

běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



**CZECH SKI
X-COUNTRY**

Newsletter ÚBD SLČR, 11. 11. 2015

Václav Korunka – muž mnoha profesí: „Myslím, že tréninkový deník ke sportovci patří.“

Petru Steinbachovi pomáhá s ženskou reprezentací, pro běžecké lyžování toho ale dělá mnohem víc. Václav Korunka je trenérem liberecké Dukly, kde se věnuje mladým závodníkům do 23 let, je vedoucím servisního týmu na závodech Kontinentálního poháru a také se stará o další rozvoj online tréninkových deníků. „Otcem elektronických deníků je Ján Ilavský, já jsem to jen letos upravil, protože si myslím, že všechno má nějaký vývoj. Pokud budeme mít jednoduchý deník, tak ho zvládnou všichni a ukáže nám důležitá data. Ten deník tu není proto, že to chceme my, ale až nám vyroste nový Bauer nebo Neumannová, tak abychom měli z čeho čerpat,“ říká bývalý vynikající reprezentant a olympijský medailista, který má doma schované všechny tréninkové deníky ze své bohaté sportovní kariéry.



V čem pro tebe spočívá kouzlo a přínos tréninkových deníků?

Až nám vyrostou další skvělí sportovci, tak přesně uvidíme, jak trénovali a jak v dané věkové kategorii vypadali. Norové to dělají taky a jejich odpověď na otázku „Proč?“ je jednoduchá – aby vychovali nové olympijské vítěze. Musíte mít prostě z čeho čerpat. Já mám doma své kompletní deníky a s radostí se do toho kouknu. I proto jsem třeba mohl vypočítat, že jsem v Ramsau prožil téměř tři roky života (smích).

Jakým směrem by se měl tréninkový deník ubírat?

Myslím, že jednoduchost je tou nejlepší cestou. Pokud bude jednoduchý deník, tak ho zvládnou všichni a všichni budou spokojení. Něco fungovalo i v minulosti, ale když to pak s vámi nikdo nekomunikuje, nemáte žádnou oponenturu, nikdo se neptá, proč toho sportovec naběhal tak málo nebo proč tam byly překročeny nějaké hodnoty, tak je to o ničem. Vždycky by měla zasednout metodická komise a diskutovat o tom. Myslím, že to má něco do sebe a deník pak má určitou hodnotu. Nebo se stává, že žactvo si někdy deník nepíše, dělá to za ně trenér. Já myslím, že když to dělat nebudou, tak je to špatně, protože ten žák si to přenesení do budoucna a bude to flákat. Když se to naopak v žákovském věku naučí, tak pak už mu to přijde automatické. To jsou takové hrubky minulosti, které by se ještě mohly a měly napravit. Dneska je možné dělat všechno online, tak nemusíme skoro nic, jen s tím správně pracovat.



S deníky pracuješ i jako trenér. Působíš v liberecké Dukle u závodníků do 23 let, zároveň pomáháš Petru Steinbachovi u ženské reprezentace. Jak se to dá skloubit?

Všechno se dá, já měl třeba roky, kdy jsem trénoval kluky a k tomu Kamilu Rajdlovou. Přišla za mnou a oslovila mě, jestli by mohla trénovat s námi. Tak jsem se s Mírou Petráskem dohodl, že to nebude nikomu vadit, a že si bude trénovat, podobně jako dneska Petra Nováková, s muži. I když to vypadá, že u holek není asistent třeba, tak hlavní nápor přijde teď v zimě, kdy budu mít na starosti závody Kontinentálního poháru, což už řada lidí nevidí. Petr by měl jezdit Světový pohár a já budu tady u těch závodů, navíc tam budu mít na starosti i servis.

A to je další z tvých činností – jsi vedoucím servisu právě pro Kontinentální pohár. Jak ses k tomu dostal?

