

Taktická příprava na velké atletické akce



Jan Koutník

2025

Obsah

Taktická příprava na velké atletické akce.....	1
Náročný sport vyžaduje dobrou přípravu	3
Dobrou taktickou přípravu ocení všichni, kdo to myslí vážně.	4
Rada zkušenějších může pomoci	4
Cestování	6
Osobní doklady a pojištění.....	6
Zavazadlo	6
Jet-lag.....	6
Cesta s týmem	7
Rizika cestování hromadnou dopravou a letadlem	7
Stravování během cesty	7
Strava.....	9
Strava v ubytování	9
Stravování během soutěže a po soutěži.....	10
Pitný režim.....	10
Dějiště šampionátu.....	12
Doprava na místě	12
Podnebí, počasí, klima	12
Ubytování a hotel.....	13
Trénink a dostupnost sportovního zázemí	13
Využití fyzioterapie a masáží	14
Soutěž.....	16
Atmosféra a mediální povinnosti.....	16
Více kolové soutěže	16
Průběh soutěží	17
Rozcvičení.....	17
Procedura call-roomů.....	17
Specifika soutěží v poli	18
Specifika soutěží na dráze	19
Analýza soupeřů	20
Znalost pravidel vlastní disciplíny	20
Lepší být připraven, než překvapen.....	22

Náročný sport vyžaduje dobrou přípravu

Atletika je náročný sport. Výsledky v atletice stojí na poctivé přípravě a dlouhodobě dobré výkonnosti. Snem každého atleta je uspět na vrcholné akci. A na takový úspěch se musí pečlivě připravit. Dobrý výkon je dílem přípravy, nikoliv náhody.

Samotný fyzický výkon je středobodem úspěchu, a proto musíme zajistit, aby sportovec mohl tento fyzický výkon předvést v potřebný moment. Vrcholné atletické šampionáty jsou specifické soutěže. Obsahují řadu sobě vlastních specifik, procedur a nestandardních momentů, které mohou výkon ohrozit nebo i významně narušit. Dobrá zpráva je, že na řadu z těchto momentů se lze připravit. Tedy zvolit adekvátní „taktickou přípravu“, která pomůže k dobrému fyzickému výkonu.

Určitě bychom našli řadu současných i bývalých talentů, kteří předvedli pozoruhodné výkony, aniž by za nimi stála adekvátní práce a příprava. Jsou to ale výjimky, často jednorázové výkony, nikoliv dlouhodobá výkonnost. Podstatně častější jsou výkony, na které byl daný atlet výborně připraven, směřoval k nim dlouho, tvrdě trénoval a pečlivě řešil i ty nejmenší detaily k tomu, aby podal ten nejlepší výkon. A tento proces opakoval řadu sezon.

Pokud se bavíte se špičkovým atletem nebo jeho trenérem o tom, co stálo za jejich výkony, zjistíte, že svou disciplínu znají dokonale. Zjistíte, že jsou také dokonale připravení i na věci, které se začínajícím nebo průměrným sportovcům zdají být zbytečné a přehnaně puntičkářské. Důvodem jejich „přehnaně“ pečlivé přípravy je ale snaha předcházet nezdaru. A přesto i atleti, které považujeme za nejlepší na světě, obvykle měli ve své kariéře momenty, kdy se jim nedařilo a museli přehodnotit svou přípravu.

Jonathan Edwards, světový rekordman v trojskoku, hovořil o své kariéře na konferenci v Malmö (2024) v dlouhé diskuzi. Překvapivě často vzpomínal na momenty, kdy se mu nedařilo. Otevřeně přiznával, že ne vždy byl dobře připraven na různé aspekty velkých soutěží. Týkalo se to zájmu médií a fanoušků, tlaku, jaký na něj byl v některých momentech vystaven, nebo třeba náročnosti cestování po světových mítincích. Potvrdil také, že po každém nezdaru zkoušel aktivně přecházet tomu, aby se podobná situace neopakovala.

Často se setkáváme s tím, že atleti podcení některé aspekty vrcholných akcí. Utrpí tím pak výkon, obvykle ten nejdůležitější během celého roku. Celá příprava by měla sportovce dovést k uklidnění, že učinil vše proto, aby předvedl dobrý výsledek. Není lepší pocit odcházet ze stadionu s čistým svědomím, že více v danou chvíli pro výkon udělat nešlo. Atlet pak může být spokojen i s výkonem, který třeba nestačil na přední příčky. V atletice těžko ovlivníme výborné výkony soupeřů. Důvodů pro úspěch i neúspěch může být celá řada. Je však zbytečné přijít o dobrý výsledek podceněnou přípravou.

Dobrou taktickou přípravu ocení všichni, kdo to myslí vážně.

Dobrou taktickou přípravu využijí všichni atleti i trenéři, kteří se chystají na určitý vrchol. Cílem tohoto textu je postihnout především vrcholné akce (OH, MS, ME), včetně mládežnických variant. Vybrané oblasti lze ale využít i na mezinárodní soutěžích nižší úrovně (soutěže družstev, kratší šampionáty v bězích nebo chůzi, mezistátní utkání) a domácí soutěže (MČR, přebornické soutěže, ligové soutěže). Každý atlet má svou výkonnostní úroveň, včetně cíle, kde chce předvést skvělý výkon, a tak není důvod, aby se nemohl připravit stejně dobře atlet na mistrovství světa nebo krajský přebor – i když náročnost první soutěže je nepochybně větší ve všech ohledech.

Záleží na věku a zkušenosti atletů, kolik ze zmíněného je vhodné nebo potřebné řešit. Zkušenějším atletům často stačí seznámit se předem s určitými pravidly konkrétní akce a lokalitou, protože ostatní aspekty už mají podchycené po letech zkušeností s velkými akcemi. Začínající atlet ocení více postřehů a s trenérem se zaměří na několik vybraných, nejpodstatnějších. V průběhu kariéry pak třeba doplní ty zbývající. Situace a potřeby atletů jsou rozmanité, často se mění, a proto i by měli i zkušenější atleti přinejmenším promyslet okolnosti konkrétního vrcholu sezony a zvážit, na co všechno se speciálně připraví.

Pokud bychom měli označit „ideální“ cílovou skupinu tohoto materiálu, byli by to junioři na úrovni Mistrovství světa U20 a muži-ženy kategorie do 22 let, např. před prvním větším šampionátem nebo Mistrovství Evropy do 22 let. U těchto skupin věříme, že adekvátní taktickou přípravou lze umožnit podstatně lepší výsledek než bez přípravy.

