



# MOJÍM SNOM JE ROZHÝBAŤ CELÉ SLOVENSKO

Ak by sme chceli opísať tohtoročného víťaza celoslovenskej súťaže Fit Leader v kategórii Individuálny tréner Branislava Lobotku, viac ako čokoľvek iné sa ponúka slovo multifunkčný.

Je kondičným trénerom hokejistov extraligového družstva Dukla Trenčín a okrem toho stíha rozvíjať vlastnú športovú značku Buď lepší. Pod jej hlavičkou organizuje skupinové cvičenia pre nešportovcov, tréningy na dračích lodiach, ale aj teambuildingy pre firmy a charitatívne akcie Challenge Day.

KATARÍNA ŠUJANOVÁ  
FOTO: MIRO NÔTA

**Ako spoznáme dobrého trénera?**

Určite by som sa najprv informoval, aké má vzdelanie. Nie je to jediný kľúč k úspechu, ale prvý predpoklad, že sa chce sám ďalej rozvíjať. Ak nemá žiadne vzdelanie a myslí si, že mu stačia vedomosti naštudované z pár časopisov o cvičení, nie je to dobrý signál. Nemusí mať práve vysokú školu, no musíte z neho cítiť odbornosť. Tiež by ste mali vidieť u jeho klientov výsledky. Ak má k tomu aj web stránku s portfóliom, dá sa predpokladať, že sa trénerstvu venuje naozaj naplno a žije ním. Keď v telocvični viac vysedáva a nemá širokú klientelu, môžete tušiť, že asi nebude úplne najlepší.

**Vy ste najprv žili viac hokejom. Boli ste členom mládežníckych výberov reprezentácie Slovenska, neskôr hráčom Dukly Trenčín. Prečo ste s ním ako 23-ročný skončili?**

K hokeju ma doviedol môj najlepší kamarát. V Trenčíne bol v roku 1995

veľký hokejový boom, hrala tu slovenská špička. Začal som relatívne neskoro, v deviatich rokoch. Musel som presvedčiť rodičov, aby mi to dovolili. Ale vždy, keď som niečo chcel, dokázal som si to pritiahnuť. Mal som dobrý športový základ a ľahko som sa etabloval. Preskočil som rýchlo prípravky a za rok som bol v Dukle kapitánom štvrtej triedy. Bavilo ma to, bol som veľmi súťaživý. To ma drží stále. Každý športovec má v sebe motiváciu víťazstva. V 17 rokoch som sa dostal medzi mužov, ale viac som sedel na lavičke. Neobchádzali ma ani zranenia. Mojm veľkým snom bola NHL. Keď som mal 20 rokov, prišlo prvé sklamanie, nedraftovali ma. Bol som stále vytrvalý, myslel som si, že prerazím. Dve operácie kolena ma však dostali do reality.

**Aká bola cesta od hokeja ku kondičnému trénerstvu?**

Ešte ako aktívny hokejista som pomáhal s cvičením mame. Smejeme sa, že bola môj prvý klient. Prehovoril som ju, aby prišla do telocvične, poukazoval som jej veci. Bol som na ňu celkom prísny. Za rok schudla 15 kíl a bola moja chodiaca reklama. Uvedomil som si, že ma baví viesť a motivovať iných. Povedal som si, že ak do dvoch rokov nerozbehnem hokejovú kariéru, mohol by som sa začať venovať trénerstvu. Po neúspešnom drafte som si nastavil zrkadlo. Ešte popri hokeji som mal prvých klientov, ktorých som trénoval vo voľnom čase. Boli to väčšinou rodina a kamaráti.

**Kedy vás začalo trénerstvo živiť?**

Nikdy mi nenapadlo, že si za to budem pýtať peniaze. Všetko to bolo na kamarátskej báze, chcel som sa o tom dozvedieť viac a spravil som si prvé školenia a certifikáty. Peniaze za tréningy boli pre mňa definované vzdelaním, chcel som byť odborníkom. Formovalo ma vnútorné presvedčenie, že keď niečo robíme, musíme to robiť najlepšie, ako vieme.

