



# ČESKÁ ASOCIACE STOLNÍHO TENISU

Metodické informace č.1/2010 (6.9.2010)

rediguje: Ing. Marta NOVOTNÁ

Vážení čtenáři, zájemci o odborné informace ze světa našeho sportu.

Často jsem se setkala v poslední době s názorem, že postrádáte tipy pro trénink, nebo informace o tom, jak se připravují ti nejlepší, nebo prostě jenom rady, jak získávat děti pro stolní tenis. Trenérsko-metodická komise se proto rozhodla, ve své nové koncepci, pokusit se vám informace tohoto charakteru zprostředkovat.

Důležitým prvkem bude pravidelnost ve vydávání těchto materiálů, které by měly vycházet vždy 1.týden v měsíci.

V prvním čísle jsme se rozhodli ohlédnout se za nedávno skončeným MEJ v Istanbulu a zařadili rozhovor s Kamilem Koutným, osobním trenérem Pavla Širučka, našeho úspěšného medailisty z MEJ v Istanbulu.

Věřím, že se nám alespoň částečně podaří splnit Vaše očekávání a budeme očekávat i určité připomínky a podněty od Vás.

Marta Novotná  
předsedkyně TMK ČAST

## Rozhovor s Kamilem Koutným o úspěšné sezóně Pavla Širučka, završené dvojnásobným stříbrem na MEJ v Istanbulu.



**Poslední individuální medaili ve dvouhře juniorů získal Josef Šimončík - bronz-na MEJ 1997 v Topolčanech. Pavlovo stříbro přišlo po dlouhých 13 letech. Obdivuhodná byla jeho vysoká stabilita výkonnosti ve druhé polovině sezóny, když dokázal 3x vyhrát juniorský turnaj světového okruhu WJC, a to ve Švédsku, Španělsku a Rakousku, získat 3. místo na evropském TOP 10, což mu přineslo v červnovém žebříčku juniorů Evropy 1.místo. Co podle tebe mělo největší vliv na Pavlovu cestu do absolutní evropské špičky za poslední rok?**

Myslím, že v první řadě to je asi v tréninku, protože on opravdu trénuje na české poměry dost - 3x v týdnu 3x denně a hlavně v jeho přístupu k tréninku a taky to, že ho to hodně baví. Hodně se snaží a dává tomu opravdu všechno, i na úkor školy a jiných věcí jako různých radovánek. V tomto jeho přístupu vidím, že i do budoucna může být pro něj jako největší přínos. Tento Pavlův přístup spolu s kvalitou tréninku jsou hlavní příčiny jeho zlepšení. Má možnost velmi kvalitního sparingu, trénuje většinou s dospělými reprezentanty, nebo bývalými reprezentanty.

**Příklady z nedávné minulosti /Schwarzer, Jančařík, Plaček/ ukazovaly, že v našem**

**systemu přípravy se mezinárodně úspěšným kadetským reprezentantům - medailistům z MEJ nepodařilo navázat stejnými úspěchy v kategoriích juniorských. U Pavla tomu bylo naopak. V kadetských kategoriích žádné medaile z MEJ nezískal, prosadil se mezinárodně až v juniorech. Jak vidíš jeho celkový hráčský vývoj, jsi jeho osobním trenérem již od jeho kadetské éry, dnes se ukazuje, že cesta kterou jste zvolili byla nastoupena správně. Jeho výkonnost kulminuje v době, kdy někteří ostatní již pomalu končí.**

Naše spolupráce začala, když Pavel skončil v mladších žácích a hlavně ze začátku to bylo hodně těžké, musel se hodně věcí přeučit, hlavně pohyb za stolem, trochu i techniku. Určitě se nedá říct, že ji má teď nejlepší, ale tehdy to bylo hodně špatné hlavně z bekhendu. Bekhend nad stolem i celkově ve hře bekhend hodně zlepšil, až se stal jednou z jeho nejsilnějších zbraní. Změnil se taky jeho přístup k tréninku. Když trénuje, tak ho to baví i když určitě v kadetech nebyl takový dřič jako je dnes. Ale postupně, když se dostavily i nějaké výsledky, tak ho to začalo daleko víc bavit a začal i víc trénovat a víc na sobě pracovat.

### **V kolika letech Pavel se stolním tenisem začínal?**

Nějak mezi 7. a 8. rokem, myslím, že celkový vývoj, a to jak tělesný, tak vývoj techniky byl postupný a určitě u něj nedocházelo k nějaké rané specializaci, kdy děti již velmi brzy mají zvládnutou celou škálu úderů přes velké objemy. Pavlovo postupné zdokonalování techniky bylo přirozené a odpovídalo jeho trénovanosti.

