



Každý svěřenec je pro mě výzvou

Je polovina března, ale jaro zatím nepřichází. Nad pražským Strahovem visí mračna a sviští vítr. Ani omšlý stadion Evžena Rošického atmosféře pochmurného dne zrovna nepřidá. Dole na ploše je ovšem pořádně živo. Kruhový trénink tu podstupuje asi desetičlenná skupina mládežníků. Honza Pernica sem nepřišel jen rozdávat povely. Názorně předvádí – odrazy – přechody překážek – rovinky – a je vidět, že ho trénink baví přinejmenším tolik jako jeho svěřence. Nejenže ho baví, zdá se mi, že jím je naprosto pohlcen. „Snažím se dávat vždy maximum, i když jde třeba jen o komerční trénink nebo firemní team-building,“ vysvětluje, když pak točíme rozhovor. Trenéřinu nicméně dokáže vidět s nadhledem a přiznává, že nemá v plánu svůj život zasvětit pouze atletice. Jeho svěřenci ho popisují jako demokratického trenéra, pro kterého jsou kromě atletických výkonů podstatné také jejich zdraví a studium. Honza Pernica patří do nastupující generace trenérů se zkušenostmi ze zahraničí a znalostí jazyků. Možná i proto se nebojí otevřeně sdílet nejen své názory, ale i tréninkové postupy. Přesvědčit se o tom můžete v následujícím rozhovoru.

Honzo, kudy vedla tvoje cesta k atletice?

Byl to takový klasický scénář mladých kluků. Začínal jsem s fotbalem, ale vadilo mi, že tam na nás trenér pořád křičí. K atletice jsem se dostal přes školní závody na základce. Trenéři-učitelé se mi snažili vysvětlit, co a jak, a nebylo u toho potřeba křičet. Navíc jsem se hned začal prosazovat v rámci opavského okresu ve vícebojích (míček, výška,

60 m, 1000 m). Později jsem se přihlásil na sportovní gymnázium do Ostravy. Do té doby jsem dělal atletiku dvakrát týdně v přípravce u trenéra Volného, který u mě rozvíjel všeobecné předpoklady, i když bylo zřejmé, že k běhům mám blíže než k ostatním disciplínám. Na základě talentových zkoušek mě pak v Ostravě přiřadili do běžecké skupiny. Třebaže mě stále lákaly víceboje, tak to byl logický krok. V té době jsem už měl v noze první zajímavé výsledky v rámci MČR žáků, kde jsem se dostal jako „prvorochák“ do finále běhu na 800 m s poměrně slušným časem (tuším okolo 2 min).

Jaký byl tvůj další atletický vývoj?

V 15 letech jsem začal bydlet na internátu a první rok hledal způsob, jak přejít zpět na školu do Opavy, kde jsem nechal všechny svoje kamarády. Šel jsem dolů prospěchově a v tréninkové skupině jsem taky spíš zametal. Srážely mě i neustálé problémy s koleny, když jsem během prvních dvou let prodělal tři artroskopické operace. I tak se mi ovšem povedlo vyběhat nějaké medaile v rámci MČR žáků a dorostenců. Postupem času jsem se smířil s režimem ve škole a našel si svoji pozici i v tréninkové skupině. Starší kluci pro mě byli inspirací a chtěl jsem se dostat na jejich úroveň. Přišlo i uznání od trenéra Gusty Šulce, který mě začal vnímat jako plnohodnotného člena skupiny.

Během dalších let studia v Ostravě jsem se už prosazoval nejen v rámci mládežnických kategorií, a tak přišla pozvánka do reprezentace a s ní i nabídka zázemí Vysokoškolského

sportovního centra v Praze. Můj původní záměr bylo studium na FTVS UK a už v maturitním ročníku jsem se proto domluvil na budoucí spolupráci s trenérem Semerádem, který měl v Praze velmi silnou skupinu. Nakonec jsem ovšem nastoupil na Pedagogickou fakultu Ostravské univerzity, nicméně domluvu s trenérem Semerádem jsem už měnit nechtěl. Vyřídil jsem si individuální studijní plán a začal kombinovat studium a sport na vrcholové úrovni.

