

ROZHOVOR
ALEŠ KROUŽECKÝ

Nikdy nevíte, jak tělo zareaguje

Na mistrovství světa jste ho mohli zahlédnout v servisním týmu české reprezentace, oděného do národního dresu na občerstvovačkách, doma je ale v bílém plášti v Plzni v Ústavu sportovní medicíny a aktivního zdraví či v laboratoři společnosti WinPeaks, kde dohlíží na výkonnost špičkových i hobby sportovců. Nebo ho můžete vidět přímo v akci na jednotce intenzivní péče tamní kliniky, kam stále na částečný úvazek dochází a kde mimochodem léta pracoval jako zástupce přednosta, věnoval se také experimentálnímu výzkumu či vývoji umělé ledviny. Pak se ale vášně pro kolo (ročně na něm najede kolem 15 000 km) a láska k medicíně u Doc. MUDr. Aleše Kroužeckého, Ph.D (50) spojila v to, že se stal osobním trenérem předních profesionálů, jmenovitě Romana Kreuzigera, Karla Vacka či Petra Kelemena.

„Uvědomil jsem si, že musím ty dvě stránky propojit, abych byl opravdu šťastný,“ přibližuje lékař a trenér. „Je to pro mě splněný sen.“ Povídali jsme si nejen o zvláštní sezoně jeho nejslavnějšího svěřence, ale i o aspektech nástupu mladých závodníků v profipelotonu, o specifikách covidové situace a jejich dopadech na sportovní přípravu.

Jak se stane, že trenér získá tak exkluzivní klientelu?

„S Romanem se známe už několik let. Že mě oslovil, mě dost překvapilo. Jednou přišla jeho manželka Míša s tím, že by přý Roman se mnou rád spolupracoval. Nebral jsem to tehdy moc vážně. Byla by to pro

mě velká pocta a přišlo mi to neuvěřitelné, ale opravdu to bylo jeho přání a taková příležitost se neodmítá. On je extrémně profesionální, cílevědomý, strukturovaný a pracovitý člověk. Navíc umí komunikovat, dokáže říct, co chce, a zároveň naslouchá druhé straně. Ta naše spolupráce mě mimořádně baví, dává mi smysl. Žijeme ve stejném městě, komunikujeme ve stejném jazyce, jsme blízko. To je pro osobní kontakt trenéra a jeho svěřence velké pozitivum a lepší varianta než se potkávat virtuálně jen na WhatsAppu. Možná právě to Romanovi chybělo. Takhle nám to vyhovuje a tím, že jsem lékař, mohu dohlédnout i na jeho zdraví. Před dvěma roky jsme začali spolupracovat systematicky, už dříve

docházel na zátěžové testy a řešili jsme i některé prvky přípravy. V listopadu loňského roku jsem mu začal psát tréninkové plány. A s Karlem Vackem jsme se dohodli teprve nedávno. Připravuji i Petra Kelemena a zároveň ke mně chodí na testy Ondřej Cink, s nímž konzultujeme některé zdravotní aspekty, ačkoli jeho osobním koučem je Karel Martinek. Spolupracuji i s některými dalšími bikery, i když moje srdeční záležitost je především silniční cyklistika.“

Stáj NTT neměla k vaší spolupráci žádné výhrady?

„Tím, jak Roman procházel různými formacemi, se také měnily podmínky, za nichž mohl případně spolupracovat s osobním



trenérem, a jsou týmy, které to nevidí moc rády. On má ale poměrně exkluzivní pozici jako kapitán. Těší se plně důvěře vedení, takže nikdo neprotestoval proti tomu, abych ho vedl. Vytvořili jsme takovou malou pracovní skupinu, kterou máme i na WhatsAppu, a vedeme také konferenční hovory s jejich týmovým trenérem. Zúčastňují se jich i Mick Rogers, bývalý špičkový závodník a za mě úžasný člověk, samozřejmě sportovní ředitel týmu plus se občas připojí rovněž Bjarne Riis. Všichni mají volný přístup do Romanových tréninkových dat na Training Peaks a mohou celý proces sledovat. Někdy třeba Riis Romanovi zavolal s nějakou drobnou korekcí konkrétní tréninkové jednotky a my jsme to akcepto-

