

Znojemská kanoistika se představuje - díl V. JAN KLIMEK - ÚŘADUJÍCÍ MISTR REPUBLIKY V OLYMPIJSKÉ DISCIPLÍNĚ



Jan Klimek. foto: -az-

Na loňském mistrovství republiky v Račicích ovládl soutěž kanoistů znojemský rodák a skromný sportovec Jan Klimek.

Způsobil tým doslova senzaci. Vyhrál olympijské disciplíny C1 1000m a C2 1000m s parťákem Dubským z Dukly Praha (pozn. C1-singl kanoé, C2 deblkanoé).

Dosedl tak velmi nečekaně na uvolněný trůn Martina Doktora, dvojnásobného olympijského vítěze z OH v Atlantě 1996 a každoročního sběratele cenných kovů ze světových soutěží.

Honza Klimek se narodil ve Znojmě v roce 1973 a mohl již jezdit v kategorii veteránů. On si však stále udržuje vysokou výkonnost, a tak nastupuje na závodech v olympijských disciplínách proti soupeřům o deset až patnáct let mladším.

Právě Martin Doktor, Honzův vrstevník a soupeř, který od minulého roku pověsil „pádlu na hřebík“ a stal se šéftrenérem české reprezentace, dobře rozpoznal Honzovu loňskou vynikající formu a nominoval ho poprvé na mistrovství světa krát-

kých tratí do Polské Poznaně.

Tam Honza na trati 5km, která není zařazena do olympijského programu, v dresu České republiky, vybojoval 8. místo.

O čtrnáct dnů později už na MČR nedal domácím soupeřům šanci ani na vzpomínaných olym. tratích...

Rozsah disciplín Honzy Klimka a jeho „lásky“ ke kanoistice jsou skutečně obdivuhodné. Kromě olympijských disciplín, kde byl jeho výkon příjemným překvapením, je stálým členem maratonské reprezentace a nejvýkonnějším členem posádky **Draků Znojmo.**

V roce 2010 ještě přidal 8. místo v kategorii C2 na mistrovství světa v maratonu ve Španělském Baynoles a s Draky Znojmo ještě stačil vyhrát závod Českého poháru.

To že se jedná o mimořádného závodníka, už bylo na loděnicích v Znojmě jasné v jeho dorosteneckém věku, kdy ještě v dobách Československa neměl v republice konkurenci a doslova drtil všechny soupeře včetně závodníků pražských sportovních center Dukla Praha a VŠ Praha, byl se připravoval ve skromných podmínkách znojemského oddílu.

O uplynulých letech a letošních ambicích jsme si s Honzou povídali v pondělí 4. dubna po jeho návratu z jarního soustředění v Chorvatsku.

Ahoj Honzo, právě ses vrátil ze soustředění v Chorvatsku, jak jsi s ním spokojen?

Před sezonou je nutné najezdit velký počet kilometrů na vodě a v našich podmínkách to kvůli počasí nejde, proto každoročně jezdíme za teplem na jih. Novygrad je ideální volba. Vzdálenostně, finančně i sportovními podmínkami mi plně vyhovuje. Letos se účastnilo více jak 40 kanoistů a osobně jsem se soustředěním vcelku spokojen. Podařilo se mi dodržet tréninkový plán a zdravotně jsem po návratu do chladnějších Čech v pořádku. Za týden pojedou do Račic sjíždět „debla“.

Jak ses vlastně ke kanoistice dostal?

V roce 1987 jsem byl na prázdninách na chatě u tety, jejíž manžel

pan Alois Laitner byl trenérem kanoistického oddílu ve Znojmě, a on mě poprvé posadil do minikajaku. Od té doby jezdím na vodě. Už v roce 1988 jsme společně s tehdejšími parťáky Petrem Novákem vyhráli žákovské mistrovství Československa.

V loňském roce ses dokázal ještě ve svých 37 letech zlepšit na krátkých tratích, nezapomněl jsi stárnout?

Spíše si myslím, že se mi podařilo konečně zúročit v pravý čas svoji výkonnost a zkušenosti. Velmi mě také povzbudila nominace na mistrovství světa, která mi dodala i větší sebevědomí. V tréninku se mi dařilo i v předchozích sezonách, ale v nominačních závodech jsem pak nedokázal zvítězit.

Poprvé v kariéře jsi startoval na MS v krátkých tratích, jak bys ohodnotil svůj výkon?

