Petr Stránský bere vzpírání i jako přípravu na práci lékaře

Petr Stránský bere vzpírání i jako přípravu na práci lékaře

Podávat výkony pod určitým tlakem, a to jak na akademické půdě nebo na vzpěračském prkně, bere částečně jako přípravu na svoji budoucí profesi. V seriálu *Sportovci UK* se seznamte s Petrem Stránským , reprezentantem ČR ve vzpírání a studentem Lékařské fakulty v Plzni UK.

„Hlavně ať už si lidi nepletou vzpírání se silovým trojbojem či dokonce s kulturistikou," přál si na úvod našeho setkání „udělaný", usměvavý, sympatický mladý muž z Plzně, který už pár let patří mezi špičku českých reprezentantů ve vzpírání. Tak tedy: Vzpírání patří mezi nejstarší tradiční sporty. Na programu olympijských her se poprvé objevilo již v roce 1896 na I. olympijských hrách v řeckých Aténách a od roku 1920 až po současnost na žádné z olympiád nechybělo. Dnes jej tvoří dvě hlavní disciplíny: trh a nadhoz. Při vzpírání se sportovec snaží zvednout činku o co nejvyšší hmotnosti

ze země nad hlavu, a to dle daných pravidel. Součet výkonů v trhu a nadhozu pak tvoří tzv. olympijský dvojboj, jehož hodnota určuje pořadí závodníků v jednotlivých hmotnostních kategoriích...

Petře, čím si vás vzpírání získalo? Byla to „jen“ touha po velkých svalech a síle?

Určitě ne *(s úsměvem)*. Vzpírání mě chytlo tím, že se v něm snoubí nevšední kombinace; je v něm prostor pro sílu, rychlost i náročné technické provedení. Právě kombinaci zdánlivě protichůdných prvků, jako je nezbytná technická preciznost a ladnost pohybu s výbušností, dynamikou a sílou v jediném pohybu považuji za impozantní. Výborný vzpěrač musí zvládat propojení všech těchto atributů, a ještě k tomu ve velmi krátkém okamžiku. Trvá roky osvojit si precizní technické provedení cviků, i potom je zde prostor pro nikdy nekončící zdokonalování se.

Kdy jste se vzpíráním začal? Byl to pro vás od začátku sport číslo jedna?

Rozhodně ne. Asi sedm let jsem se věnoval závodně lehké atletice, konkrétně krátkým sprintům. Kýžené výsledky však nepřicházely, a to i přes velké množství času a energie, které jsem do svého tréninku vkládal. Rozhodl jsem se tak zkusit něco jiného, co by mi buď mohlo pomoci se v atletice zlepšit, nebo co by mě alespoň bavilo paralelně s běháním. Chtěl jsem vyzkoušet nějaké prvky vzpírání, protože jsem viděl u starších atletů, jak je často zařazují do svého tréninku. Oslovil jsem kamaráda a ten mě přivedl mezi vzpěrače. Zanedlouho jsem si zkusil i první závody… Zpočátku tedy bylo vzpírání jen doplňkem pro atletiku, ale s přibývajícími úspěchy tomu bylo stále více naopak. Zlomovým se pro mě pravděpodobně stal první titul mistra ČR do 20 let. No a od té doby se to otočilo: atletika je doplňkem pro vzpírání *(smích.)* Nicméně na atletický trénink jsem zcela nezanevřel, stále ho hojně zařazuji do své objemové přípravy.

Po prvním titulu mistra přibyly další úspěchy. Prosím, pochlubte se.

Nejvíce si cením toho, že jsem se stal stabilním členem reprezentačního týmu a pravidelným účastníkem velkých mezinárodních soutěží, jako jsou ME, univerzitní šampionáty aj. Z úspěchů bych asi vypíchl šesté a desáté místo na ME do 23 let, čtrnácté místo na ME do 20 let a sedmé místo na univerzitním MS. Také jsem opakovaně vybojoval titul mistra ČR do 20 let i 23 let, nebo v kategorii mužů a také titul akademického mistra republiky. V neposlední řadě se mi podařilo vytvořit šest juniorských národních rekordů ve své kategorii, v blízké době bych rád překonal i ty v mužské kategorii.