Musí všichni atleti postupovat podle této příručky a řešit všechny uvedené body? Určitě ne. Jsou sportovci, kteří některé věci neřeší nebo nepotřebují řešit. Jsou sportovci, kteří spoustu uvedených věcí řeší podvědomě nebo přirozeně. Jsou sportovci, kteří tuto odpovědnost přenesou na trenéra (nebo ji z nich trenér sejme, aby atletům pomohl). Faktem ale je, že každý sportovec se musí se specifiky velkých soutěží vypořádat, aby uspěl.

Rada zkušenějším může pomoci

Teoretická příprava je důležitá, ale nic nenahradí praktické zkušenosti. Pokud jste se nominovali na vrcholnou akci, se kterou nemáte zkušenost, nebo na akci, která se liší od těch, na kterých jste byli, vždy je výhodné se poradit s někým, kdo má lepší zkušenost. I když většina vrcholných akcí si je podobná, mohou se lišit v některých aspektech. Zvažovat bychom měli:

- typ akce (OH, MS, ME, Univerziáda, dospělé akce, mládežnické akce, soutěž družstev...)
- destinace konání (podnebí a klima, cestování, místní zvyklosti, dostupnost různých produktů a služeb na místě)
- místo konání (specifika stadionů, nebo lokací soutěží, venkovní nebo halové akce, zázemí)
- datum konání vzhledem k sezoně (úvod, střed nebo závěr sezony)
- zajištění akce ze strany pořadatele či federace (co vše a v jaké kvalitě je na dané akci k dispozici), kvalita pořadatele.

Kombinací těchto faktorů vzniká pestrá škála specifík, které mohou být ve výsledku „nové“ i pro zkušenější sportovce.

Cílem taktické přípravy by mělo být předejít co největšímu počtu rizikových faktorů, které mohou negativně ovlivnit výkon. Na co se lze připravit, na to by měl být atlet připraven. Atlet by se v případě neúspěchu neměl uchýlovat k výmluvám na věci, které mohl předjímat, mohl vyřešit a na které se mohl připravit.

Připravený atlet je klidný, ví, co ho čeká a může se tak soustředit na svůj výkon.

Cestování

Osobní doklady a pojištění

Správné doklady jsou základem úspěšného cestování. Potřebné doklady a délku platnosti je dobré zkontrolovat déle před akcí, aby se v klidu stihlo vyřídit vydání nového dokladu. Většinu dokladů

Doporučení

- cestovní pas, občanský průkaz, karta pojišťovny,
- mít připraveno i elektronickou verzi dokladů (skrze e-government)

Zavazadlo

- Tretry a závodní obuv vždy do příručního zavazadla.
- Dres a nutné sportovní oblečení vždy do příručního zavazadla.
- Nadměrná zavazadla je nutné řešit v předstihu, ideálně mít jejich přijetí na check-inu potvrzené předem.
 - o Oštěpy
 - o Tyče
 - o Zavazadla navíc (např. vícebojaři)
- Co sbalit (závodní vybavení, tréninkové oblečení, osobní věci)
- Povinná výbava (akreditace, startovní čísla, týmové oblečení)
- Doplnky a regenerace (kompresní oblečení, masážní pomůcky, doplňky stravy)

Skvělý desetibojař Ashton Eaton využíval pro některé soutěže speciální kufr. V něm měl připravené a popsané různé přihrádky právě podle disciplín desetiboje. V každé přihrádce měl připravené přesně to, co na každou disciplínu potřeboval – specifické tretry, dresy, obuv, pásky či omotávky, jídlo nebo nutriční doplňky v souladu s postupem soutěže, nejnnutnější lékařské potřeby atd. Díky tomu šetřil čas, energii i nervy s hledáním a přípravou všech potřeb na další disciplínu.

Doporučení

- Balit si do příručního zavazadla nutné minimum pro absolvování soutěže nebo prvních tréninků po přeletu. Zejména v případě přestupů se zvyšuje riziko ztracených zavazadel.
- Vyfotit si zavazadlo, které dáváte k check-inu (foto lze v případě ztráty přiložit pro usnadnění dohledání). Znat obsah zavazadla.

Jet-lag

Pásmová nemoc neboli jet-lag je významný faktor, který ovlivňuje výkonnost. Jet-lag vychází z přirozené reakce těla na rozhození běžného denního rytmu (cirkadiánní rytmus). Jet-lag způsobuje příliš rychlý přechod časových pásem a resp. rozhození rytmu střídání světla a tmy. Začíná se zpravidla projevovat u cest, které překračují více než cca 3 časová pásma.

Aklimatizace se počítá zpravidla cca 1 den na 1 časové pásmo. Pokud chce sportovec uspíšit aklimatizaci, např. protože přilet před soutěží není dostatečně dlouhý nebo protože chce navázat kvalitní trénink co nejdříve po přeletu, musí se na to adekvátně připravit.

Jet-lag nelze zcela obejít, zejména při delších cestách. Nicméně lze jeho dopady minimalizovat a aklimatizaci mírně urychlit. Je to široké téma, ke kterému jsou dostupné detailní materiály. Pro řešení jet-lagu je vhodné nastudovat fungování cirkadiánních rytmů a pak přístupy ke zmírnění dopadů jet-lagu.

Doporučení

- Zvážit vzdálenost cestování a nutnost řešení jet-lagu.
- Nastudovat materiály ČOV nebo ČAS k cirkadiánním rytmům a jet-lagu.
- Standardně držet dobrý spánkový režim, který je základem pro zdárné řešení problémů spojených s jet-lagem.

Cesta s týmem

Při cestě se společnou výpravou je dobré počítat s tím, že samotná cesta bude vždy delší než při soukromé cestě. Výprava cestuje ve větším počtu lidí, sraz se organizuje zpravidla s časovou rezervou, déle trvá odbavení na letišti, čekání na zavazadla všech členů týmu, i závěrečná cesta z letiště. Vždy záleží na destinaci, počtu přestupů, formě cestování atd., nicméně vždy je dobré se připravit na to, jak dlouho bude reálně cesta trvat.

Doporučení

- Zjistit si, jak bude probíhat celá cesta od srazu po ubytování v místě konání, a kolik času pravděpodobně zabere.
- Podle délky cesty se adekvátně připravit.
- Připravit se na to, že cesta s týmem vždy zabere o něco déle než soukromá cesta.

