

Mistr ČSSR na dlouhé trati 1988 Jiří Hlaváč: „Natrénováno na takovéto délky tehdy měli skoro všichni v Elitě.“

Ahoj Lahvine, představil by ses, prosím, především pro mladší, kteří nezažili tvou orientáckou kariéru?

S orientákem jsem začal v deseti letech, ale až do šestnácti to byl můj sport číslo 2, neb na prvním místě bylo běžecké lyžování (po tátovi, olympionik v St. Moritz, 1948). Jelikož nám (mně i sestře Janě, posléze Galíkové, která to v orientáku dotáhla na několik medailí z mistrovství světa) orienták šel excelentně, postupně se pro nás oba stal sportem číslo 1 a běžky jsme dělali spíš jako kvalitní zimní přípravu než vrcholově. Prošli jsme oba dorosteneckými výběry, odkud byla Jana už v 16 letech pozvána do dospěláckého repre, já prošel ještě juniorskou repre a od 21 let zakotvil na 10 let v kádru dospělého repre týmu.



Jiří Hlaváč a vpravo Jana Galíková (Hlaváčová) na vyhlášení kategorie H50/D50 na loňském Botasu

Vrcholovou kariéru jsem ukončil v roce 1991 účastí na MS v Mariánských lázních (17. místo na KT, 6. místo štafety). Za svou kariéru jsem nashromáždil 17 medailí z individuálních závodů Mistrovství Československa (z toho 5 zlatých v dospělých). Navíc nějaké ty medaile ze štafet a družstev. Další úspěchy, na něž jsem fakt hrdý, je nejlepší OB běžec Československa za rok 1986 a 7. místo na Světovém poháru v Turnově (1985). Za ty roky ale taky bylo několik hodně bolavých neúspěchů, z nichž mne nejvíce mrzí několik nominací "jen" jako náhradník na MS (tehdy se konalo jen jednou za 2 roky).

Orienták plus tvrdý trénink plus s ním spojený pobyt v přírodě mi

daly tolik skvělých kamarádů, zážitků i poučení, životní síly i radosti, že ani v nejmenším ničeho nelituji. Z běhání a závodění se raduji dodnes, miluju zejména těžké terény (nejvíce pískovce a skalní města) a v nich náročné tratě. V poslední době se kromě svých závodů navíc mohu docela často radovat i z úspěchů svých dětí i dalších svěřenců v TBM.

Čemu se věnuješ v současnosti? Jaký je nyní tvůj vztah k orientáku?

Poté, co skončila éra "budování komunismu", jsem po návratu z MS 1991 přeskočil 150% na podnikání a užíval si v maximální míře to, že sport už nebyl jednou z mála disciplín lidské

činnosti, kde se člověk mohl plně realizovat. Dva roky jsem nebyl běhat, ale podařilo se nám tady vybudovat plné zastoupení tehdy famózní počítačové firmy Silicon Graphics. Mnozí pamětníci si možná vzpomenou na vznik sportovně velmi úspěšného stejnojmenného oddílu OB, který jsme sponzorovali. Pro Silicon Graphics jsem dělal skoro celé čtvrtstoletí, nicméně už je to pryč a momentálně pomáhám Jirkovi Hruškovi v Novém Městě na Moravě dál rozvíjet firmu RACOM (dodavatel bezdrátových přenosů z OB kontrol ke komentátorům).

Orientáček prorůstá mým životem teď v posledních letech značně neb ho mám nejen v rodině (žena i všechny 3 děti běhají orientáček, ti nejstarší dva, Ondra H18 a Anežka D16 téměř vrcholově - letos oba MED v LOBu, u Lucinky D10 se teprve uvidí), tak i trenérsky. Věnuji se trénování dorostu v Tesle Brno (TBM), kde pečujeme spolu s dalšími 6 trenéry o 80 dětí ve věku od 5 do 18 let. Navíc jsem konzultantem dvou reprezentantů, jimž radím s tréninkem, a pokoušíme se i o nějakou psychologickou přípravu.

Od tvého vítězství v Trutnově na MČSSR na dlouhé trati v roce 1988 uběhlo 28 let. Jak na tento závod a terén vzpomínáš?



Vzpomínám, i když 28 let je neuvěřitelně dlouhá doba - vždyť mnozí dnešní elitáři tehdy ještě ani nebyli na světě. Závodů OB i jiných sportů jsem od té doby oběhl víc než tisíc, nicméně takové dlouhé tratě jako byly ty opravdu dlouhé ke 180ti minutám, se nezapomínají. Pro mne to často byly závody na podobné úrovni emocí jako Mistrovství světa nebo Světový pohár. Díky vyrovnanosti tehdejší elity i repre týmu totiž jediná strategie, jak uspět, byla běžet prvních 120 minut normální závodní rychlostí pro běžnou klasiku, na kterou měl člověk natrénováno. Navíc bylo třeba pravidelně občerstvovat (bylo-li kde, tehdy se na to tolik nehledělo), dobře volit postupy a dávat si pozor na mapové chyby a zbytečný výdej energie (kopce). Pokud tuhle část člověk zvládl správně, mělo smysl bojovat dalších 30-60 minut, kde se závod rozhodoval. Tyhle minuty na rozdíl od prvních dvou hodin běželi i ti nejlepší "na krev". Každá takhle minuta, co

se týče úsilí, vydala za 10 minut první části závodu. Jak je vidět z výsledků, podobně skvěle připravených borců odhodlaných porvat se s kopci a únavou bylo hned několik. To jsme samozřejmě o sobě navzájem věděli.

