
Kanoistiku mám radši než šachy – a nemusím se bát o piňďu

Kanoistiku mám radši než šachy – a nemusím se bát o piňďu

O jejich týmu se mluví jako o nástupcích Martina Doktora. Deblkanoisté Filip Dvořák a Jaroslav Radoň však po skvělém výkonu na červnovém mistrovství Evropy, odkud si přivezli zlato z neolympijské pětistovky, neusínají na vavřínech a tvrdě trénují s jasným cílem – získat na Letních olympijských hrách v Londýně medaili. Přitom Bc. Jaroslav Radoň navíc studuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK – a pochvaluje si, jak skvělý kolektiv na ní je.

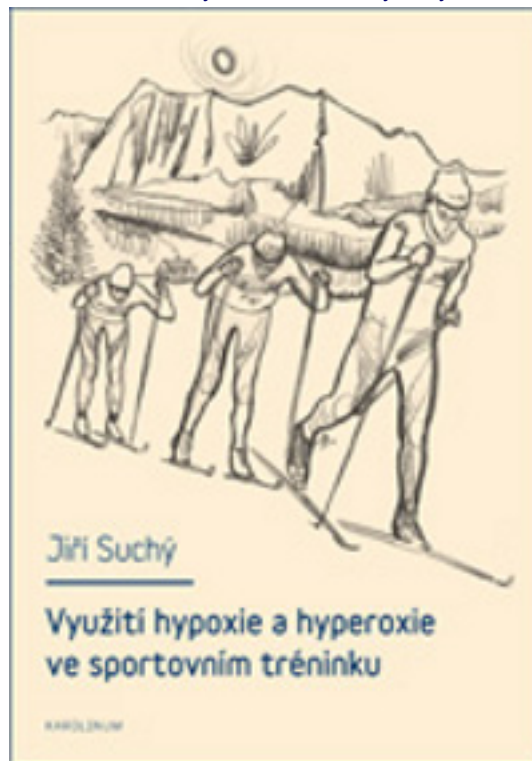


Zleva Filip Dvořák a Jaroslav Radoň.

Je sportovní příprava před olympiádou jiná než před jinými závody? Jak vypadá u vás?

Olympijská sezona vypadá stejně jako ostatní. Do žádných velkých experimentů se pouštět nehodláme. Na podzim v Praze především pádlujeme a nabíráme kondici. V listopadu trávíme tři týdny v olympijském centru v San Diegu ve Spojených státech. V lednu a únoru se připravujeme většinou v Praze, kdy se jedná o tzv. suchou přípravu – pádlovací bazén, běh, posilovna, lyže. Letos jsme na běžkách strávili skoro tři týdny, z toho dva týdny na vysokohorské přípravě v italském Livignu společně s Ondřejem Synkem. Po dohodě s jeho trenérem jsme totiž spojili naše přípravy. Po celý březen jsme byli v Newport Beach ve Spojených státech, což bylo soustředění zaměřené na pádlování.

[Přečtěte si publikaci docenta Jiřího Suchého o trénování ve vyšších nadmořských výškách.](#)



Většinu léta se připravujeme v Praze nebo v Račicích. Před olympiádou budeme po poradě s docentem Jiřím Suchým z FTVS trénovat v Livignu ve vysokohorském prostředí. V zimě se nám tento druh přípravy osvědčil a sázíme na něj i před olympiádou.

Pravidelně jezdíte trénovat do Kalifornie, ze které jste se vrátili na začátku dubna. Jak vypadá běžný denní režim při takové přípravě?

Příprava se skvěle vydařila. Já i Filip jsme byli zdraví, což je nejdůležitější. Naše individuální výkonnost je ještě lepší než v loňském roce. Denní režim je takový, že tři dny trénujeme dvoufázově a pak máme den volna. Vstáváme v 6.30, následuje snídaně a první fáze zahrnující vodu a posilovnu. Po obědě je náš oblíbený spánek a druhá fáze, opět voda a k tomu běh. Po této fázi následuje strečink a před dnem volna také masáž a vířivka. Celkově jsme za pět týdnů naježdili 750 km.

Do Kalifornie prý pravidelně jezdíte k rodině Corlissových, kde pobýváte v podstatě zdarma. Jak vzniklo toto vaše přátelství? Prý se chystají vyjet i na olympiádu, aby vám fandili...