Je to podobné jako s trénováním – člověk nasbírání zkušenosti a pak je využije. Já jsem byl deset let u „áčka“ s Honzou Pešinou nebo Vítkem Fouskem, baví mě mazat, nemám problém

Generální partner:



Hlavní partneri:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



**CZECH SKI
X-COUNTRY**

si stoupnout ke kopytu a něco udělat. Člověk pak něco okouká... Už jsem takhle fungoval poslední tři roky u kategorie do 23 let. Samozřejmě mi budou pomáhat i další - Zbyněk Valoušek nebo Petr Michl, plus tam je i Martin Koukal. Funguje také spolupráce se servisním týmem Honzy Pešiny, který si každý závod a test, který udělají, zapíše do počítače. A já mám ty jeho statistiky k dispozici.

Když mluvíš o sbírání zkušeností a trénování, tak jako závodník jsi byl pod trenérem Bohuslavem Rázlem. Jak na něj vzpomínáš a bereš si něco od něj dnes jako trenér?

Samozřejmě, pro mě byl Bohouš číslo jedna! Všechnu metodiku, kterou jsem za ta léta vstřebal, tu vám nikde nikdo nedá. Bohouš byl učitel, trenér i psycholog, tohle všechno uměl dát do kupy, všechno bylo v jedné osobě. V tom měl obrovskou devízu. Když trenér tohle má, tak výsledky sportovců jsou potom snazší. Pamatuju si, že nám před závody „rozdával“ medaile a my je pak opravdu měli.

Ty jsi byl skvělý běžec na lyžích, patnáct let jsi jezdil v reprezentaci. Na co vzpomínáš nejraději?

To nejlepší, na co si vzpomenu, je, že jsem vůbec přišel k lyžování. Já pocházím z Harrachova, kde se snad ani nedá nic jiného dělat, byl to jednoduchý výběr (smích). Všichni mají Harrachov spojený s můstkou a i já jsem na nich začínal. Pak bohužel přišlo docela těžké zranění, jsem rád, že se to dalo do kupy a mohl jsem vůbec chodit... Dva roky nato jsem přešel k běhu a strach už mi nedovolil na to vlézt.



Jaký je tvůj nejsilnější zážitek z běhu na lyžích?

Když má člověk olympijskou medaili a jde na vyhlášení, tak je to vždycky to nejlepší, ale pro mě byl absolutně největší zážitek, když jsem byl ještě jako junior na mistrovství světa v Norsku – v Trondheimu na nás přišlo 80 tisíc diváků! Už tenkrát to tam bylo o něčem jiném... To byl pro mě zážitek, který se mi zapsal do paměti. Jen proto chce člověk v tom sportu dál pokračovat.

Je něco, co ti dnes chybí z doby, kdy jsi sám závodil?

Dneska to беру především z pohledu trenéra. Chybí mi centra vrcholových sportů, která byla za mých mládežnických let a jejichž roli by dnes měla plnit sportovní centra mládeže. Jejich počet se letos zredukoval, v čemž nevidím nic špatného - za nás ta centra byla jen čtyři: v Jablonci, Vrchlabí, Novém Městě a na Zadově. Ale vždycky v nich bylo kompletní zajištění, měli jsme tam ubytování, školy, zajištěné posilovny, masáže, jídlo, prostě všechno. Ta doba byla na sportování v téhle věkové kategorii bezvadná! x

Pozvánky na listopadové závody:

29. 11. 2015 Podzimní běh lyžařů – Senohraby; propozice na našem [webu](#)

Chcete také dát vědět ostatním o svém závodě? Pošlete details s odkazy na pr@ubd.cz!

Reprezentační FIS závody v běžeckém lyžování:

21. – 22. 11. 2015 FIS závod – Gällivare: sprint + závody na 10 a 15 km volně

27. – 29. 11. 2015 Světový pohár – Ruka: sprint + 10 a 15 km volně + 10 a 15 km stíhací závod

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



**CZECH SKI
X-COUNTRY**

Zbyněk Valoušek - muž spjatý s libereckou Duklou: „U reprezentace se snažím řešit techniku a posilování.“