Rizika cestování hromadnou dopravou a letadlem

Cesta různými dopravními prostředky s sebou vždy nese větší riziko přenosu respiračních i jiných onemocnění. Před vrcholnou akcí je více než nešťastné onemocnět během cesty nebo v dějišti šampionátu. V letadlech i autobusech proto doporučujeme zvážit nošení roušky nebo respirátoru. V chladnějších měsících je toto doporučení ještě důraznější vzhledem k všeobecně rozšířenějšímu výskytu různých onemocnění.

Doporučení

- Nosit roušku/respirátor při cestování vlakem, autobusem, letadlem; při přesunech MHD v místě konání závodu; při čekání na letištích či nádražích ve větším množství osob; pokud se v okolí vyskytují osoby s respiračními příznaky (kašel, kýchání).

Stravování během cesty

V závislosti na délce a způsobu cesty je dobré zvážit stravování. Problematické jsou především dlouhé lety, přestupy na letištích nebo časově dlouhá cesta. Cílem stravování během cesty by mělo být zachovat příjem hlavních nutrientů v relativně standardním poměru. Omezující jsou hlavně dlouhé lety.

Čím delší cesta, tím náročnější je z pohledu zajištění stravování. Nastat mohou také nečekané situace (zpoždění, čekání v letadle, čekání na kontrolách), které situaci ztěžují. V dnešní době už téměř všechna letiště, terminály i samotné lety či vlaky nabízí relativně pestrou škálu stravování. Problémem je spíše vyšší cena, která je s tím spojená. Během delších letů je většinou stravování v ceně letu, ale naopak výběr je omezený, nemusí sedět každému. Stejně tak porce pro některé sportovce se specifickými jídelníčky nemusí být dostatečné (vrhači, běžci apod.).

Pro delší cesty doporučujeme vzít trvanlivé potraviny nebo doplňky stravy (které se snadno převáží, nezaberou moc místa, sportovec je na ně zvyklý), díky nimž můžeme doplnit příjem ke stravě dostupné během cesty. Na letištích je vhodné vybírat stravování známé, vyzkoušené. Dobré je se vyvarovat experimentování s potravinami, na které nejsme zvyklí. Samozřejmostí je dobrá a pravidelná hydratace.

Doporučení

- Zvážit nutnost řešit stravování během cesty.
- Být připraven investovat finance navíc do dobrého stravování během cesty.
- Mít vyzkoušené trvanlivé a připravit si v případě potřeby na cestu trvanlivé nutričně bohaté potraviny nebo doplňky stravy.
- Dbát na pitný režim.

Strava

Strava je jedním z nejzásadnějších momentů pro každého sportovce. Vrcholné akce se často výrazně liší v kvalitě, obsahu i formě zajištění stravování. Snaha pořadatelů (a někdy i povinnost) je zajistit stravování tak, aby obsáhlo minimálně základní nutriční hodnoty, běžné potraviny a možnost vyjít vstříc obvyklým dietám. Problémy se vyskytují i v destinacích, kde bychom čekali dobré zajištění (např. evropské země, slušně vypadající hotely), ale častěji v Jižní Americe, Asii či Africe. Hlavním faktorem při zajištění kvalitního stravování je spíše než geografická poloha schopnost konkrétního pořadatele, která se se dá těžko předjímat. S tím souvisí i možnost pro zajištění speciálních diet (alergie; bezlepková, vegetariánská, veganská strava; kulturní nebo náboženské diety apod.). Tradiční pořadatelé s nimi počítají, zatímco u méně zkušených se na zajištění nelze spolehnout a je nutné si s sebou vzít alespoň nutné trvanlivé minimum.

Zejména ve více exotických destinacích se můžeme setkat s podstatně jiným složením jídla, než na které jsme zvyklí. A to i třeba v případě, že ubytování je zajištěno v hotelu evropského standardu. Důvodem je snazší dostupnost i cena některých potravin – lokální potraviny jsou pro hotel výhodnější. Výsledkem může být výběr, který neodpovídá zcela našemu standardu. Faktem je, že na většině velkých akcí, zejména pro dospělé atlety, je stravování zajištěno na vysoké úrovni.

Strava v ubytování

Zpravidla – čím větší a významnější akce, tím lépe zajištěná úroveň ubytování a s tím související stravy v hotelu či jiném zařízení. Zatímco na velkých akcích bývá strava zajištěná opravdu pestrá a v dobré kvalitě, tak pozor by si atleti měli dát spíše na akce menší nebo v nejistých destinacích. Pokud lze zjistit místo ubytování předem, je dobré si zkontrolovat i úroveň stravování. Lze se v případě potřeby i základně vybavit pro jisté zajištění alespoň základních stravovacích potřeb.

Vytrvalci často spotřebují během dne velké množství sacharidů, které jsou základní složkou jejich energetického krytí. V diskuzi např. s Janem Pernicou, reprezentačním trenérem běhů, jsme si potvrdili, že někteří běžci praktikují jednoduchou a účinnou metodu, jak zajistit přísun sacharidů v případě potřeby – do zavazadla si berou i rýžovar (po dohodě třeba více běžců či s trenérem). Ten lze zapojit prakticky kdekoliv a rýži lze snadno převážet. V moderních elektrických hrncích toho navíc lze uvařit i více, nejen rýži. Běžci toho využijí nejen na akcích, kde je např. servírované jídlo (a tedy s omezeným množstvím sacharidů), ale třeba i na dlouhodobějších soustředěních.

Doporučení

- Pokud je to možné, zjistit si kvalitu i objem stravování před akcí.
- Předjímat problematiku akce z pohledu zajištění stravování.
- Vybavit se případně trvanlivými variantami potravin pro případ nouze.
- Ve specifických případech lze řešit i alternativní přístupy – viz příklad s rýžovarem.

Stravování během soutěže a po soutěži

Specifickým problémem je stravování na stadionu, a to zejména pro atlety, kteří absolvují své dvě kola své soutěže ve stejný den (rozběh a semifinále, semifinále a finále, individuální disciplíny a štafety, kvalifikace a finále soutěží v poli). Pokud je z časových důvodů pro atlety výhodnější zůstat na rozcvičovacím stadionu např. z dopolední do odpolední části, je třeba zajistit stravování přímo na stadion.

