

---

# Oštěpaře Vítězslava Veselého čeká nabitá sezona

---

## Oštěpaře Vítězslava Veselého čeká nabitá sezona

Na rok 2012 oštěpař a student FTVS UK Vítězslav Veselý asi jen tak nezapomene. Po dřívějších zdravotních obtížích, kdy se zdálo, že s vrcholovým sportem bude muset nadobro skončit, se loni dokázal vybičovat k výkonům hodným jeho trenéra Jana Železného a stal se mistrem Evropy a vítězem Diamantové ligy. O tom, že však neusnul na vavřínech, vypovídá jeho vyčerpávající tréninkový program pro letošní sezonu.



### **Vaše cesta na sportovní vrchol nebyla úplně přímočará ani snadná...**

V páté třídě jsem v Hodoníně přešel do sportovní třídy, kde jsem dostal atletické základy. Chyběl tam ale oštěpařský trenér. Ve druhém ročníku střední školy jsem proto odešel do Zlína za trenérem Jaroslavem Halvou. Po dvou letech tréninku jsem se sice dostal na mistrovství světa juniorů, pak ale přišla série zranění lokte a s atletikou jsem musel skončit. Potom jsem udělal přijímačky na FTVS UK a nastoupil na denní studium.

Po čase jsem znovu zkusil trénovat. Bolelo to, ale dva až tři závody ročně jsem zvládl. Pak se mi podařilo na mistrovství republiky hodit osobní rekord a tehdy si mě všiml Jan Železný. Zrovna hledal někoho, koho by mohl trénovat, tak jsme se domluvili a od té doby jsem tady. I potom jsem měl zdravotní problémy, k lokti se přidaly Achillovy šlachy, kolena. Teď už jsem konečně svému tělu lépe porozuměl a přišel jsem na to, čeho se vyvarovat, a co mi naopak prospívá.

### **Když máte takové zdravotní problémy, spolupracujete s fyzioterapeutem?**

Tady na Dukle Praha máme fyzioterapeuty i maséry. Pokud je nějaký větší problém, jdeme za Pavlem Kolářem.

### **Byla to velká změna přejít pod trenéra Jana Železného?**

Jaroslav Halva byl Železného poslední oštěpařský trenér, takže skladba tréninku je trochu podobná. Honza Železný ale trénink obohatil o svoje obrovské zkušenosti. A co bylo důležité zvláště pro mě, je to, že Honza sám měl velké zdravotní

problémy, kterým musely být jeho tréninky uzpůsobeny. Vzhledem k mým zdravotním problémům je tahle jeho zkušenost hodně důležitá i pro mě.

#### **Při hodů oštěpem je důležitější fyzická síla, nebo technika?**

Je to samozřejmě kombinace obojího, ale technika dominuje. Všechno je podřízené tomu, abyste v určité rychlosti udělali ten správný pohyb. Koordinace a citění pohybu je alfa a omega hodů oštěpem.

#### **Jak vypadá váš denní tréninkový harmonogram?**

Od pondělí až do pátku máme dvoufázové tréninky. Máme to pestré – odrazy, běhání, posilovna, házení. Čtvrtek odpoledne je spíše regenerační. Pokud jsme na soustředění, trénujeme někdy i v sobotu a v neděli dopoledne. Časově je to hodně náročné a unavující.

#### **Když máte volný víkend, čím dobíjíte energii?**

Člověk pak už nemá moc pomyslení na aktivní odpočinek. Někdy jsem tak unavený, že nanejvýš kouknu na film nebo si čtu knížku.

#### **Využíváte při své sportovní přípravě také pomoci psychologů? Máte za sebou velmi úspěšný rok, kdy se na vás obrátila pozornost veřejnosti. Nestresuje vás tato „odpovědnost“?**

Zvýšenou pozornost k sobě beru jakou součástí toho, co jsem si vybral, že budu dělat. Když se vám daří, tak to zvládáte lépe, když se vám nedaří, je to těžší. Co se týká stresu okolo závodů, problém jsem s tím nikdy neměl. Na trénincích jsem spíš takový „spící“, jen asi dvakrát v životě jsem na tréninku hodil za osmdesát metrů. V závodě pak ale ožiji. Vybičuje mě to k tomu, podat dobrý výkon.

#### **Je k tomu pro vás důležité publikum?**

Myslím, že tolik ne, já jsem namotivovaný už dopředu. To byl problém olympiády v Londýně, kde bylo mezi kvalifikací a finále dva dny pauza. Už den před kvalifikací jsem byl hodně aktivovaný. Navíc jsem tam hrozně špatně spal. Na finále jsem pak z toho čekání došel hrozně unavený a chyběly mi emoce, které mě jinak na závodech vybičují k plnému výkonu. (*Vítězslav Veselý nedokázal zopakovat skvělý výkon z olympijské kvalifikace, ze které šel do finále s hodem dlouhým 88,34 m z prvního místa, ve finále mu jeho hod dlouhý 83,34 m stačil „jen“ na čtvrté místo –, pozn. red.*)

#### **Jak jste trávil ty dva nekonečně dlouhé dny mezi kvalifikací a finále?**

Trochu jsem trénoval. Chyba byla, že jsem si zapomněl vzít s sebou počítač, abych se kouknul na nějaký film, opustil realitu a chvíli na to přestal myslet. Měl jsem jen telefon s internetem, takže jsem pořád četl články o hrách. Navíc Bára Špotáková měla zrovna finále. Tohle všechno dohromady mi moc nesvědčilo. I tak jsem to ale mohl hodit, dalo se to. Člověk ani netuší, co všechno ze sebe dokáže vydolovat. Můkrát jsem si to potom rozebíral...

#### **Je to tedy ponaučení pro příště?**

To doufám. Jestli jsem se z toho ponaučil nebo ne, se ale ukáže až na další takové akci, jestli se na ni ještě dostanu.

#### **Často se mluvilo o tom, jak výjimečně pěkná atmosféra byla na hrách v Londýně. Cítil jste to také tak?**

Britové mě velmi překvapili. Do Londýna jsem nejel s velkým nadšením, nebyla to pro mě zajímavá destinace, pak jsem ale úplně obrátil. Fanoušci byli velmi bezprostřední. Šli si to užít, nebyli jako třeba naše publikum, kterému dlouho trvá, než se dostane do varu. Během našeho finále běžel o zlato na pět kilometrů Mohamed Farah (*sportovec je britským reprezentantem – pozn. red.*), takový rachot jsem nikdy na stadionu nezažil.

V Londýně se mi také stalo, že jsem nastoupil do autobusu a zjistil, že jsem si zapomněl volnou jízdenku, kterou všichni sportovci dostali. Řidič po mně chtěl zaplatit jízdné, ale zapomněl jsem i peníze. Když lidé v autobuse zjistili, že jsem olympionik, tak to za mě zaplatili. Tohle bylo na hrách výjimečné. Všichni se chtěli prezentovat co nejlépe.

#### **Jaký program vás čeká teď v nejbližší době?**

Čeká nás soustředění v Nymburce. Pak jedu na fakultní kurz lyžování, tak doufám, že si tam nic nezlomím (*smích*). No a pak odjízďím do Jihoafrické republiky na několikaměsíční soustředění. První sportovní mítinky začínají v květnu a pak už to pojede ráz na ráz. Bude to docela nabitá sezona...