

Znojemská kanoistika se představuje - díl III. MISTR SVĚTA 2010 - MILAN JANEČEK

Ke znojenské kanoistice neodmyslitelně patří jeden z jejích nejúspěšnějších a v současnosti i nejstarších aktivních závodníků Milan Janeček. Kilometrů mezi Znojenskou přehradou a jezem u louckého kláštera stále každý rok najezdí bezpočet.

Přestože stále úspěšně závodí i s třicetiletými soupeři a na jeho vzezření byste to nepoznali, narodil se 11. prosince 1953 ve Znojmě.

S kanoistikou začal v roce 1966 jako třináctiletý. Brzy bylo jasné, že se pro kanoistiku narodil a má pro ni všechny předpoklady. První československý mistrovský titul slavil již v roce 1968 v kategorii mladšího dorostu v kajaku dvojic s partákem Karlem Pokorným.

Od té doby pravidelně až do přechodu do mužské kategorie získával mistrovské tituly jak na singl-kajaku, tak i v posádkových disciplínách.

V roce 1973 přestoupil do mužské kategorie a současně nastoupil základní vojenskou službu v Rudé hvězdě Praha (dnešní Dukla Praha).

Hned v následujícím roce pak dosáhl největšího úspěchu v mužské kategorii, když v kategorii jednotlivců dokázal vyhrát domácí nominaci na trati 10 km na mistrovství světa 1974 v Mexiku.

Reprezentovat, ale směrem na západ od našich hranic, mu však nebylo umožněno...

Přesto se jeho sbírka titulů mistrů republiky rozrůstala dále až do roku 1978. To už pádloval za Rudou hvězdou Bratislava, kde byly ve své době také „profesionální“ podmínky. Rok poté po přestupu zpět do Znojma ukončil svoji vrcholovou kariéru, aby se ke kanoistice vrátil opět „naplno“ v roce 2002 již jako závodník ve veteránských kategoriích.

Na českých vodách ve své věkové kategorii přes početné startovní pole nemá konkurenci. Pravidelně sbírá mistrovské tituly na všech tratích a umísťuje se na stupních vítězů i ve veteránských závodech od 35 let bez rozdílu věku. Letošní sezonu zakončil na podzim vítězstvím ve španělském Banyoles na mistrovství světa masters v kanoistickém maratonu na trati 20 km...

Milane jak ses vlastně ke kanoistice dostal?

Úplně náhodou, původně jsem



Milan Janeček.

začal v žácích jako fotbalista v Rudé hvězdě Znojmo, jednou při procházce kolem řeky Dyje jsem si všiml dřevěné boudy, kde byl nápis Kanoistika Znojmo a kolem všude sami urostlí kluci a chlapi, jak se patří dobře namakaní, a ještě navíc se tam taky hrál fotbal. Bylo rozhodnuto, chtěl jsem být jako oni.

V loňské sezoně jsi vyhrál titul světového šampiona na maratonské trati, jaký to byl závod, v jaké věkové kategorii a kdo jsou tví největší soupeři?

Na mistrovství světa v maratonu ve španělském městě Banyoles, které bylo zároveň také mistrovstvím světa mužů, byli moji největší soupeři tradiční závodníci z Jihoafrické republiky, Francouzi a domácí Španělé. Závodil jsem v kategorii 54-59 let. Tříletý rozdíl, který mám od těch mladších, je už na této úrovni

trochu znát. Zdá se to možná málo, ale je to hodně tvrdý oříšek tyto bývalé reprezentanty svých zemí na 21,4 km dlouhé trati porazit, když průměrná rychlost je 4,30 km/min. Závodní trať je rozdělena na 5-6 kol, aby co nejvíce závodníci jezdili kolem tribun pro diváky a mezi každým kolem musí závodník vylézt a přeběhnout 150-200 m plázevém písku s lodí kolem tribuny (tzv. přeběh). Někteří méně trénovaní závodníci mají již po třetím kole problém nasednout zpátky do lodě, a to platí i pro hlavní mužskou kategorii. Během mého závodu se na čele vytvořila pětičlenná skupina závodníků, která si získala na ostatní dostatečný náskok. Rozhodl závěrečný kilometrový finiš, když se mi podařilo závěrečně zrychlení tempa udržet až do cíle.