“ My vlastně nevíme, kde jsou hranice lidských možností, což je na sportu krásné. Když se dívám na Pogačara, říkám si, že jsme se potkali s Mozartem cyklistiky. ”

vali, ale nikdo z vedení nám nic nediktoval. Spíš jsme dospěli ke společnému závěru. Připravil jsem trénink a oni ho nepochybně kontrolovali, ale nikdy v něm neškrtali. Za mě jsem cítil, že to funguje dobře. Samozřejmě Romanovy letošní výsledky neodpovídají jeho standardům.”

Když jsem s ním hovořil na začátku léta, pořád opakoval, že nikdo netuší, co ta dlouhá pauza a pak závodní nápor s jednotlivci udělá, a nakonec se bohužel ocitl zrovna v té skupině, kterou to postihlo nejvíc. Jeho argument, že starší závodníci hůře snášejí narušené biorytmy, zní dost objektivně

a ukázalo se, že mladíci v tomto ohledu dokázali své výhody využít na Tour i Gíru.

„Je to tak. Každý ze závodníků si vytváří svůj vlastní biorytmus a můj dojem je, že čím je starší a čím má víc sezon jako přes kopírák za sebou, tak je to pro něj větší problém. Když se ohlédnu za Romanovou přípravou, vše probíhalo podle plánu. Hodně mu prospěl pobyt na Grand Canarii, kde to miluje. Odvedl tam mraky práce. Už na přelomu ledna a února jsme byli náramně spokojeni s jeho výkonnostními parametry. Pak přišly první závody, vše směřovalo k jarním klasikám, které měly být prvním a jeho tradičním vrcholem sezony. I na Paříž-Nice odvedl svůj standard a najednou za pár dní seděl na ergometru doma v garáži. Nevěděli jsme nic. Co bude, jak daleko se vůbec v přípravě díváme, na co se vlastně připravuje, jak to máme udělat. Žádná zkušenost s takovou situací. Tehdy jsem mu v nadsázce říkal: Človče, vy slezete z ergometru a pojedete rovnou Tour de France, což bude z vědecko-lékařského a trenérského pohledu opravdu rarita.“

Na to sice úplně nedošlo, ale tu obvyklou rutinu před vrcholem sezony, který měl původně nastat v červenci, Roman nedostal.

„Dost mu neprospělo, že ho lockdown zastihl doma, než kdyby byl třeba někde v Alpách a mohl tam trénovat v dlouhých kopcích. Tady sice má své oblíbené terény na Šumavě, ale to jsou stoupání do dvaceti třiceti minut, a to mu nestačí. Určitě není trenážerový jezdec, ale musím říct, že nic neošdil, přesto to nebylo něco, co by mu prospívalo. Do toho atypicky vstoupil i zájem týmu, aby jezdil závody na trenážeru. Řekli jsme si fajn, alespoň to rozbije rutinu, donutí ho to se zmáčknot. Každý říká, že je to legrační závod, ale pak v určitém moment se to zvrhne v zátěž maximální intenzity a tlak na výsledek je možná větší než v jarních závodech, kde by se rozjížděl. Má to formát hodinového výkonu na maximum, takže v podstatě dlouhá časovka. Během jednoho takového závodu jsem mu pravidelně měřil laktát a byla to totální gumovačka.“

Takže mu to neprospělo? Mně se tehdy svěřoval, že mu některé virtuální závody zapadaly do přípravy.