Stejně dobré je zvážit zajištění jídla po soutěži přímo na stadionu. Týká se to zejména atletů, kteří končí program v závěrečné části programu. Než se atlet po skončení disciplíny dostane na večeri, trvá to více než hodinu, někdy více hodin. Nutné je počítat se zdržením v mix zóně, balením věcí, odchodem, následně shuttle busy bývají ke konci programu plné nebo nedostupné atd. Základní jídlo po soutěži je významnou součástí regenerace a lze ho zajistit i přímo na stadionu. Atleti a trenéři by proto měli zvážit zajištění jídla bezprostředně po soutěži.

Veškeré sportovní potravinové doplňky, které atleti používají před soutěží nebo během ní, by měli mít vyzkoušenou z tréninku a nižších soutěží. Jde především o to, aby byli zvyklí na jejich účinek i zažívání. Začínající sportovci obvykle nevyužívají potravinové doplňky na každé soutěži a „šetří si“ využití některého doplňku až na velkou soutěž. Zkoušet nový doplněk na nejvyšší soutěži je rizikové a nemusí se vyplatit, pokud si sportovec není jistý, jak bude jeho tělo na doplněk reagovat. Ze stejných důvodů také nelze spoléhat na to, že si sportovec pořídí nějaký konkrétní doplněk přímo na místě vrcholné akce. Vždy je lepší přivést si alespoň minimální množství potřebných potravinových doplňků s sebou a neexperimentovat na místě.

Doporučení

- Zjistit si očekávanou kvalitu stravování.
- Zjistit si možnosti jiného řešení stravy v okolí hotelu, stadionu apod. nebo dovozu jídla (nainstalovat si potřebné aplikace apod.).
- Zajistit stravování co nejdříve po výkonu nebo rychlou dopravu na hotel
- Včasné řešit individuální diety, alergie, intolerance.
- Vždy mít k dispozici lahev na vodu.
- Vždy je výhodnější, pokud sportovec umí jíst široké spektrum stravy a není vybíravý. Snáze pak předejde situaci, kdy mu některé nabízené jídlo nevyhovuje, nemá s ním zkušenost nebo na něj špatně reaguje.
- Připravit se na možnost toho, že bude nutné dokupovat na místě nějaké potraviny nebo si objednat jídlo komerční službou.
- Potravinové doplňky mít vyzkoušené z běžného tréninku nebo nižších soutěží.

Pitný režim

Důležitou částí stravování je i pitný režim. Ve většině evropských zemí je pitná voda i z vodovodů, často může být i chutnější a zcela nezávadná. To se týká především severovýchodních a alpských zemí, ale i dalších zemí EU (vč. ČR a sousedních zemí) i dalších, kde je pitná voda standardem. Kvalitu vody je dobré si zjistit dle konkrétního místa konání akce.

Pro zajímavost v Bosně a Hercegovině, která je v mnoha zaostává za evropskými standardy, platí historické právo na pitnou vodu pro každého a je dostupná i na veřejných místech. Považuje se tam za základní náboženské i lidské právo. Naproti tomu např. v megalomanské Moskvě (Rusko) je spolehnout se na kvalitu kohoutkové vody velmi riskantní, a i většina obyvatel je zvyklá na balenou vodu nebo v domácnostech musí využívat speciální filtry.

Pokud panují jakékoliv pochyby o kvalitě vody, je nejsnazší cestou investovat doslova pár korun na zajištění balené vody – alespoň před vlastní soutěží. Jsou nadále země a oblasti, kde je pro Evropany vysloveně riskantní konzumovat nepřevařenou vodu (řada afrických a asijských zemí, země v jižní Americe apod.) i v rámci jídla. Pořadatelé dříve zajišťovali balenou vodu jako standard na velkých akcích. V poslední době se v duchu ekologie přísun balené vody omezuje a nemusí být automatický, zejména v zemích EU.

Pitný režim je zásadní v horkém počasí, ale nejen v něm. Předpokládáme, že tento základní fakt není nutné na této úrovni příliš rozebírat. Přesto si dovolíme doporučení, že během sportovního výkonu je vždy lepší pít alespoň základní iontové nebo rehydratační nápoje než čistou vodu.

Dějiště šampionátu

Doprava na místě

Všechny šampionáty Evropské a Světové atletiky fungují na systému zajištěných „shuttle busů“. Tedy autobusů nebo mikrobuse, které pendlují mezi jednotlivými místy v dějišti šampionátu (hotel, rozcvičovací a tréninkové stadiony, hlavní stadion, letiště, akreditační centra). Účastníci akce by měli využívat primárně tuto dopravu, na kterou se také vztahují pojištění apod. Problém je, že doprava shuttle busy není vždy nejrychlejší nebo spolehlivá.

V Limě, kde se konalo mistrovství světa do 20 let, panovala naprosto chaotická silniční doprava a v podstatě permanentní kolony. Spolehnout se na shuttle busy bylo tedy velmi problematické. Proti tomu ve městě bylo zcela běžné se pohybovat pomocí taxislužeb (skrže on-line aplikace) a představovalo to výrazně spolehlivější možnost dopravy na stadion. Většina sportovců této skutečnosti opakovaně využívala – i díky přípravě a znalosti místních reálií před příjezdem.

Při využití shuttle busů je třeba počítat s tím, že mají určitý omezený jízdní řád. Často také čekají na naplnění kapacity autobusu, což někdy vede k nedodržování jízdního řádu. Problémem bývají první dny šampionátu. Obecně během prvních dnů panuje zmatek, který se propisuje i do dopravy. Problematická bývá kapacita v autobusech, zejména u větších hotelů a v exponované časy, kdy na hlavní stadion jezdí většina účastníků (hlavní bloky programu, oficiální tréninky, ukončení programu).

Pro atlety, kteří potřebují po svém rozběhu/kvalifikaci zajistit včasnou dopravu zpět, je vhodné spolupracovat na zajištění místa v autobuse (např. člen týmu může stát frontu). Vhodné je také počítat s možností využití alternativní dopravy, připravit si potřebné účty v aplikacích, platební možnosti apod. Ve městech, kde funguje standardně hromadná doprava lze využít i tuto možnost.

Doporučení

- Seznámit se dopravními podmínkami v místě akce.
- Plánovat časový harmonogram na místě s ohledem na dopravní situaci.
- Zjistit alternativní možnosti dopravy a připravit se na jejich využití v případě potřeby.
- Obrnit se trpělivostí.