Jakých úspěchů si ve své kariéře ceníš nejvíce?

- Titul juniorský mistr ČSSR v r. 1973 na kajaku jednotlivců na trati 1 km v Praze na řece Vltavě za účasti přes 500 závodníků z celého Československa.

- Mezi muži je to titul mistr ČSR na trati 10 km také v kajaku jednotlivců v Praze z r. 1974 a dále 2x stříbrná medaile v kajaku dvojic K2 na trati 10 km na mistrovství ČSSR které konalo na Zlatých Pískách v Bratislavě na Slovensku ve stejném roce

- Ze závodů veteránů je to můj první titul mistra světa v kategorii od 45 do 50 let v maratonském závodě v maďarském městě Győr kde bylo na startu jen této kategorie 48 závodníků z celého světa.

- Z období mužské kategorie rád vzpomínám na vítězství v kvalifikační reprezentaci ČSSR, které se konalo na Zlatých Pískách v Bratislavě o účast na „mistrovství světa v Mexiku“, které jsem vyhrál ale z politických důvodů jsem nebyl nominován kvůli mému tátovi, který emigroval do Západního Německa. Nakonec na tomto mistrovství světa v

Mexiku v r. 1974 nebyla moje kategorie kajak jednotlivců na trati 10 km naší reprezentací obsazena.

- Z období juniorské kategorie mám vzpomínku na závod 5 km z mistrovství ČSR které se konalo v Týně nad Vltavou v r. 1972, kde jsem na této trati v kajaku jednotlivců zvítězil, což nikdo nepřepokládal, protože v té době jsem byl více připravován na kratší tratě.

- Pro znojemský oddíl kanoistiky byl také velký úspěch získání titulu mistra ČSR 1976 v kategorii mužů na kanoi C5 (to je pětičlenná posádka) ve složení F. Brychta st., F. Poláček, L. Hamza, E. Řezanina, M. Janeček, které se konalo v Plzni. Považujete některé období své kariéry za zlomové?

Zlomem ve sportovním životě byl přechod do vrcholového střediska Rudá hvězda Bratislava, kde nastaly úplně jiné tréninkové dávky ve společných trénincích ve skupině. Odezvou byly získané úspěchy na závodech, jak už jsem se zmínil na začátku rozhovoru.

Jde srovnat tvá sportovní příprava v období, kdy jsi reprezentoval v kategorii mužů, a nyní?

Objemově trénuji asi tak na 50% - 60%. Jako vrcholový závodník jsem měl vlastně jako zaměstnaný kanoistiku a veškeré dostupné podmínky. Teď je to hlavně srdeční záležitost a také si musím daleko více dávat pozor na regeneraci.

Mladší závodníci by možná zájímaly tvé rekordy v ostatních disciplínách, které jsou pro kanoistiku doplňkové. Prozradíš nám některé?

Plavání 100m: 1,38 min, běh max. v současnosti 130 kg, přitah 95 kg...

Kdo byl tvůj první trenér a radí ti někdo i nyní?

První trenér a současně vedoucí oddílu byl nestor kanoistiky Alois Leitner, pak převzal štafetu František Brychta starší, v současnosti je to Petr Štěrba, trenér a vedoucí oddílu kanoistiky...

Co jsi vystudoval za školu a jaké je tvoje nynější zaměstnání?

Nejdříve jsem dokončil Základní školu na Mládežce ve Znojmě, pak udělal obchodní akademii také ve Znojmě a nakonec jsem vystudoval Vysokou školu stavební - VÚT Brno fakulta stavební. Moje profese je účetní a daňový poradce. Je to dosti časově náročné.

