

Doháníme rozjetý vlak... Jsme na dobré cestě!

Rozhovor s předsedou ČVS Michalem Kurfirstem

Minulý týden jsme na našich stránkách zveřejnili první část rozhovorů zaměřených na trendy ve sportu, o který se začalo mluvit v souvislosti s OH v Paříži. Na otázky nám odpověděli Ondřej Šebek, předseda NSA, Jiří Kejval, předseda ČOV a Michal Kurfirst, předseda ČVS.

Obrátili jsme se také na ředitele všech tří resortních center Pavla Bence z Dukly Praha, Michala Volfa z Olympu Praha a Lenku Kovářovou z Victoria VSC. Jejich odpovědi a názory vám přineseme brzy.

S Michalem Kurfirstem, předsedou ČVS jsme se sešli nad některými tématy podrobněji a zaměřili jsme se specificky na veslování.



Jak vidíš vystoupení české veslařské reprezentace na OH v Paříži?

Především chci říct, klobouk dolů před třemi posádkami, které jsme měli na olympiádě. Myslím si, že si tam dojely pro výsledky, které pro ně byly v daný okamžik ty nejlepší možné. Mít tři posádky na olympiádě, všechny v první desítce, to si myslím, není vůbec špatné. Takových sportů moc není, ale z druhé strany je potřeba říct, že české veslování potřebuje z olympiády medaile. To souvisí se zařazením mezi prioritizova-

né sporty a z tohoto pohledu určitě musíme být ambicióznější, mířit výš a nebyť se současnými výsledky spokojení.

Všichni tři jste v minulém rozhovoru mluvili o trendech ve sportu. Které z nich je potřeba následovat, aby česká veslařská reprezentace dosahovala ještě lepších výsledků, než dosáhla na OH v Paříži?

Trendy, které musíme následovat, jsou jasné – komplexní tréninková příprava zajišťovaná vedle trenérů i týmy odborníků, kteří zajišťují oblasti

jako je nutriční, biochemie, regenerace, spánek, psychická příprava, imunologie atp. A k tomu přichází absolutní nezbytnost systematické práce s daty. Musíme si uvědomit, že nám v těchto věcech ušel vlak.

V současnosti se velmi diskutuje o tom, že je potřeba zvětšit objem tréninku seniorů přes hranici 1 000 hodin za rok. Ale zároveň si myslím, že je potřeba tuto diskusi ve stejné míře rozšířit o komplexní přípravu - tedy že součástí vrcholové sportovní přípravy má být i celý komplex stravování, regenerace, lékařské péče, mentální přípravy a systematické práce s velkým spektrem sportovních dat.

K trendu využití množství sportovních dat se navíc aktuálně přidává využití umělé inteligence, která umožňuje vyhodnocovat souvislosti, odchylky a trendy. Ale musíme si říct, že abychom mohli do budoucna s umělou inteligencí pracovat, je nutné vycházet z nasbíraných dat.

Tady je potřeba si říct, že v tomto Český veslařský svaz naprosto zaspal. Na Strahově žádná sportovní data nemáme. Ne, že jich je málo, ale nemáme opravdu vůbec nic. Sportovní data dnes jsou poukládané v počítačích jednotlivých trenérů, ale nemáme žádnou centrální databázi a tedy nemáme nic, co bychom byli schopni analyzovat a vyhodnocovat. To je oblast, kde nám vlak ušel a jestli do něj okamžitě nenastoupíme, tak už ho za chvíli v dálce ani neuvídíme. Data jsou základ a dokonce první předpoklad pro zapojení vědeckých poznatků do vrcholové sportovní přípravy.

Rozumím tomu správně, že nezbytnou podmínkou pro zmiňované silnější zapojení vědeckých poznatků do tréninkového procesu na základě seriózních výzkumů odborníků je prostě nutné, nejdříve shromáždit nějaká centrálně uložená data?