Podnebí, počasí, klima

Na konkrétní klima se lze připravit. Tělo je schopné se velmi dobře adaptovat na horko, chladnější teploty, i další specifické klimatické podmínky. Pokud se šampionát koná v místě, kde lze očekávat extrémní rozdíl proti domácím podmínkám, je vhodné se na to připravit. Z minulých atletických šampionátů se jednalo např. o destinace jako Jeruzalém (Izrael), Cali (Kolumbie), Dauhá (Katar), Maskat (Omán), Los Angeles (USA) apod.

Mistrovství světa do 20 let v peruánské Limě probíhalo v srpnu 2024. Lima má specifické klimatické podmínky a v době konání šampionátu bylo v Limě výrazně chladněji než ve vedrné ČR. Vedení výpravy o této skutečnosti včas informovalo atlety,

kteří se tak ve většině případů dobře připravili na tamní podmínky. I přesto, nízká povíťová teplota na místě mnohé atlety překvapila. Jako svou výhodu to vzal např. Jan Krček ve skoku o tyči. Zatímco řada soupeřů s chladem ve finále bojovala, Jan byl připraven a vybojoval bronzovou medaili.

Velkou roli v adaptaci na nestandardní podnebí hraje i role celkové odolnosti a mentálního nastavení. Atlet, který je dlouhodobě zvyklý trénovat v jakémkoliv počasí, se snáze přizpůsobí podmínkám, které třeba nejsou zcela ideální. Umět házet, skákat a běhat za silnějšího větru (z různých směrů), na mokru, v zimě, za přímého slunce, v dešti atd. se může vyplatit nejen na vrcholné akci.

Doporučení

- Zkontrolovat očekávané klimatické podmínky v době konání.
- Trénovat obecně za různých podmínek. Být připraven podat výkon v různých podmínkách (slunečno, déšť, vítr, bezvětrí, chlad, teplo...).
- Zvážit trénink pro specifické podmínky.
- Připravit si potřebné vybavení, zjistit, jaké vybavení bude dostupné (chladicí vesty, občerstvovací stanice apod.).

Ubytování a hotel

Řada měst a destinací je podstatně hlučnějších než české prostředí. Kdo je citlivý na hluk, měl by se připravit na využití špuntů do uší. Stejně tak nemusí být ideální možnosti zatemnění v pokoji, což narušuje možnost dlouhého spánku. Lepší hotely světových řetězců mají odhlučnění i zatemnění obvykle dobře vyřešené, u menších se na to nelze spoléhat. Některé mezinárodní akce využívají pro ubytování různé školní zařízení, kde je standard ještě nižší. Problematická bývá také klimatizace (jde/nejde vypnout; automatické temperování teplot apod.).

V Banské Bystrici na Mistrovství Evropy do 18 let bydlely všichni atleti na kolejších místní univerzity. Jednoduché buňky nabízely opravdu zcela základní ubytování. Na pokojích nebyly závěsy ani klimatizace, což v horkých letních dnech znamenalo citelný diskomfort. Staré budovy kolejí také zdaleka neudržovaly hluk jak zvenku, tak uvnitř. Sportovci se proto museli vypořádat se všemi těmito vlivy.

Doporučení

- Připravit si alternativy a řešení pro kvalitní spánek (maska na oči, špunty do uší, po konzultaci s lékařem prášek na spaní).
- Nastavit vhodně klimatizaci.
- Vyřešit včas problémy s pokojem (zatemnění, teplota, lůžkoviny apod.), i za cenu improvizace, nebo vlastní drobné investice.

Trénink a dostupnost sportovního zázemí

Vrcholné akce mívají základní standard zajištění sportovního zázemí. Nelze ale spoléhat na to, že na místě bude vždy dostupné plně vybavené sportovní zázemí (stadion, posilovna, bazén apod.) na jaké je sportovec zvyklý. Realita bývá různá od plně zajištěných rozcvičovacích a tréninkových stadionů a posiloven, až po zcela nevybavené nebo

kvalitativně nedostačující prostory. Zejména halové soutěže mají omezené možnosti pro rozcvičení

Vrhačské a skokanské sektory na rozcvičovacích a tréninkových stadionech podléhají ve většině případů specifickému režimu. Trénink je omezen na určitá časová okna, kdy je možné na nich provádět trénink. Zároveň v tyto časy pak na sektorech bývá plno (všichni účastníci akce chtějí využít této možnosti), což omezuje počet tréninkových pokusů. Situace je vždy snazší, pokud je vyhrazená speciální plocha pro dlouhé hody mimo hlavní rozcvičovací a tréninkový stadion.

Doporučení

- Atlet by měl být připraven na různé varianty rozcvičení.
- Atlet by měl být připraven, že bude mít omezenější prostor i čas na trénink.
- Vrhači by měli být připraveni na to, že na velkých šampionátech mají vždy omezený čas i prostor na rozcvičení i trénink.
- Mít připravené alternativy tréninků nebo specifického předzávodního rozcvičení.

Na Mistrovství světa do 20 let v Cali nebyl v době zahájení šampionátu téměř žádný tartan na rozcvičovacím stadionu. Pořadatelé ho prostě nestihli včas položit. V průběhu šampionátu pořadatelé položili cca 80 m rovinku. Ta byla posléze velmi rušná a zaplněná. Všichni účastníci se tak museli vyrovnat s tímto nedostatečným speciálním prostorem pro rozcvičení v tretrách.

Využití fyzioterapie a masáží

Na reprezentační akce standardně doprovází tým lékař, fyzioterapeuti a případně masér. Atleti jejich pomoc využívají na místě pro řešení akutních problémů. Fyzioterapie je silná zbraň, ale není všemocná. Zejména u mladších atletů, kteří nemají s fyzioterapií zkušenost, se setkáváme s tím, že mají od fyzioterapie zkreslená očekávání. Je nutné zdůraznit, že fyzioterapie je především preventivní nástroj a největší výhody skýtá pro ty, kdo se ve spolupráci s fyzioterapeutem starají o své tělo pravidelně. Fyzioterapeut na místě akce určitě nezvládne odstranit dlouhodobé chybné pohybové stereotypy nebo zásadní posturální problémy. Fyzioterapie samotná vyžaduje součinnost sportovce, není to tedy sám o sobě regenerační nástroj, jak se často mylně někteří atleti i trenéři. Záleží samozřejmě i na tom, jak rozsáhlý je zásah nebo cvičení.