Máš doma trojčata ve věku 15 let, vydá se někdo v tátových stopách?

U děvčát je to zatím volejbal, který je baví, každý sport má své kouzlo. Syn zatím kombinuje volejbal a kopanou jako zimní přípravu ke kanoistice, musíme ale pomalu, je ve věku, kdy vyspívá.

Jaké jsou tvé plány do budoucna, je něco, co bys chtěl ještě dokázat nebo kam se podívat?

Chtěl bych se v příštím roce zúčastnit mistrovství světa veteránů na krátké trati (200 m, 500 m a 1000 m v Maďarském Szegedu) a olympiády veteránů v australském Sydney. Pokud se nominuji, tak záleží i na financích, jelikož závody samotné i příprava jsou finančně poměrně nákladné.

Vzkázal bys ještě něco čtenářům?

Moc děkuji za přízeň, kterou věnují všem druhům sportu na okrese včetně kanoistiky, která jak jsem uvedl, obsahuje skoro všechny sportovní odvětví od dynamičnosti, vytrvalosti, síly a v neposlední řadě psychické stability....

(Stránku připravil Petr Štěrba)

Nejlepší výsledky Milana Janečka ve veteránských soutěžích:
Rok 2005 mistrovství světa, Francie, na trati maraton v kategorii dvojic na K2 s Antonínem Spáčillem - stříbrná medaile.
Rok 2007 mistrovství Evropy, Slovenská republika, na trati maraton 21,7 km - titul mistra Evropy pro rok 2007.
Rok 2008 mistrovství světa, Česká republika, na trati maraton 21,7 km - titul mistra světa pro rok 2008.
Rok 2009 mis. Evropy, Polsko, 2. místo na trati maraton 21,7 km.
Rok 2009 mistrovství světa krátké tratě, Česká republika, Račice na 2000 m - titul mistra světa pro rok 2009.
Rok 2010 mistrovství světa, Španělsko, na trati maraton - titul mistra světa pro rok 2010.



Ilustrační foto.

-LID-

Mladí plavci v Blansku

Žactvo nejmladší žákovské kategorie soutěžilo na Blanenském plaveckém mítinku na krátkých tratích. Na tyto závody se sjelo 120 mladých závodníků z osmi plaveckých oddílů. Výprava plavců TJ Znojmo, omezená chybějícími nemocnými závodníky, si doplávala pro pěkné umístění. Zaslouhou Hlobeně a Moravcové si Znojmáci přivezli čtyři medailové umístění. Z výsledků uvádíme nejlepší výkony.

Desetiletí - Adam Hlobeně 2. 50 m vol. zp., 3. 100 m polohový závod a 5. 50 m prsa, Gabriela Jordánová 11. 50 m prsa, devítiletí David Slavíček 8. 50 m znak a 9. 50 m vol. zp., osmiletí Kateřina Moravcová 2. 25 m prsa a 2. 25 m vol. zp., Tomáš Špaček 8. 50 m znak a 9. 50 m vol.zp. -**aluš-**

IZOLOVANÉ CVIKY

V minulém článku jsme se věnovali základním cvikům, jakožto základu jakéhokoliv tréninkového programu. V dnešním článku si představíme jejich oponenty, tedy cviky izolované (jednokloubové). Již z názvu lze vytušit, že tyto cviky izolují jen ten konkrétní sval, který chceme, a zpravidla nepřecházejí přes více kloubů, kdežto základní přecházejí přes více kloubů a zatěžují i okolní svaly. Z tohoto krátkého popisu je jasné vidět, že izolované cviky jsou pravým opakem cviků základních.

