

Pár kilometrů od Českých Budějovic leží dvoutisícové městečko Ledenice, které znají všichni softballisté. Tady vyrostl za posledních 18 let špičkový klub, který v ženské kategorii před pár dny ovládl extraligu, a muži prohráli ve finále. Jeden z nejvýraznějších talentů Veronika Pecková patří v 21 letech mezi evropskou elitu. Softball je zpět na olympiádě a 187 cm vysoká nadhazovačka tajně myslí na účast v Tokiu 2020.

MOTIVAČNÍ VĚTY NEMÁM MOC RÁDA

TEXT: JIŘÍ NIKODÝM

Respekt trenérů

„Trenéry respektujeme, ale vždycky je dobré, že nám dávají prostor diskutovat. U reprezentace máme normální vztahy, tykáme si, ale odstup je tam větší než v klubu. Nemám ráda trenéry, kteří řeknou, že budeme něco dělat, ale když se zeptám proč, neumí mi odpovědět. To se naštěstí moc často neděje. Každopádně potřebuju trenérovi věřit. Když někdo přirozenou autoritu nemá, jen těžko k němu hledám cestu.“

Láska k softballu a začátky

„U nás v Ledenicích se nejvíc řeší tři sporty. Fotbal na oblastní úrovni, hasiči a softball. Já jsem nejdřív byla hasičkou. Naše družstvo před pár lety startovalo i na hasičské olympiádě, u hasičů byli rodiče a já jsem tam získala základní sportovní a pohybovou průpravu. Ve dvanácti jsem šla ve stopách starší sestry a zamířila za ní na softball. Ten u nás vznikl v roce 1999, kdy Hana Korčáková vedla přírodovědný kroužek a na pár dnů na tábor na Dálavu vzala i softballovou pátku, míče, rukavice a děti si zkoušely softball. V klubu se nejdřív hrálo na fotbalovém hřišti, pak se postavilo přímo na softball s potřebným zázemím. Hanka byla i u mých začátků a v klubu dodnes trénuje mládež a béčko holek. Její syn Jarda trénuje mužské áčko a druhý syn kadety. Nejdřív jsem byla catcher, pak jsem zkoušela

nadhazovat. To mi šlo líp, a tak jsem u nadhazování zůstala.“

První tréninky

„Na nadhozy jsou speciální trenéři. Nejdřív jsem byla pod Honzou Borovkou a pak pod Jardou Korčákem, se kterým jsem dodnes. Nadhoz se trénuje po jednotlivých fragmentech. Házeli jsme i z kleku nebo z lavičky, abych měla dobrou rovnováhu. S Jardou jsem třeba celou zimu, když mi bylo asi 13 let, házela jen do sítě. Je to hrozně úmorné a stereotypní, ale jinudy cesta nevede. Je to nuda, ale když pak přijdou zápasy, je to paráda. Naštěstí se nadhazovačské tréninky kombinovaly i s posilovnou a běháním. A taky bylo důležité, že jsem nikdy nebyla na tréninku sama. Pro víc lidí se vymýšlely různé soutěže, třeba, kdo se kam trefí. Často jsme s trenéry všechno rozebírali. Pomohlo mi taky, že jsme jako holky hrály za kadety společně s kluky, takže jsem měla dobrou školu.“

Zlepšování

„Jarda Korčák je trenér u chlapů, a to i u reprezentace. Hodně se v cizině baví s trenéry, co dělají za cvičení a jak trénují. Pak s těmi novinkami přijde za mnou a zkoušíme je. Snažím se je osvojit a společně zjišťujeme, jak to u mě funguje. Před tréninkem se mě Jarda vždycky ptá, jaké jsou moje cíle, co bych chtěla zlepšit. Jestli pracovat na přesnosti, nebo přidat na rychlosti,



nebo i něco jiného. A podle toho postaví trénink. Teď už trénuju víc individuálně, protože základní pohyb, který mi vyhovuje, mám zažitý. Pracujeme na doladění detailů a je důležité mít dobrý posilovací program, abych měla lepší rychlost. Ten mám z reprezentace od Radima Jebavého, se kterým spolupracuju. Není to jen o rychlosti, snažíme se pracovat na odrazu a výskoku, aby měl pálkař míř časů na odpal a hůř se mu četl nadhoz. Ale v Americe, jenom tam, se skákat nesmí. Zdůvodnili to tím, že nadhazovači už měli nad pálkaři tak velkou převahu, že šance na odpal se snižuje.“

Když se nedaří

„Při tréninku nadhozy natáčíme a pak si je analyzujeme ve zpomaleném záběru. Hlavně při chybách mi trenér ukazuje, co jsem udělala špatně, a hledáme cestu, jak chybu napravit a zbavit se jí. Jsem k sobě náročná a lehce tvrdohlavá, takže se musím uklidnit sama. V zápase už je jen hlavní trenér, nadhazovací tam chybí. Nemám moc ráda, když někdo přijde a začne mi říkat různé motivační věci. Jeden trenér mi ale poradil, že bych si měla po nadhozu najít při cestě zpět v dálce nějaký bod a na ten se soustředit. Pak správně dýchat, uklidnit se a připravit se na další hod. Docela mi to funguje.“