Jaký byl tvůj přístup k tréninku? Snažil ses vždy splnit plán do puntíku, nebo sis potají přidával?

Trénink pro mě vždy představoval výzvu, a čím těžší byl, tím lépe. Ze začátku jsem si vedl tréninkový deník jen formálně, ale později jsem si začal trénink sám vyhodnocovat, abych věděl, zda se lepším oproti předchozím rokům. Díky tomu jsem začal vnímat podstatu tréninkového procesu už jako závodník.

Kromě epizody v USA jsem všem svým trenérům stoprocentně důvěřoval, a proto jsem si v tréninku nepřidával. Nicméně později, už jako zkušenější závodník, jsem se jim snažil dávat zpětnou vazbu. Také jsem pochopil, že pro úspěch nestačí trénink jen odběhat, ale přidat i další věci – navýšil jsem regeneraci, zlepšil výživu, přidal kompenzační cvičení apod. I to pak stálo za dalším zlepšením.

Měl jsi pověst závodníka, který se nebojí jít od začátku dopředu. Je takový styl závodění něco, co má člověk dané, nebo se to může (třeba i za pomoci trenéra) naučit?

Neběhal jsem v tréninku rychle, abych pak na závodech klusal. Ostatně i trenér Gusta Šulc mi vždycky radil: „Nepřemýšlej a běž.“ Rozběhy na MČR, kde se běhalo takticky, pro mě byly utrpením, často jsem proto běhal rychle už během nich. Ti méně odvážní soupeři mě za to v lásce moc neměli (směje se). Na druhou stranou si mnoho z nich dalo v závodech se mnou osobáky.

Myslím, že na způsobu závodění má svůj podíl trenér, ale závodník musí být mentálně silný, aby vydržel s nasazením až do konce.

Tvým závodním vrcholem bylo semifinále osmistovky na ME U23 v Bydhošti 2003. Krátce poté sis natrhl sval, což je relativně banální zranění. Proč ses už k vrcholovému závodění nevrátil?

Tak banální zranění to nebylo. Na vině byla i špatná diagnóza, která odkazovala právě jen na natržení. Vrátil jsem se do tréninku s nedolčeným svalem, a i když jsem stále kulhal, snažil jsem se zranění přeběhat. Dokonce jsem zhruba tři měsíce po úrazu běžel osmistovku za 1:51. Vybavuji si, jak jsem po závodě šel za masérem Standou Tábořem a stěžoval si, že noha není stále plně funkční, a on mi řekl, že jsem měl sval utržený, že cítí, že ještě není správně srostlý. Měl pravdu, měl jsem ve stehně díru, která se zacelila asi až po deseti letech. Vypěstoval jsem si takový zvyk, neustále se toho stehna dotýkat a přesvědčovat se, zda už sval dorůstá. Sezónu 2004

jsem ještě dokončil, ale od té doby už to za moc nestálo. Nemohl jsem běhat rychlostní tréninky na 100 % a půlkař bez rychlosti nemůže existovat.

Život běžce s oblibou přirovnávám k surfování a životní forma je, jako když chytíte dobrou vlnu a vezete se na ní. Jakmile spadnete, už se na ni zpět nedostanete. Je možné, že někdo chytí další vlnu, ale taky může čekat marně. Já už čekat nechtěl, byl čas dělat něco jiného a běhání si nechat jako koníček. K tomuto poznání jsem samozřejmě nedospěl hned, trvalo mi to přinejmenším dva roky. Přeci jen je to jedno z nejtěžších rozhodnutí v životě každého vrcholového sportovce.

Jak vzpomínáš na své trenéry?