Přesně tak to je. Těžko dnes dělat vědu a nemít zvládnutou práci s daty. Data jsou prostě základ, teprve potom se můžeme dostat k tomu, že budeme skutečně něco zkoumat. Aby nám třeba nechyběly detailní informace o trénovanosti, regeneraci, zdraví nebo o tom, kdy už je veslař na hraně, unavený, kdy je potřeba dát nohu z plynu. A to myslím již od úrovně juniorské reprezentace – jak ostatně potvrdily některé nepříjemné zkušenosti z letošní přípravy na MS v Kanadě.

Velkou výhodou je, že objem poměrně snadno dostupných dat se dnes rychle rozšiřuje – ať už to jsou záznamy z nositelných zařízení (hodiny,



Vrcholový veslařský trénink musí obsahovat odborně a vědecky podložený tréninkový plán, individualizovaný trénink a analýzu tréninkových dat

prstýnky, hrudní pásy), z různých čidel na lodi, data z trenažéru, data z bioimpedančních zařízení atp. Tedy dat, která půjde k personalizaci a optimalizaci sportovní přípravy využít, bude čím dál tím víc a nám nezbyvá než tento trend následovat.

Jak spolu souvisí zmiňovaná data a komplexní příprava?

Práce s daty bude komplexní sportovní přípravě napomáhat například s personalizací tréninku. Čím víc dat budeme mít, tím spíše budeme vědět, jakou konkrétní cestu veslař potřebuje.

Další na čem teď pracuje svaz v rámci komplexní přípravy je to, že postupně zřizuje něco, čemu říkáme širší realizační tým ČVS. Tým složený z externích specialistů, který musí umět, právě v těchto, ne úplně čistě sportovních složkách přípravy, dávat závodníkům a trenérům support, podněty a zpětné vazby...



Sportovní přípravu je potřeba **přizpůsobit** nejen uvedeným aktuálním trendům, ale také specifickým aktuálně sportující generace - tzv.

Generace Z.

Američané do Paříže přivezli 600 sportovců, k nim 200 lékařů a další kapacity si ještě na místě najímali. Na tom je vidět, jak se vše profesionalizuje. Kromě servisu od lékařů potřebujeme, aby součástí tréninku byla také dobře zvládnutá a promyšlená regenerace a nutriční a nepochybně také mentální příprava našich sportovců. Je prostě spousta věcí, které musíme vedle jízdy na lodi začít systematicky dělat a sledovat. A tím také veslařům pomáhat chápat souvislosti a posouvat je kupředu i mimo jízdu na lodi.

Na úrovni reprezentace se teď například diskutuje plánování doplňování energie – nutriční. Aby se nestávalo, že po tréninku na vysoké úrovni veslaři nedoplňují správně energii, což jde potom proti regeneraci a tedy proto využití efektu odjetého náročného tréninku.

Ale netýká se to jenom reprezentace, může se to týkat i klubů. Obecně se dnes objevuje strašák v podobě „relativní energetické nedostatečnosti“. Stává se totiž poměrně často, že

si sportovci příjem energie sami regulují, z různých důvodů, třeba i z důvodu postavy. Jejich příjem energie je potom nedostatečný, a to se negativně projevuje nejen na sportovní výkonnosti, ale paradoxně také třeba na té postavě. Musíme mít prostě na svazu profíky, kteří jsou schopni sportovcům poskytnout informace, edukaci, základní materiály, školení a v případě sportovců, kteří již míří k vrcholové sportovní přípravě, i individuální poradenství.

U veslování není jednoznačné, zda se jedná o sport individuální nebo kolektivní. Jak toto nahlížení na náš sport ovlivňuje komplexní sportovní přípravu?

Trochu neprávem je náš sport zařazován mezi individuální sporty, vždyť s výjimkou skifu jezdíme v lodích v různě velkých či menších kolektivech. Pro vrcholovou přípravou bychom měli v budoucnu využívat primárně spíše větší lodě, zejména čtyřky. Velké posádky jsou zajímavou cestou, která nám dá možná trochu jiný pohled a možnosti. Já bych k tomu ještě rád dodal rehabilitaci přípravy na nepárových lodích.