K současnému mužskému reprezentačnímu výběru má hodně blízko, ještě poměrně nedávno na tom byl podobně jako velká část týmu, který prochází generační obměnou. Jako závodník byl Zbyněk Valoušek zařazený do družstva olympijských nadějí i juniorské reprezentace a následně bojoval o nominaci do týmu pro Světový pohár. „Pocity z toho má člověk ještě dost živé, ta cesta není jednoduchá. Určitě mi tahle zkušenost pomáhá, i vzhledem k tomu, že jsem byl ten, který byl na hraně a potom neprošel do hlavního týmu,“ říká 31letý rodák z Frýdlantu, jehož celá kariéra je spojena s libereckou Duklou. V ní začal lyžovat a později i trénovat, dnes je s ní spjatý nejen jako asistent trenéra, ale také jako předseda mládežnické organizace, tedy nearmádní části TJ Dukla. „Je to oddíl, ze kterého jsem vzešel, chci tam pořád nějak fungovat, pokud mi to čas a okolnosti dovolí.“

Pojďme nejdřív probrat tvou sportovní kariéru, do předsezonního dotazníku jsi ostatně napsal, že ta nikdy nekončí...

Protože závodit se dá skoro vždycky (úsměv). Je ale pravda, že ta vrcholová kariéra skončila v roce 2007, kdy jsem na Dukle ukončil snahy o proniknutí do Světového poháru. Dneska se zúčastním nějakého závodu jen občas, loni jsem třeba jel Night Light Maraton v Jizerských horách. Rád bych něco absolvoval i v nové sezoně, ale program je tak nabitý, že se to moc neslučuje. Sportování ale člověku chybí - koukáš na ty kluky, jak trénují, a tak trochu tě svrbí prsty...

Premůže tě to někdy a naskočíš do tréninku?

Já jsem ke klukům relativně blízko věkově, ani kondičně na tom ještě nejsem úplně špatně, takže se snažím nějaké tréninky s nimi chodit, hlavně v létě. Třeba cyklistické výlety nebo dlouhé běžecké tréninky. Ale pak když přijde zima, je potřeba starat se i o lyže, kontrolovat techniku, takže prostoru na sportování je méně.

Což mě přivádí k otázce, jak to obecně vypadá během zimní sezony s tréninkem – je tam na něj v kolotoči závodů ještě prostor?

Hodně záleží na programu a také na tom, jak si to trenér se závodníky nastaví. Já jsem loni vedl reprezentační B tým a hodně jsem se snažil dělat si tam okna pro tréninkové bloky, i když se vynechaly některé závody, protože si myslím, že tam ty tréninky patří. Až se s částí týmu vrátíme ze severu, tak tam máme ještě soustředění v Livignu ve vysoké nadmořské výšce. Pak se pojedou OPA Cup v Rakousku a přes Vánoce zase bude prostor k tréninku. Potom už nás čeká jeden z nejnáročnějších bloků s vrcholem v podobě Světového poháru v Novém Městě na Moravě. A před mistrovstvím světa do 23 let je opět plánovaná závěrečná příprava.

Když mluvíš o sezoně a různých závodech, jak máte rozdělené role s Lukášem Krejčím během zimy?

Po začátku Světového poháru bychom se měli rozdělit. Já budu zajišťovat evropské poháry a domácí závody, z nichž by se měli kluci pokusit nominovat do skupiny pro Světový pohár, kterou bude zajišťovat Lukáš Krejčí.

Jak probíhala vaše spolupráce během suché přípravy?

Lukáš připravuje plány na hlavní akce, já se pak podílím na dílčích věcech v rámci těch soustředění, snažím se třeba hodně zaměřovat na posilování nebo nabízím asistentskou ruku v oblasti natáčení videa a následných rozborů techniky. Hlavní trenér pak může koukat na trénink bez kamery, což je mnohem příjemnější. A potom si řeším hlavně mladou skupinu reprezentantů, kteří jsou z Liberce a Jablonce, v době mimo hlavní soustředění.



Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



**CZECH SKI
X-COUNTRY**



Video z tréninku se zdá být tvým velkým koníčkem...