Panu Volnému v opavské přípravce vděčím za to, že nechtěl už od brzkého věku ždímat můj vytrvalostní potenciál a celkově mě výborně připravil pro výkonnostní trénink u Gusty Šulce. Gusta byl trenér, s kterým jsem si lidsky rozuměl nejvíce a pokud bych měl v Ostravě silnou tréninkovou skupinu a lepší podmínky pro sport, neodešel bych od něj. Převážila však chuť zkusit atletiku vážněji, a proto jsem zvolil přechod do skupiny trenéra Semeráda. I v Praze jsem nastoupil jako jeden z nejslabších článků a postupně se probojoval na pozici lídra. Tréninky byly odlišné a bavily mě zase jiným způsobem. Trenér Semerád mě hodně posunul v rychlosti a pod jeho vedením jsem zaznamenal své nejlepší výsledky.

V roce 2006 jsem ještě zkusil svoji atletickou kariéru oživit na University of Tulsa v Oklahomě. Byl jsem nadšený z amerického studijního systému, respektive propojení studia a sportu, ale zkušenost s tamním systémem tréninku byla tragická. Celý náš středotřařský tým výkonnostně stagnoval a americký trenér si mě sice vyslechl, ale nechtěl udělat žádnou změnu.

Po návratu ze zámoří mi vrátil elán ještě trenér Ivo Piták, který mě namotivoval, ať zkusím delší tratě. Na rok jsem se zase pustil do tvrdé přípravy, ale více než posun na 1500 m na úroveň okolo 3:50 jsme z toho nevyrobili.

Jak ses pak dostal k trénování?

Na mém přechodu k trenérské dráze měl zcela zásadní podíl právě Ivoš Piták, kterému jsem zpočátku dělal asistenta a pomáhal v jeho skupině s kondiční přípravou. Ochoťně mi vysvětlil metodiku tréninku, naučil mě rozpoznat různé stupně únavy, pracovat ve vysokohorském prostředí, prostě mi dal skvělou trenérskou školu.

Máš bohaté závodní zkušenosti, a navíc jsi vystudoval učitelství. Jak důležité je podle tebe mít i specializované trenérské vzdělání?

Nemyslím si, že vzdělání z tebe udělá trenéra, stejně tak jako se člověk nestane trenérem jen na základě toho, že byl úspěšný závodník. Na vrcholové úrovni by trenér měl rozumět nejen sportovnímu tréninku, ale mít znalosti i z oborů fyziologie, anatomie a biochemie. Měl by být dobrým pe-





dagogem a psychologem. A já s oblibou dodávám, že musí být taky řidičem, kuchařem a masérem (směje se). To když chcete pro svěřence zajistit soustředění a minimalizovat přitom jejich finanční spoluúčast. Každopádně v trénérství se mohou prosadit různé typy osobností, důležité je, aby se potkaly s tím správným sportovcem.

Tvoje skupina Perňa Systém běží už pár let na plné obrátky. Jak se k tobě lidé dostávají?

Většinou je scénář takový, že mě osloví nějaký trenér, že jeho svěřenec po maturitě odchází na studia do Prahy, a jestli by u nás mohl trénovat. Zeptám se svých svěřenců, zda se s daným závodníkem znají a jestli to třeba není konfliktní typ, jestli je předpoklad, že zapadne. Důležitý je pro mě taky osobní pohovor s daným běžcem, abychom se navzájem přesvědčili, že naše spolupráce nebude ztráta času.

V současnosti trénuješ přibližně 15 běžců na různých výkonnostních úrovních. Jak těžké je pro tebe sladit jejich tréninky?

Velikost skupiny je relativní. Je totiž rozdíl mezi výkonnostním a elitním běžcem (takové mám teď ve skupině čtyři). Elitní běžci vyžadují větší pozornost, protože tréninky jsou náročnější a je zde větší riziko přetrénování. Trenér nemůže dlouhodobě fyzicky zvládnout více než 2–3 takové tréninky denně.