Bývalá pani učiteľka zo športového gymnázia mi v tom čase poradila, že na Katedre telesnej výchovy a športu Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici je grantový rok, a popri hokeji som začal študovať. Za tému bakalárskej práce som si potom v druhom ročníku vybral letnú kondičnú prípravu pre hokejistov. Hneď v to leto som ju aj zrealizoval. Zavolať som chalanov z tímu. Bola tam veľká zábava, trénovali sme veľa vonku. Rozchýrilo sa to a na konci leta chodilo už aj 17 ľudí. V tom čase som spoznal trénera kanoistov Lacka Beloviča, ktorý mi ukázal dračie lode. Napadlo mi, že by to bolo pre chalanov dobré spestrenie a začal som pravidelne organizovať tréningy. K športovcom som začal postupne miešať obyčajných ľudí. Po lete, keď chalani odišli do klubov, som mal už päť tréningov týždenne a založil som značku Bud' lepší.

**Prečo Bud' lepší?**

Na začiatku som tréningy nazýval podľa mojich iniciálok Letná kondičná príprava BL. Čítal som knihy o marketingu, v ktorých som našiel, že ľudia potrebujú háčik, aby si lepšie zapamätali značku. Premýšľal som, čo by sa hodilo na písmenká B a L. A napadlo mi Bud' lepší. Kamaráti sa tomu zo začiatku smiali, ale rýchlo si zvykli.

**V štúdiu ste pokračovali na Univerzite Karlovej na Fakulte telesnej výchovy a športu. Prečo ste sa rozhodli pre Prahu?**

V tom čase ma podpichla kamarátka, že na to nemám, aby som vyštudoval Karlovu univerzitu. Chcel som skúsiť, či ma vôbec zoberú. Som skôr výmyselník, nepovažoval som sa za super študenta. Prekvapilo ma, že ma vzali. Chodil som na týždňovky alebo vikendy. Predmety nedávali zadarmo, musel som si to poctivo oddrieť. Škola mi dala vytrvalosť, že keď niečo chcem, musím si to vybojovať. Cestovanie bolo náročné a rozbíhali sa mi moje tréningy, trochu ma to časovo brzdilo.



Branislav Lobotka začínal s ľadovým hokejom, jeho veľkým snom bolo dostať sa do NHL. Dnes je kondičným trénerom trenčianskych extraligových hokejistov. Na fotke Branko Radivojevič



Dnes som rád, že to tak bolo. Vďaka tomu bol však nárast mojej členskej základne plynulý. Z piatich hodín týždenne bolo postupne 20-25.

### **Spomenuli ste marketingové knihy. Ako budujete značku Bud'lepší?**

Najdôležitejšia je kvalita - tréningu, športových potrieb i služieb okolo. Základom je mať šťastie a obklopovať sa tými správnymi ľuďmi. Nedokázal by som to sám, je to tímová práca. Postupne sa pridali tréneri Marto, Katka, Peťo a Oli. Každý je dobrý v niečom inom a má vlastný štýl. Nieкто je viac prísny, iný zase kamarátsky alebo sú jeho hodiny viac o zábave. Mám tiež funkčný web, aby ľudia mali prehľad o tom, čo robíme.

### **Kde trénujete?**

Na jar a v lete sa snažíme byť čo najviac vonku. Na skupinové cvičenia si prenajímam aj vlastnú telocvičňu vo Fitness Centre DAFE v Trenčíne. Jeho majitelia mi veľmi pomohli, za čo som im vďačný. Pôvodne prázdnu miestnosť som postupne zveladil, dokúpil nové veci. Som schopný bez mihnutia oka investovať veľa peňazí do športových potrieb, pričom v súkromí veľa premýšľam a kalkulujem, kým si niečo kúpim. Chcem, aby ľudia trénovali s kvalitnými tréningovými pomôckami a mali vysokú úroveň komfortu. To platí aj pre prihlasovanie sa na tréningy. Spolu s chalanmi z firmy BackBone sme vytvorili mobilnú aplikáciu Bud'lepší.sk. Jej súčasťou je virtuálna peňaženka, cez ktorú si ľudia vedia zaplatiť tréning. Je šikovná aj v tom, že vidia nielen rozpis tréningov, ale tiež kto je prihlásený.

### **Prečo je to pridaná hodnota?**

Tréning samotný nie je len o cvičení, ale vytvára sa komunita. Každá hodina je trochu iná, o iných ľuďoch. Je to zaujímavé sledovať zo psychologickkej stránky. Najťažší krok je prísť. Ľudia by aj chceli cvičiť, no musia premôcť vlastnú lenivosť. Keď už sú v partii na

hodine, už to ide. Aj kvôli nej odídu poobede z práce, na chvíľu sa odtrhnú od rodiny. Potrebujú sa stretávať s ľuďmi, s ktorými im je príjemne.

