
Úspěch je, jako když mi na kole foukne vítr do zad

Úspěch je, jako když mi na kole foukne vítr do zad

Se jménem Viktora Zapletala si akademická obec automaticky spojuje proslulý klub Dr. Voják 2. lékařské fakulty, který před 22 lety Viktor založil a vybudoval. Čtenáři sportovních rubrik si však určitě vybaví jména jeho svěřenců, cyklistů Jiřího Ježka, Terezy Diepoldové, Jaroslava Kulhavého, Radomíra Šimůnka, Michala Prokopa. Ti se stali mistry světa, Evropy, paralympiády či vítězi Světového poháru.

Jak se vám daří skloubit trénink všech vašich reprezentačních svěřenců?

Působím jako reprezentační trenér horských kol a zároveň i jako reprezentační trenér handicapovaných cyklistů ČR. Jsem trenérem ASC Dukla Praha a osobním trenérem řady profesionálních cyklistů. Tréninkově se mi tak prolínají různé skupiny špičkových cyklistů, zdánlivě neslučitelné – horská kola, dráha, silniční cyklistika, handicapovaní cyklisté, fourcross. Ovšem povedlo se nám vytvořit tréninkový model, který je unikátní svou koncepcí a možností alternativních postupů.

Je jasné, že tréninky těch nejlepších jsou velmi individuální záležitostí. Trénink se odvíjí přesně podle jejich aktuálních potřeb v závislosti na závodním programu. Ovšem základní tréninkovou metodiku mají moji svěřenci společnou.

V Londýně z vašich svěřenců startovali například Jaroslav Kulhavý, Jiří Ježek, Tereza Diepoldová, Michal Stark. Jaký máte z toho pocit?

Čeští cyklisté patří mezi nejlepší na světě a člověka to naplňuje radostí a hrdostí. Práce podpořená úspěchy mi samozřejmě přijde mnohem „hmotnější“ a úspěchy mých svěřenců ve mně vzbuzují stejný pocit, jako když mi na kole foukne vítr do zad, to se hned jede lépe...

Jirka Ježek i Jára Kulhavý do paralympijského, resp. olympijského závodu nastupovali v roli favoritů číslo 1. Jára je úřadující mistr světa horských kol, dvojnásobný mistr Evropy, Jirka je zase pětinasobný paralympijský vítěz, šestinasobný mistr světa a držitel světového rekordu... Víím, že pro úspěch udělali maximum.

Jak jste se dostal k tréninku handicapovaných cyklistů?

Už během studia na FTVS UK jsem jako trenér spolupracoval s Michalem Starkem, mistrem světa a Evropy, který závodí s nadkolenní amputací nohy. Zároveň jsem jezdil v týmu, kde jako talentovaný junior působil i budoucí mistr světa a Evropy Jaroslav Kulhavý.

Dostal jsem tedy jako budoucí trenér ten nejlepší možný „materiál“ a know-how pro svou další práci.

Vaše tréninková metoda se ovšem vyvíjela dál...

Ten pravý a specifický tréninkový model začal vznikat, až když jsem začal úzce spolupracovat s Jirkou Ježkem. S Jirkou trénuji od roku 2006 a od počátku jsme společně hledali cestu, jak využít jeho schopnosti na maximum, a naopak eliminovat negativní projevy chybějící končetiny. Využít a posílit přednosti, fyzické i mentální, a naopak vědomě se snažit eliminovat vlastnosti negativní, to je základem úspěšnosti handicapovaného sportovce. A tato jednoduchá věta je i základem obecného tréninku všech členů mé tréninkové skupiny.

Jaký jste trenér?

Spolupráce s Jirkou je společná práce, na takto vysoké výkonnostní úrovni je trenér spíše poradcem, který představuje pro závodníka zpětnou vazbu při analýze jeho tréninkových a závodních pocitů. Mohu svěřencům říct, co si myslím, ale na kole sedí oni, přípravu si musí upravit podle svých aktuálních potřeb, mé rady jsou jen jakýmsi návodem. Kdyby se jenom slepě řídili tréninkovým plánem a nepřemýšleli by o něm, „nedoladili“ by ho podle svých zkušeností, trénink by nefungoval.

Jak se daří cyklistice na univerzitě?

Na univerzitě je vrcholový sport spíše soukromou záležitostí. Pár sportovců zvládá náročnou, častokrát i profesionální sportovní přípravu se studiem, aniž by o tom fakulty vůbec věděly. Cyklistika je jedním z nejnáročnějších sportů, co se týká hodinové zátěže: denní trénink vrcholových cyklistů trvá kolem čtyř až šesti hodin a to už není tak snadné skloubit se studiem.

Vy sám si ještě najdete čas na kolo?

Ano, denně musím vyjet na trénink. Kolo a sport jako takový se staly součástí mé životní filozofie. Při jízdě na kole přemýšlím, urovnávám si myšlenky. Často trénuji společně se svými svěřenci, mám rád poklidná jarní soustředění vysoko v horách...

Viktor Zapletal vede v současné době reprezentační tým České republiky horských kol i reprezentační celek tělesně a zrakově handicapovaných cyklistů a působí jako osobním trenér Jaroslava Kulhavého, Jiřího Ježka, Michala Prokopa, Terezy Diepoldové, Michala Starka či cyklokrosaře Radomíra Šimůnka.

Doprovázel oba naše reprezentační výběry na olympijské, resp. paralympijské hry v Londýně 2012.
[Přečtěte si další články o olympijských a paralympijských hrách v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)