

**JAROSLAV STRNAD** se měl původně věnovat strojařině. Ale učarovalo mu plavání a téměř půl století strávil jako trenér v těsné blízkosti bazénu. Od začátku devadesátých let hýčkal plaveckou sekci Vysokoškolského sportovního centra MŠMT a bazén na Strahově, kde mu rukama prošly desítky úspěšných reprezentantů. Nadále pracuje jako trenérský koordinátor reprezentačního týmu.

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

# Žijte plaváním. Jako já

## Proč a jak jsem se stal trenérem?

„Kdysi jsem plaval za SK Slavia Praha, a najednou nebyl trenér. Byl jsem ze všech nejstarší, tak jsem trénoval své spoluplavce z vody. Ale zjistil jsem, že z vody to nejde, tak jsem si šel stoupnout na břeh a stal se ze mě trenér.“

## Moje nejsilnější vlastnost?

„Pracovitost. Vidím problém, a dokud si ho nevyřeším, pořád nad ním přemýšlím a musím se domoct konce. Projevuje se to i v osobním životě. Musím kvůli zádům cvičit. A i když mě to moc nebaví, cvičím, protože to je pro mě nezbytně nutné.“

## Kdo na mě měl největší vliv?

„Plavecky mě nejvíc ovlivnili kolegové, když jsem začínal. Josef Nalezený, Jiří Kyněra a Petr Příkryl, s nímž obzvlášť jsem vedl tisíce hodin debat o plavání. A ještě Milan Moravec. Všichni patřili do silné trenérské generace a hodně jsme si povídali hlavně v době, kdy jsem byl reprezentační trenér. A ještě mě přivedla k trénování práce. Jsem původně inženýr strojař a pracoval jsem v Tesle Karlín. Přišel jsem tam v šest ráno, něco dělal a bylo úplně jedno, jestli jsem byl pilný, něco vymyslel, nebo ne. Nikoho to nezajímalo. Na trénování se mi líbilo, že jsem viděl výsledek své práce. Záleželo samozřejmě na plavcích, ale i tak vidíte v určitém procentu výkonu sportovce odraz svojí práce. A to mě lákalo. V továrně se nic podobného nedělo.“

## Moje trenérská filozofie?

„Mám strašně rád lidi, i když to nevypadá, protože někdy působím jako bručoun. Ale já měl vždycky závodníky rád, a i proto si myslím, že snad až na jednoho plavce

ode mě nikdo neodešel. Naopak ke mně chodili. A pak mám hrozně rád plavání. Strávil jsem tisíce hodin, že jsem si četl o plavání a pořád něco zkoumal.“

## Nejlepší rada, kterou jsem kdy dostal?

„Nikdy se nevzdát.“

## Moje nejtěžší trenérské rozhodnutí?

„Na to nevzpomínám moc rád. Kdysi jsem v mých začátcích ve VSC trénoval hrozně šikovného plavce. Přišel ke mně v 15 letech, startoval na ME, ale byl strašně nedisciplinovaný. Když se někde konal večírek, kde se samozřejmě pilo, nemohl na něm chybět a my se museli rozloučit.“

## Co se mi opravdu povedlo?

„Asi bych dal nejvýš Báru Závadovou a její 5. místo na MS v Kazani 2015 na dlouhé polohovce, protože jsme se vždycky snažili mířit na světovou scénu. Petra Chocová jako mistryně Evropy na 50 metrů prsa v Debrecínu 2012 byla první opravdu pořádná medaile. Ale přece jen to byla neolympijská disciplína, navíc v olympijském roce. To mi hodnotu jejího úspěchu v hlavě trochu sráželo dolů. Na to se ale nikdo neptá, musela zaplavat mimořádný výkon. A zmíním i olympiádu v Atlantě, kde Lenka Maňhalová jako první Češka plavala 200 metrů prsa pod 2:30. Sice byla jedenáctá, ale byl to skok do velkého plaveckého světa. Její rekord vydržel snad 20 let, až ji překonala Martina Moravčíková. A ještě na jednu věc jsem docela pyšný. Před OH v Sydney ke mně přišla Katka Pivoňková. Do Sydney neodjela, zůstala za limitem nějakých 16 setin, zlomilo ji to a skončila

s plaváním. Ale rok a půl před OH v Aténách přišla po asi dvouleté pauze, že by se chtěla zúčastnit. A dokázala to. Od té doby jsem měl v hlavě zasunutý, že když plavec i trenér moc chtějí a plavec trenérovi absolutně věří, podaří se to.“