„To ano, ale protože byl určitý tlak na to, aby tam udělal odpovídající výsledek, tak se k tomu ladila forma, aby byl před takovým výkonem odpočatý. Tím vzniká jistý tréninkový deficit. To se opakovalo několikrát. Za mě to nebylo ideální, protože on je vytrvalec, diesel, spíše na ty delší závody než kratší intenzity. Minimálně to byl pro něj absolutní nestandard, o němž jsme netušili, jak na něj zareaguje. Pak už se začala blížit znovu rozjetá sezona, objed nějaká



kritéria v Plzni na Lopatárně, ale pořád to nebylo to, na co je zvyklý. On se prostě potřebuje do formy prozradit."

Podobně jako Valverde.

„Přesně a ani on letos rozhodně nebyl tím závodníkem, jak jsme u něj zvyklí. Roman je zvyklý na svůj makrobiorytmus sezony: první vrchol na jaře Ardeny, pak oraz, druhý vrchol Tour a pak už spíš údržba nebo případně ladění formy na mistrovství světa, což předloni v Innsbrucku skvěle zafungovalo. Letošní model sezony mu prostě nesedl. To ale neznamená, že v té příští, pokud se bude odvíjet v běžných intencích, by se neměl vrátit na svůj standard. Je mu 34 let, což není u vytrvalce žádný věk, a hlavně u něj vidím stále chuť závodit. Není vyhořelý závodník, který dělá cyklistiku jen pro peníze. Pořád má touhu zajet dobře.“

Jak se stavíte k možnosti, kterou Roman naznačil, že ho mohly na Tour negativně ovlivnit potíže s nesnášenlivostí lepku?

„Existují minimálně teoretické důvody, že by tomu tak mohlo být. Celý život bojuje s určitými alergiemi a nesnášenlivost lepku je také určitý typ neadekvátní imunitní reakce, která se může projevit v jakémkoliv věku. Koneckonců jeho potíže se štítnou žlázou jsou také záležitostí imunity, když si jeho tělo vytváří protilátky proti vlastní štítné žláze. A my lékaři víme, že nesnášenlivost na lepek se s tímto onemocněním asociuje. To má ale řešení v úpravě stravy a není to nic, co by mu mělo zabránit se připravit na příští sezonu.“

Snažili jste se zachovat narušené biorytmusy tým, že jste vytvořili systém falešných vrcholů – Ardeny, Tour de France. Byl to záměr?

„Byl. Ale ne úplně tak, že by to kopírovalo Romanovu běžnou sezonu. Abychom aspoň trochu ten biorytmus udrželi, tak jsme to udělali takto, ale úplně simulovat se to nedalo. Hlavně jsme také dost dlouho nevěděli, jak se sezona bude vůbec odvíjet, kdy přesně začne. Nemohl mít top formu v červenci i v září, protože takových nedosáhnete během jedné sezony moc, možná dvě, tři už je skoro zázrak. Pak přišlo soustředění, ale to bylo směřované víc ve prospěch Nizzola, u nějž se předpokládalo, že zajede dobře Sanremo. Ideálně by ten kemp měl vypadat pro Romana jinak, ale když je týmový, tak to musí ostatní respektovat. On by potřeboval víc dlouhé kopce směrem k Tour, ale týmu to nelze vyčítat, prostě potřebovali nějaké rychlé vítězství a sprinter je relativně jeho zárukou. Strade Bianche bylo hrozně těžké jako první závod, extrém a řada jezdců ho protřpěla. Roman to zvládl se ctí, tam mu to ještě neublížilo, ale co mu vyložené neprospělo, bylo Dauphiné. Do

něj se vždycky jde s tím rizikem, že někoho skvěle připraví na Tour a jiného popraví.“

A Roman bohužel patřil do té druhé skupiny.