**O Pavlovi je dnes již známo, že je velmi pilný, věří si, že se může prosadit a dokáže stolnímu tenisu všechno podřídit. V minulosti byla jeho slabší stránkou kondiční příprava. Měla příprava s kondičním trenérem Bugajem v poslední době podíl na růstu jeho výkonnosti?**

Začali jsme zhruba před půl rokem, od ledna, zhruba 1x týdně s námi spolupracoval a určitě je to dobré. Od příští sezony by měl jezdit 2x týdně. Určitě je to přínos, dělá jiné věci, než jsme zvyklí a než jsme vždycky dělali, je to trochu jiná forma přípravy.

**Čili jedná se o taková všestranná, koordinačně-rychlostní cvičení, seřazená do nějakého souboru?**

Rychlostní ani tak ne, ale spíš koordinace, síla, výbušnost.

**Pavel už v kadetských kategoriích, kdy hrál už v reprezentaci, měl dost velké problémy ovládat své emoce. Při MEJ v Bratislavě skončil jeho zápas ve dvouhře s Angličanem Evansem po udělení červené karty za nesporné chování, kdy obdržel body jeho soupeř. Jak se vám podařilo tuto oblast zvládnout, Pavel dnes působí velmi vyrovnaným dojmem?**

Je to pořád jeho největší slabina, ta hlava občas nefunguje úplně, jak by měla. Hodně o takových věcech mluvíme. V zápase se ale už dokáže hodně krotit. Někdy, když se na něj zařve, tak si to uvědomí a dokáže se srovnat.

**Uvažovali jste někdy o spolupráci s psychologem?**

Ano, to jsme uvažovali mockrát. Momentálně neznáme vhodného sportovního psychologa a není na to ani moc čas, což není úplně optimální. Začínáme zkoušet spolupracovat se specializovanou firmou, je to úplně nové. Cvičení funguje na bázi sestavení barev od toho, která se mu líbí nejvíc a nejmíň, pak musí sestavit slova. Jde o firmu, která spolupracuje s různými jinými sporty a teď bude dělat test, na základě kterého jsou schopni říct o člověku spoustu věcí. Vypadá to velmi zajímavě, je to 14 dnů stará věc.

**Chcete i tuto spolupráci dále rozšířit?**

Ano, protože jeho největší slabina je opravdu ta hlava.

**Ted' ke konkurentům - v kategorii juniorů i kadetů v družstvech dominují Francouzi. Pavel Francouze v letošní sezoně téměř všechny pravidelně porážel...**

Na TOPu prohrál s Lorenzem a to ho stálo 2. místo. Prohrál ve 3. setu. Ale v podstatě je Pavel

jeden z mála Evropanů, kteří našli na jejich hru recept.

### **V čem vidíš jeho přednosti ve srovnání s nimi, čím vlastně Francouze poráží?**

Myslím si, že Pavel hodně dovede dodržet taktiku, což ne všichni úplně dokáží. Ať hraje s kýmkoliv, je schopen hrát tak, jak se domluvíme. Neříkám, že vždycky to 100 procentně funguje, ale často to platí. Je lepší na rozdíl od nich ve hře nad stolem, hlavně se nebojí, protože oni hrají v bekhendovém rohu a skoro všichni Francouzi mají slabinu ve forhendu a dost velkou. Pavel se nebojí tam hrát a tímto je poráží.

### **Francouzská škola je známá rychlostí, dobrým servisem, dobrou prací nohou. Jak se s tím vypořádává?**

Rychlí jsou ohromně, nevím, jestli je někdo rychlejší než oni, v rychlosti jsou opravdu nejlepší. S jejich servisem nemá až tak problémy, to je celkem v pohodě. Hodně jsme pracovali na forhendovém příjmu, tam měl problém přijímat a hodně to zlepšil. I když to není dokonalé, zatím se při příjmu nějaké chyby opakují. Ale když dostane míček na střed nebo do bekhendu, to neumí nikdo tak přijímat jako on. Aspoň v juniorech.

### **Takže i variabilitou úderů, že umí vystřídat tempo, zvolnit hru a rozsahem dokáže jejich rychlost kompenzovat?**

Ano, dokáže jejich rychlost kompenzovat.

### **A jak vidíš ostatní hráče evropské juniorské špičky, kdo dělá Pavlovi největší problémy, nebo v čem by se mohl od některých ještě něco přiučit?**

Největší problémy mu dělal Němec Franziska. Nejvíce to bylo v hlavě, jeho styl mu nevyhovoval, byl pro něj nepříjemný. On moc nejde dozadu, hodně hraje u stolu, hraje dobře nad stolem, takové halfy ze stolu, forhendem, bekhendem. a to Pavlovi vadí, Franziska se s ním moc nepouštěl do žádných kontratospinů a delších výměn, které Pavel umí dobře hrát. V letošní sezoně jej dokázal 2x porazit a prohrál až ten 3. zápas - nejdůležitější.