## Kdy jsem měl pocit, že mám všechno v tréninku pod vlastní kontrolou?

„Nikdy. Když jsem trénoval, říkal jsem panu řediteli Vysokoškolského sportovního centra MŠMT, že samotné trénování je tak 15-20 procent mého času. Všechno zbylé jsem musel věnovat tomu, abychom na Strahově mohli co nejlépe fungovat, včetně shánění peněz, protože bez nich to nejde. Jinak nemůžete držet s nejlepšími krok. V té době jsem strávil nekonečné hodiny na bazénu, aby všechno fungovalo. Měl jsem od všeho klíče a dirigoval provoz, abychom dostali jen to nejlepší. Někdy jsem tam i spal a bohužel jsem nikdy nezažil, abych se jako trenér mohl věnovat jen plavání. To závidím současné generaci, která takové starosti nemusí řešit.“

## Co dělám, když cítím, že za mnou můj sportovec nestojí?

„Buď jsem tupej a nepoznal jsem to, nebo si nepamatuji, že se to stalo. Jen jednou se stalo, že ode mě odešel plavec, s nímž jsme dnes nejlepší kamarádi, Jirka Dub. Já měl teorii, že jsem se věnoval všem, ale v olympijském roce šlo mé úsilí na ty nejlepší, kteří měli velkou šanci na olympiádu se dostat, protože jsem věděl, že pak naše sekce bude žít z takového úspěchu další čtyři roky. Na Strahov tehdy přišla Katka Pivoňková, které se dostalo maximální podpory. Ještě byl s námi Jakub Jiráček. S Jirkou byli dobří, doma vyhrávali, ale



na olympiádu se nenominovali. Oba to nesli nelibě. Jakub to překousnul, ale Jirka ne a odešel k trenérce Passerové.“

### Do jaké míry rozlišují v přístupu mezi starým a mladým plavcem?

„Na Strahov chodili plavci až po střední škole. Jen na začátku se jich pár objevilo už v 15 letech. Ale přinášeli problémy, většinou sociální, ne sportovní. Dostali se z menšího města do Prahy, kde bylo na koleji velké množství lákad. Bylo složité, aby dávali plavání 100 procent, tak jsme takhle mladé plavce už nebrali. S dospělými jsem vycházel lépe, protože jsem je považoval za sobě rovné, diskutovali jsme spolu a mně takový způsob komunikace vyhovoval. Jak mi napsala Bára Závadová, když odcházela do Austrálie, že jsem ji naučil mít rád plavání tím, že jsme si o plavání pořád

INZERCE

povídali. Žil jsem plaváním a chtěl jsem, aby i oni žili plaváním, tak jako já.“

### Stává se mi někdy, že si vůbec nevím rady?

„Mockrát. S Petrou Chocovou, která plavala prsa, která jsou na techniku hodně složitá. Když něco nešlo, jak mělo, jeli jsme za Petrem Příkrylem do Zlína pro radu. Před MS v Šanghaji 2011 potřebovala Petra splnit na závodech v Paříži limit a dostat se před Martinu Moravčíkovou. Petra plavala těsně nad limitem a před finále mně volala, že to nedá, protože jí nejdou nohy. S ní bylo skvělé, že uměla perfektně popsat problém. Napsal jsem Petru Příkrylovi a navrhl dva způsoby řešení. Napsal mi, abychom se do prvního nepouštěli, protože bychom to nestihli, a abychom se zaměřili na druhý krok. Pracovali

### PLAVECKÝ TRENÉR

## JAROSLAV STRNAD

**Narozen:** 22. 10. 1951

**Trenérská kariéra:** bývalý šéftrenér VSC MŠMT, reprezentační trenér, v současnosti trenérský koordinátor reprezentačního týmu ČR, trenér mj. olympioniků Lenky Maňhalové, Rastislava Bizuba, Vlastimila Burdy, Kateřiny Pivoňkové, Jiřího Jedličky, Petry Chocové (Weber), Barbory Závadové, Pavla Janečka aj.

**Trenérské úspěchy:** Lenka Maňhalová (vícenásobná medailistka ze světové univerziády 1995 a 1997 na 200 m prsa a 200 m polohový závod), Petra Chocová (mistryně Evropy 2012 na 50 m prsa), Barbora Závadová (5. místo na MS 2015 na 400 m polohový závod)



ČESKÁ  
OLYMPIJSKÁ  
NADACE



Pomáhejte s námi  
financovat sport  
dětí a plnit  
jejich sny

www.olympijskanadace.cz



HLAVNÍ PARTNER



HLAVNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Česká televize

jsme na tom dva týdny do posledního kvalifikačního závodu. Petra sama od sebe dělala všechno potřebné individuálně na tréninku, limit splnila a pak v Šanghaji zaplavala i limit pro olympiádu do Londýna. Vždycky jsem se hodně bavil s lidmi, kteří mi dávali nové impulzy. Člověk je po letech už slepý a může něco přehlédnout, když plavce vidí každý den na tréninku, některé věci mu mohou splynout. Jiný pohled vám pomůže problém odhalit a vyřešit.“