U rodiny Corlissových pobýváme úplně zadarmo. Jsou to naši největší sponzoři. Vytvářejí nám tam takřka domácí podmínky. Přátelství vzniklo v roce 2004, kdy Jiří Batlík, což je emigrant a kamarád našeho trenéra, u nich vyjednal možnost ubytování, od té doby k nim jezdíme pravidelně. Na olympiádě nám skutečně budou držet palce přímo v hledišti, lístky pro ně zajišťujeme přednostně.

Trénuje vás otec vašeho parťáka Filipa Dvořáka. Jaké to je? Není na vás přísnější než na svého syna, nebo naopak? Neuvažoval jste někdy vy nebo Filip, že by bylo lepší mít méně „osobně“ zainteresovaného trenéra?

Libor je vynikající trenér a měří nám oběma stejným metrem. Já osobně o změně rozhodně neuvažoval, pod Liborem jsem dosáhl nejlepších výsledků, stejně je to i u Filipa. Oba Liborovi velmi věříme, což je to nejdůležitější. Víra v naše a jeho schopnosti je základ úspěšné sportovní kariéry.

Upravujete si před závody jídelníček? Je nějaká věc, kterou si musíte odpustit?

Jídelníček mám dlouhodobě upravený podle krevní skupiny. V oblasti výživy spolupracuji s MUDr. Miroslavou Pichovou, která mi pomohla v roce 2010, kdy jsem sezonu vynechal kvůli zdravotním problémům, vrátit se do vrcholového sportu. Před závody se stravuji zcela normálně, pouze vynechávám dlouhodobě alkohol, i když pivo k večeru je podle mě ideální regenerace.

S jakým výsledkem v olympijských závodech byste byli spokojeni?

Samotná účast je velký úspěch, ale po loňském čtvrtém místě na mistrovství světa je naším cílem medaile, i když si oba uvědomujeme obrovskou konkurenci, která nás čeká. Rozhodně se jí ale nebojíme.

Už jste si vyzkoušeli olympijský kanál v Etonu. Stěžovali jste si, že tam často fouká nepříjemný boční vítr. Podívali jste tomu přípravu? Dá se vůbec nějak natrénovat boj s přírodními živly?

Závodistiště v Etonu je skutečně velmi nevyzpytatelné. Denně ale trénujeme v různých klimatických podmínkách, takže jsme zvyklí. Trénink tomu nijak nepodřizujeme. Navíc se nám v těžkých podmínkách celkem daří.

Stoupá nervozita před olympijskými závody víc než před jinými závody?

Nervozita je zatím běžná jako před každým jiným závodem, ale vzhledem ke zkušenostem, jaké máme, věřím, že závody zvládneme bez komplikací i po psychické stránce. Já navíc spolupracuji s Jarmilou Barešovou, což je moje psychologická koučka, která mě připravuje na závody i tímto způsobem.

Jak lze skloubit studium na UK s vrcholovou sportovní přípravou? Fandí vám učitelé, spolužáci?

Jsem už v magisterském cyklu. Vyučující mi vycházejí velmi vstřícně. Skloubit vrcholový sport se studiem na FTVS se určitě dá. Spolužáci můj úspěch zaznamenali a jistě mi budou držet palce. Všichni lidé z FTVS byli vždy velmi kamarádští a příjemní.

Stiháte vedle tréninku a studia dělat ještě něco jiného? Jak relaxujete, jaké jsou vaše koníčky?

Kromě školy a sportu moc věcí nestíhám. Mezi mé největší koníčky patří především hudba a přátelé. Bydlím na ubytovně Dukly Praha, kde máme společně s kolegy ze třetího patra vynikající partu, s nimi se mi relaxuje nejlíp.

V jednom rozhovoru jste říkal, že jste možná měl hrát raději šachy, že by to byla menší dřina než kanoistika.

Hrajete ve volném čase šachy?

Jednalo se pouze o vtip, ale jinak šachy mě velmi baví a rád si je zahraji. Kanoistiku mám pochopitelně radši a i moje sportovní úroveň je větší, navíc v kanoistice se nemusím bát o piňďu.

• **Jaroslav Radoň na olympiádě v Londýně**

Datum a místo narození:	3. 9. 1986, Kutná Hora
Sport, disciplína:	Rychlostní kanoistika, deblkanoe 1000 metrů
Trenér:	Libor Dvořák
Kdy bude závodit v Londýně:	Kvalifikace a semi-finále: 7. srpna Finále: 9. srpna

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