Zároveň je ale potřeba říct že velkým trendem je personalizace sportovní přípravy, tedy příprava napsaná na míru jednomu konkrétnímu sportovci a využívající jeho momentální formu a predispozice.

Samozřejmě musíš odjet společnou část tréninku s posádkou na vodě, ale to neznamená, že každý člen nepotřebuje v detailu trochu něco jiného. A pak je zase nutné mít ta data, abys věděl, co kdo konkrétně ještě potřebuje - jestli už má odtrénováno nebo naopak musí ještě dotrénovat něco navíc.

Dostat se na sportovní vrchol dnes znamená jet na hraně. A abychom mohli jet na hraně, musíme na hraně trénovat, ale taky vědět, kde ta hrana každého individuálního sportovce je. A dávat každému support, aby na ní sice mohl jet, ale aby se nám nezranil a aby zůstal zdravý. Protože nejdražší na sportovní přípravě jsou nakonec tréninkové výpadky, nemoci a zranění. Je potřeba říct, že i v tak typickém kolektivním sportu, jako je fotbal, mají vrcholové týmy společný trénink na trávníku, ale pak celá ta jedenáctka, každý z ní, má individuální tréninkový plán.

Bude se vycházet z velkého množství nasbíraných dat. Ochrana osobních dat je ale dnes obecně velké téma. Kdo k těmto datům bude mít přístup?

Souhlasím, že data jsou citlivé téma. Pracujeme proto na nové GDPR směrnici, která dá práci s

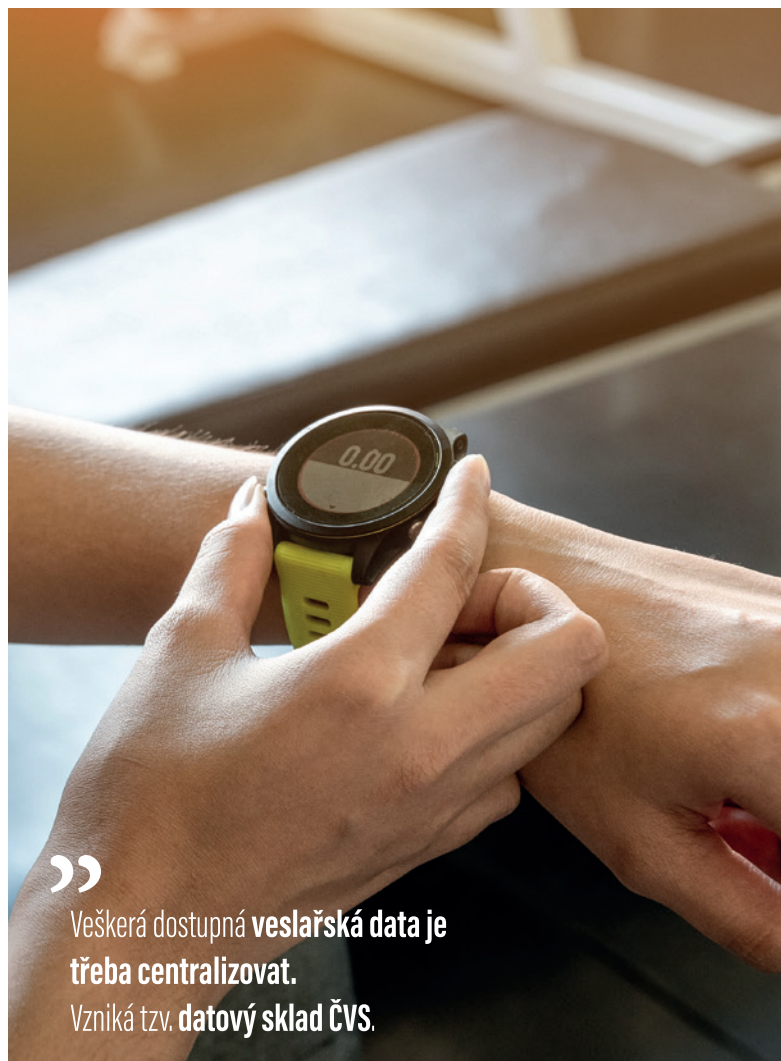
daty jasná a přísná pravidla. A musíme mít spolehlivou databázi. Hodně jsme nad tím přemýšleli a zvolili jsme databázové řešení, které už používají jiné svazy a osvědčilo se jim. Navázali jsme proto spolupráci se společností Yarmill, která má vedle tréninkového deníku i robustní sportovní datový sklad.