„Tam se odehrávaly brutálně náročné etapy, všechny horské, ve velkém vedru. Podle toho, co Roman popisoval, tak u něj došlo ve druhé etapě k absolutnímu přehřátí organismu. Ono se to moc nekomunikovalo, ale průměrná teplota byla ten den 36 stupňů a v jeden okamžik v předposled-

“ Na Paříž-Nice odvedl Roman svůj standard a najednou za pár dní seděl na ergometru doma v garáži. Nevěděli jsme nic. Co bude, jak daleko se vůbec v přípravě díváme, na co se vlastně připravuje, jak to máme udělat. Žádná zkušenost s takovou situací. ”

ním kopci dostal v podstatě úpal. Okamžitě mu naskákaly opary, plná ústa aft. Takže místo toho, aby ho závod rozvíjel směrem k Tour, ho spíš zabrzdil.“

Na jakou teplotu se mohou těla závodníků v takových momentech dostat?

„Když se konalo mistrovství světa 2016 v Dohá, tak se tam prováděl výzkum, že nechávali některým časovkářům v elitě spolknout elektronickou tabletu, která měřila teplotu uvnitř těla. Ta na povrchu totiž není relevantní, protože když se tělo ocitne

v trablech, začne hůř prokrvovat, takže ji můžete mít jen lehce zvýšenou, přitom teplota jádra je extrémně vysoká. V Dohá naměřili závodníkům na konci časovky až 42 stupňů, což je pro netréňované stav ohrožující život, kdežto profesionálové jsou na takovou zátěž adaptovaní, takže nikdo neměl tehdy kupodivu zdravotní problém.“

Jenomže adaptace Romanovi v srpnu chyběla.

„Bylo to brzy po rozjezdu sezony. Nemohl na to být ještě adaptovaný a odnesl to. Doslova se uvařil. A taková rána může spustit domno. Jedna z částí těla, která v takovém případě dostane enormně zabrat, je sliznice střeva. Uvnitř něj je miliarda bakterií a endotoxinů, které se mohou dostat do krve. Od tohoto okamžiku už to nebylo dobré, už se z toho nevzpamatoval. Takže když nastupoval k Tour, věděli jsme, že nemá svoji obvyklou kondici, ale doufali jsme, že se do ní dostane, že třítýdenní závod povede k nárůstu výkonnosti. Chvillemi se také skutečně zdálo, že mu motor naskakuje, ale nestalo se to. Klobouk dolů před ním, že ten závod vůbec dokončil. On není zvyklý jezdit v gruppetto a i v něm měl nepohodu, odpadal z něj. To je velká rána pro psychiku. Ale jak říkal: Tour prostě nevzdám.“

To naprosto chápu z hlediska závodnickovy morálky, ale z toho vašeho trenérského a lékařského – nebyl to zbytečný risk, který ho pak vlastně vyřadil na zbytek sezony?

„Ta otázka se pochopitelně nabízela. Měl jsem tyhle myšlenky. V zásadě bylo nejlepší ukončit Tour, odpočinout si a začít kvalitní přípravu na ardenské klasiky, na něž taktó nebyl prostor zregenerovat. Ale i kdyby ukončil Tour třeba týden před koncem, pořád by asi nezbyval dostatek času se z toho dostat. Oba ty scénáře mohly být stejně dobré.“

Na chvíli odbočím: Jak to bylo s těmi, co jeli hned po Tour mistrovství světa?

„Když je jezdec v pořádku, sice unavený, ale nedostal se během těch tří týdnů přes závit, tak ještě týden po Tour je jeho forma na top úrovni. Třeba u Alaphilippa jsem cítil, že během Tour nebyl až tak dobrý jako loni, že ta forma mu kulminovala až později. A Van Aert? To je kategorie sama pro sebe. Tour jel na doraz do posledního dne, pak skvělý na mistrovství světa i v klasikách. Úžasné.“

Takhle si popovídáte s jeho trenérem.