Trénink běhu má ovšem velkou výhodu, jelikož faktor techniky není potřeba hlídat tak jako v jiných disciplínách. Převahu tréninku tvoří obecná vytrvalost a blízká pásma, kde je sportovec schopen trénovat samostatně dle instrukcí. Situaci dnes v mnohém usnadňuje i elektronická komunikace a sporttestery.

Jaký máte systém evidence tréninku?

Mám zkušenost, že psaní tréninkových deníků je mezi atlety hrozně neoblíbená činnost, kterou většinou docení až v pozdějších fázích kariéry. Snažím se to změnit, protože sebereflexe je nedílnou součástí tréninkového procesu a bez pečlivé evidence není možná. Tréninkové deníky vedeme na bázi Excelu a ve skupině sdílíme přes Google Docs. Navrhl jsem si vlastní šablonu, kterou postupně doplňuji. Například jsem si tam dal koeficienty pro vyhodnocení tréninku z posilovny nebo interaktivní prvky; když atlet dosáhne v týdnu určitého počtu kilometrů, tak se mu tabulka zbarví zeleně apod. U každého tréninku je i stupnice vnímaného zatížení od 1 (nejlehčí) do 7 (nejtěžší) – to je jednoduchá zpětná vazba, protože ne každý běžec chce popisovat detailně svoje pocity. Šablonu průběžně upravuji tak, aby vedení tréninkového deníku svěřence bavilo a motivovalo zároveň.

Existuje nějaká obecná rada, jak složit funkční skupinu a udržovat v ní zdravou atmosféru?

Obecná rada asi ne. Každopádně platí, že skupina je taková, jaký je její trenér. Většinou kopíruje jeho chování. Trenér jde příkladem. Takže pokud se trenér chová arogantně, je prav-

děpodobné, že bude mít i arogantní svěřence. Naopak, když přistupuje k běhání s pokorou, tak je to znát i na jeho svěřencích. Nicméně velmi silné osobnosti se trenérem ovlivnit nenechají, ať už v pozitivním či negativním smyslu.

Tvoje skupina je smíšená. Jaký je rozdíl v přístupu k holčákům a klukům?

Rozdíl v tréninku žen a mužů je naprosto zásadní. Zatímco kluci si svoje často řeknou už na tréninku a tím to skončí, holky to v sobě umí dusit dlouho a bouchne to třeba až o půl roku později. S děvčaty se dá zase snáze „vyrobit“ výsledek – jsou mnohem pracovitější a poctivější v tréninku než většina chlapů. Často jsou i fyzicky odolnější.

Je ale problém mít dvě elitní závodnice na stejné trati. Pokud má být sportovec úspěšný na mezinárodní scéně, musí být svým způsobem egoista a to má pak dopad na vztahy ve skupině. S rostoucími úspěchy si sportovec často logicky začne nárokovat vyšší pozornost trenéra.

Jak vnímáš dilema talentovaného mladého atleta, který odchází na vysokou školu, respektive do střediska do Prahy?

Ne každý mladý sportovec přechod do Prahy ustojí. Mám zkušenost, že nejméně rok trvá, než se atlet s novým prostředím trochu sžije. Nicméně na špičkový výkon lze natrénovat i v jiných městech, ale důležité je mít u sebe trenéra, kterému závodník věří. Skvělým příkladem je Filip Sasínek s trenérem Tondou Slezákem v Hodoníně. Trenér by měl vidět všechny podstatné tréninky a především reakce sportovcovy těla na ně. Podle toho vyhodnocuje míru zátěže, kterou je vhodné příště zvolit. Můj názor je takový, že nelze trénovat dlouhodobě na dálku.

Sklobení vysokoškolského studia a tréninku je vhodným modelem, ale existují i obory, kde to není tak jednoduché. Ve skupině máš dva studenty medicíny – českou reprezentantku Báru Jíšovou a slovenského reprezentanta Petera Ďurece. Jak velké kompromisy musíte v jejich tréninku dělat?