Podobně lze mluvit i o využití masáží, a dalších postupů fyzikální terapie (masážní pistole, lymfodrenážní kalhoty, lokální kryoterapie, elektrostimulace atd.). Výhodou je, pokud atlet má předchozí zkušenost s daným typem terapie. V ostatních případech záleží na rozsahu, konkrétní situaci a posouzení terapeuta. Obecně lze říci, že fyzioterapeuti budou obezřetnější při práci s méně zkušenými atlety než s atlety, který dochází na fyzioterapii pravidelně. Stejně tak je výhodná předchozí zkušenost s různými terapeutickými postupy.

Doporučení

- Fyzioterapii řešit jako preventivní prostředek dlouhodobě.

- Připravit si pro akci lehkou zprávu od osobního fyzioterapeuta, kterou lze v případě problému předat fyzioterapeutovi ve výpravě. Bude se mu snáze navazovat. Zejména v případě, kdy atlet přijede na akci s trvajícím problémem, je to velmi důležité.
- V případě váženějších zranění, které mají vliv na aktuální stav, je dobré mít s sebou lékařskou zprávu.
- Zvážit využití prostředků fyzikální terapie podle aktuální situace, předchozí zkušenosti a konzultace s terapeutem na místě.

Soutěž

Atmosféra a mediální povinnosti

Na větší akci je také větší zájem diváků a celkově pozornosti, dnes také na sociálních sítích. Tlak na některé atlety roste zejména, pokud se očekává jejich dobrý výkon. Někteří jsou požádáni o rozhovor nebo vyjádření před, v průběhu i po akci. O těchto požadavcích komunikuje s atlety pověřený mediální zástupce. Četnější je zájem o rozhovory v tzv. mix zóně po doběhu nebo po skončení soutěží. Samotný závodní stadion má na větší akci dobrou atmosféru, finálové časy jsou hlučné, hutné celou atmosférou. Na šampionátech je také velká koncentrace talentovaných sportovců – atletů. Každému se může stát, že poběží s hlavní hvězdou disciplíny v rozběhu nebo finále. Dobří atleti se pohybují všude – v hotelu, na rozvířovací stadionu, v call-roomu atd. Všichni jsme ale lidé, i ty největší hvězdy mají svou lidskou stránku – chybují, cítí se nervózně, musí se vyrovnat s velkým tlakem atd. Důležité je soustředit se na vlastní výkon a situace, které dokážeme ovlivnit. Příprava na tuto atmosféru je jednou z nich.

Doporučení

- Pokud se atlet necítí komfortně v situaci velké akce a zájmu, je vhodné naučit se v takové situaci chovat. Spolu s mentálním koučem či psychologem lze připravit ideální strategii pro zvládnutí nervozity, tlaku, mediálního zájmu apod. (mentální koučink, dechová cvičení), a to jak mimo soutěž, tak během ní.
- Zvážit odříznutí se od sociálních sítí po dobu šampionátu. Tlak z obrazovek není citelný na první pohled, ale je opravdu silný.
- Udržení rutiny v běžném dni i během soutěžního dne (stabilní návyky, režim dne).
- Vyhradit si dostatek času na opravdový odpočinek (bez sociální interakce).
- Vizualizovat si průběh a atmosféru předem (zažít si situaci předem).
- Držet se vlastního plánu, důvěřovat svému připravenému postupu.
- Vyhledat pomoc týmu, pokud se necítím dobře, nebo jsem v neznámé a nekomfortní situaci (např. žádost o rozhovor v cizím jazyce, tisková konference apod.).

Více kolové soutěže

Domácí soutěže nejsou stavěny jako vícedenní a více kolové soutěže jako vrcholné akce. Určitou výjimku tvoří MČR, kde jsou alespoň ve sprinterských a běžeckých disciplínách dvě kola – rozběh a finále. Na vrcholné akci se více kolová organizace týká ale téměř všech disciplín (s výjimkou dlouhých běhů a chůze). Technické disciplíny mají kvalifikace a finále, dráhové disciplíny buď dvě, nebo tři kola (rozběh – semifinále – finále). Výjimkou jsou delší běhy a chodecké distance (5000 m+), kde se koná přímo finále.

Doporučení:

- Cílený trénink na nižší počet pokusů v kvalifikaci technických disciplín.
- Cílený trénink na více intenzivních startů v několika dnech.
- Vyzkoušení si závodního rytmu na menších závodech (např. několik dní po sobě).
- Příprava na závodní režim vč. času mezi jednotlivými koly soutěží.

Průběh soutěží

Časový harmonogram (kdy dorazit, kdy se rozcvičit, kdy odpočívat)

Čas přípravy na samotnou soutěž na velké akci je vždy delší, než tomu bývá u běžného závodu. Hodně závisí na vzdálenosti ubytování a dopravě na stadiony. V případě nutnosti využívat tzv. shuttle busy nebo jiné formy hromadné dopravy je nutné počítat s další časovou rezervou. Stejně tak pohyb mezi rozcvičovacími prostory (někdy jsou stadiony pro rozcvičení i ve větší vzdálenosti od soutěžních), týmovým zázemím, call-roomem a samotným vstupem k soutěži je vždy o něco delší.

Doporučení

- Zhodnotit předem časovou náročnost konkrétního šampionátu.
- Připravit si rámcový harmonogram.
- Připravit se na to, že ne všechna logistika musí vyjít dle plánu.

Rozcvičení

Specifickou podobu může mít prostor i celé okolnosti rozcvičení. Navzdory tomu, že na velkých akcích se očekávají velké výkony, ne vždy tomu odpovídá zákulisí, včetně možností rozcvičení. Typické jsou halové soutěže, kde je prostor vysloveně omezený. Týkat se to může ale i venkovních stadionů, kde není v bezprostřední blízkosti plný rozcvičovací stadion. Některé šampionáty kombinují rozcvičení ve vnitřních halách a soutěž venku. Většina šampionátů má velmi omezené možnosti pro rozcvičení dlouhých hodů a vrhů.

Doporučení

- Mít připravené a vyzkoušené různé varianty rozcvičení – nespoléhat na jedinou rutinní rozcvičku.
- Promyslet rozcvičení při seznámení se s prostory šampionátu.
- Hodí se schopnost improvizace i povznesení se nad složitou situací.