Startoval jsem v nové disciplíně na trati 5 km, která se jezdí společným startem a s obrátkami. Neměl jsem úplně povedený start, protože vedle mě startovali maďarští a němečtí závodníci, kteří patří ke světové špičce, a jejich startovní tempo jsem neudržel a jel celý začátek hned ve vlnách. Před polovinou závodu jsem dojel Kanada Thomase (třetího z olympiády v Pekingu) a společně s ním jsem se vytáhl na konečné osmé místo, čehož si osobně velmi cením.

Jakých dalších úspěchů si ve své kariéře ceníš nejvíce?

V dorosteneckém období jsem za vítězství ve všech disciplínách na mistrovství Československa získal od kanoistického svazu novou „dánskou“ loď. V juniorech jsem obsadil 7. místo na 500 m, na mezinárodní regatě ve Vídni na singlkanoi a 3. místo na čtyřkanoi na světovém poháru v Bratislavě. V mužské kategorii to je prozatím bronzová medaile na singlkanoi z mistrovství Evropy v maratonu v roce 1995.

Jaké jsou tvé sportovní plány pro letošní sezonu?

Na červencovém mistrovství republiky vybojovat nominaci na mistrovství světa v olympijské disciplíně

C2 1000m. Letošní mistrovství světa v maďarském Szegedu je pro všechny závodníky zároveň nominací na olympijské hry do Londýna. To by byl splněný sen. Samozřejmě také letos se chci probjovat na světový šampionát v maratonu. Navíc jsem domluven, že pomůžu v posádce Znojemských draků na mistrovství Evropy v Kyjevě.

Považuješ některé období své kariéry za zlomové?

Musím říct, že největší tréninkové dávky jsem odtušil v loňské a předloňské sezoně. Určitě jsem neměl ideální přechod z juniorské do seniorské kategorie. V roce 1992 jsem šel na vojnu a byl zařazen do armádního sportovního oddílu SKP Bratislava. Po rozpadu republiky v roce 1993 mě převedli omylem na posádku do Znojma, a než jsem se dostal do Dukly Praha, uběhlo skoro půl roku, kdy jsem prakticky netrénoval. To byl můj začátek v mužské kategorii. Déle mi tenkrát trvalo, než jsem se dokázal prosadit i mezi dospělými.

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

Jak již jsem říkal na začátku, byl to Alois Leitner, pak František Brychta starší. Momentálně se na tréninkových plánech mimo jiné radím s Jiřím Kubičkem, což je bývalý úspěšný reprezentant a nyní trenér USK Praha.

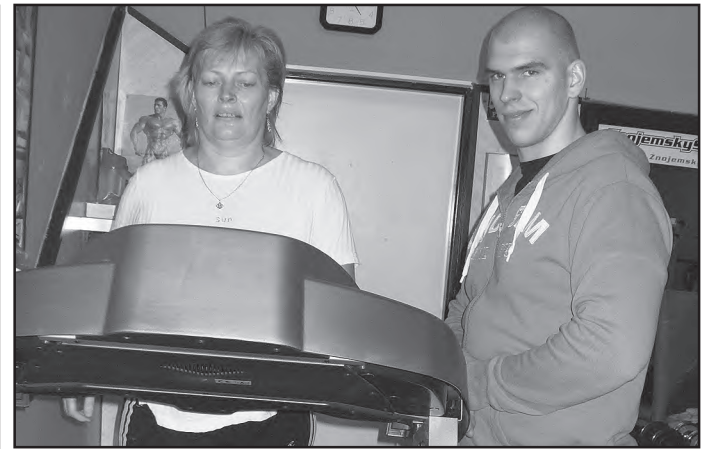
Kanoistika tě živí, nebo chodíš do práce?

Nejsem členem žádného vrcholového střediska, proto jediným mým příjmem je má práce. Živím se jako živnostník - sádkartonař. Časově je to samozřejmě náročnější, ale snažím se to zvládnout. Trénuji ráno před prací a odpoledne po práci. Soustředění a závody mám z části hrazeny oddílem a reprezentací.

Vzkázal bys ještě něco čtenářům rozhovoru?

Pozdravuji všechny kamarády a Znojmany. Chtěl bych říct, že kanoistika je krásný sport, a jsem rád, že ve Znojmě má stále dobré podmínky. Přeji všem znojemským sportovcům, aby se jim dařilo!

PETRA ŠTĚRBA



Lidé jsou různí... (část 1.)

To, že jsou lidé různí, není žádným tajemstvím. Když jdete nakupovat, míjíte kolem sebe různé typy lidí, v práci také potkáte různé jedince, ve škole rovněž a takto bychom mohli pokračovat. **Logicky tedy i v posilovně se setkáte s různými lidmi a tito různí lidé mají také různé cíle, kterých chtějí dosáhnout. Někdo chce shodit pár kilogramů, někdo naopak pár kilogramů přibrat, někdo chce odstranit či omezit zdravotní potíže... Bohužel se najdou i tací, kteří žádných cílů nemají, chodí do posilovny jen proto, aby se pak mohli chlubit před přáteli...** Jak jsme tedy uvedli výše - lidé jsou různí. Pojďme si nyní představit jednotlivé skupiny cvičících. **Schválně, jestli se v některé najdete...**

1.) Lidé cvičící kvůli vzhledu, tedy z estetických důvodů: jedná se o nejpočetnější skupinu, která chce díky pravidelnému posilování ovlivnit tvar a vzhled svého těla. Do této skupiny patří dvě podskupiny: **a)** lidé, kteří se rozhodli zhubnout - jedná se o lidi všech věkových kategorií, většinou o ženy, jejichž cílem je odstranit nahromaděné zásoby tuku. Tohoto chtějí dosáhnout v neúměrně krátkém čase - stále si totiž myslí, že několik let nicnedělání a hrůzostrašných stravovacích návyků odstraní za pár návštěv posilovny - samozřejmě naprosto nerealizovatelná meta. Často se také setkáváte se snahou o tzv. „bodové shazování“, kdy se jak muži, tak i ženy snaží shodit pouze na určitých partiích - mimochodem, také nesmysl. Tito lidé si rovněž nechťjí připustit fakt, že striktní dodržování kvalitní stravy je naprosto nevyhnutelné. Často vynechávají tréninky, a snad nehorší, co mohou udělat, je, že když se jim podaří zhubnout, na cvičení se tzv. „vyhodnou“. Výsledkem pak je, že se za několik měsíců vrátí (pokud vůbec) do posilovny s ještě daleko větší obezitou, než se kterou přišli. Pokud patříte do této kategorie, nebo se chystáte začít posilovat a víte, že patříte sem, máme pro vás pár cenných rad: vyberte si posilovnu, kde je dostatek lehčích činek a stroje, na kterých se dá přidávat zátěž po malých krůčcích, a také dostatek aerobních strojů - tzn.: běhací pás, eliptický trenažér, stacionární kolo... Nevynechávejte tréninky a zaměřte se na kvalitní stravu. A hlavně vytrvejte - výsledky se dostaví. V tomto případě platí více než v čímkoliv jiném, že posilování je běh na dlouhou trať...

b) lidé, kteří se rozhodli pár kilogramů naopak nabrat - jedná se o jedince, kteří začali posilovat pod vlivem zhlédnutí některého z filmů se svalnatým hlavním hrdinou nebo po zhlédnutí některého kulturisty nebo jen svalnatého jedince, např. někde u vody či v posilovně. Jejich cílem je, se těmto svým svalnatým „vzorům“ vyrovnat, tzn. nabrat co možná největší množství svalové hmoty, a to samozřejmě v co nejkratším čase. Jestli to se svým cílem myslí opravdu vážně, velice rychle se začnou zajímat o kvalitní stravu a o co možná nejlepší trénink. Ti, kteří se o to nezajímají, si bohužel naivně mohou myslet, že jim jde o svaly. Tito lidé si velmi často spíše škodí, než pomáhají k lepšímu tělu. Příliš brzy začínají kopírovat tréninky profesionálů, na které ještě jednoznačně nemají, přidávají závaží, které pak nejsou schopni kontrolovaně zvedat... V neposlední řadě také začnou užívat velké množství „záračných“ doplňků stravy a v tom nejhorším případě se začnou zajímat a aplikovat anabolika. Bohužel smutná, ale pravdivá realita. Po přečtení těchto pár řádků jistě pochopíte, že tito jedinci mohou z fitcentra vyhnat ostatní „průměrné“ návštěvníky. A po pravdě řečeno, není se ani čemu divit... Pár rad pro tuto skupinu: vybírejte spíše „bouchány“, než klasická moderní fitcentra, snažte se vybrat posilovnu, kde budou dostatečně těžké činky a stroje s dostatečným množstvím chliček a stejně tak jako v předchozím případě pamatujte na to, že vše chce čas... Prosíme: rozhodně se neuchylujte ke zneužívání dopingových látek, neboť následky jsou mnohem horší a vážnější, než vám je jakýkoliv dealer, kterému jde jen a pouze o zisk, ochoten přiznat. Navíc byste si nikdy nemohli říci, že jste něco dokázali pouze vlastní silou a vytrvalostí.

2.) Další skupinu tvoří jedinci, kteří cvičí ze zdravotních důvodů: velmi početná skupina lidí, kteří se rozhodli začít navštěvovat fitcentrum s cílem buď preventivním, nebo s cílem regenerace či rehabilitace po některém zranění, úraze či nemoci. Do této skupiny patří **3 podskupiny: a)** lidé, kteří cvičí z důvodu prevence: není žádným tajemstvím, že stále více lidí si uvědomuje, že posilování a celková „starost“ o jejich tělo, je v dnešní době naprosto nezbytná. To je sice hezké zjištění, ale bohužel pořad je těchto lidí velice málo. Jedná se o jedince, kteří se o svoji tělesnou schránku dlouhodobě nezajímali. Mnoho lidí, kteří patří do této skupiny, začíná cvičit teprve, až se jejich tělo „ozve“. V případě, že se zlole konkrétneho jedince „ozve“, je již zpravidla pozdě a jedná se o ireverzibilní (nezvratné) poškození. Tito lidé si také uvědomují, že peníze vložené do jejich zdraví se jim mnohonásobně vrátí, a často si najímají služby osobního trenéra. Pro tuto skupinu cvičících není až tak důležité vybavení fitcentra, stačí základní vybavení - tzn.: činky, stroje a aerobní stroje.

b) jedinci cvičící z důvodu rehabilitace: jedná se o lidi, kteří začnou cvičit buď po doporučení lékaře, nebo sami od sebe, vědomí si oslabených svalů, kostí, kloubů, šlach, vazů a zhoršené kondice. Zpravidla mají tito lidé tendenci cvičit jen zraněné oblasti, což je však špatný postup, protože v lidském těle je vše důmyslně propojeno, a je naprosto nezbytné posílit i okolní svaly. Na místě je také zaměřit se na kvalitní stravu s dostatkem základních živin a na přiměřenou regeneraci. A pár rad... fitcentrum vybírejte takové, kde můžete postupovat opravdu po malých krůčcích, tzn. i po půl kilogramech, vyhledejte pomoc osobního trenéra, nebudete tak svojí nevědomostí riskovat obnovení potíží, případně další zranění, a pozorně vnímejte i jakýkoliv sebemenší impuls v oslabené nebo zraněné oblasti. Mějte také na mysli, že pouze cvičením můžete své tělo dostat zpět do původní formy, či ji dokonce zlepšit.

Veškeré své dotazy můžete směřovat na náš e-mail:

osobnitreneri@seznam.cz, případně můžete také navštívit naše stránky: **www.osobnitreneri.eu**. Příští článek bude pokračováním - 2. částí - tohoto článku. **Osobní trenéři Jan Herzig a Mgr. Lucie Drábková**

Odemykání Dyje se stává prestižní záležitostí

Jako mravenišť či indiánské „lezení“ s loděmi nejrůznějších typů a barev vypadal pravý břeh řeky Dyje u mostu pro pěší před nádherným sportovním areálem v Dobšicích.

V sobotu doopoledne (16.4.) bylo překrásné počasí a tomu odpovídala také nálada všech pravověrných i příležitostných vodáků, kterých se slavnostního aktu odemykání Dyje zúčastnilo několik stovek. Po nezbytném přivítání a poučení všech přítomných šéfem Neptunu a vodákem tělem i duší panem Davidem Grosse se postupně vydávala jedna posádka za druhou na cca 30 km plavbu přes Krhovice až k cíli u Hrádku.

Převládaly kánoe, k vidění byly i pramice nebo nafukovací rafty s

vícečlennými posádkami, dohromady nejméně padesátka. Za všeobecného gaudia diváků na plně obsazené lávce přes Dyji a mnohonásobně provolávaného typicky vodáckého pozdravu „ahooooj“ velkolepé gala-představení začalo.

Některým méně zkušeným či nepozorným vodákům cestou „udělali“, ale to k tomuto sportu už jaks automaticky patří. U splavu v Krhovicích byla obvyklá zastávka s občerstvením a neodmyslitelným opékáním buřtů, pak se opět chopili pádel a plulo se dál. **Ve velmi dobré náladě, se sluncem opálenými obličejemi a plni neopakovatelných zážitků došli až k Hrádku všichni s tím, že se při podzimním zamykání Dyje zase rádi sejdou. text a fotoreportáž: -stlba-**