Výhodou studentů medicíny je to, že mají neskutečný „time management“, jsou chytří a samostatní. S Barčou a Peterem trénujeme v blocích a přizpůsobujeme tréninkové zatížení jejich školním povinnostem. I závody volíme podle toho, kdy bude ve škole klidnější. Je pravdou, že Peter je velký perfekcionista, a i když má náročné období ve škole, tak nechce dát v tréninku nohu z plynu. Už se nám to párkrát vymstilo a Peter se dostal do těžších únavových stavů, které jsme museli řešit několikátýdenním volnějším režimem. V takových případech bereme jako objektivní ukazatel únavy hodnoty z biochemického rozboru krve a podle toho řídíme tréninkový proces.

Co všechno se dá z takového biochemického rozboru poznat?

Pro řízení tréninkového procesu, obzvláště ve vrcholové atletice, kde člověk pořád balancuje na hraně přetrénování, je

pravidelné sledování biochemických hodnot zcela zásadní. V našich podmínkách provádíme testy u dospělých svěřenců čtvrtletně, v případě obtíží pak častěji. V krvi se dá číst doslova jako v knize a parametrů signalizujících únavu nebo nějaký deficit jsou desítky, ale my se zaměřujeme z ekonomických důvodů jen na ty pro běžce stěžejní – což je železo a hemoglobin. Pokud má svěřenec na přípravu více finančních prostředků, tak si necháme zpracovat podrobnější analýzu, která může odhalit i komplexnější problémy.

Tvou nejúspěšnější závodnicí byla Tereza Čapková, která si ovšem prošla i dlouhou sérií zranění. Jak se zraněnými svěřenci pracuješ? Jak efektivním prostředkem jsou podle tvých zkušeností plavání, cyklistika apod.?

Tereza měla to štěstí, že začínala jako plavkyně, a proto jsme mohli při zranění nasadit trénink v bazénu, kde se dá dávkovat zatížení podobně jako v běhání. Pak zranění nemá ani tak fatální dopad na psychiku. Jakmile je ale sportovci dlouhodoběji znemožněno trénovat, hrozí mu stavy blízké depresím. Proto jsem rád, když sportovci mají kromě tréninku ještě školu nebo vhodné partnerské zázemí (což nebývá pro vrcholové sportovce zrovna jednoduché), a to nejen pro případ zranění, ale třeba i při poklesu formy.

Transfer vytrvalostních schopností z jiných sportů (plavání, kolo, veslování) je zřejmé, proto jej v období zranění nebo nabírání obecné kondice v rámci přípravného období mohu jen doporučit.

Jak velký prostor v přípravě věnujete posilování?

Síla je v tréninku českých běžců často zanedbávaná. Někteří neudělají ani klik. Přitom každý běžec, který necvičí, do jisté míry limituje svůj výkonnostní potenciál a odráží se to v nedobré technice běhu, vyšším riziku zranění atd. V zahraničí na toto dbají víc. Formu posilování volíme podle toho, zda se jedná o středotrafaře či vytrvalce. U půlkařů je klasická posilovna nutností, u nich totiž hraje důležitou roli například i při vyplavování testosteronu. U vytrvalců jdeme spíše formou kruhových tréninků a běžecké síly; na jaře a na podzim zařazujeme až dvouměsíční období kopců (v jednom týdnu např. 3× kopce plus kruháč nebo 2× kopce, 1× schody a 1× kruháč). To je moje inspirace Lydiardem.

S vaší skupinou se často zúčastňujete i alternativních závodů typu Spartan Race. Jak se to dá skloubit s atletikou?