Yarmill je prověřený, používá ho i Dukla, Olymp a Viktoria VSC. My však chystáme vlastní implementaci, tak aby se do systému vše nahrávalo automaticky – z hodinek, hrudních pásů, chytrých havlínek atd., nebo také ze Sportisu. Všechna data potom budou směřovat do centrálního datového skladu. Nahlížení do těchto dat bude podléhat přísným pravidlům GDPR. Jsou jmenovaní správci dat - Jaroslav Hellebrand a Přemysl Panuška. Nikdo jiný nebude mít k datům přístup. Ale budou se dělat dílčí reporty pro jednotlivé veslaře, trenéry, ústřední trenéry - pro účely přípravy tréninku, pro účely vyhodnocení napříč tréninkovou skupinou a tak dále. To vše bude s každým uživatelem zasmluvněné, aby byla práce s daty řádně chráněna.

Kritickým bodem u veslování i sportu obecně je udržení sportovců do věku, kdy mohou dosahovat významných mezinárodních úspěchů. Jakým způsobem chce ČVS udržet veslaře, aby neodcházeli po střední nebo po vysoké škole? Data a komplexní sportovní příprava, o kterých jsme mluvili, jsou dnes úplný základ, bez nich prostě nebudeme dělat profesionální přípravu. Ale aby mladí veslaři s námi chtěli dál veslovat, musíme pro ně udělat mnohem víc.

Máme tři základní povinnosti - zajistit aby s námi veslaři, poměrně dlouho, vydrželi dělat vrcholový trénink, aby byli zdraví a aby byli motivovaní. Potřebujeme je udržet u veslování průměrně alespoň do 27 let – to byl v párových disciplínách na mistrovství světa v Bělehradě 2023 průměrný věk veslařů ve finále A. To například znamená, že s juniorem potřebujeme udělat pro něj uchopitelný plán na dalších osm let, který napomůže tomu, aby se po celou dobu veslování plně věnoval a v sedmadvaceti měl statisticky šanci uspět a přivést medaili.

Společně s veslařem za tu dobu prožijeme vedle tréninku i jeho životní milníky, jako je přechod z juniorů do kategorie U23, maturita a často i ukončení vysoké školy. Měli bychom se proto naučit jim rozumět a pomáhat nejen s veslováním, ale v rámci možností i se zvládnutím těchto životních milníků. A být trpěliví v kategorii U23, jak o tom psal Ondra Šebek.



Veškerá dostupná **veslařská data je třeba centralizovat.**

Vzniká tzv. **datový sklad ČVS.**

V roce, kdy budou veslaři dělat maturitu nebo končit vysokou školu, bychom si měli společně sednout a udělat představu o jejich veslařské budoucnosti. Dohodu nebo vizi, že má smysl se veslování dál věnovat, aby je to dále naplňovalo a aby se nebáli, že jim ujede vlak v přípravě na civilní život.

Učeně se tomu říká duální kariéra. My jsme letos začali s podporou studujících veslařů a chceme jim pomáhat sehnat stáž. Už se nám podařilo jednoho z veslařů umístit na stáž do KPMG. Nedávno jsem s ním mluvil a říkal, že to je skvělé, protože až potom půjde dál, bude mít kromě sportu ve svém životopise i pracovní zkušenosti, a to je hodně ceněná věc na trhu. To je podle mě povinností ČVS, abychom se o tyto věci starali a vytvářely tak prostor pro to, aby veslaři mohli svou energii dál bez obav směřovat do vrcholového veslování.