To je úctyhodná bilance. Jste ale též studentem medicíny. Máte to jednoduší? Když pacienti vidí silného chlapa, možná tolik nefňukají...

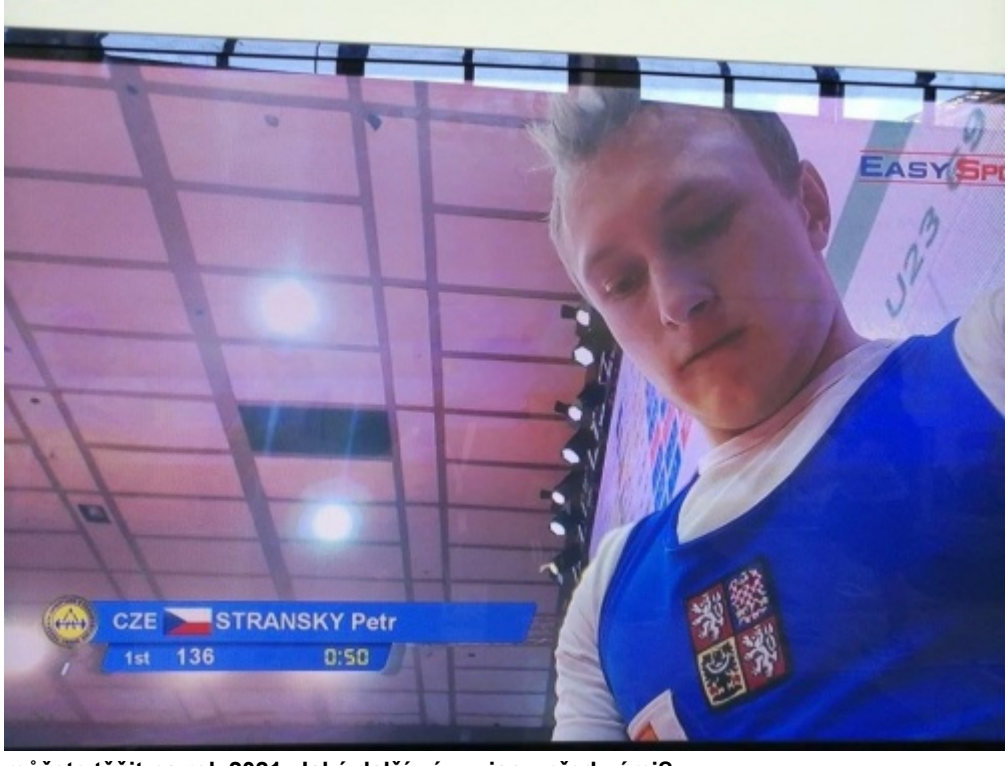
Co se studia týče, tam to samozřejmě nijak jednodušší nemám. Povolání lékaře obnáší velkou odpovědnost a každá chyba či neznalost může mít fatální důsledky. Díky tomu vám nikdo během studia nic neulehčí. Ale ano, možná je jednání s pacienty pro mě poněkud snazší. Jsem i díky sportu zvyklý vystupovat a komunikovat sebevědomě, klidně a snad i přesvědčivě.

Jak se vám daří skloubit vrcholový sport a vysokou školu?

Mnohdy to je náročné, a to psychicky i fyzicky. Člověk musí zvládat dlouhodobě velký tlak, navíc pod tímto tlakem podávat výkony, ať už na akademické půdě nebo na vzpěračském prkně. Beru to však částečně jako přípravu na svoji budoucí profesi. Je zapotřebí mít dobrý *time management*, systém práce a dostatek motivace. I přesto člověk občas propadne pocitu, že nic nestíhá a stále něco dohání. Jako vrcholový sportovec v přípravě na mezinárodní závody si nemohu dovolit přestat přes zkouškové období pravidelně trénovat, v takovém případě se snažím brát trénink jako odreagování od učení a jako určitý prostředek duševní hygieny. Když mám zkoušky úspěšně za sebou, pak se opět plně věnuji sportu. Nicméně soutěže probíhají většinou během akademického roku, a tak je třeba využívat každé volné chvilky mezi tréninky ke studiu.

Předpokládám, že i vám tříměsíční pauza zaviněná pandemií ovlivnila sportování či studium.