### Potřebuje trenér víc vzdělání, nebo životní rozhled?

„Dal bych oboje na stejnou úroveň. Vzdělání musíte mít a udržovat se v nejnovejších poznatcích. Životní rozhled je potřeba, abyste si se sportovci rozuměli. Například Honza Šefl je hodně přemýšlivý, zajímal se i o neplavecké problémy - a obracel se s tím na mě. Kdybych měl jen plavání, které vás v životě omezuje, tak by se na mě nemohli plavci v podobných záležitostech obracet. Když jsme plavce měli v VSC, já byl s nimi daleko víc hodin než rodiče, takže trenér je ovlivňoval i v životě mimo bazén.“

### Čím se trenérsky vzdělávám nebo inspiruji?

„Jak už jsem zmínil na začátku, povídali jsme si dlouhatánské hodiny s Pepou Nalezeným, Petrem Příkrylem, Jirkou Kyněrou, Martinem Prokešem. Mně to strašně pomáhalo a hrozně moc jsem se od nich naučil. Tehdy bylo české plavání dost izolované a nebyly tady skoro žádné materiály. Když se něco objevilo, hltali jsme to a bavili se o tom. Dnes už si najdete všechno, co potřebujete, a máte možnost se sami vzdělávat. Ale pořád si myslím, že sdílení informací a debatování vám může ukázat další věci a cesty. A je to dobré i při oné trenérské slepotě. Na Strahově jsem měl o generaci mladšího asistenta Tomáše Brtníka, který se díval na tréninky jinýma očima, a bylo inspirující si s ním o plavání povídat.“

### Jak se během mé trenérské kariéry plavání změnilo?

„Největší změna, kterou u nás strašně podceňujeme, a není využívaná, je, že se do plavání zapojily další pomocné vědecké obory. Jestli si někdo myslí, že je dnes možné trénovat bez kondičního trenéra, biochemika, psychologa a dalších



Petra Chocová

FOTO: PROFIMEDIA.CZ

odborníků, tak to možné není. Proto si myslím, že v plavání nemůžeme nikdy hrát první housle. Naše země je chudší než některé vyspělé země a nemůžeme to nikdy dohnat. Izolovaný trenér může dostat závodníka na mistrovství světa, olympijské hry, ale k medaili máme daleko. Trenér ve vyspělých zemích má okolo sebe tým odborníků z různých oborů lidské činnosti a působí jako jakýsi koordinátor, on to musí dát dohromady. Myslím, že jsme na Strahově v tomto směru byli vpředu. Snažil jsem se okolo sebe soustředit nejruznější odborníky, kteří měli sport a plavání postupně stejně rádi jako my. A myslím, že jsme díky tomu měli dobré výsledky.“

### Jak se ladí forma plavců?

„V tréninku se začíná obecnou vytrvalostí a pak je trénink postupně čím dál specifičtější směrem k vrcholné události. Některé vlastnosti jsme v září skoro nedělali, nebo jen jako údržbu. A jak se blížila akce, na kterou jsme se chystali, obecné věci ustupovaly do pozadí a dopředu se dostávaly záležitosti bližší konkrétnímu závodu. A pak jde o odpočinek. Zmenšujete série, zvyšuje se množství odpočinku, řeší se spánek, aby sportovec byl na vrcholu specifických závodnických i fyzických a psychických sil. Naučil jsem se pár zásad a těmi jsem se řídil. Čím je plavec starší, tím víc musí odpočívat. Čím plave kratší trať, tím víc musí odpočívat. A třetí, že kluci odpočívají víc než holky. Souvisí to s množstvím

svalové hmoty. Například sprinteři jsou hodně osvalení, a tím musejí víc odpočívat.“

### Jak zabránit tomu, aby plavec nepodleh stresu z plné haly a očekávání?

„Tohle nebyla moje silná stránka. Já závody strašně prožívám a těsně před startem jsem plavce spíš znervózňoval, místo abych je posiloval. V Debrecínu na ME 2012 jsem tak Petře Chocové možná pokazil prsou stovku. U call roomu řekla: Už sem, pane Strnade, nechodte, vy mě znervózňujete. Naučili jsme se s Petrou a Bárou potřebné techniky, že si závod v hlavě vizualizovali a prožily si ho, ale jinak jsem se snažil nechávat je spíš v klidu. Po mně Markéta Kaplanová nebo teď Petra Škábová jsou v tomto směru daleko dál a lepší než já. Když jsem všechno tak prožíval, nedokázal jsem dávat užitečné rady. S Petrou Chocovou jsme už asi před patnácti lety počítali záběry. Jak ona sama sebe znala a rozuměla technice, byla to skvělá spolupráce. Vždycky, i teď jako divák, když skočí prsař do vody, automaticky počítám záběry. V Debrecínu na ME jsem ve finále tím vzrušením záběry nespočítal. Víte, nikdy jsem nehledal chybu jen u plavců, vždycky jsem začínal u sebe. Já si plavce vybral, protože byli dobří, a když se něco nepovedlo, musím nejprve hledat, jestli jsem chybu neudělal já. Protože jsem ten trénink někam směřoval, oni plnili moje pokyny.“