Pavlovi hodně vadí, když někdo zůstane u stolu a je schopen mu zablokovat údery u stolu nebo přejít nějakým halfem. Když jsme hráli na MEJ s Němci v družstvech, tak za stavu 2:2 nastoupil se Schmidlem, a ten ho porazil. Jsem přesvědčený, že nás to stálo medaili, protože bychom byli ve finále, takhle nás ve čtvrtfinále čekali Francouzi. Schmidl ho porazil tím, že hodně dobře přijímal, nízko, krátce, nepustil ho k ničemu a hrál i první topspin hodně na faleš, žádný rychlý topspin. Moc se nehrálo a Pavel měl velký problém toto zvládnout.

### **V podstatě změnou rytmu pro něj byl nepříjemný?**

On s ním prohrál poprvé v životě. Doteď s ním nikdy neprohrál.

### **Ještě někdo se na MEJ jevil jako Pavlův vážný konkurent?**

Byla tam spousta hráčů, se kterými se v sezoně utkával a se kterými bojoval a on většinou vyhrával. Ale přímo MEJ odehrál tak, že prohrál 2 sety v jednotlivcích. Spíš všechno vyhrál a i ty dva sety, co prohrál, tak jeden za stavu 6:0 a jeden spíš že polevil, ale jinak vyhrával docela suverénně. Tam opravdu s nikým nebojoval. V družstvech prohrál se Schmidlem, tam i toho Franzisku porazil 3:1 celkem lehce a Francouze taky porazil oba dva. S Gauzym bojoval nejvíce, tam prohrával 2:1, vyhrál 3:2. Ale jinak v jednotlivcích vůbec s nikým nebojoval. Až na tu porážku ve finále s Franziskou.

### **Jak vidíš další cestu Pavla v zařazení do mužské špičky. V čem je ještě dneska rozdíl mezi nejlepšími juniory a muži v Evropě?**

Rozdíl je myslím si pořád hodně velký. Junioři obecně nejsou tak silní, jak kdysi bývali, největší rozdíl vidím v tom, že ti nejlepší muži opravdu hrají údery dřív, hlavně ve výměnách, mají samozřejmě výborný servis, příjem, a to je základ všeho. Jistý první topspin nebo první úder, to moc nekadí a potom si myslím, že ve výměnách jsou daleko blíž u stolu a hrají dřív výměny. Dost často mladí hrají dost vzadu, ale tak hodně, že to hrají v podstatě zpod stolu, a to i kontratospiny. Kdežto nejlepší Evropani - muži, sice i když jsou kousek dál od stolu, hrají míček, když je opravdu nad stolem a ne když padá. Pak to samozřejmě je rychleji na druhé

straně a úder je rychlejší. Dokážou tím vytvořit větší tlak na soupeře a nutit jej do určité defenzivy. Myslím si, že v tom je ten největší rozdíl.

**Jistě bylo velkou výhodou, že jako osobní trenér Pavla v klubu i ve středisku a máš možnost ho vést i v reprezentaci. Ne vždycky u nás je komunikace mezi trenéry reprezentace a trenéry v klubech, případně SCM optimální. V čem vidíš problémy, v čem by se to mělo zlepšit, nebo proč to tak je. Já si myslím, ve tvém případě to byl ideální stav a to se potvrdilo, že trenér který zná hráče nejlíp a ten hráč mu zase naopak nejvíc věří, může s ním dosáhnout i na nejvyšší mety.**

Je to jedno s druhým, určitě. Mám z toho takový pocit. Většina našich trenérů si myslí, že to každý dělá nejlíp, spousta z nich nikam nejezdí, takže nevidí žádné mezinárodní turnaje a nevidí hráče a styl jakým se vlastně venku hraje. Jsou takoví, že když jim člověk něco řekne, tak si myslí, že je chce člověk poučovat a nikdo to moc nebere a nechce se o tom moc bavit a každý má svou hlavu. Většina z těch trenérů prostě nechce o tom komunikovat ani diskutovat a když se řekne, že to by mohlo být jinak, tak se každý cítí být uražený a spíš ještě slovně napadne toho druhého. Myslím si, že to je největší problém.