V rozhovorech jste všichni tři mluvili o propojení vědy a sportu. Co si pod tím máme představit?

Musíme se naučit pracovat na využití vědy pro veslování. NSA s ČOV na podporu vrcholového sportu od letoška spustily projekt High Performance Centra. To nabízí třeba neinvazivní vyšetření sportovců z hlediska učení rychlých a pomalých vláken – spolu s doporučením jak nejlépe upravit trénink. Dnes už se to dělá na magnetické rezonanci, dřív se to dělalo biopsií, je tam tedy velký posun.

Stát dnes také investuje do umělé inteligence, která má umět začít odpovídat na základní otázky sportovní přípravy, ale zejména tam má být připravený robot, který bude vyhodnocovat data, která nás třeba a ani nenapadlo do dneška dávat dohromady.

Další projekt je vědecký výzkum hypoxické přípravy. My poměrně často posíláme veslaře do výšky, máme to nějak vysledované, pro někoho se to hodí pro někoho ne. Teď k tomu budou naprosto objektivní tvrdá data, tým odborníků bude každého jednotlivce sledovat a bude dávat přesné doporučení pro konkrétní sportovce, co se pro ně vyplatí a co ne.

To znamená, že ČVS pracuje nejenom na svém vlastním týmu, ale zároveň chce spolupracovat na takovýchto projektech, kde jsou zapojené ty největší české kapacity.

Trendem posledních let je odchod výborných juniorů na zahraniční univerzity. Jak chce ČVS zajistit, aby o tuto, stále se zvětšující skupinu veslařů, nepřišel?

Já si myslím, že musíme mít rádi veslaře, tím bych začal. A když budeme mít rádi veslaře, nejen jejich medaile, tak si uvědomíme, že oni k životu potřebují školu. Společnost na ně vytváří čím dál tím větší tlak, aby byli zajištěni a my si musíme uvědomit, že oni prostě studovat budou. Taky se říká, že veslování je sportem chytřích hlav, protože veslaři hodně studují. Naše zatím jediná olympijská vítězka Mirka Topinková Knapková má, pokud vím, při veslování vystudované dvě vysoké školy.

A pokud nám veslaři studují a studovat budou, pojďme si říct, jaká je role kategorie U23, to s tím velmi souvisí. V této kategorii veslař pravděpodobně ukončí střední a začne studovat vysokou školu, tak je potřeba se naučit veslaře na škole mít a umět to s nimi diskutovat a napláňovat. Musíme si uvědomit, že oni školu skončí pravděpodobně mnohem dříve, než je onen již zmíněný průměrný věk pro dosažení velkých úspěchů.

Již jsme letos začali pracovat na tom, abychom veslaře, kteří přijedou například z Ameriky, pozvali po návratu na testování, první kemp, někdy červnu. Toto musíme dál propracovat, musíme s nimi umět komunikovat. My potřebujeme, aby se pořád, i když studují na škole, která shodou okolností není v Česku, cítili součástí českého veslování. A aby se chtěli zapojit do reprezentace, jakmile se ze školy vrátí domů a cílili pak na nejbližší olympiádu. To je naše povinnost.

Jak je tam tom ČVS se zaváděním poznatků, o kterých tu mluvíme?

Většinu věcí, o kterých se po olympiádě začalo hodně mluvit už ČVS ví a poslední rok na nich pracuje. Hotová je tak svazová Koncepce komplexní sportovní přípravy (ke stažení v PDF [ZDE](#)). Je uzavřená smlouva se společností Yarmill a právě probíhá implementace tohoto informačního systému. Můžeme tak opustit zastaralý svazový, tréninkový elektronický deník a od roku 2025 veslařům ve všech střediscích (SCM, VSCM, RVA, SA a RSC) dát k využití tréninkový deník v Yarmillovi.