„To by bylo fajn a velmi inspirativní. Už bych by mě zajímalo nahlédnout do zákulisí velkých týmů, do jejich chodu na vědeckém

úseku přípravy. Do těch super strukturovaných organizací, jako jsou Ineos nebo Jumbo. Za enormní výkonnosti závodníků je nejen to, že jsou talentovaní, ale i jak ten tým funguje do posledního detailu. Je to věc velkých peněz, které tam tečou.”

Pak je ale pro sport hezké, že to nabourá solitér Pogačar, který všechno popře.

„Potěší to a byla to oslava cyklistiky. Je uspokojivé se dívat na ten dobře namazaný stroj Jumba, i když to nevypadá příliš zábavně, ale pak do toho vlétne někdo jako on, co závodí postaru, a vyhraje úplně bez týmové podpory.”

Když se vrátím k Romanovi, přiznám se, že jedné věci nerozumím. Když už tedy jeho tým věděl, že ne-

stačil zregenerovat na Dauphiné, proč ho vůbec poslali na Tour de France? Vždyť se mohl připravit na Giro či ještě lépe na Vueltu.

„Chápu, nač narážíte, ale asi se k tomu nedokážu úplně jasně vyjádřit. Mohu jenom spekulovat. Je otázka, nakolik byli vůbec schopni nominovat jiné jezdce. A druhá věc je, že ho berou jako kapitána, který ovlivňuje chod stáje a funguje jako mezičlánek mezi vedením a jezdci. Asi i proto ho tam chtěli mít, i když tušili, že to nebude z pohledu výkonnosti nic extra. Navíc věřil, že se dostane během těch tří týdnů do lepší kondice, jak jsem naznačoval, a Tour je pro něj srdeční záležitost. Cokoliv odkládat bylo riskantní, nikdo nemohl garantovat, že se Vuelta uskuteční. K tomu ty potíže se sponzorem, tak chtěl pomoci. Má pro tým daleko větší význam než jen svým fyzickým výkonem.”

Příští sezona představuje pro všechny obrovský otazník a přesah z té letošní velmi nestandardní se teprve projeví. Jak to bude s těmi, co jeli Vueltu, ukončili sezonu 8. listopadu, tedy o měsíc až dva později než obvykle, a navíc během těch sto dní obnoveného programu objeli 50 závodních dní i víc?

„Nikdo to nevíme. Z pohledu sportovní vědy to bude jeden velký experiment, výzva a poučení, z něhož budeme s odstupem několika let čerpat. Tím, že pro některé skončila sezona tak pozdě, se významně zkrátil prostor na přípravu pro tu další a třeba klasikáři musejí být už na konci února znovu ve formě, a to je opravdu brzy. Když zařadí období dvou až čtyřtýdenního odpočinku, tak nebudou mít čas trénovat, a za mě je zimní období přípravy strašně důležité, to poskytuje nutný základ. Jakmile si závodník nevytvoří pevné, stabilní základy domu, tak střecha nemůže dlouho vydržet. Jsem zvědavý, jak to vyřeší v týmech. Co třeba Van Aert, jestli vynechá některé přípravné závody, jak se připraví na klasiky. Také ostatní závodníci, co dokončili ve špičkové formě Vueltu, jako Carapaz, Roglič a další, asi začnou závodit později. Vracím se k tomu, o čem už jsem mluvil v úvodu. Ze byly dva pohledy na věc. První, že závodníci naskočí na Tour de France rovnou z trénažerů. A druhý, opačný, že v době lockdownu mohli někteří z nich kvalitně trénovat v horách a natáhnout období všeobecné přípravy, toho nezbytného základu, jako dosud nikdy předtím. Tím jsem si vysvětloval enormní výkonnost třeba Pogačara, Geoghegana Harta i dalších. Ze pak obzvlášť ti mladí jezdci dostali příležitost, jaké se jim v jejich kariérách ještě nedostalo. A když pak jde o závodníka, který na rozdíl od těch starších nepotřebuje 30 závodních dnů, aby se dostal do top formy, tak jsme v osobě Pogačara viděli něco, co tu ještě nebylo. Co on ve 21 letech na konci