Tenhle závod byl ale specifický tím, že kopců tam bylo víc než na běžném závodě a běželo se skoro dvakrát tak dlouho. (Pozn.: Na mapu s tratí elity se můžete podívat zde: http://ceskypohar2016.shk-ob.cz/ceskypohar2016/upload/dokumenty/1988-10-01_M_CSSR_DT/M_CSSR_DT_1988-10-01_H21_oba_okruhy.jpg)

A jelikož kopce mají tu nepříjemnou vlastnost, že pokud na ně nemáte dost energie, tak ani krev nepomůže dostat se nahoru, pochopila řada závodníků už při letmém pohledu na druhou

mapu, že nemá cenu se o druhé kolo snažit. Zkuste si jen tak pro ten pocit na chvíli představit, že na konci solidně těžkého kopcovatého 90 minutového longu dostanete druhou mapu a zjistíte, že vás skoro stejná délka a většina údolí a kopců čeká ještě jednou. A že to musíte zaběhnout podobně rychle, jinak na medaili ani jiné dobré umístění není šance. Věřím, že stejně jako já i každý čtenář smekne před každým, kdo to nevzdal, a vyrazil směrem ke kontrole č. 21 - zejména si poklonu zaslouží Ti, kterým se první část nevyvedla tak ideálně jako mně. Ačkoliv si z většiny významných závodů dodnes pamatuji své postupy, druhou část téhle dlouhé tratě jsem v hlavě neuchoval. Jen vím, že to byl boj s tělem, nikoliv s tratí. Využil jsem toho, že moje tělo už podobnou zkušenost mělo z Mistrovské dlouhé tratě v Brně z roku 1984 (vyhrál jsem tehdy v čase 179:58), kdy jsem v závěru tratě předběhl Vlastíka Uchytily o víc než 3 minuty jen díky vůli a rozhodnutí běžet naplno (fakt rychle a důrazně) i posledních několik kopců a seběhů. Podobnou taktiku drsně zrychleného konce jsem uplatnil i tady: Kopce vyběhnout (hlavně ne chůze) a nahoře se ještě "kousnout" a co nejdřív se rozběhnout na normální (jakoby neunavenou) rychlost. Stejně jako na běžkách, kde kopec pro závodníka končí až 20m za vrcholem. To asi nakonec rozhodlo. Mapa v druhé části naskakovala automaticky, podvědomě, jako bych o ní ani nepřemýšlel. Ostatně většina postupů už byla zhruba "ohmataná" z prvního kola.

Přesné parametry závodu jsem nedokázal dohledat, ale podle toho, co jsem naklikal na mapy.cz měl závod 24,3 km a převýšení přes 1500 metrů. V současnosti je to pro většinu běžců nepředstavitelná porce. Ty jsi závod vyhrál za 179 minut. Bylo to v době tvé největší formy normální nebo se jednalo o výjimečný závod? Měli jste na takové závody natrénováno, nebo to bylo o přežití?

Tehdy v osmdesátých letech byl vrcholový orientáček malinko jiný než dnes, především díky délkám tratí a mapám s větším měřítkem (měřítko 1:10.000 bylo tehdy používáno jen výjimečně ve složitých skalních terénech kolem Jičina, Turnova a Nového Boru). Sprinty ani krátké tratě neexistovaly, zato byly běžné víkendové dvojzávodní klasiky, kdy součet vítězných časů za víkend šplhal až k 220 minutám. Dlouhé tratě se měly odlišovat svou délkou asi tak jako dnes zkrácená trať a klasika. Záleželo hodně na staviteli, nicméně nejednou se stalo, že pod 180 minut to dal jen vítěz (já osobně taková mistrovství Československa vyhrál dvě - kromě Turnova ještě v roce 1984 na Brněnské přehradě, kde jsem to pár vteřin pod 180 minut dal jen já). Takže natrénováno na takovéto délky tehdy měli skoro všichni v Elitě, i když ty opravdu dlouhé dlouhé tratě byly kromě několika málo borců na bedně pro zbytek závodníků o přežití. Já osobně jsem běhal dlouhé tratě rád, neb jsem byl poměrně dobře vytrvalostně disponován a před dlouhou tratí jsme v Brně navíc aplikovali speciální trénink. Přestože Mistrovství na DT každého účastníka pořádně bolelo, bývalo pro všechny elitáky příjemným přechodem z tvrdé zimní přípravy do plné závodní sezóny.

Mluvíš o speciálním tréninku na dlouhou trať. V čem takový trénink spočíval? A jak se vlastně tehdy trénovalo? Dokážeš si vzpomenout na typický tréninkový týden v přípravném období a na typický tréninkový týden během sezony?