Tyto běžecké alternativy mám ve velké oblibě, ale jen u těch závodníků, kteří nemají ambice na dráze. Dohromady to příliš nejde, respektive musíte dělat kompromisy. Příkladem je Lenka Švábíková, která chvíli kombinovala běh do schodů a závody na dráze. S dráhovými výsledky nebyla příliš spokojena, zatímco ve světovém žebříčku v běhu do schodů byla v první trojce. Je potřeba si ujasnit priority. Lenka už nyní běhá pouze schody a jen krůček ji dělí od nejlepší závodnice světa. V rámci přípravného období i dráhových běžců doporučuji jakoukoli další sportovní aktivitu, která zpestří přípravu, ale v dalších obdobích už tyto alternativní závody místo v závodním kalendáři nemají.

Kdybys měl možnost vzít do své skupiny ještě jednoho libovolného českého nebo zahraničního atleta/atletku, koho by sis vybral?

To je hodně složitá otázka. Charakter sportovce a to, zda může být spolupráce funkční a výkonnostně plodná, se často pozná až v průběhu několika let, proto nedokážu říct jméno, o kterém bych byl přesvědčen, že by nám to fungovalo. Jsem rád za své současné svěřence a každý z nich je pro mě samostatnou výzvou a nábojem v trenérské práci.

Jak se profesi „atletický trenér“ v Česku daří? Nejsou vytrvalostní běhy tak trochu popelkou, čemuž odpovídá i trenérské zázemí?

Já bych to rozdělil na dvě sféry – jedna je oblast atletiky, kde je profesionálních trenérů pomálu a já mám to štěstí, že mohu být jeden z nich. Z pohledu financí to rozhodně není top povolání, ale dělám, co mě baví a naplňuje, a jsem za to rád. Drtivá většina trenérů to však dělá jako „charitu“ a pouze jako koníček. Svaz se snaží myslet i na tyto trenéry a co vím, podmínky se lepší i pro ně. Ale profesionálních míst je velmi omezený počet. Ostatně vše je to otázka výsledků sportovců na mezinárodních soutěžích a obecné poptávky po atletice. Zatímco přípravy jsou nyní přeplněné dětmi, které ani nemá kdo trénovat, tak opravdu vrcholové běžce by šlo spočítat na prstech jedné ruky.

Druhou sférou je oblast komerčního tréninku. Tě se nyní spolu s běžecským bohem nebývale daří, takže atletičtí trenéři mají možnost si přivydělat i zde, i když to pro většinu není atraktivní, protože často nejde o systematickou práci.

Atletika dokáže totálně pohltnout nejen závodníka, ale i trenéra. Máš nastavenou nějakou osobní psychohygienu?

Je pravdou, že mnoho atletických trenérů, které znám jsou buď rozvedení, nebo alkoholici, nebo rozvedení alkoholici (směje se). Nastavil jsem si, že ze stadionu odcházím nejpozději v šest večer a vracím se tam opět nejdříve v devět ráno. Samozřejmě že trénink se neodehrává jen na stadionu, ale spočívá i v sestavování tréninkových plánů, odepisováním na e-mailu atd., takže nemám žádnou ohraničenou pracovní dobu. Víkendy, s výjimkou závodní sezony, se snažím věnovat výletům a sportování s manželkou. Na druhou stranu jsem si vědom toho, že pokud chceš být opravdu úspěšný trenér, tak musíš se svěřenci vycestovat na minimálně dva měsíce v roce na soustředění. Také jsem hodně pookřál prací s mládeží, kterou jsem začal trénovat loni.

Funguje v Česku (sebe)vzdělávání trenérů?

Spousta tuzemských trenérů má tréninkový systém, který je neměnný a málo individualizovaný. Mají mustr, který nepochybně funguje, ale je dělaný na špičkové závodníky, a když k nim nepříjde zrovna špičkový závodník, tak se neprosadí, zatímco s citlivějším přístupem, respektive na jiné trati mohl být úspěšný.



