Petr Habásko: Svěřenci ze mě dělají trenéra, jakým jsem

Datum	16.10.2026
Subjekt	Český atletický svaz
Autor	Petr Jelínek
Region	Česká republika
Kategorie	Sport

Pozvánku k rozhovoru přijal trenér Petr Habásko, jenž nám popsal svou cestu, kterou v této profesi zatím prošel, prozradil svou trenérskou filosofii či naznačil, jaké to je trénovat generační talent v osobě Lindy Botkové.

Petře, jako trenér za sebou máte letos velmi úspěšný rok, ale jaká byla vlastně vaše cesta k této profesi?

Ještě jako závodník jsem se připravoval pod vedením Petra Novotného a z jeho skupiny vzešlo hned několik pozdějších trenérů, jako je například Petr Šarapatka, se kterým jsme začínali u mládeže. To byla i původní myšlenka, věnovat se mladým atletům, ale jak se nám postupem času celkem dařilo, tak se to vyvíjelo a přišla doba, kdy jsem začal snít o dospělé tréninkové skupině.

O kterém období se bavíme?

Myslím, že se to lámalo v letech 2008 a 2009, kdy jsem už pomalu končil s kariérou aktivního atleta. Tehdy už jsem trénoval čtvrtkaře překážkáře Pepu Proroka a také Tomáše Kafku na stodesítce překážek a cítil jsem, že není správné, že je trénuji a zároveň stále závodím i já sám. S Pepou jsme společně běželi závod, což bylo zajímavé, ale na druhou stranu z mého pohledu naprosto neprofesionální. Když se ohlížím zpět, měl jsem skončit dřív. Takže někdy v této době už jsem cítil, že bych se trenérské profesi chtěl věnovat naplno.

V poslední dekádě jste připravoval řadu atletů v čele s trojicí Jan Jirka, Michal Desenský a Martin Tuček, se kterými jste absolvoval nejeden velký šampionát. Všichni tři nedávno ukončili své kariéry, jak se za nimi ohlížíte?

Jsem hrdý, kam mě tihle tři dotáhli. Právě oni mě dostali do vrcholové atletiky. Vždy jsem snil o tom, že pojedu jako trenér na mistrovství Evropy, světa nebo olympiádu a oni přetvořili sen v realitu. Velmi mě těší, že naše spolupráce má přesah i do osobního života, kdy jsem jim byl na svatbě, příležitostně pohlídám děti nebo si zajedeme na kolo. Za to jsem opravdu šťastný. Z pohledu trenéra se právě oni postarali o můj první trenérský vrchol, kdy se jim v letech 2020 – 2023 dařilo.

Dá se tedy říct, že právě tito tři atleti vás formovali jako trenéra, kterým jste dnes?

To je správně řečeno. Zažil jsem s nimi skvělé chvíle. Každý z nich byl něčím specifický a výjimečný. Rád vzpomínám na český rekord Honzy Jirky nebo první čtvrtku překážek pod padesát vteřin v podání Martina Tučka. Samozřejmě vrcholem pak byla olympiáda v Tokiu. Až zpětně mi došlo, že se jednalo o něco mimořádného. Tehdy jsme se cítili nesmrtelní a říkali si, že takové sezóny budou každý rok, ale olympiáda v Paříži mě vyvedla z omylu. Vždy mě tlačili do toho, abych opustil nějakou svou komfortní bublinu, a když jsme nedávno měli skupinové sezení bývalých a současných členů mojí skupiny, tak jsem těm mladým říkal, že mohou těm starším poděkovat za to, kam mě dotlačili.

Když jsme u vaší současné tréninkové skupiny. Představíte nám ji trochu podrobněji?

Kromě často zmiňovaných Lindy Botkové a Marka Váni mám teď opravdu velkou skupinu. Mám velkou radost, že se letos dařilo i Terce Lamačové s Nikolou Musilovou a cítím, že toto jádro už postupně míří k těm vrcholům, kterých dosáhli jejich úspěšní předchůdci. Nově k nám teď přišla i Terka Táborská. Také se mi konečně poštěstilo, že u mě začali trénovat i atleti, které jsem si tak trochu vysnil, a to jsou Adam Šulc a Martin Koreček z Hradce. Součástí skupiny je pak ještě několik mladých atletů.

Jak obtížné je nastavit pozitivní nastavení tak velké skupiny, která zahrnuje atlety s tak vysokými ambicemi?

Jedním z mých trenérských vzorů je Petr Novotný. Když jsem se pod ním připravoval, měli jsme také poměrně velkou a silnou skupinu, ve které byli například Michal Uhlík, Jindra Šimánek nebo Vašek Bláha. Dokázali jsme fungovat v osmi lidech, kteří měli vysokou výkonnost, což byl obrovský bonus, a když to funguje, tak to lidi žene dál. To se snažím budovat u své současné skupiny a troufnu si říct, že se nám to celkem daří.

Vaše tréninková skupina se však rozrostla ještě o jedno zajímavé jméno. Můžete nám přiblížit, o koho se jedná?