Speciální příprava na DT byla na jednoduchém principu superkompenzace. Samozřejmě podložené kvalitním objemovým a tempovým tréninkem ze zimy. Ve zkratce: Víkend před DT nějaký závod nebo kvalitní trénink, event. model terénu DT. Pondělí až středa extrémně tvrdý trénink s vypuštěním cukrů a sacharidů (uhlohydrátů) ve stravě (po celé 3 dny). Výkon každý den co jde zvládnout (úterý+středa za nějakým kvalitním sparing-partnerem), před

kopcovatým MČR DT to typicky bývala speciální kopcovitá 17-22km na Holedné nebo na Babě. Takže každý den prakticky až na hranici hypoglykemie. Od středy hned po trenálu až do pátku naopak kvalitní sacharidově nabitá strava + kvalitní ionty (na vyrovnání vnitřního prostředí). V pátek ráno krátký výklus a rozcvičení, jen na zahřátí, bez spotřeby energie. V sobotu kvalitní ale dobře stravitelná snídaně (bez cukrů a pokud možno s minimem sacharidů) a závod.

Typický tréninkový týden si dokážu vzpomenout poměrně přesně, neb to, co jsme v repre po letech experimentů díky radám Jardy Kačmarčíka postupně vyladili k dokonalosti, se kupodivu skladbou hodně podobá tomu, co se trénuje na elitní a repre úrovni dnes. Místo našich písmen V, S, T, R pro různá tempa se dnes používá o něco víc úrovní (Jogg, AP1, AP2, AP3, ANP a Laktát) a zařazuje se nesrovnatelně víc protahování a speciálního běžeckého posilování, jež oboje v naší době prakticky neexistovalo (bohužel pro nás závodníky - zkrácené svaly, záněty úponů, pomalejší regenerace, únavová zranění apod.). Objem byl tehdy u většiny špičkových závodníků asi vyšší než průměr dnes. Tehdy určitě celá repre (tj. minim. 10 mužů) běhala objemy na úrovni Beta a Šedi. Týdenní porce kilometrů celou zimu oscilovala 100-150km, na soustředěních někdy i 180km v terénu, když lyže tak i 300km. Za prvních 7 cyklů (listopad až duben) bylo v repre podmínkou mít natočených 3.500km, za celý rok pak každý reproš musel mít 5.500-7.000km (hodiny si nepamatuji, tehdy se totiž evidovaly jen formálně jako hrubý ukazatel celkového stráveného času a nikdo se o ně nezajímal).

V sezóně žádný typický trénink neexistoval, každý experimentoval dle svých možností a zkoušel, co bude fungovat. Hlavní vždy bylo se dát po víkendu dohromady a něco málo kvalitně odtrénovat než přišel další náročný víkend. Bohužel metody regenerace jsou dnes mnohem pestřejší, než bylo možné si tehdy být jen představit (neznali jsme nic jiného než masáž + bazén + saunu). Tuhle letitou praxi s extrémními objemy překonal až o několik let mladší Ruda Ropek svým tréninkem na městské sprinty, kdy dokázal velkou část objemu nahradit kratším tempovým a rychlostním tréninkem, tím být řádově rychlejší a přesto s námi "objemáři" držet krok na vytrvalostních závodech. Dodnes před Rudou smekám a děkuji mu za obrovskou inspiraci. (A pokud někdo neví, kdo je Ruda Ropek, pak vězte, že dlouhé roky běhal světovou OB extratřídu v tehdy právě se čerstvě objevivších sprintech). V praxi ukázal, kde máme rezervy. Já a moje generace už jsme toto poučení nevyužili, ale naši následníci vesměs ano a tak na dnešních reprezentantech i reprezentantkách můžeme obdivovat jejich rychlost a mapovou dokonalost - dvě kvality, jež se spolu s kvalitou map za 25 let posunuly o míle dopředu. Takže dnes, když někomu píšu nebo konzultuji tréninkové plány, tak kladu důraz na úplně jiné dovednosti než objem naběhaných kilometrů. Je v nich nezbytný základ fyzičky, ale kvalita vzniká jinde.

Přijedeš si na konci dubna zavzpomínat na svůj úspěch a zúčastníš se áček, které pořádá Slavia Hradec Králové a Lokomotiva Trutnov?

Ano, už se těším na první A závody sezóny. Terén bude parádní (i když jen pro opravdu trénované) a trutnováci mapy i tratě umí udělat vždy na vysoké úrovni. Pojedu tam hlavně jako trenér našich Tesláckých dorostenců a řidič, nicméně nejvíc se těším, jak si na tenhle drsný terén zavzpomínám v lese na pořádné trati - plánuji totiž start v H21A (pokud mi to ranking dovolí). Na úspěch z roku 1988 ve formě zlaté medaile určitě nenavážu ani bronzem, ale věřím, že si to užiju a spokojen budu jako tenkrát (stejně jako všichni ti, kteří si odnesou můj skalp).

Děkuji za inspirativní rozhovor a přeji, ať se ti daří!