Vím, že svaz pořádá různé doškolovací semináře, ale trenéři tam chodí vesměs z donucení, aby buď získali licenci, nebo si ji prodloužili. Svaz je přitom ochoten finančně participovat i na účasti trenéra na zahraničním semináři. Já jsem díky podpoře svazu mohl vycestovat na konferenci do Nottinghamu a byla to výborná zkušenost. Seznámil jsem se s tréninkovými metodami nejlepších anglických běžců včetně Mo Faraha. Svaz se snaží organizovat podobné akce i u nás, ale sehnat kvalitní přednášející je obtížné. Navíc mám dojem, že většina úspěšných českých trenérů není ochotná své „know-how“ sdílet.

Řekl bys tedy, že je české trenérské prostředí nekolegiální?

Ano, myslím, že trenérské prostředí u nás je výrazně nekolegiální. Špičkových běžců je tu relativně málo, takže se o ně přetahujeme. Když je nějaký trenér úspěšný, tak se to nevnímá jako úspěch české atletiky, ale projeví se spíše závist. Domnívám se, a to nechci nijak shazovat úlohu trenéra, že pokud svěřenec není extrémně talentovaný, tak trenér může být sebelepší a výsledek neudělá. A naopak špičkový závodník se i u relativně „slabšího“ trenéra prosadí.

Když jsem byl na zmíněné konferenci v zahraničí, tak zde trenéři neměli problém svoje poznatky a zkušenosti sdílet, zatímco u nás jsem to zažil jen výjimečně. Byl jsem třeba na přednášce jednoho českého trenéra, kterému se povedl s jeho svěřencem výrazný mezinárodní úspěch. Dorazila tam spousta trenérů, kteří se těšili, že se dozví něco z tréninku špičkového atleta před vrcholnou akcí, a nakonec vyslechli jen takovou pohádku o tom, co jeho svěřenec snídá, co obědvá a co večeří.

Kradou se snad tréninkové plány?

Osobně nevidím pro takové tajnostkářství důvod. Obava z toho, že by někdo použil stejný plán pro své svěřence, mi přijde úsměvná. Tyto kazuistiky jsou nepřenositelné, ale jsou ceněným studijním materiálem a inspirací. Profesionální trenéři, kteří si úzkostlivě chrání svoje know-how, si neuvědomují, že pokud do řemesla nezavěští i trenéry na nižších úrovních a zejména mládežnické trenéry, tak jim logicky budou přicházet hůře připravení atleti. Otevřenost, sdílení informací, diskuze a poučení se z chyb je jedinou cestou, jak se hnout z místa a být ve světě konkurenceschopný.

Co s tím může udělat svaz?

V poslední době svaz podnikl některé kroky, které by měly mít vliv na výchovu mládežnických reprezentantů. Jmenoval odpovědné trenéry za jednotlivé disciplíny, kteří by měli komunikovat s osobními trenéry závodníků a na základě zkušeností těchto trenérů sestavit systém přípravy mladých sportovců. V podstatě je to návrat k centrální přípravě, která tady kdysi byla, tentokrát bohužel s výrazně nižším objemem financí. Zda to přinese výsledky, budeme moci hodnotit až s několikaletým odstupem. Nadále ovšem postrádám například metodické materiály a odbornou literaturu, z kterých by mladí trenéři mohli čerpat.

Z jakých zdrojů čerpáš ty?

Vycházím z české běžecské školy, tak jak ji formuloval především doktor Fišer a následně jeho svěřenci. Její principy se nepochybně v průběhu času osvědčily, nicméně zároveň se snažím tuto koncepci v určitých aspektech doplnit. Ať už je to třeba kvalitní posilovnou u půlkařů, provedením kruhových tréninků a běžecských cvičení dle vzoru polské běžecské školy, obdobím kopců od Lydiarda nebo vysokoobjemovým tréninkem, jak ho ordinují někteří američtí trenéři.

Z literatury má v mojí knihovničce výsadní postavení příručka *Běhy na střední a dlouhé tratě* od Písaříka a Lišky. Sice je již z roku 1985, ale na své aktuálnosti toho mnoho neztratila. Je velká škoda, že dnes už není k sehnání a trenéři si ji musí pokoutně kopírovat. Ptal jsem se, zda by nemohla být k dispozici na webu svazu (notabene když ji vydalo ČSTV), ale prý je problém s autorskými právy.