Jako asistent mám prostor tohle řešit, pracuji i se softwarem, který pomáhá s různými možnostmi analýzy. V podstatě jde o kreslení přímo do videa a analýzu pohybu různých bodů, třeba pánve. Snažím se v téhle oblasti nějak profilovat, podobně jako v posilování. To беру jako body, které chci trochu víc řešit.

Jak ses vlastně dostal k trénování?

Bylo to docela přirozené. Jednak mě to bavilo, a v Liberci se zrovna řešila obměna. Mám lyžování rád a tím, že jsem vychovaný v Liberci a vždycky jsem k němu měl blízko a snažím se s ním spojovat, tak jsem vlastně nikdy neřešil jiný oddíl. Tím, že tam bylo potřeba pomoci, tak jsem začal. Zezačátku jsem k tomu ještě učil, dělal jsem v lyžařské škole a v centru na hubnutí. Takže začátky byly takové poloprofesionální. Ale pak se z toho vyvinula profesionální náplň, když jsem po nějakých dvou, třech letech u mládeže šel dělat asistenta Mírovi Petráskovi k reprezentaci. Spolupráce s ním mi dala hodně a jsem za ni vděčný. Čerpám ale i ze studií, které jsem absolvoval na Fakultě pedagogiky na Technické univerzitě v Liberci a dálkově v Olomouci na bakalářském oboru trenérství a sportovní management. A pak se samozřejmě snažím využívat své závodní zkušenosti z reprezentačních výběrů i liberecké Dukly. **x**

Česká reprezentace i v letošní sezoně spoléhá na Swix

Dlouhé roky dochází před startem zimní sezony na obdobný rituál. Český tým se oblékne do nové kolekce oblečení, která nese známé logo Swix značící osvědčenou kvalitu, a vyrazí bojovat o úspěchy v bílé stopě. „Spolupráci značky Swix a Úseku běžeckých disciplín Svazu lyžařů nastartoval můj táta před mnoha lety. Abych byl upřímný, tak ani nevím, kdy přesně to začalo, což svědčí o tom, že se jedná o opravdu dlouhodobou spolupráci,“ směje se Jan Weisshäutel junior, který je dnes ve vedení společnosti Sprint, kterou spoluzakládal jeho otec, významná osobnost českého běžeckého lyžování. Společnost Sprint není jen výhradním distributorem značky Swix, patří pod něj i další známé sportovní značky, a může se pyšnit také dalšími činnostmi. „V České republice se podílíme na výrobě a vývoji voskovacích žehliček, stolů a profilů včetně těch nejlepších, které používají běžecké i sjezdové národní týmy po celém světě.“



Hned na úvod se nabízí otázka, co všechno český tým od Swixu využívá?

Vlastně se jedná o kompletní sortiment. Servis se neobejde bez stoupacích i skluzných vosků, kartáčů, žehliček a dalšího servisního vybavení. Celý tým pak používá naše oblečení – od ponožek a spodního prádla přes kombinézy, tréninkové funkční oblečení, rukavice, čepice, až po péřové bundy nebo třeba bidony a batohy.

Proč jste se vlastně rozhodli podporovat české běžecké lyžování?

Rozhodnutí nebylo pouze na nás, cítili jsme oboustranný zájem o spolupráci a přání reprezentantů používat opravdu kvalitní vybavení. Snažíme se dlouhodobě podporovat běžecké lyžování na všech jeho úrovních a používání našeho oblečení reprezentací bylo logickým krokem, jak se pokusit týmu vytvořit ty nejlepší podmínky pro dosahování špičkových výkonů. Důležitá je pro nás i přímá zpětná vazba od vrcholových sportovců, která nám pomáhá produkty dotahovat k dokonalosti a posouvat tak na vyšší úroveň i textilní kolekce pro rekreační sportovce.

Generální partner:



Hlavní partneři:



Partner pro sportovní výživu:



běh na lyžích nemá žádné limity...

ÚSEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ SLČR



CZECH SKI
X-COUNTRY

Když je řeč o kolekcích, co byste řekl k té letošní, kterou nově obléká i česká reprezentace?