### **Vnímate v telocvični rozdiel v správaní u žien a mužov?**

Ženy sú viac pedantné, vedia si lepšie zorganizovať čas a chodia pravidelne. Chalani sú skôr otvorenejší. Nepotrebujú byť v telocvični presne o šiestej. Začnú vtedy, keď sa „vymotajú“ do fitka, porozprávajú s chalanmi. Skôr chodia individuálne, aspoň u nás to tak funguje.

### **Silným trendom v súčasnosti je natáčať tréningové videá a zdieľať ich na internete. Pod vašou hlavičkou žiadne nemáte. Prečo?**

Videoukážky sú teraz určite veľmi populárne, ale nie sú mojou prioritou. Povedal som si, že šport má hlavne ľudí spájať. Internet ľudí skôr odďaľuje, izoluje od ostatných. Preto sa s nimi snažím komunikovať najmä tu v telocvični. Na Facebooku mám síce profil pre značku Bud'lepší, no osobný som si zmazal pred tromi rokmi. Propagujem na ňom iba naše akcie alebo informácie týkajúce sa zdravého životného štýlu. Videá mám len z charitatívnej akcie Challenge Day.

### **Tento rok ste zorganizovali už jej siedmy ročník. Čo vás k tomu motivovalo?**

V roku 2011 mi prišiel e-mail, či by som nepomohol finančne chlapcovi s pohybovým problémom. Vtedy som ešte veľmi nezarábal, ale napadlo mi, že keď som dobrý v organizovaní, spravím tréning a dám mu 100 percent z jeho výťažku. Nakoniec sa cvičilo celý deň, prišli aj iní inštruktori a vyzbieralo sa 900 eur. Odvtedy robíme v Trenčíne Challenge Day každý rok, spolu sme získali už viac ako 23-tisíc eur. Pomohli sme 22 rodinám, hradia sa im z toho rehabilitačné pobyty. Prelomový bol tretí ročník v roku 2013, keď všetci prihlásení mali



oblečené rovnaké tričko. Inšpiroval som sa na jednom bežeckom podujatí, cítil som z toho výbornú energiu. Vďaka dvom percentám a sponzorom som na tričká získal peniaze, aby deti naďalej dostali 100 percent z výťažku.

### **Okrem charitatívneho trička si ľudia môžu u vás v e-shope objednať aj športovú módu.**

Áno, je to ďalší pilier značky. Spolu s kamarátom Petrom Zelníkom sme začali koncom minulého roka vyrábať personifikované funkčné oblečenie na cvičenie. Zatiaľ to však nie je masová



výroba, ale pomaly to rastie. Naozaj to funguje tak, že keď sa so značkou ľudia stotožnia, hrdo ju nosia a radi vyjadria, že k nej patria.

**Organizujete aj teambuildingy pre firmy. Ako ste sa k tomu dostali?**

Najkrajšie na tejto práci je, že mám veľa kontaktov. Všetko sa deje okolo ľudí, ktorí cvičia. Otvorili mi dvere k príležitostiam, začalo to nenápadne. Najprv sa ma niekto spýtal, či by som pre jeho kolegov nezorganizoval preteky na dračích lodiach. Postupne sa nabalovali aktivity pre deti, kate-

ring. Až som začal robiť na kľúč celé akcie.

**Vaše aktivity uzatvára kondičné tréningové trenčianskych extraligových hokejistov. Aké s nimi máte ciele?**

Na Slovensku nie je zvykom mať v hokejových kluboch kondičného trénera. Preto som veľmi rád, že som dostal túto šancu. Zobral som to najmä z dôvodu, že by som chcel zmeniť spôsob kondičnej prípravy. Mojm cieľom je pripraviť hráčov po fyzickej stránke tak, aby boli silnejší, rýchlejší a obrnení proti zraneniam. Chcem ich tiež

viest a nasmerovať, aby mali z hokeja radosť a nehrali ho len pre peniaze. Tie potom prídu. A tiež, aby si otvorili obzory a mysleli aj na to, čo bude po kariére.

**Čo by ste chceli dosiahnuť?**

Šport je môj život, moja vášeň. Robím to, čo viem a čo ma baví. Rád by som radosť, ktorú mám po cvičení, sprostredkoval aj ďalším ľuďom. Aby myšlienka Buď lepší nebola len lokálna, ale rozšírila sa po celom Slovensku. Ešte neviem, ako to urobím, ale raz to dosiahnem. Je to môj ďalší cieľ. **D**