Atleti i trenéři vzpomínají často na halové mistrovství světa v Birminghamu. Atleti měli k dispozici jen krátkou rozcvičovací rovinu s malým počtem drah. V celém prostoru rozcvičení navíc panoval velký chlad. Všichni se tak museli vypořádat s velkým diskomfortem pro rozcvičení, nemožností absolvovat vše, co by za ideálních okolností v rozcvičení zařadili.

Procedura call-roomů

Nováčky na větších akcích může překvapit procedura tzv. call-roomů. Podle akce a rozložení stadionů se organizuje jeden nebo více call-roomů. Je třeba počítat s tím, že v call-roomu:

- máte omezené možnosti pro pohyb,
- probíhá zde důkladná kontrola ze strany rozhodčích dle pravidel (tretry, obuv, obsah batohů, reklamní přelepy),
- můžete být vyzváni k přípravě do závodního oblečení dříve před startem,
- strávíte desítky minut, často déle než na tuzemských MČR.

Islandský trenér a olympionik Vésteinn Hafsteinsson cíleně trénoval své atlety (OH a MS vítěze Gert Kantera i Daniela Stahla) na specifický režim velkých soutěží a systému call-roomů. Potvrdil, že v přípravě vždy měli několik tréninků, které postupovali přesně podle očekávaného harmonogramu na velké akci: rozcvičení, simulace prvního call-roomu, přechod do simulovaného druhého call-roomu, příchod do sektoru, dva nebo tři rozcvičovací pokusy v sektoru, pauza před zahájením soutěže, simulace závodních hodů – včetně prostojů mezi nimi atd. Díky tomu se atleti naučili využít co nejlépe konkrétní části tohoto procesu (rozcvičení) a naopak v klidu přejít nebo dokonce relaxovat v jiných (prostojích v call-roomech).

Doporučení

- Zjistit si proceduru call roomů na konkrétní akci.
- V případě potřeby si vyzkoušet celý proces nanečisto v tréninku nebo menší soutěži.
- Připravit si alternativy co dělat v případě omezených možností před soutěží.

Specifika soutěží v poli

- Obecně platí, že všechny soutěže v poli trvají na velké akci déle. I když je startovní pole menší, déle trvá vyhodnocení výkonů, prezentace, příprava atletů na pokusy, taktizování s větrnými podmínkami apod.
- Disciplíny v poli bývají často přerušované starty na dráze. K přerušení může dojít i ve chvíli, kdy jste připraveni k pokusu.
- Pokusy pro rozcvičení mohou být omezené podle času určeného na rozcvičení. Jako standard se berou dva rozcvičovací pokusy, pokud to čas dovoluje, mělo by jich být k dispozici i více.
- K pokusu jsou atleti vyzýváni zobrazením na světelných tabulích, nikoliv vyvoláváním.
- Náročnější je obvykle komunikace s trenérem. Podle sektoru a časového programu mohou rozhodčí omezit pohyb atletů k trenérům. Zároveň vzdálenosti od trenérských míst k závodníkům jsou na větších stadionech dále. Omezuje to také např. kontrolu videa ze strany atleta. Hluk na stadionu může omezit slovní komunikaci.
- Kvalifikační pokusy jsou specifické nutností předvést dobrý výkon ve třech pokusech. Je vhodné se na kvalifikaci specificky připravit.

Skoky

- Z domácího prostředí jsou dobří výškaři a tyčkaři zvyklí spíše na to, že soutěž zahajují až později. Naopak šampionátech jsou základy nastavené tak vysoko, že základní výšky absolvuje většina atletů brzy po rozcvičení (prezentaci) a na vyšších základních výškách.
- Výhodou pro vertikální skoky v kvalifikacích je zdolávání výšek na první pokus. Čistý zápis je často rozhodující pro postup do finále.

Vrhy a hody

- Zejména oštěpařské soutěže jsou náchylné k častému přerušení. Kromě startů na dráze musí čekat i na průběh závodníků přes rozběh.
- Velké stadiony mají specifické povětrnostní podmínky.
- Na velkém stadionu může být složitější orientace v prostoru, která je důležitá zejména pro rotační techniky. Dobré je během oficiálního tréninku pečlivě zvážit orientační body, které pak může atlet využít během soutěže.

Víceboje

- Oproti vícebojařským meetingům mají víceboje na větších akcích roztaženější časový pořad. Mezi dopoledním a odpoledním programem mohou být dlouhé pauzy. Zvyšuje to nutnost opětovného rozcvičení a celkově plánování rozvržení sil.
- Vícebojaři často zahajují celý program mistrovství a jsou první z týmu, kdo absoluuje svůj start.
- Běžné jsou časné ranní starty, a naopak pozdní ukončení programů prvního dne, což klade specifický nárok na regeneraci mezi prvním a druhým dnem.
- K dispozici na velkých akcích je tzv. combined events rest area. Tedy místo, kde si vícebojaři mohou nechat své větší zavazadlo s věcmi na celý den. Na plochu pak mohou brát pouze to, co potřebují pro konkrétní disciplínu. Je to také místo, kde mohou trávit čas mezi disciplínami. K dispozici bývá drobné občerstvení.
- Opakem jsou vícebojařské meetingy, které jsou z pohledu atletů podstatně vstřícnější. U konkrétního meetingu je dobré se informovat na předchozí zkušenosti od kolegů či přímo u pořadatele.

Doporučení

- Připravit se na specifické situace soutěží v poli.
- Budovat psychickou odolnost, vnitřní klid, trpělivost.
- Trénovat nastavení koncentrace v adekvátní chvíli před pokusem.
- Umět využít prostojie mezi pokusy a nevypadnout ze závodního rytmu.
- Vícebojařům nezbyvá než se připravit na všechno možné.

Specifika soutěží na dráze

- Na dráhu se vstupuje ve většině případů již v závodním oblečení. V závodním oblečení může atlet trávit před startem podstatně déle času než je zvyklý z menších soutěží.
- Některé běhy jsou prezentované specifickým způsobem, např. průchody bránou, světelná show apod.

Sprinty

- Na startu je omezený čas pro vyzkoušení startů či přeběhů.
- Uklidnění startovního pole trvá po pokynu „připravte se“ déle.
- Startovní pole je podstatně vyrovnanější než v tuzemských podmínkách. To hraje roli v celém průběhu závodu – soupeři jsou vidět i slyšet po většinu trati. Zejména v překážkových závodech, kde je třeba udržet vlastní rytmus, je důležité s tímto faktem počítat.

