
Talismany nenosím, před závody mě uklidňují osvědčené rituály

Talismany nenosím, před závody mě uklidňují osvědčené rituály

Jednoho z velkých favoritů na olympijskou medaili trápily celé jaro pošramocené šlachy v pravém lokti. Pětadvacetiletý judista Jaromír Ježek vedle studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK a náročné sportovní přípravy veškerý svůj čas věnuje nové vášni – rok a půl starému synovi Jaromírovi, se kterým se prý energie dobíjí nejlíp.



Jaromír Ježek zápasí tradičně v modrém kimonu.

Jak vypadá vrcholová příprava judisty?

Příprava je v plném proudu, brzdí mě ale ta zraněná ruka. Celé jaro to hodně bolelo, nemohl jsem trénovat na plno. Plavu, běhám, posiluji břicho, záda a nohy. Trochu jsem trénoval techniku. Kvůli zranění jsem ale musel vynechat mistrovství Evropy v Čeljabinsku.

Četla jsem o vás, že velmi rád jíte? Musíte před zápasy redukovat svůj jídelníček?

Musím redukovat hmotnost. Týden před tím, než začnu snižovat váhu, omezují tučná jídla. Knedlo zelo vepřo si nedám (*smích*). Organismus na shazování musím připravovat pomalu. Už mi není osmnáct, kdy jsem to dostával dolů ráz na ráz. Navíc, tehdy jsem shazoval jen čtyři až pět kilogramů, teď shazuji sedm. Občas to bolí. Zápasy ale neovlivňuje jen moje hmotnost. Záleží také, jak mi je celkově a kde se konají. Velké problémy dělají časové posuny. Jsem rád, že je olympiáda v Londýně. Nahrává to Evropanům. Myslím, že jich na stupních vítězů bude víc ve všech sportech.

S jakým výsledkem byste odjížděl z Londýna spokojený?

Vavřín je jen jeden. Na ten by chtěl dosáhnout každý. Jenže náš tam bude dvaatřicet, co se o to ve své váhové kategorii budeme prát. Já říkám, že to je „jenom“ pět zápasů (*smích*). Když člověk vyhraje tři nebo čtyři, tak už je na stupních vítězů. Myslím si, že poslední půlrok měla příprava hlavu a patu a dařilo se mi. Měl jsem dobře našlápnuto, ale teď uvidíme, co na to bude říkat to zranění. Chtěl bych vyhrát.

Říká se, že pro judo je důležitá i psychika. Trénujete kromě fyzické zdatnosti také hlavu?

To je moje docela závažné téma. Začal jsem o tom uvažovat, protože poslední dva roky se mi stává, že na turnajích začnu po prvních výhrách ke konci zápasy prohrávat. Myslím, že v tom je nějaký brouček v hlavě, který tam pobíhá. Někáká cvičení na psychiku už jsem si dělal sám. Teď jsem ale oslovil reprezentačního trenéra Petra Lacinu, abychom vybrali nějakého psychologa. Uvidíme, jestli to zabere.

Berete si s sebou na závody nějaké talismany?

Já mám spíš rituály. Člověk, který jednou něco vyhraje, se snaží při dalším zápase dělat všechno stejně, protože věří, že mu to nosí štěstí. Před závodem si myji ruce a oplachuji obličej, jdu se ven nadýchat čerstvého vzduchu. Mám v tom systém, snažím se ho dodržovat a tím se před zápasem uklidňuji.

Jak jde skloubit vrcholovou sportovní přípravu s vysokoškolským studiem?

Je to hodně těžké. Zvláště teď, když jsem se oženil a narodil se mi syn. Je toho opravdu hodně. Škola mi ale vychází maximálně vstříc. V září bych měl jít ke státnicím, tak se to snad podaří.

Čím dobíjíte energii?

Rád spím, moc dalšího nestíhám. Energii dobívám nejvíc tím, když si hraji se synem. Při tom vypínám, nic neřeším a dobívám.

Je nějaký sport, který nemáte rád?

Jako sportovec se snažím respektovat všechny sporty. Na druhou stranu, ač dělám bojový sport, připadají mi přehnané zápasy v klecích. Je to příliš brutální.

Používáte judo při sebeobraně?

Snažím se spory raději řešit ústně. Mohlo by se mi to i vymstít, kdyby se tomu druhému něco stalo. Za to mi to nestojí. Snažím se všechno řešit v klidu.

• Jaromír Ježek na olympiádě v Londýně

Datum a místo narození:	13. 11. 1986, Hradec Králové
Sport, disciplína:	Judo, kategorie do 73 kg
Trenér:	Zdeněk Kasík
Kdy bude závodit v Londýně:	30. července

[Přečtěte si další články o olympijských hrách v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)