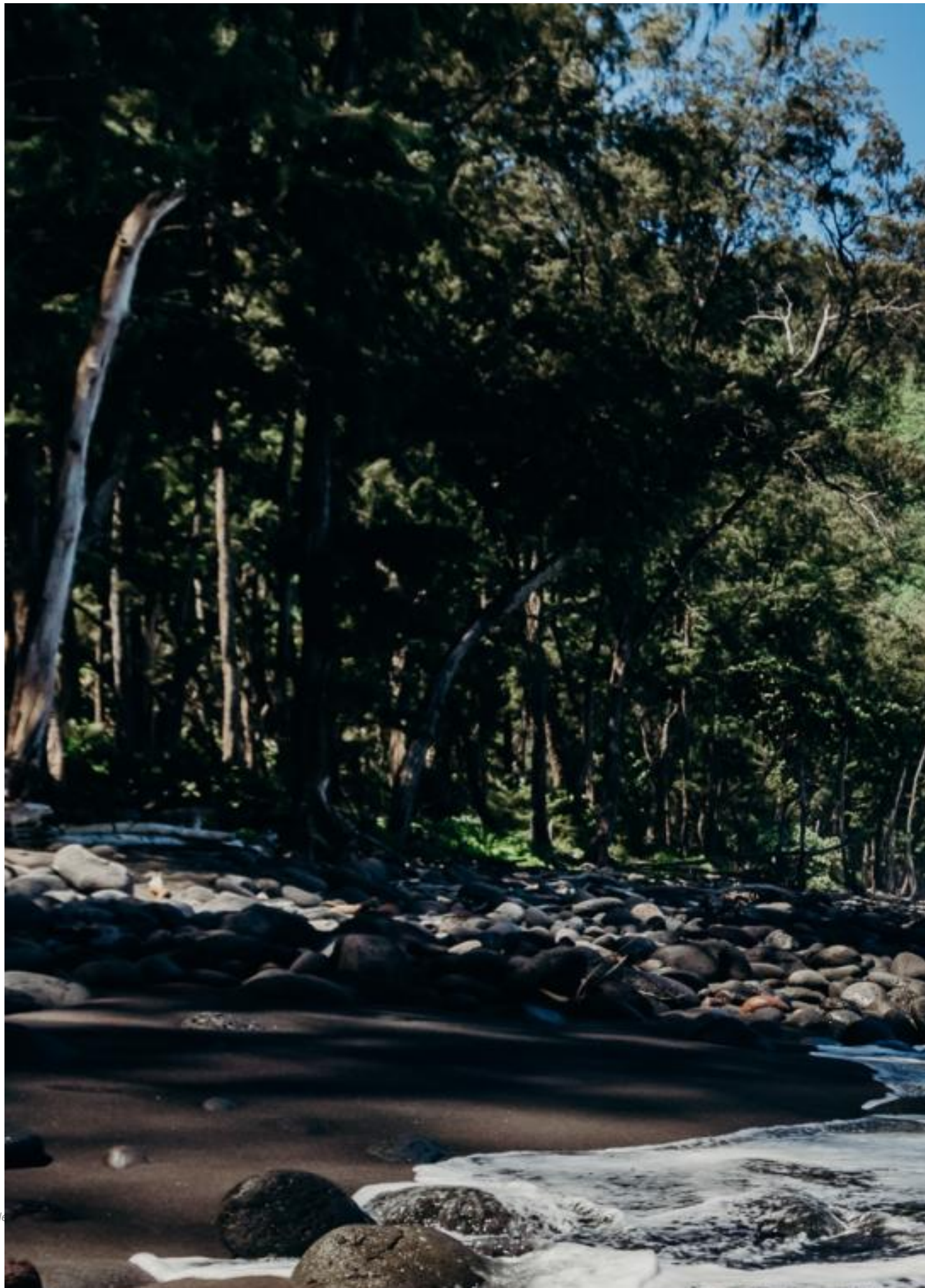

Zvednout se z gauče a jít rovnou na Ironmana je pitomost

Zvednout se z gauče a jít rovnou na Ironmana je pitomost

Začínal jako orientační běžec, pak mu učaroval triatlon. Dnes je Petr Soukup jedním z nejúspěšnějších českých reprezentantů v dálkovém triatlonu. Třikrát absolvoval i nejprestižnější ironmanský závod na Havaji. Absolvent Fakulty tělesné výchovy a sportu UK kromě toho trénuje další sportovce a pomáhá jim jako fyzioterapeut.

Pamatujete si ještě na svůj první závod v triatlonu?

To se nedá zapomenout. Nebyl to ještě triatlon, ale aquatlon, tedy kombinace plavání a běhu, na Máchově jezeře. Jelikož jsem tenkrát pravidelně plaval a v běhu jsem měl základ z dřívějšího, dost jsem si věřil. Měl jsem samozřejmě plán vynořit se z vody jako první. Jenže jsem plaval poprvé závod na volné vodě a zamířil úplně jinam, než byla bójka. Když jsem konečně vylezl na břeh, čelo závodu bylo v nedohlednu. Cestou z vody jsem si všiml, že ostatní běhají bez ponožek, a tak jsem to udělal stejně. Neutřel jsem si ale nohy a deset kilometrů běhu jsem absolvoval v teniskách po tátovi a s chodidly obalenými pískem z Mácháče. Předbíhali mě úplně všichni, skončil jsem s krvavými nohama hluboko v poli poražených a slíbil si, že na triatlon mě už nikdy v životě nedostanou.



V šestnácti jsem se seznámil s trenérem triatlonu, který mě přesvědčil, abych to znovu zkusil. Trénoval jsem asi půl roku a hned jsem vyhrál mistrovství republiky ve sprint triatlonu. To mě nakoplo a zároveň přišla nabídka přejít na sportovní gymnázium v Pardubicích. Tam jsme měli jednak super partu, jednak dobré podmínky pro trénink. A já nového trenéra Jiřího Seidla, který trénoval i reprezentaci a dost mě ovlivnil.