Psychika

„Nedávno jsme vedli v jednom zápase 6:5, šla jsem na nadhoz a prohráli jsme 6:7. Bylo na mně vidět, že jsem nervózní. A řeklo mi to hned několik lidí nezávisle na sobě. Podle nich si pálkaři všimli mé nervozity a využili jí. Řekla jsem si, že i když jsem nervózní, nikdo nesmí nic poznat. Teď ve finále extraligy nastaly okamžiky, kdy jsem nervozitu cítila, ale nic jsem nedala znát.“

Trenéři v Ledenicích

„V Ledenicích nás jako hlavní trenér vede Aleš Pavel. Bývalý hráč, se kterým se znám odmala. Může to být výhoda i nevýhoda. Známe se dlouhou dobu a vážím si ho jako člověka i kamaráda. Je ochoten na sobě pracovat, pořád se učít a každý rok je lepší a lepší. Největší přínos pro mou kariéru znamená Jarda Korčák. Naučil mě, že bez dřiny se nemůžu nikam posunout. Chodi-

„Reprezentační trenér respektuje, že mám něco naučeného. Trénuju víc individuálně. On spíš kontroluje, kolik odhážu, udržuje mě v dobré pohodě a klidu, do techniky nezasahuje.“



FOTO: JAN BENEŠ (2)



FOTO: JAN BENEŠ

VERONIKA PECKOVÁ

Narozena: 19. 9. 1996

→ **Hráčská kariéra:** Žraloci Ledenice (od 2008), hostování v Joudrs Praha na Evropském poháru, Howick (Nový Zéland)

→ **Největší úspěchy:** juniorská mistryně Evropy 2014, bronz na ME 2015 v Nizozemsku, mistryně extraligy 2017 (Ledenice)

la jsem na jeho popud od sedmnácti s klukama do posilovny, abych neměla problémy se zády. Říkal mi, že na nadhazovači všechno stojí a je třeba si zvyknout na tréninky s týmem a extra tréninky nadhazovačské. Zpracoval na mě mentalitu, abych všechno zvládla a vyhrávali jsme."

Určování taktiky podle soupeře

"Rotace při zápase určuje catcher, který je dává dohromady s trenérem. Oni podle pálkařů stanoví před zápasem taktiku. Máme zmapovaná slabá místa pálkařů a během utkání případně taktiku

ŽRALOCI LEDENICE, AKTUÁLNÍ ČESKÝ ŠAMPION V ŽENSKÉ KATEGORII

měníme. I podle mojí aktuální formy. Když mi třeba nejdou padáky [míček letící shora a padající těsně před pálkařem], změním to na točku [nadhoz s rotací] nebo change up [pomalý nadhoz]. Change up je zajímavá zbraň, protože pálkařova reakční doba musí být rychlá, ale tady míček letí pomalu a pálkař spustí odpal, jenže většinou je tam brzo, prošvihne a míček netrefí. Když se učíte nadhazovat, první nadhoz je fast, tedy rychlý přímý. Každý nadhazovač pak přidává stoupák, padák, točku a musí umět change up, dnes už je to standardní záležitost. Trenér všechny tyhle nadhozy koriguje a společně na nich pracujeme. V reprezentaci Vojtěch Albrecht respektuje, že mám něco naučeného. Trénuju víc individuálně. On je na tréninku a spíš kontroluje, kolik odhází, udržuje mě v dobré pohodě a klidu, do techniky nezasahuje."

Zkušenost z Nového Zélandu

"Strávila jsem tam jednu sezonu. U nás strašně dřeeme, házíme, šviháme, posilujeme. Oni až tolik nedřou. Úplně jiná mentalita. Nehrají jen softball, věnují se i dalším sportům, třeba ragby. Mají sezonu rozdělenou na letní a zimní a v každé části dělají něco jiného. Důležitá je pohoda a zábava, ale v zápase jdou do všeho naplno. Měli jsme trenéra jménem Stanley Doney, který trénoval dlouhou dobu v Británii, teď je střídavě v Nizozemsku a na Zélandu. S ním se mi výborně spolupracovalo, protože všechno řekne tak, jak si myslí, a nebere si servítky. Ale některé slečny to neunesou. Potřebovali jsme být atletičtější a přidat na rychlosti. Když viděl, že některé holky mají nadváhu, řekl, že celý tým zhubne dvacet kilo, protože některé holky by jeho přímou kritiku nezvládly. Měli jsme dva tréninky týdně, ale já si přidávala. Vůbec nechápu, jak je možné, že jsou tak dobří. Trenér mi dal několik dobrých tipů pro nadhazování a hodně jsme se bavili o mentálních věcech. Viděla jsem také hodně nových dobrých pálkařů, což byla pro mě důležitá zkušenost."

Tchaj-wan

"Konec října mi přináší první profesionální zkušenost. Na Tchaj-wanu hraju závěr ligy za tým Caesar Park Hotel. Je to jen na tři týdny. Od úterý do pátku budeme trénovat čtyři hodiny a v sobotu a v neděli se hrají zápasy. Budu mít individuální tréninky, na které dostanu k dispozici catchera. Když se mi bude dařit, otevře se i možnost dlouhodobější spolupráce."