**Bylo by ve prospěch hráčů, kdyby trenéři našli společnou řeč. Jestliže trenér reprezentace a trenér střediska, který s hráčem nejvíc pracuje, mají na stejnou věc jiný názor, tak hráč potom mezi těmito odlišnými názory létá a může to být i určitá brzda v růstu jeho výkonnosti.**

Určitě, komunikace na úrovni trenérů reprezentace a středisek případně klubů by se měla jednoznačně zlepšit. To zatím vůbec nefunguje, možná pár lidí mezi sebou komunikuje, ale celkově to nefunguje.

**Jaký podle tebe by byl optimální způsob přípravy, speciálně pro Pavla, aby se mu podařilo posun do mužské špičky. Já jsem slyšela, že dostal v průběhu MEJ nabídku z klubu z Německa, kde existuje i profesionální tréninková skupina. Uvažujete do budoucna o této možnosti nebo jak vidíš jeho další cestu?**

Momentálně podle mého názoru, za prvé musí ještě 2 roky chodit do školy, aby dodělal maturitu, a za druhé si myslím, že by měl jít hrát jinou soutěž než českou extraligu, teď to říkám trochu proti klubu, ale asi pro jeho výkonnost by to bylo lepší. Co se týká tréninku, je to tak, že nejsem úplně přesvědčený o tom, že když půjde trénovat někam ven, jedno kam, tak že se tam o něj bude někdo starat tak, jako u nás v klubu. Protože v podstatě tady se on kromě toho, že musí přijít na trénink a odtrénovat, nestará vůbec o nic. Má osobního trenéra, míčky, sparringpartnera, má úplně všechno. Když máme o víkend volno, tak v neděli chodíme ráno na zásobník, po obědě na zásobník, skoro pravidelně. Myslím si, že zatím ti sparringpartneři, které tady má, jsou výkonnostně na slušné úrovni. Nevím, jestli v zahraničí sežene takovou skupinu, když tady se střídá 10 hráčů, kteří s ním trénují a jestli tam v nějaké skupině bude, taková škála hráčů. Zatím nevím jak dlouho, to je otázka, jak se posune jeho výkonnost, ale nějaký rok, dva tady určitě může zůstat. Určitě by byla pro něj lepší nějaká kvalitnější zahraniční soutěž, ale co se týká tréninku, a hlavně to že by se o něj nikdo moc nestaral, není v současné době důvodem něco měnit. Myslím si, že takové příklady jako Plaček a Gavlas to dost dokumentují. Sice jsou venku, a možná trénují s dobrými hráči, ale myslím si, že v tom mladém věku je důležité, aby se někdo staral o hráče, hodně se věnoval jeho hernímu projevu i celkově vytváření dobrého zázemí. Venku taky může být teoreticky jedno, jestli přijde na trénink, nebo nepřijde. Nebude se mu chtít, řekne nejdu. Tady si to nemůže dovolit, protože tady ho vždycky někdo nutí, aby na trénink přišel. Když už nic, tak si dáš aspoň servis nebo něco.

**Co by sis jako trenér úspěšného hráče přál, abys ty jako trenér měl optimální podmínky pro svou práci z pohledu tvého pracovního vytížení. Abys mu mohl ještě víc dát, v čem vidíš ještě nějaké rezervy z tvé strany. Co by měl klub nebo asociace udělat, aby se tvoje podmínky k práci ještě zlepšily.**

Vždycky se to asi nějakým způsobem zlepšit dá, a co se týče pro Pavla, samozřejmě optimální by bylo, kdybych se mohl starat jen o něj a ne ještě o nějaké další hráče. To by bylo asi úplně to neoptimálnější, co by mohlo být. Jinak to zázemí je celkem dobré, můžeme trénovat kdykoliv

a máme s kým trénovat. Co se týče tréninku, mu momentálně nechybí vůbec nic. Ale samozřejmě když je na tréninku 15 lidí, tak se nejde věnovat jenom jednomu a pořád jednomu. Takže asi pro něj by bylo lepší, kdyby toto bylo možné, ale to je asi sen. V našich podmínkách je to sen.

**Děkuji za rozhovor.**

**Kamil KOUTNÝ**

datum narození: 3.7.1970

trenérská praxe:

- 1992-1999-trenér mládeže v SKST Baník Havířov
- 1999-2002-trenér mládeže i dospělých v TJ Mostárna Hustopeče
- od r.2002 -hlavní trenér SCM Havířov + trenér mužů SKST Baník Havířov
- 2004-2005-trenér mužů Start Horní Suchá
- 2001-2004-reprezentační trenér kadetů ČR
- 2005-2006-reprezentační trenér juniorů ČR
- 2008-2009-reprezentační trenér kadetů ČR
- 2009-2010-reprezentační trenér juniorů ČR