Jaká byla vaše cesta k dlouhým triatlonům?

Časem mi došlo, že na olympijský triatlon jsem pomalý, ale zase dokážu poměrně dlouho trpět. Proto jsem zacílil na ironmanské distance (plavání 3,86 km, jízda na kole 180,25 km a maratonský běh 42,2 km, pozn. red.). Shodou okolností se tehdy se mnou rozešla přítelkyně Rakušanka a já se rozhodl, že vyhraju mistrovství Rakouska. Svůj první Ironman jsem šel v roce 2015 v Podersdorfu v čase 8:52 hodin a získání prvního místa mi jen potvrdil, že má smysl trápit se i nadále.



Za nejtěžší závod série Ironman se považuje ten na Havaji. Kolikrát jste ho absolvoval a v čem je výjimečný?

Atmosféra Ironmana na Havaji se dá jen těžce popsat – kdo to nezažil, nepochopí. Celkem jsem zde startoval třikrát – v letech 2016, 2017 a 2018. Od jiných závodů série Ironman se ten havajský liší především v tom, že se zde každoročně koná mistrovství světa a sjede se sem absolutní špička. Dalším velkým rozdílem jsou i pro nás Evropany naprosto jiné klimatické podmínky. Teploty přes čtyřicet stupňů Celsia, vysoká vlhkost, silný vítr...

Proč jste si po gymnáziu vybral zrovna studium fyzioterapie?

Navedla mě k tomu teta. Prý máme v rodině doktora, právníka i policistu, ale ještě by se nám hodil fyzioterapeut. Se sportem dohromady to dávalo celkem smysl, a tak jsem si podal přihlášku, ale dostal jsem se až napotřetí.

To jste o přijetí musel hodně stát.