Vždy jsem se snažil inspirovat a brát rady od zkušených trenérů, ať už to byl právě Petr Novotný nebo Luděk Svoboda. Jednou z takových kapacit je také Míra Zahořák, který je dlouhodobě takovým mým mentorem. Vždy jsem s ním řešil přípravu svých svěřenců před vrcholem. Míra měl nějakou představu, že by rád jako trenér skončil, ale naštěstí kývl na moji nabídku a bude s námi spolupracovat jako konzultant a mentor. Jeho znalosti jsou nesmírné a zkušenosti široké. Také on mě posouvá a za to mu patří velký dík.

Co vás ještě posouvá v trenérské praxi?

Musím říct, že máme jako skupina skvělé zázemí. Snažím se kromě pocitů zapojit do svého tréninku i trochu vědy. Spolupracujeme s Body Solution, kam momentálně docházejí Linda, Marek a Terka Táborská například na spiroergometrii, řešíme výživu, hodně se řídíme tepy nebo laktátovými křivkami. Snažíme s jít s dobou. Konkurence dělá spoustu věcí jinak a evidentně lépe. Pokouším se tedy se všemi těmito aspekty pracovat a vyvíjet se. Bez toho to nejde. Budu se opakovat. Donutila mě k tomu má stará skupina a nyní mě k tomu nutí ta nová i Body Solution, a za to jsem moc rád.

Zastavme se ještě u Lindy Botkové. Čím je z vašeho pohledu tak výjimečná?

Prvně musím zmínit, že měla velké štěstí na trenéra mládeže. Michal Krčmář to z mého pohledu s mladými atlety dělá skvěle. Vychoval Jirku Vojtíka. Já s ním spolupracuji už od svého příchodu na Olymp a v minulosti mi předal například i Báru Šplechtnovou. Podobně jako měl třeba obří zásluhu na vývoji Honzy Jirky Michal Halbich, tak u řady atletů z Olympu to platí o Michalovu Krčmářovi. Tím pádem i Linda byla trénována adekvátně svému věku. Trénovali vícebojařsky. Jejím velkým benefitem je, že je neskutečně šikovná na pohyb. Má skvělou motorickou paměť a řadu věcí se naučí na první dobrou. Musím se přiznat, že jsem zatím neměl tak šikovného atleta. Má vynikající cit pro rytmus. Je hodně svědomitá a sama si chce v tréninku přidávat, takže je někdy těžké balancovat nad tím, co přidat a co ne. Miluje pohyb, to je u ní až obsese. Dva dny volna jsou pro ni téměř neakceptovatelné. Ona by chtěla být ideálně profesionálem už teď, ale snažím se toto její nastavení obcházet doplňkovými aktivitami, jako jsou plavání, kolo nebo brusle. Podobně to řeším i u Marka

Váni, který přišel z fotbalu, takže si teď na podzim dal nějaké fotbalové tréninky a občas nějaký zápas.

Když je řeč o Marku Váňovi, kde vidíte jeho potenciál?

Marek je renesanční bytost. Velmi nerad se nudí a potřebuje hodně vjemů a podnětů. Je velmi energický a trošku rozevlátý. V tom je jeho největší potenciál. Až se zaměří opravdu na jednu věc a k tomu začneme trénovat více čtvrtkařsky, což je v plánu směrem k nadcházející sezóně, tak se může ještě výrazně zlepšit. Běžecky je velmi dobře založený, ale zatím má velké rezervy ve speciální čtvrtkařské části. Navíc má dobré rychlostní předpoklady a umí reagovat na případné chyby v závodě.

Jak se vám zpětně hodnotí jeho vystoupení na mistrovství světa v Eugene?

Cílem bylo postoupit do finále a zaběhnout osobní rekord. To první se podařilo, ale čas jsme si samozřejmě představovali lepší. Bohužel povětrnostní podmínky nebyly vůbec dobré. O to cennější byl výkon Michala Rady. Myslím si, že Markovi úplně nesedl formát, kdy měl jeden den rozběh a pak následoval volný den. V semifinále se mi pak jeho projev nelíbil a finále ho nezastihlo už v dobrém rozpoložení. Vzhledem k tomu, jak moc foukalo, nedokázal udržet rytmus. Každopádně ten odlišný formát byl zkušeností, ze které se můžeme do budoucna poučit.

V Eugene si zazávodila i Linda, která tam ovšem běžela stovku překážek, přičemž ona by raději závodila na čtvrtce překážek. Jak těžké téma to bylo při rozhodování, že v Oregonu nepoběží čtvrtku překážek, na které krátce předtím vylepšila evropské rekordy juniorů i dorostu?

Bylo to rozhodnutí, které jsme udělali hodně dopředu a jsem rád, že nám svaz vyšel vstříc a dal Lindě divokou kartu na stovku překážek. Pro ni bylo samozřejmě hodně těžké se vyrovnat s tím, že v Eugene nepoběží dlouhé překážky a já její pocity chápu, ale jsem si jistý, že to bylo správné rozhodnutí. Nevíme, co by s ní udělaly další tři čtvrtky po sobě. Z vystoupení v Rieti se dostávala hodně dlouho, a to i co se týkalo toho zvýšeného mediálního zájmu. Při samotném MSJ ani čtvrtku překážek sledovat nechtěla, tak jsem jí musel přemlouvat, aby se šla podívat.

https://www.atletika.cz/novinky/petr-habasko-sverenci-ze-me-delaji-trenera-jakym-jsem