

**materiál pro časopis OB 04/2009:**

## **Šest pískovcových dní se švýcarskými juniory**

Začátem října jsme v rámci projektu sandstones.cz hostili v Doksech juniorský reprezentační výběr Švýcarska. A pro četné fanynky hned předesílám, že Martin Hubmann už tentokrát v týmu nebyl, zato Florian Howald pilně vystrkoval svoje ostré růžky... Mít v Čechách na kempu juniory z aktuálně nejlépeší světové reprezentace je docela výjimečná příležitost k pozorování, a tak bych se rád ve zkratce podělil o své dojmy.

Na první pohled je jasné, že zvěsti o švýcarské disciplíně jsou pravdivé. Není to žádný odpuzivý dril, ale všechno je dobře rozplánované, časy se dodržují, nikdo se nevymlouvá, tréninky se nebalí, počasí nehraje roli, všichni jsou na tréninky řádně nachystaní a nikdo si nedovolí lacině haurovat a něco vypoušet. Ve Švýcarsku platí, že jak jednou vystartuješ na trať tréninku, neměl bys vzdát. Srovnání s přístupem většiny žáků švédského o-gymnázia, které jsme hostili v květnu, vyznívá pro skandinávce z toho pohledu hodně tristně...

Se Švýcary jsme zatím také nejdéle ladili konkrétní podobu jednotlivých tréninků - všechno má mít svůj jasný smysl a plnit stanovené cíle. Zajímavé je, že jednou z evidentních snah je nemít mapové tréninky nepřiměřeně dlouhé. Možná i proto, že v týmu jsou i sedmnáctiletí a tréninky není dovolené vzdávat. Na druhou stranu - Švýcaři si objednali jednu drsnou klasiku ve skalách na 85 minut pro vítěze, a to jak pro kluky, tak i pro holky. Cílem takového tréninku bylo mimo jiné ukázat svěřencům, jak se správně při takovém závodě občerstvovat. (Následoval volný den.)

Hned několik fází mělo být zaměřeno na posílení práce s busolou (což byl pro nás jako pro organizátory v převážně skalnatém terénu tak trochu stavitelský oříšek ;). Je to zajímavá shoda náhod, ale několik nezávislých impulsů letos na podzim ukázalo na fakt, že my kontinentálci máme v jistotě práce s busolou obrovské díry, skrze které se potom v náročnějších terénech s horší viditelností propadáme do chyb.

Zajímavé srovnání odlišnosti myšlení přinesly rozborů komplikovaných skalních voleb postupů. Zatímco pro nás je dlouhá obíhačka často jev unikátní (a mnoho závodníků se prostě tak daleko od čáry nepodívá), pro mladé Švýcary je naopak spíše zatěžko běžet rovně - na základě svých zkušeností ze špatně průběžných podalpských terénů do traverzů skalnatým terénem nemají moc chuť. Nakonec jsme sice několik postupů rovně nasbírali, ale často je provázela zdůvodnění jako "chtěl jsem to prostě zkusit" nebo "už mě to nebavilo obíhat".

Při závěrečných štafetách se nám naskytla možnost vidět celý tým s helvétským křížem na zádech v akci - je evidentní, že naprostá většina skupiny je běžecky solidně disponovaná a i v náročnějším terénu se pohybují lehce. "Většina z nich chodí dvakrát týdně trénovat s atlety," podotýká hlavní kouč Sven Moosberger. "A taky provozujeme různé druhy speciálního posilování."

Kromě Svena, který má u federace 40% úvazek, se realizační tým skládá ještě ze dalších trenérů, kteří jsou placení na 20%. Iréne Bücher působila do roku 2003 jako trenérka žen u dospělé reprezentace a shodou okolností startovala

jako závodnice na MS 1972 v nedalekých Starých Splavech. Patrick Thoma se stará o kluky a připravuje se od listopadu převzít po Svenovi celý tým. Skládanku doplňuje ještě pomocný kouč Kurt (také 20%), který zajišťuje i informatiku, a fyzioterapeutka Martina, která kromě klasického rovnání v průběhu akce několikrát vede lekce trendy posilování na zavěšených smyčkách.

Mimochodem, informatika je pro fungování týmu hodně důležitá. Mansaft má svůj chráněný intranet, kde jsou shromažďované veškeré informace o akcích. Sven mi také pyšně předvedl aplikaci, která byla předmětem jeho diplomové práce při trenérském studiu. Jde vlastně o velmi sofistikovanou tréninkovou evidenci, do které jsou zahrnuti nejen členové JRD, ale postupně se budou napojovat i jednotlivé regionální výběry. Prostředí umožňuje generovat různé grafy, vypovídající o tréninkovém procesu, ale nabízí i spoustu zajímavých funkcí samotným závodníkům, m.j. v něm automaticky naskakují organizované tréninky a závody po celém Švýcarsku. "Je to tak trochu hračka, a to je dobře. O to víc by je mohlo bavit s tím pracovat," glosuje autor.

Ve Švýcarsku je to evidentně hodně i o komunikaci. Trenéři tráví podstatnou část každého večera individuálními pohovory s jednotlivými adepty reprezentačního dresu. A ti - pokud jsem si všiml - s nimi vedou aktivní dialog, ve kterém nejde jen o útrpné vynucené odpovědi. Koučové k tomu mají značný prostor, protože všechny tréninky mají tentokrát zajištěné na klíč. Hodně času v celém průběhu kempu je věnováno i skupinovému sezení, společným analýzám se zapojením dataprojektoru a také dvěma objednaným přednáškám. Komunikace probíhá i mezi juniorským týmem a deseti regionálními výběry - tyto dvě úrovně spolu úzce spolupracují. "Třikrát čtyřikrát za rok máme společná sezení s šéfy oblastních týmů. A párkrát za sezónu se scházíme i s vedením dospělé reprezentace," popisuje Sven proces výměny informací a tvorby názorů.

Švýcaři prostě systematicky pracují a efektivně využívají možnosti, které jim dává jejich rozpočet. Dotyční junioři mají k dispozici zhruba stejnou sumu, kterou u nás disponují dospělí.

/RN



Sven Moosberger při instruktáži před štafetovým tréninkem. (foto RN)



Precizní organizací švýcarské tréninkové cílové arény by se mohl nechat inspirovat leckterý český pořadatel řádného závodu. (foto RN)