována všem účastníkům refundace mzdy, obdobné to bylo i u výcvikových táborů reprezentace a zájezdů na zahraniční akce. O dobrovolné trenéry se pak mohly opřít i atletické oddíly. Dnes jde do vrcholového sportu vedle dotací relativně hodně sponzorských peněz. Problémem ale zůstává podpora oddílů, mládeže a zejména dobrovolných trenérů, kterých je nedostatek.

Jaké profesi jste se věnoval v civilním životě?

Po absolvování VŠE jsem nastoupil do SUPRO – Systémového ústavu pro racionalizaci a organizaci. Zabývali jsme se tam automatizovanými systémy řízení pro ministerstvo průmyslu a zaváděli výpočetní techniku. Byla to zajímavá práce a zažil jsem i zrod prvních, tehdy ještě sálových počítačů. Po roce 1993 jsem se věnoval především účetnictví a daním, pracoval jsem jako finanční ředitel a posledních deset let jako asistent auditora.

Vřelý vztah k technice si evidentně zachováváte dodnes. Viděl jsem, že vedete internetové stránky Kerteamu a máte účet i na Stravě.

Stránky Kerteamu vytvořil Petr Pechek, já tam pouze přidávám nové informace a zveřejňuji tréninkové plány. K sledování tréninku svých svěřenců používám aplikace Garmin Connect a Strava, kde máme i svoji skupinu. Jinak ale pořád spoléhám i na papír. Od listopadu 1958, kdy jsem začal běhat, si vedu nepřetržitě tréninkový a od roku 1973 současně i trenérský deník. Mám tak doma už celé stohy diářů.

Jaké byly vaše trenérské zdroje a inspirace?

Nejvíce jsem se naučil od Ladislava Fišera (intervalový trénink) a Petra Kavana (vytrvalostní trénink). Úzce jsem spolupracoval také s Josefem Odložilem a Zdeňkem Truksou. Už od mládí jsem se snažil studovat veškerou dostupnou literaturu. Později jsem čerpal z překladů, které dělalo výhradně pro vnitřní potřeby vědeckometodické oddělení ČSTV. Oslovily mě zejména tréninkové systémy Arthura Lydiarda a Percyho Ceruttyho.

K čemu jste nakonec dospěl?

Hlavní krédo mého tréninkového systému u běžců všech výkonností je běhání pro radost. Většinu úseků i dlouhých běhů proto běháme stupňovaně, aby kyslíkový dluh nastoupil co nejpozději, případně vůbec. V posledních letech jsem začal hodně používat i rozložené tempo, a to jak při souvislých běžích, tak v úsecích. Jedná se vlastně o zařazování tzv. kratších meziběhů, kdy se tempo nepatrně zvolňuje (o 1–3 vt. na 100 m). Dalším novým prvkem je zařazování kratších a rychlejších meziklusů zejména při kratších úsecích do 400 metrů. Dalším specifikem mé tréninkové metody je běhání různých temp v jedné tréninkové jednotce stupňovaně – příkladem je např. trénink 2 × (1000-800-600-400-200 spojitě) v tempu 19-18-17-16-15 vt./100 m.

Jaké místo mají ve vašem tréninku posilování a kopce?

Posilovnu jako samostatnou složku do tréninku nezařazuji vůbec, ale zejména u mladých nejsem proti, když do posilovny občas zajdou. Velmi ovšem doporučuji kruhový trénink a protahovací cvičení, a to zejména jako prevenci zranění. Kopce zařazuji jednou až dvakrát týdně v období tzv. silové přípravy, což je únor–duben, během roku jsou potom jen součástí fartleků, případně je zařazuji jako speciální přípravu na běhy do vrchu. Ideální jsou přitom mírnější opravdu běžecké kopce se sklonem okolo 5 % u delších kopců nad 400 m a se sklonem do 10 % u kopců do 200 m.

V roce 1981 jste publikoval knihu „Běhy na střední a dlouhé tratě“. Nenastal už čas na nové vydání?

Metodická literatura tu velmi chybí. Škoda, že zřejmě kvůli autorským právům nemohou opět vyjít knihy Fišera a Lišky s Písaříkem. Naštěstí se už objevuje i výborná zahraniční literatura s běžeckou tématikou. Osobně ale spíše uvažuji o tom, že bych napsal jakési paměti. Po těch letech mám na co vzpomínat. (směje se)

Koho považujete za svůj největší trenérský úspěch?

Asi Lukáše Vydru (držitele českého rekordu na 800 a 1000 m), kterého jsem trénoval v dorosteneckém věku a dal jsem mu dobrý základ, z kterého pak žil až do konce kariéry. Lukáš měl mimořádný talent, ohromnou běžeckou inteligenci a cit pro trénink, ale trpěl na alergie a záněty okostic a byl také trochu líný. (směje se) Nejlepší výkony proto zaběhl na půlce, která nevyžadovala tolik tréninku jako patnáctka.

A co Petr Pechek?

Já jsem trénoval už Petrova tátu Františka. Petrovi rodiče nikdy nepřepokládali, že z něj vyroste skvělý běžec, protože mu v dětství činila pohybová koordinace dost velké problémy. Když přišel do Prahy na vysokou školu a já ho začal trénovat, byl jsem opatrný a s prvním maratonem jsme čekali až do jeho čtyřiadvaceti let. Nicméně se ukázalo, že Petr má pro maraton nejen ideální volní vlastnosti, ale i špičkové funkční předpoklady. Dnes už si trénink upravuje sám, ale pořád zůstává jednou z hlavních duší Kerteamu.

Prozradil jste mi, že Petr nikdy neběhal víc než 400–500 km za měsíc. Dáváte tedy v tréninku přednost spíše kvalitě před kvantitou? A v jakém poměru?