“ Ono se to moc nekomunikovalo, ale Roman ve druhé etapě na Dauphiné dostal v podstatě úpal. Okamžitě mu naskákaly opary, plná ústa aft. Takže místo toho, aby ho závod rozvíjel směrem k Tour, ubral mu síly a spíš zabrzdil. ”

třetího týdne závodu předvedl za wattů, to bylo nevídané. Ukazuje se, že jednak je opravdu mimořádný talent a že dnešní začínající profíci mají tak dokonalé možnosti přípravy, že se mohou dostat i čistou cestou výkonnostně na úroveň doby, kdy se dopovalo. A my vlastně nevíme, kde jsou hranice lidských možností, což je na sportu krásné. Když se dívám na Pogačara, říkám si, že jsme se potkali s Mozartem cyklistiky.”

Jak jste mluvil o posunutí přípravného období, někteří závodníci, zvláště klasikáři jako Zdeněk Štybar, si ho tak během dvanácti měsíců stihnou potřetí...

„To bude nesmírně náročné na psychiku. Všichni jsou mentálně nastavení na závodění a ono se zase po tak krátké době vracet do tvrdého tréninku, je pro hlavu závodníka strašně těžké. Možná i proto chtěl jet Zdeněk Vuelto, aby se mu zkrátilo to přípravné období. Nějaká Grand Tour by mu chyběla, takže pro další sezonu je dobře, že má v nohách ty skoro tři týdny ve Španělsku, kde se navíc v tom posledním dostal do dobré formy.“

Klienti vám přibývají a největší výzvu pro trenéra bývají ti, co se jim zrovna nedaří. Narážím na Karla Vacaka, který přiznal, že jste mu pomohl odrazit se od dna.

„Musím se závodníkem cítit osobní vztah a pak se to pro mě stává osobní záležitostí. Karla, k němuž má řada lidí rezervovaný přístup, jsem pochopil. Dostali jsme se i do intimních pocitů, a to jsou ty okamžiky, kdy je potřeba být se závodníkem, nejenom mu poslat tréninkové plány. Je to asi ten nejnáročnější mód, jak pracovat se závodníkem, hlavně časově. Proto jsem si dal strop pět cyklistů, abych je nešídlil. S Petrem Kelemenem si taky rádi povídáme, rozumíme se, i když by věkem mohl být můj syn. Sdílel mi své vnitřní pocity a já pak mám vysvětlení, proč něco v jeho přípravě nefunguje. Karla řada lidí odepsala, ale má obrovský potenciál. Já poměrně nerad slyším ty názory, že jeho mladší bratr Mathias ho má větší. Myslím, že to není pravda, že srovnáváme jablka s hruškami, že každý je jiný typ jezdce i mentálně. Ale co mají společného, že jsou oba obrovští talenti a je potřeba s nimi pracovat. Trenér musí být s typem sportovce, jako je Karel, trpělivější, rozumět mu a naslouchat. Jakmile se dostane do pohody a bude mít možnost kvalitně trénovat a závodit, prodá své dispozice. Shodou okolností, a to je taky jedna z předností Romana, seděli jsme ve třech a řešili, jak má Karel přistupovat k různým věcem. Ukázalo se, že má Roman obrovský talent sdílet důležité věci po závodnicku, tedy docela natvrdo, aby to bylo jasné, ale zároveň neurazit. Myslím, že až přestane závodit, tak by tyhle kvality mohl rozvíjet, to je vzácný dar.“

Kamil Hofman

Foto: Michal Frantík, Cor Vos a archiv A. K.

Vnitřní hlas,
který říká:

**DOKÁŽEŠ
TO!**

KRYŠTOF
MINÁRIK
ambasador KILPI



kilpi

TESTED BY NORTH

Testováno severem,

prověřeno lidmi.



#kilpiracingteam
www.kilpisports.com