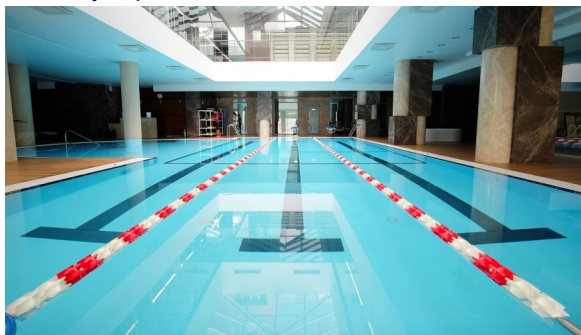

Sportovci musí v karanténě improvizovat, nejhůř jsou na tom plavci

Sportovci musí v karanténě improvizovat, nejhůř jsou na tom plavci

Zavřené stadiony, zrušené soutěže, a dokonce odložené olympijské hry v Tokiu - pandemie koronaviru v podstatě zastavila sportovní dění po celém světě. A karanténní opatření se pochopitelně výrazně dotkla i sportovců, kteří studují na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS). Musí teď svou výkonnost udržovat ve velmi omezených podmínkách.



„Karanténa asi jako spouště lidem i mě otočila život naruby. První týden byl silně duševně náročný. Z každodenního cestování po Praze a interakcí s lidmi je můj život nyní ve znamení 3KK,“ vykládá smutně softbalista **Marek Malý**. „Všechny prostory, kde normálně trénuji, jsou zavřeny. Moje specifická příprava se nyní skládá ze cvičení s vlastní vahou a expanderama doma v obýváku, švihání pálkou ve sklepe a házení a chytání míčku o zeď v předsíni.“

Podobně je na tom i oštěpařka **Nikol Tabačková**. „Je to nápor na hlavu, člověk je zvyklý na pravidelný pohyb na čerstvém vzduchu,“ řekla pro iForum mladá atletka, která karanténu tráví v ostravském paneláku. „Prostory mám hodně omezené, budu se asi muset vrátit do dětství a házet ponožky do zdi,“ směje



se.

„Beru to ale jako výzvu. Bojovat se vším, co se mi staví do cesty. Naštěstí mám úžasné rodiče, snaží se mi zařídit ty nejlepší podmínky. Trenér nám poslal instruktážní videa a návody na různé cviky, ale nechává to na fantazii každého z nás. Jsme v kontaktu a kontroluje si nás. Stěžejním bodem je pro mě házení, jenže doma házet nemůžu a ještě nějaký pátek se ven nepodívám,“ uvědomuje si.

Stejně smířlivě se s výjimečnou situací vyrovnává desetibojař **Ondřej Kopecký**. „Chápu, že pro většinu lidí je těžké zůstat doma, ale je potřeba to vydržet a toto nepříjemné období přečkat,“ vzkazuje z Pardubic, kde tráví karanténu. „S trenérem, který nedávno oslavil 82 let, vše konzultujeme přes telefon nebo email. Moc dobře si uvědomujeme, že právě

on je v rizikové skupině pro koronavirus, ale i přesto občas nevydrží a na trénink dorazí. V tom případě dodržujeme dostatečný odstup a máme roušky. Jelikož jsou zavřena všechna sportoviště musím trénovat v lese, nebo doma na zahradě. Vše se dá nahradit a zvládnout i v těchto "bojových" podmínkách," zůstává optimistou.



Nařízení uzavřít sportoviště po celé zemi poznamenalo všechny sportovce, největší újmu však zřejmě zažívají plavci. „Fotbalisté mohou běhat, atleti to samé, nějací fighteři např. sami posilují sami a tak, prostě dají se jejich aktivity víceméně nahradit. Ale plavání se zkrátka bez vody a příhodně velkého bazénu nahradit nedá,“ oprávněně si stěžuje reprezentant **Ondřej Gemov**. „Situaci s karanténou vnímám jako nešťastnou věc, jako něco co nám brání trénovat, na druhou stranu je to něco, co jsem nezažil a snažím se to brát spíše jako výzvu,“ dodal.

„Pro plavce je jakýkoliv výpadek delší než týden velmi náročný. Fyzičku si můžeme udržovat během, posilováním, čímkoliv, ale kontakt s vodou je pro nás nenahraditelný,“ přidává se kolegyně **Simona Kubová** (za svobodna Baumrtová). Stálice plavecké reprezentace měla být i jednou z tváří českého týmu na letních olympijských hrách v Tokiu, jejichž konání však bylo kvůli koronaviru odloženo až na příští rok.

„Je to zřejmě správné rozhodnutí, pro někoho ale může být posun olympiády velmi komplikovaný,“ říká 28letá plavkyně a sama se zabývá myšlenkami na konec kariéry. „Upřímně, je to 50 na 50. Nejistota, kterou momentálně zažíváme, je velmi nepříjemná. Myšlenky na konec kariéry se mi objevují, ale musím vše důkladně zvážit. Zatím nedokáži říct verdikt, zda pokračovat budu nebo ne,“ rozvažuje.

To o tři roky mladší kanoista **Radek Šlouf** na konec kariéry rozhodně nemyslí, na hry v Tokiu se pečlivě připravoval s trojnásobným mistrem světa Josefem Dostálem a společně měli na deblkajaku slušnou šanci na velký úspěch. „Věřil jsem, že se olympiáda uskuteční, ale odložení je asi to nejlepší řešení. Cesta k této akci bude mnohem delší, ale cíl zůstává stejný. Tak to prostě je a trénink musí v bezpečné formě pokračovat,“ říká s klidem sportovec, jenž se právě vrátil ze soustředění v Kalifornii a musel nastoupit do 14ti denní karantény.

Ze soustředění v africké Keni se musel předčasně vrátet i běžecký vytrvalec **Jáchym Kovář**.



„Nyní trénuji sám doma na vesnici. Sportovní centrum Dukla uzavřeli, a proto všem sportovcům nezbývá než se přesunout do svých provizorních podmínek. Doma mám k dispozici vše, co k tréninku potřebuji a k tomu navíc můžu využít další doplňkové věci jako je trampolína, slackline, gymball a další věci. Odložení olympijských her vnímám jako správné rozhodnutí. Mnoho sportovců se nacházelo v nejistých situacích, kdy se rušili závody, kvalifikace, soustředění nebo sportovci ztratili základní podmínky pro provozování svého sportu,“ komentoval současnou situaci.

Odložení olympiády v Tokiu se sice týká pouze reprezentantů v letních sportech, nicméně současná karanténa



pochopitelně poznamenala i ostatní sportovce.

„Zrušili nám všechny závody v závěru sezóny a přišla jsem o poslední měsíc a půl závodění. Mým vrcholem budou zimní hry 2022, což je relativně dost času na to, aby se situace uklidnila. Ale to teď s jistotou nemůže říct nikdo,“ uvědomuje si závodnice v klasickém lyžování **Sandra Schützová**.

A snaží se nastalou situaci využít z pohledu studentky UK FTVS tým, že má alespoň více času na dopsání diplomové práce a začne se připravovat na státnice. Sportování se však úplně nevzdala. „Snažím se a trénuji převážně sama, nechci podceňovat situaci. Mám hodně kamarádů v Itálii, maminka jednoho z nich dokonce pracuje v nemocnici. Takže to, že nemůžeme jít pořádně na trénink, je asi v tomhle poměru úplně zanedbatelný problém,“ říká na závěr Sandra.