- Vždy je lepší dobíhat s co největším úsilím – i pokud se nedaří podle předpokladů. I favorité někdy chybují. Nikdy nevíte, co se stane v jiných bězích. Nikdy nevíte, zda bude o postupu do dalšího rozhodovat setina či tisíciny.
- V případě kolize (se soupeři, překážkou) je vždy lepší doběhnout. Dokončený závod má podstatně větší šanci na protest (a opakování startu nebo zařazení do dalšího kola).

Běhy

- Tempo závodu bývá nejčastěji ovlivněno postupovým klíčem, aktuálně spíše na přímé postupy. Méně jsou k vidění tempově běžené závody, což je naopak častější praxe v domácím prostředí.
- Taktické běhy vyžadují specifické dovednosti, na které je dobré trénovat: změny tempa, rychlý výběh, přelévání startovního pole, hledání pozice v balíku, stupňování tempa, vysoké nároky na rychlostní předpoklady pro závěrečný spurt (zejména střední tratě).
- Závody zejména na střední tratě bývají více kontaktní.

Doporučení

- Připravit se na specifické situace sprinterských a běžeckých soutěží.

Analýza soupeřů

V řadě disciplín, zejména na dráze, je užitečné znát startovní pole. Načtení soupeřů (styl závodění, taktika, silné a slabé stránky) vám může předem přiblížit, jak bude jejich běh probíhat a k čemu může dojít. Díky tomu lze připravit vlastní strategii pro konkrétní závod.

Trenér Jakuba Dudychy, Lukáš Dejdar, potvrdil, že před Mistrovstvím Evropy do 20 let (Jeruzalém 2023) shlédli cíleně s Jakubem Dudychou (800 m) několik závodů jednoho z největších favoritů soutěže, Španěla Ronalda Olivy. Na základě studia jeho soutěžního chování připravili s Jakubem Dudychou několik variant, jak v závodě postupovat. Ronaldo Olivo finálový běh pojal přesně podle jejich očekávání. Jakub Dudycha tak využil své taktické přípravy k suverénnímu vítězství.

Doporučení

- U soutěží, kde je výhodné načíst předem soupeře. Sledovat jejich úroveň během sezony. Vyhledat si jejich videa apod.

Znalost pravidel vlastní disciplíny

Každý atlet cca od juniorské kategorie by se měl velmi dobře orientovat v aktuálních pravidlech minimálně vlastní disciplíny. Během důležité soutěže by měl být schopen vnímat, zda soutěž probíhá dle pravidel a případně adekvátně zareagovat na nastalé problémy.

Je relativně obvyklé, že i na velkých akcích dochází k různým nepřesnostem v pravidlech, nestandardnímu rozhodování (rozhodčí mohou být v různých destinacích méně zkušení). Atlet tak může být zbytečně poškozen, pokud včas nezareaguje on nebo

realizační tým (trenér, doprovod). Typickým problémem na velkých akcích je omezená možnost pro trenéry podávat protesty rozhodčím na ploše. Důvod je velký hluk na celém stadionu (rozhodčí často neslyší nebo nevnímají hluk z tribun), omezená jazyková vybavenost rozhodčích (zejména lokální rozhodčí často neumí plynule anglicky), vzdálenost trenérských pozic či neochota rozhodčích komunikovat s trenérem. A proto je výhodné, pokud atlet zvládne řešit základní protest/informaci k průběhu soutěže samostatně.

Doporučení

- Nastudovat pravidla vlastní disciplíny a před velkou soutěží pro jistotu pročíst aktuální verzi pravidel.
- Nastudovat pravidla pro podávání protestů a rozpoznání úrovně rozhodčích na ploše.
- Na některých soutěžích platí specifická pravidla (týmové soutěže, repachage, DNA, netradiční formáty apod.). Tato specifika je dobré nastudovat.
- Hlídat dodržení pravidel na menších soutěžích v přípravě.
- V destinacích, kde rozhodčí mluví zejména místním jazykem, připravit si základní fráze pro komunikaci s rozhodčími (nebo si je předem napsat a mít je připravené v batohu apod. Např.: „Chtěl bych podat protest“. „Chtěl bych mluvit s vrchníkem nebo ITO (international technical official)“. „Můj trenér by chtěl mluvit s rozhodčím“ apod.).
- Tuto základní komunikaci je vhodné znát i v angličtině.

Na Mistrovství světa do 20 let v Cali se podařilo uspět s protestem přímo v poli během desetiboje. Michal Jára prvním pokusem v disku trefil vnitřní konstrukci klece, disk se odrazil a dopadl do výšeče. Takový pokus je podle pravidel zdařený a měl být změřen. Rozhodčí v poli ale chybně vyhodnotili pokus jako nezdařený. Kvůli zakrytému výhledu na dopad disku trenéři neviděli přímo dopad disku. Závodník duchapřítomně upozornil trenéry, že pokus byl zdařený a potvrdil, že disk dopadl do výšeče. Ihned došlo k rozhodnutí podat protest a vyžádat si náhradní pokus (byl to první pokus, a tak chtěl mít Michal zapsaný alespoň „nějaký výsledek“ pro jistotu). Ještě před pokusem dalšího závodníka tak Michal začal komunikovat s rozhodčími. Díky záznamu na videu se podařilo po komunikaci s rozhodčími zajistit náhradní pokus. V tom navíc Michal zaznamenal jeho nejdelší hod soutěže. Znalost pravidel, rychlé jednání a přehled během soutěže byly v této situaci zásadní.

Lepší být připraven, než překvapen

K vrcholovému výkonu si musí vše výborně sednout, a to i pro ty nejlepší sportovce světa. Je škoda, pokud je výkon sportovce ovlivněn nedostatečnou přípravou na konkrétní akci, když jinak v samotném tréninku nic nepodcenil. Nikdo se nemůže připravit na vše, ale mnoho situací lze předjímat a předejít problémům, které jsou s nimi spojené. To se týká organizačních záležitostí (cestování, ubytování, zabalení věcí apod.) i samotných soutěžních (trénink na specifické situace, znalost pravidel apod.). Každý si může samozřejmě zvolit míru příprav podle sebe – někdo potřebuje řešit třeba stravu, jiný spíše soutěžní záležitosti. Ale jak říká trochu otřepané, ovšem nadmíru pravdivé heslo: „lepší být připraven, než překvapen.“

Přeji všem sportovcům mnoho úspěchů!

Jan Koutník, červen 2025