Jak tedy poznáte izolovaný cvik? Jedná se o všechny cviky prováděné na kladkách (např. stlačování kladky na triceps), cviky prováděné na strojích (např. předkopávání) a některé cviky s činkami (např. rozpažování). Pravidelní návštěvníci posiloven nám jistě dají za pravdu, že když k těmto cvikům přidáte ještě nějaký na biceps, setkáte se s jejich prováděním v posilovně nejméně. Je to smutná, ale bohužel pravdivá realita.

Na konci minulého článku jsme se zmínili, že i izolované cviky mají v tréninku své opodstatnění. Ano, bezesporu mají, ale určitě ne takové, že by se na nich dal postavit tréninkový program, jak si mnozí cvičenci myslí. Hlavním důvodem, proč jsou zařazovány do tréninku, je „tvárování“ svalů. **Právě proto je do svého tréninkového plánu zařazují vyspělí cvičenci a kulturisté, kteří již mají vybudovanou svalovou hmotu a objem a nyní chtějí svalstvo zkvalitnit.** Jejich velkou výhodou je, že při jejich provádění můžete využít intenzifikační postupy, jakými jsou například: předvyčerpání svalů (zařazení izolovaného cviku před základní), ubírání série (postupně ubíráte zátěž). Mimochodem: jedná se o postupy, při kterých nažene do svalů obrovské množství krve a docílíte v posilování tolik chtěného „napumpování“. Díky izolovaným cvikům také odpadá nutnost mít sparringpartnera, či podavače, protože na rozdíl například od benchpressu nehrozí, že Vás zavalí činka. A konečně výhody izolovaných cviků ocení také ženy. **Z předchozích řádků je jasné, že izolované cviky mají své opodstatnění hlavně v „rýsovací fázi“, kdy nejde o nabírání svalové hmoty, ale o vyrýsování a zkvalitnění již vybudovaného svalstva.**

Nyní si pojďme izolované cviky představit. Jak již bylo řečeno, jedná se především o cviky, které se provádějí na kladkách a strojích. Na prsa jsou to rozpažování, stahování protisměrných kladek a peck-deck, na záda stahování kladky nataženými pažemi a další variace s kladkami, hyperextenze, na nohy předkopávání, zakopávání, addukce, na biceps zdvihy na Scottově lavičce, izolovaný zdvih a různé variace kladek, na triceps variace stlačování kladky kick-back, na ramena: upažování, předpažování, variace kladek, na břicho různé stroje, a konečně na lýtko jsou to výpony vsedě. Tyto cviky by neměly v žádném případě tvořit základ Vašeho tréninkového programu. To mějte prosím na paměti.

Základní cviky versus izolované. Oba dva typy cviků mají v tréninku svoji důležitost a opodstatnění. Jako nejlepší řešení se jeví zařazení několika základních cviků na začátek tréninku, kdy máte nejvíce sil, a k nim přidat na konci některý z izolovaných cviků - podle toho, v jaké části přípravy se nacházíte, zvolte jejich množství. Jednoduše řečeno: základní cviky Vám pomohou ke svalům, kdežto izolované Vám pomohou nabytému svalstvu zkvalitnit a vyrýsovat. Vyložené se nabízí přirovnání: díky základním cvikům postavíte velký bytelný dům s pevnými základy, a izolované cviky Vám tento dům pomohou zkrášlit. Už chápete? Doufáme, že ano. Již tedy víte, kam zamíříte při příští návštěvě posilovny? Ke kladkám, nebo ke stojanu na dřepy?

Na závěr se rozloučíme památnou větou nejslavnějšího kulturisty všech dob Arnolda Schwarzeneggera: **„To nejlepší, co můžete udělat pro svoje zdraví, je cvičit“.** Veškeré Vaše dotazy můžete směřovat na náš e-mail: **osobnitreneri@seznam.cz**, případně můžete také navštívit naše stránky: **www.osobnitreneri.eu**. Příští článek ponese název: **Bolesti zad.**

Osobní trenér Jan Herzog a Mgr. Lucie Drábková (text a foto)



Milan Janeček.