Naprosto. Rok 2020 měl být nejen kvůli olympiádě soutěžně velmi nabitý. Nejen pro mě, ale i pro mnoho dalších sportovců z rozličných sportovních odvětví. Já se měl zúčastnit hned tří velkých šampionátů, a to ME mužů a žen v Rusku, ME do 23 let ve Finsku a akademického MS v Jižní Koreji. Soutěže ve Finsku a v Koreji byly bohužel zrušené, což mě velice mrzí. Zejména ve Finsku jsem pomýšlel na medailová umístění. ME mužů a žen v Rusku mělo být mojí premiérou mezi seniory, ale bylo rozhodnuto o jeho přeložení nejdříve z jara na letošní podzim, a nakonec až na rok 2021. Co se sportovní přípravy týče, ani při striktních opatřeních během koronavirové krize jsem nezahálel. Trénoval jsem s činkou alespoň doma na zahradě a rozvíjel atletickou všestrannost. Ovšemže trénink v takových podmínkách neměl patřičnou kvalitu, ale člověk alespoň úplně nevypadl z tréninkového procesu a měl možnost vyzkoušet si i nějaké varianty tréninku, na které nebývá normálně čas.



Možná se o to víc můžete těšit na rok 2021. Jaké další výzvy jsou před vámi?

Účast na olympijských hrách je pochopitelně snem a nejvyšší metou snad každého sportovce, jehož sport je součástí olympijského programu. Ani já nejsem výjimkou. Velmi rád bych si ještě také přivezl medaili z mezinárodního mistrovství. Ostatně na ni jsem pomýšlel již letos, kdy mohu posledním rokem závodit v kategorii do 23 let, a jak jsem již řekl, kvůli situaci okolo Covid-19 bylo letošní ME do 23 let zrušeno. Mám i další vytyčené cíle, co nejsou o titulech, ale o výkonech. Nechtějte teď, prosím, po mně konkrétní čísla. Raději bych si je alespoň prozatím nechal jen pro sebe.

Jak od činek odpočíváte?

Ač mi volného času kvůli studiu, tréninkům a závodům, a taky sportovní přípravě dalších lidí příliš nezbývá, přesto se snažím odpočívat zase aktivně. Kdo mě zná, ví, že nevydržím dlouho sedět na jednom místě *(smích.)* Svůj volný čas trávím s partnerkou nebo přáteli. Velice rád cestuji a poznávám nová místa, čtu, maluji a mám rád toulky přírodou.

Máte už jasnou představu o své medicínské a vzpěračské budoucnosti?

Budoucnost předpovídat ještě neumím (*s úsměvem)*. Navíc jsem se již několikrát v životě přesvědčil, že si některé věci ani přesně naplánovat nelze. Stačí málo a vše je najednou úplně jinak. Samozřejmě, mám nějaké představy o tom, jakým směrem bych se chtěl v životě ubírat. Svoji kariéru vidím zejména v medicínském prostředí, rád bych se věnoval některému z chirurgických oborů. No a na sport jistě nezanevřu, je to součást mého životního stylu a ani si nedokážu představit být bez pravidelné pohybové aktivity. Mám v plánu, že se budu opět častěji věnovat i dalším sportům, které rekreačně provozuji: běžeckému a sjezdovému lyžování, lezení, cyklistice, běhu, squashi apod. Nerad bych teď opomenul osobní život; určitě chci v budoucnu založit rodinu a žít ve vlastním domě se zahradou.

Petr Stránský (23)
Pochází z Plzně. Je studentem čtvrtého ročníku všeobecného lékařství na Lékařské fakultě v Plzni UK . Říká o sobě, že se rád obklopuje spolehlivými lidmi se smyslem pro humor. Když se ho zeptáte na jeho nejsilnější vlastnosti, bez váhání odpoví: cílevědomost, rozhodnost, svědomitost, vytrvalost a zodpovědnost. Závodí za tým PSK Olymp Praha , je několikanásobným mistrem ČR a reprezentantem ČR ve vzpírání. Jeho osobákem ve dvojboji je 295 kilogramů, přičemž v trhu dostal nad hlavu již 133 a v nadhozu 165 kilogramů. Závodí ve váhové kategorii do 73 kg.