Rád se nechávám inspirovat tréninky Brada Hudsona (*Little Black Book*), ale své jsem si odnesl také z knih Lydiarda (*Running to the Top*), Coea (*Winning Running*) nebo Sunderlanda (*High Performance Middle-Distance Running*). Na sociálních sítích sleduji nejlepší světové běžce, jelikož zde často sdílí i své tréninky. Pro ty, kdo rozumí anglicky, je zdrojů informací v dnešním světě více než hodně, je potřeba jen selektovat a přemýšlet o jejich využití v našich podmínkách a s ohledem na typologii běžce.

V současnosti finišuješ doktorské studium na FTVS UK, obor kinantropologie. Čím přesně se zabýváš?

Tématem mé disertace je pozorování změn emočních stavů při vysokohorském tréninku v souvislosti s rizikem přetrérování. Jinými slovy, zda lze zabránit přetrérování sportovce tím, že budete pozorovat jeho nálady. To už bylo prokázáno při tréninku v prostředí nížiny, takže se nejedná o žádný nový objev. Nově jsem to však testoval ve vyšší nadmořské výšce, což by mělo být přínosem. Zkušený trenér zřejmě podobné výzkumy nepotřebuje, dokáže svého svěřence posoudit i bez dotazníku, který ke své práci využívám já (POMS od McNaira, Lorra a Dropplemana, viz <https://www.brianmac.co.uk/poms.htm>), ale pro méně zkušeného trenéra, nebo toho, kdo nemá potřebnou dávku empatie, to může být zásadní v hodnocení, zda s tréninkem pokračovat, nebo zařadit klidový režim. Výhodou této metody je i její neinvazivnost a zanedbatelné náklady, takže by šla využívat i u mládeže.

A jaké jsou tvé další ambice a plány?

Nechtěl bych celý život jenom trénovat, protože myslím, že je to riziková profese a člověk v ní do jisté míry „zakrní“. Zvažuji, že bych po ukončení doktorátu na FTVS zůstal ještě na částečný úvazek v oblasti vysokoškolské pedagogiky, což je oblast, která je mi blízká. Baví mě vysvětlovat principy výuky a chtěl bych přispět k tomu, aby na tuzemských univerzitách neučili pouze odborníci, ale také pedagogové.

Jan Pernica (1981)

atletický trenér VSC MŠMT,
zakladatel tréninkové skupiny Perňa Systém

Oddíly: Slezan Opava, SSK Vítkovice, USK Praha,
ASK Slavia Praha

Trenéři: J. Volný, A. Šulc, M. Semerád, I. Piták

Osobní rekordy: 800 m (1:48,35), 1500 m (3:50,24),
10 km (32:23), půlmaraton (1:14:34)

Trenérské úspěchy: T. Čapková – účastnice OH, Londýn (2012), 4. místo na ME v Helsinkách (2012), 7. místo na univerziádě v Šen-čenu (2011), finalistka univerziády v Kazani (2013), vše na 1500 m; L. Sekanová – 9. místo na ME v krosu do 23 let v Albufeiri (2011), 10. místo v běhu na 3000 m př. na ME do 23 let v Ostravě (2011); E. Krchová – 9. místo v běhu na 3000 m př. na univerziádě v Kazani (2013); D. Šatrová – 13. místo v běhu na 800 m na HME v Turíně (2009)

Vzdělání: Pedagogická fakulta OU (obor učitelství pro 2. stupeň ZŠ, kombinace TV–OV); 2013–nyní FTVS UK (doktorské studium oboru kinantropologie, zaměření na trénink ve vyšší nadmořské výšce); trenérská škola FTVS – trenér 1. třídy

Současní svěřenci: B. Jíšová, A. Ulrichová, P. Ďurec, E. Krchová, L. Bell a další