Na světě je už i realizační tým ČVS, i když ještě není kompletní. Třeba nutriční poradenství už ale jede, stejně jako poradenství v duální kariéře.

Díky za rozhovor.

-red-



Co řekli po olympiádě... ...aneb náměty k zamyšlení pro ČVS

Pořád u spousty sportů u nás platí - ale před 20-ti lety jsme to dělali takhle a taky to fungovalo a tak to můžeme dělat taky tak. Nebo před 40 lety a před 50 lety a ty medaile jsme vozili. A vy mladý si pořád něco vymýšlíte.

Dneska sport je vědecká disciplína. Např. v Nizozemsku mají trénink postavený na míru každého špičkového sportovce.

Michal Dusík

šéfredaktor sportovní redakce ČT

Máme obrovské rezervy ve výběru a práci s talenty. A pak nám chybí propojení vědy a sportu. ... Pokud nepojíme sport a vědu, tak se nikam nedostaneme. Samotná sebelepší tréninková dřina a duo závodník-trenér už nefungují. Příprava se strašně mění, trénuje se jinak. Biomechanika je naprosto zásadní v celé řadě sportů, ale my jsme v této problematice za vozem, rozhodně ne na špici. My ani nemůžeme ty věci kopírovat, protože nechápeme souvislosti mezi jednotlivými obory vědy.

Jiří Kejval

předseda ČOV

I kdyby se finance ve značně našponovaném státním rozpočtu našly, nejsou samospasitelné. Potřebujete k nim odborníky, kteří urychlí propojení vědy a sportu. To je aktuální trend. V tomto směru nám svět utíká nejmíc.

Stejně jako kdysi tým Sky ovládl cyklistický peloton zaměřením na drobné až miniaturní detaily, odehrává se čím dál výrazněji podobný proces na hlavní scéně světového sportu. Věda v přípravě a na závodech zásadně ovlivňuje rozdělování medailí. Na což v tréninku reagoval například i Josef Dostál.

Tomáš Macek

iDnes

Jákdýž jsem začínal, tak mít sportovního psychologa bylo tak trošku ostuda. Tato bariéra padá a většina sportovců už nějakou formou se sportovním psychologem funguje a je to nedílná součást přípravy. Vlivů, které psychiku při výkonu dokáží ovlivnit je víc a tím pádem i sportovní psycholog se k dnešní přípravě sportovců hodí a je na místě.

Vavřinec Hradilek

olympionik

Olympiáda ukazuje, že o zlepšení rekordů se budou starat data a umělá inteligence. Pařížská olympiáda je plná špičkových technologií. K důležitým novinkám patří intenzivní sběr dat a jejich následná analýza. Ta pomáhá hledat nedokonalosti ve výkonu sportovců a doporučovat, co mají změnit.

Petr Koubský

Deník N



Už dlouho vím, že jsme jenom lidi a i kdybychom chtěli, tak už někdy makat víc nejde. Tak jsme si spíš řekli, co máme udělat jinak. Úplně jsme to překopali.

Pavel Davídek
trenér Josefa Dostála

Článek: Rady od Fuksů, jiný trénink, strava i klid. Jak Dostál udělal pro zlato vše

- *Přišly obrovské dávky, ale v nízké intenzitě.*
- *Kvůli výživě se dal dohromady se specialistou Liborem Vítkem a na soustředění s sebou začali brát i nutriční terapeutku Karolínu Paloudovou. „Ta mu připravovala jídlo, svačinky. Prostě jako malému dítěti. On začal najednou hubnout a začalo ho to víc a víc nakopávat,” povídal trenér.*
- *Dostál celkově změnil denní režim a chodil dřív spát a taky dřív vstával.*
- *Nebo začal spolupracovat s mentálním koučem.*
- *Tady na olympiádě byl trenér, fyzioterapeutka, kuchařka a nutriční terapeutka.*

Michal Koubek
iDnes



**Český
Veslařský
Svaz**