Rozhodně kvalitě. To je hlavní rozdíl proti minulosti, kdy se běhala spousta volných kilometrů a potom již jen závodní

tempo a rychleji, a téměř nic v tempu mezi tím (konkrétně například tempo 3:40–4:20 min/km). Rychlost má ve vytrvaleckém tempu také specifické místo, zařazuji ji ale jen do běžeckých cvičení a maximálně jednou za 14 dní formou kratších úseků do 400 m s kratším meziklusem, kdy se výrazně rychleji běhá třeba jen každý třetí nebo závěrečný úsek. Nácvikem rychlosti je ale prakticky každý stupňovaný běh, kde si můžeme rychlost v závěru ověřit. U dobrých vytrvalců by se tato rychlost v konci měla blížit jejich absolutní rychlosti. Procentuálním poměrem jednotlivých složek se ale příliš nezabývám, stačí mně jen cit pro stanovené tempo, a hlavně naučit tento cit pro tempo i své svěřence. Hlavní zásadou přitom zůstává, že kvalitní tempový běh na úrovni anaerobního prahu je třeba do tréninku zařazovat celoročně alespoň jedenkrát týdně, což bohužel většina běžců, zejména středotratařů, nedodržuje a dává přednost krátkým úsekům. Tempový běh by měl být vždy stupňovaný a jeho kvalitě výrazně prospěje (a odlišuje ho od závodu), když je rozložený s kratšími nepatrně volnějšími meziběhy.
Kvalitní tréninky ale zařazuji maximálně třikrát týdně, a to zpravidla v pondělí, středu a pátek.

Kdy jste si naposledy zazávodil a jaké závody máte v Česku nejraději?

Svoji závodní kariéru jsem skončil ve 40 letech, dále jsem závodil již jen zcela výjimečně, s výjimkou Velké kunratické, kde jsem běhal nepřetržitě až do roku 2014 – mám celkem 48 startů plus 2 starty v dorostu. Výjimkou byl také můj start na 100. Běchovicích v 53 letech s časem 44:15. Poslední vážnější závod jsem odběhl v roce 2010 v Aténách – silniční běh na 5 km s cílem na historickém stadionu u příležitosti výročí 2000 let od bitvy u Maratonu, běžel jsem s foťákem, přesto jsem svoji kategorii 65–69 let v čase 24:23 vyhrál.
Mojí jedničkou je jednoznačně Velká kunratická, na které jsem od roku 1958 chyběl pro nemoc pouze jedinkrát. Podílel jsem se také na organizaci a sestavování ročenek. Na druhém místě je u mě Memoriál Čendy Pokorného v Petrově, nejstarší trampský běh v Čechách, a na třetím Běchovice. Jen málokdy jsem vynechal krosové mistrovství republiky a velmi rád mám i dráhové závody.

Jaké má pro trenérské aktivity pochopení vaše rodina?

Bez rodinné podpory bych se tak naplno běhání a trenéřině nemohl věnovat. Manželka Milada (za svobodna Ogounová) je z atletické rodiny, její táta byl úspěšným běžcem na 400 a 800 m a dlouholetým kapitánem atletů Slavie. Sama také běhala a působila jako trenérka v RH Praha (dnešní PSK Olymp), kam jsem za ní v roce 1978 přešel a převzal chlapeckou část její skupiny a už jsem zde zůstal. Spolu máme také dvě děti: syn Honza byl úspěšný běžec v mládežnických kategoriích (stříbro a bronz z MČR), ale učaroval mu dlouhý triatlon, a i při náročném zaměstnání má absolvováno 12 ironmanů (nejlépe 9:49:17) a 10× běžel Pražský maraton (nejlépe 2:57:45). Dcera Soňa sice závodění v 15 letech opustila, ale později zaběhla maraton pod čtyři hodiny a věnuje se náročné turistice po celém světě.

Co vás po tolika letech v atletice ještě motivuje?

Mojí největší motivací je potřeba přinášet svým svěřencům radost z atletiky. Každé jejich zlepšení mi přináší velké uspokojení. Jelikož trenéřina nebyla nikdy mojí prací, ale vždy koníčkem, tak mě nikdy nepřestala bavit. Mojí výhodou je také to, že mě za výsledky svěřenců nikdo nehodnotí a nemám tak potřebu snažit se vývoj jejich výkonnosti urychlovat. A nyní už je pro mě asi nejdůležitější hlavně to, že jsem stále mezi mladými a vím, že mě pořád ještě někdo potřebuje.

Jan Kervitcer (1943)
trenér běžců v oddíle PSK Olymp Praha a v tréninkové skupině Kerteam

Oddíly: Spartak Praha 4, RH Praha, nyní PSK Olymp Praha

Osobní rekordy: 800 m (1:55,6), 1500 m (3:58,8), 3000 m (8:43), 5000 m (15:16,7), 10 km (33:49)

Svěřenci: Petr Pechek, Viktor Šinágl, Lukáš Vydra, Lubomír Pokorný, Miroslav Hrach, Luboš Jeřábek, Michal Kučera, Stanislav Tábor ml. (všichni mistři ČSSR, ČSR nebo ČR); částečná běžecká příprava orientačních běžců a triatlonistů: Jan Procházka, Jan Šedivý, Jan Mrázek, Petr Losman, Tomáš Dlabaja, Kamila Gregorová, Tomáš Kubelka, Vít Pospíšil, Jan Čelůstka

Publikace: Běhy na střední a dlouhé tratě a chůze (spolu s Karlem Bláhou, Praha 1981)

Deset nejlepších atletů a atle
Prémiero
Československý