Kolekce oblečení, doplňků a prádla vychází z dílny norských designérů. Kvalita materiálů a funkčnost oblečení je v posledních letech na vysoké úrovni bez velkých výkyvů v kvalitě. Právě kvalita je pro Swix nepochybně argumentem číslo jedna, proto neváhá investovat nemalé prostředky do laboratorního testování, patentování technologií a membrán a hodně dá i na zpětné vazby od všech světových běžeckých týmů. Z čeho máme v poslední době obzvláště radost, je, že „konzervativní“ norský styl se hodně změnil. Líbí se nám nové barvy, vzorky, design. Tam Swix vždy trochu zaostával, ale konečně už to není jen červená, modrá a černá (úsměv).

Co reprezentační kombinézy – jak a kde vznikají a kdo navrhuje jejich design?

Po dlouhé době nejsou výsledkem produkce litevské dílny, kde Swix šije kombinézy a další závodní kolekce, ale zemí původu je Česká republika. Konkrétně jsou z takzvaného klubového programu Swix, který se šije v dílně firmy Kalas v Táboře a využívá technologie sítotisku. Swix vybírá materiály, kontroluje jejich kvalitu a výsledný produkt je komplet Swix. Klubového programu Swix využívají stovky norských a dalších klubů včetně profesionálních týmů dálkových běhů, jeho výhodou je naprostá volnost při výběru designu, čehož využil i náš národní tým. Nové kombinézy jsou tedy vlastně jeho dílem.

Swix oblékají a používají rekreační i špičkoví sportovci po celém světě. Kdo například spoléhá na Swix kromě české reprezentace?

Swix obléká norský biatlonový tým nebo kanadská reprezentace v běhu na lyžích. Swix ale není spojen jen s běžeckým lyžováním a biatlonem - sjezdové rukavice a hole používá třeba i sjezdařská superstar Aksel Lund Svindal.



Jako partner Úseku běžeckých disciplín máte šanci potkat se i s českými reprezentanty. Jak často se vídáte a jaký máte vztah?

Potkáváme se minimálně jednou ročně na focení nových kolekcí oblečení, které se členy reprezentace pravidelně pořádáme, ale i na sportovních nebo sportovně-spoločenských akcích. I díky tomu, že jsme podobně staří, troufám si říct, že máme velmi neformální až kamarádké vztahy.

Jezdíte se dívat i na závody?

Na závody občas jezdím, naposledy jsem byl loni na Světovém poháru v Lillehammeru, kde Pěťa Nováková zajela svůj první opravdu dobrý výsledek. V nové sezoně se samozřejmě velmi těším na závody v Novém Městě na Moravě. Atmosféra velkých závodů tam bývá skvělá, takže to jistě bude perfektní zážitek jak pro diváky, tak pro závodníky.

Co byste popřál českému týmu do nové sezony?

Aby se podařilo mladé generaci co možná nejlépe navázat na úspěchy českých reprezentantů z minulých let a aby udržela český tým mezi elitními lyžařskými národy, kam nás díky Kateřině Neumannové, Lukáši Bauerovi, Stanislavu Řezáčovi a dalším skvělým lyžařům nejen Skandinávci právem řadí.



Že odvádí Jan Weisshäutel se svým týmem opravdu dobrou práci, potvrdilo letošní ocenění společnosti Sprint pro nejlepšího světového distributora značky Swix pro sezonu 2014/2015. Cenu si zástupci společnosti převzali ve zbrusu novém sídle Swix v norském Lillehammeru. „Předávání ceny proběhlo jako vždy při tradiční výroční večeři. Při hodnocení se bere v potaz nejen dlouhodobý vývoj prodeje, ale také celková práce se značkou a její postavení na lokálním trhu,“ říká Jan Weisshäutel, který s nadšením pokračuje v odkazu svého otce – jak ve společnosti Sprint, tak v roli významného partnera českého běžeckého lyžování. x

Generální partner:



Hlavní partner:



Partner pro sportovní výživu:

