

ZNOJEMSKÁ KANOISTIKA SE PŘEDSTAVUJE - DÍL I.

Medailová naděje pro Londýn 2012

Jediným neporaženým rychlostním kajakářem na domácích vodách byl v sezoně 2010 Jan Štěrba

To je krátká vizitka člena oddílu TJ Znojmo kanoistika a Asociace vodních sportů ZNOJMO.

K maximálnímu možnému počtu sedmi titulů mistra republiky v sezoně 2010 z republikového šampionátu v Račicích přibýly v loňské sezoně i bronzové medaile v posádce českého čtyřkajaku na olympijské trati (1000 m) z mistrovství Evropy v rychlostní kanoistice v Trasoně (Španělsko), a zejména ze světového šampionátu v polské Poznani... Česká kanoistika tak hledí na olympijské hry v Londýně 2012 s velkým očekáváním.

Díky přísným limitům omezujícím počet sportovců na olympijských hrách



Jan Štěrba (první zleva).

foto: -az-

může startovat v každé disciplíně rychlostní kanoistiky jen deset nejlepších z celého světa.

V minulosti medailové úspěšný sport v posledních letech výsledkově strádal a na minulých olympijských hrách v Pekingu se tak nepodařilo žádnému českému rychlostnímu kanoistovi.

Od té doby se mnohé změnilo a výrazně zaměřeni se na olympijské disciplíny přineslo první výsledky. Vlajkovou lodí a hlavním motorem české kanoistiky je bezesporu posádka reprezentačního čtyřkajaku.

Tato posádka startuje ve složení Jan Štěrba, Ondřej Horský, Jan Souček, Daniel Havel. Po více jak dvaceti letech má opět česká kanoistika

elitní kajakáře s medailí z mistrovství světa v olympijské disciplíně.

V sezoně 2011 je hlavním závodem mistrovství světa v maďarském Szegedu. Zde se rozhodne o letenkách na olympijské hry v Londýně. A jen šest nejlepších evropských posádek si zajistí nominaci.

Honza Štěrba mimo preferovaný čtyřkajak v loňské sezoně úspěšně startoval na debtkajaku s parťákem Ondrou Horským (Dukla Praha) na světovém poháru v Duisburku (Německo), kde v těžké konkurenci na kilometrové trati podlehl jen domácím olympijským vítězům.

Jako český šampion a vítěz domácí

kvalifikace pak také startoval na singlkajaku na vzpomínaném mistrovství světa v polské Poznani. Na trati 500m vyhrál B-finále, což znamená výsledné 10. místo.

Ve světové konkurenci je přibližně prvních 20 závodníků velmi vyrovnaných s ambicemi na medailová umístění, o čemž například vypovídá, že za Honzou se těsně na jedenáctém místě (druhý v B-finále) umístil maďar Szalai, který dva měsíce předtím na stejné trati vybojoval ve Španělsku titul mistra Evropy! Kromě závodů rychlostní kanoistiky je Honza i výraznou posilou v posádce Znojmských draků.

JAN ŠTĚRBA: NEJVÍCE SI CENÍM TĚCH ÚSPĚCHŮ, U KTERÝCH VÍM, ŽE JSEM PRO JEJICH DOSAŽENÍ UDĚLAL MAXIMUM

Rozhovor s reprezentantem Janem Štěrba - profil čtyřnásobného medailisty z ME a MS na K4...

Honzo, je ti 28 let, jak dlouho jezdíš na kajaku a jak vypadá příprava špičkového závodníka v rychlostní kanoistice?

Začal jsem přibližně ve 12 letech. To je dle mého názoru ideální věk pro začátek s rychlostní kanoistikou. Bez určitého počtu naježděných kilometrů na vodě nejde v mužské kategorii konkurovat nejlepším. Roční příprava zjednodušeně začíná obvykle na podzim suchou přípravou doma, na závěr roku se již třetí rok přesouváme za teplem a najžděním kilometrů do Amerického vrcho-

před prvními závody. V loňské sezoně se osvědčila lokalita ve španělské Seville. Od května pak probíhají kanoistické soutěže, letos bude jeden ze světových pohárů i u nás v Račicích, a koho kanoistika zajímá, bude moci závody vidět i v České televizi. Vrcholem a olympijskou nominací je pak mistrovství světa v Szegedu v srpnu.

Jakých nejlepších výsledků si dosáhl v juniorech?

Na MSJ v Záhřebu v roce 1999 jsme na K2 1000 m s Pavlem Kusákem obsadili 8. místo (zvítězili známí Slováci R. Riszdorfer a E. Viček). Můj nejlepší juniorský výsledek je 4. místo na K4 500 m společně s Fili-

2004, kdy mi nebyla prodloužena reprezentační smlouva, setrval jsem však v přípravě jako oddílový závodník, připravoval se na vlastní náklady a v následujícím roce získal republikový titul a 4. místo na ME do 23 let na K2 500 m se Svatoplukem Baťou. Spolupráce se „Svátou“ si velmi cením. V následujícím roce jsme společně získali stříbro z ME na K4 200 m (s Filipem Švábem a Pavlem Holubářem) a na základě těchto výsledků mi bylo umožněno vrátit se zpět k „profilům“.

Jakých výsledků si nejvíc vážíš z předchozích sezon (kromě roku 2010)?

Nejvíce těch, u kterých vím, že jsem pro jejich dosažení udělal maximum. Samozřejmě medailové umístění jsou vždy ta nejradostnější: ME 2005 Poznaň K4 200m 2. místo ME 2006 Račice K4 200m 2. místo Na MS 2005 v Záhřebu nám bronz unikl o 24 tisícín, o rok později na MS v Szegedu jen o 16 tisícín (posádka K4 200 m Svatopluk Baťa, Filip Šváb, Pavel Holubář, Jan Štěrba) ME 2009 Brandenburg K4 1000m 3. místo MS 2009 Halifax K4 1000m 4. místo - 56 setin od medaile (posádka K4 Ondřej Horský, Jan Souček, Jan Andrlík, Jan Štěrba) 1.SP 2009 Račice 2.místo K2 500 m (Ondřej Horský) 1.SP 2009 Račice 2. místo K4 1000 m.

To vypadá, že žádný z Čechů nemá „na K4“ tolik velkých medailí jako ty. Jak dlouho bys ještě chtěl profesionálně závodit, neboli kolik medailí ještě máme čekat při dodržování nasazeného trendu?

Vše záleží na zdraví, výsledcích a motivaci. V současné době je pro mě největší motivací probouvat se na OH do Londýna 2012. Po letošní sezoně se zdá, že to není zcela ne-reálné, přestože nominační kritéria jsou neskutečně tvrdá. Pokud se mi bude dařit, chtěl bych profesionálně závodit i po OH v Londýně.

Čím to podle tebe je, že v letošním roce čtyřkajak na 1000m jezdil jednoznačně rychleji než všechny minulé české posádky K4?

To je možná dobrá otázka pro trenéry, vždyť kostru tvořili 3 závodníci, kteří se od roku 2002 v nějaké kombinaci v reprezentačním K4 objevují. Osobně soudím, že se vytvořily dva předpoklady pro úspěch:

1) to jak se posádka posadila. Čtyřkajak začal háčkovat Ondra Horský, který je vynikající tempař, čitelně fázuje záběry a jeho dobrý „ti-

ming“ převádí Součino na zbytek posádky, pro který je pak snadnější i díky solidním rychlostním schopnostem efektivně vkládat do záběrů maximální možnou sílu ve správný čas. Ostatně to potvrzují i výsledky jarní tenzometrie. Myslím si, že „typové“ jsou závodníci na jednotlivých postech naší posádky nyní velmi podobní např. závodníkům dlouhodobě úspěšné slovenské posádky.

2) veliké individuální nasazení jednotlivých členů v přípravném období i během závodní sezony a silná osobní motivace.

Proslýchá se, že jsi velmi zodpovědný závodník, nic neponecháváš náhodě, všechno, co během dne uděláš, musíš ladit s tvou přípravou a v každém tréninku se snažíš odvést to nejlepší možné. Co si tom myslíš?

Jsem zastáncem názoru, že pokud je příprava dopředu dobře promyšlena, a hlavně pokud její následná realizace je na co nejvyšší úrovni, přináší to výsledky. V praxi to tak opravdu funguje. Zaráží mě, kolik sportovců je ochotno věnovat samotnému tréninku spousty času i energie a přitom věnují jen minimum pozornosti uvažování nad svojí sportovní přípravou, zda to, co a jak dělají, opravdu zvyšuje výkonnost, a pokud ne, tak proč. V tomto mi velmi pomáhá např. i můj tréninkový deník. Myslím si, že přístup k tréninku je otázkou priorit. Když se chce někdo prosadit ve vrcholovém sportu, musí doopravdy chtít, a hlavně se sportu hodně obětovat, prostě dířit. Samozřejmě je třeba se sportem i bavit,

ale myslím si, že pro profesionála by to měl být jen příjemný vedlejší efekt sportování.

Co bys vylepšil v přípravě reprezentace, kdybys mohl?

Tato otázka je spíše na článek než na rychlou odpověď. Tak jen stručně: reprezentace je hodnocena podle výsledků, které přináší státní finance a tím i materiální zabezpečení. Rozhodující faktor byla a měla by zůstat pouze výkonnost. Tu ovlivňuje množství a velikost talentů, kterých naše kanoistika zdá se nemá nazbyt. V současné době má reprezentace dobrou výchozí pozici - starší zkušené závodníky s velmi dobrou výkonností a zdá se, že solidní přísun talentů z juniorských kategorií (jak kajak, kanoe tak dívky), které je mohou vhodně doplňovat. Pokud se podaří v reprezentaci vytvořit zdravé konkurenční, a přitom kolektivní prostředí, může mít reprezentační družstvo seniorů solidní vyhlídky.

Jaké jsou tvé oblíbené doplňkové sporty?

Co se týče sportů, kterými se snažím zlepšit výkonnost, tak pokud jsou vhodné podmínky, tak nejraději jezdím na běžkách. Samozřejmě hodně času strávím posilováním, běháním atd. Co se týče sportů pro zábavu, poslední dobou přicházím na chuť také sjezdovkám, na které mám samozřejmě velmi málo času. Hodně oblíbené mám in-line brusle a horské kolo. Jestliže se jedná o výlet, ne vždy však dokončím plánovanou trasu, záleží na množství a útlonosti „občerstvení“ podél cest. A nesmím opomenout ani dračí loď,

kde se Znojmu poslední dobou neobyčejně daří.

Mladé závodníky by možná zajímaly tvé rekordy na 1500 m běh, 200 m plavání, event. některé nejlepší výkony z posilovny. Prozradíš nám některé?

Běh 1500m - 4:27,00
Plavání 200m - 2:30,00
Max. Benč - 135 kg
Max. Přítah - 120 kg
Vím, že jsi student FTVS, povíš nám něco o svém studiu?

V současné době jsem v posledním - 4. ročníku dálkového magisterského studia oboru Tělesná výchova a sport, ke kterému zvládnám současně i naplnu trénovat, což se mi na ČVUT - Fakultě stavební, kde jsem strávil 2 semestry, nedařilo. Největším plusem tohoto studia je pro mě získání teoretických vědomostí z oblasti sportovního tréninku a magisterský titul.

Vzkázal bys ještě něco čtenářům?

Sportovní činnost by měla hlavně bavit, ať už závodníky nebo trenéry, a když se ještě výsledkově daří, je to samozřejmě o to radostnější. Není však důležité pokaždé zvítězit, ale odejít neporažen - s vědomím, že pro výsledek bylo uděláno opravdové maximum, především pokud jde o profesionály.

Doufáme, že o podobný profesionální přístup k tréninku se budou snažit i další mladí závodníci, kteří jsou v současnosti teprve dorostenci nebo juniory. Snad se některým podaří také dosáhnout na úspěchy podobné těm tvým. Díky za rozhovor.



Jan Štěrba.

foto: -az-

lového sportovního centra v San Diegu. Začátek roku střídáme běžkařské soustředění na domácích horách se Švýcarskem. Největší objem kilometrů na vodě připadá na jaro

pem Švábem, Pavlem Kusákem a Standou Markem.

Považuješ některé období své kariéry za zlomové?

Zlomová byla asi sezona 2003/



Jan Štěrba.

foto: -az-

Stránku o znojmské kanoistice sestavil: -LiD-

Kurz snižování nadváhy STOB (stop obezitě)

Zkoušeli jste již mnohokrát neúspěšně hubnout? Máte přebytky 5, 10 či více kilogramů?

Zkuste metodu, která je při léčbě

obezity považována za nejuspěšnější!

Kurz STOB vám pomůže vytvořit správné stravovací a pohybové návyky, budete nejen hubnout bez

diet a hladovění, ale váhové úbytky si udržíte!

Kurz snižování nadváhy probíhá pod odborným po celé republice - úspěšnost potvrzují tisíc e absol-

ventů, kteří se díky této metodě dokázali zbavit nadbytečných kilogramů... V kurzu máte možnost pracovat na změně svého životního stylu, což vede k trvalé re-

dukci váhy. Cvičit přiměřeně svým tělesným možnostem. Získat další pomůcky usnadňující hubnutí, a v neposlední řadě příjemně strávit čas ve společnosti lidí majících

stejný cíl... Ve Znojmě zahajuje tříměsíční kurz STOBu ve středu 2. února v 18 hodin v posilovně Mediclubu na Havlíčkově ulici.

J. Beinhauerová, vedoucí kurzu