Spíš jsem tu přípravu na přijímačky dost flákal. Ale dostal jsem se na obor tělesná výchova a sport a rozhodně nelituju. Myslím, že na FTVS člověk pozná pravý studentský život. Sportovci jsou fajn, pomáhají si navzájem a v neposlední řadě tady studují moc hezké holky.



Někteří studenti FTVS si stěžují na dost tvrdé limity, které musejí v různých sportech splňovat.

Naopak, ty limity jsou někdy dost měkké. Podle mě se dá s přiměřeným úsilím a dobrým tréninkem na zkoušky v pohodě připravit. Je dobře, že škola nutí studenty k všestrannosti. Takovou tu specializaci na jeden sport už od šesti let neuznávám.

Po absolvování bakalářského studia v oboru tělesná výchova jste navázal vysněnou fyzioterapií a s vrcholovým sportem jste přestal.

Obojí naplno by se nedalo zvládnout na sto procent a já jsem nechtěl šdit školu ani trénink, takže jsem si dal pauzu. Teď už zase trénuju naplno.

A pracujete jako trenér a fyzioterapeut.

Dá se to nakombinovat, ledacos odtrénuju se svými svěřenci. A když jsem v zahraničí, funguje komunikace po e-mailu.

Takže vlastně takový trénink na dálku.



intenzitě mají trénovat a z jejich GPS a tepů vidím, jak se jim to podařilo splnit. Bez trenéra většina lidí odtrénuje méně, než by mohla a měla.

Co když se jim do tréninku zrovna nechce?

Občas si vybere slabší chvíli každý. Venku je škaredě, v televizi dávají fotbal nebo na vás něco leze. Pokud ale chcete dosáhnout svého cíle, musí mít trénink nějaký řád. Když vynecháváte každý druhý, nemůžu garantovat, že toho cíle dosáhnete. Stejně tak, když si bude někdo ordinovat vyšší dávky, třeba proto, že se zrovna ten den cítí dobře. To pak úplně postrádá logiku, u toho nemusím asistovat.

Ted' je celkem moderní mezi „hobíky“ si triatlon alespoň vyzkoušet, protože zdaleka ne každý člověk závod dokončí. V čem je ten sport tak těžký?

V kombinaci různých dovedností. Neexistuje člověk, kterému by šlo stejně dobře plavání, běh i cyklistika. Možná právě to láká lidi z kanceláře, aby se postavili na start triatlonu. Zvlášť když maraton už uběhl kdekdo. Trénink triatlonu je ale celkem náročný na time management, protože musíte trénovat všechny tři disciplíny. A nejvíc tu, která vám nejde, což málokoho baví. Jinak se ale nezlepšíte.

Už za vámi někdo přišel s tím, že chce – dejme tomu – za půl roku dokončit závod Ironman?

Zvednout se z gauče a jít za půl roku na Ironmana je nesmysl. To bych mu doporučil, ať si hledá jiného trenéra. To samé v případech, kdy má někdo naprosto nereálné cíle. Chci pomáhat lidem, aby pokořili své limity a šli výsledkově nahoru, ale ne na úkor zdraví.

Petr Soukup

Sportovec, trenér a fyzioterapeut

Věk: 31

Největší sportovní úspěchy:

2004 mistr Evropy v terénním triatlonu (do 19 let) a vicemistr světa v terénním triatlonu (do 19 let)

2009 mistr Evropy v dlouhém triatlonu (do 23 let)

2010 ME v dlouhém triatlonu (10. místo) a MS v dlouhém triatlonu (17. místo) v kategorii ELITE

2015 první Ironman Podersdorf v čase 8:52, 1. místo v kategorii 25–29 let

2017 VICEMISTR SVĚTA v závodě Ironman v kategorii 30–34 let

2018 nový český rekord v závodě Ironman na Havajských ostrovech, 8:41:41 hodin

Motto: *Netrénuju chytře, ale hodně*