

A man with short grey hair, wearing a dark blue button-down shirt, is leaning on a white railing. He is smiling and looking towards the camera. The background shows a large stadium with red and yellow seats, and a red running track with a person in the distance.

JANÁČEK SÁZÍ NA TÝMOVOU PRÁCI

**ATLETICKÝ ŠÉFTRENÉR DUKLY HOVOŘIL NEJEN
O PRVNÍCH MĚSÍCÍCH V NOVÉ FUNKCI**

**KANOISTA MARTIN FUKSA DOBÍJEL BATERKY
NA KEMPU V KOLUMBII**

ATLETICKÝ ŠÉFTRENÉR JANÁČEK SÁZÍ V DUKLE NA TÝMOVOU PRÁCI TYČKAŘ DUPLANTIS PRÝ MŮŽE SKOČIT 630 CENTIMETRŮ, ŘÍKÁ V ROZHOVORU

Registračku milovaného klubu vlastní od roku 1986, na Julisce by mohl chodit poslepu. Štěpán Janáček (nar. 12. června 1977) prožil coby bývalý výborný skokan o tyči v barvách Dukly řadu krásných a plodných let. Během závodní kariéry se třikrát zúčastnil olympijských her, na domácí scéně získal čtyři tituly mistra republiky, na mistrovství Evropy 2002 skončil nejlépe pátý. To jen pro připomenutí zlomku dráhy, kdy býval vrcholovým sportovcem. Postupem času se proměnil v úspěšného kouče a od 1. listopadu 2022 zastává na Dukle pozici atletického šéftrenéra.

„Není to práce jednoho člověka, ale celého týmu. Každý, kdo k ní přispívá, je důležitý. Je potřeba si zkušenosti a poznatky předávat, abychom vychovávali další kvalitní generace závodníků i trenérů,“ říká v rozhovoru.

Bylo složité bleskově naskočit na post vedoucího trenéra po nečekaném úmrtí Jiřího Šimiceho?

Člověk by si při nástupu do funkce představoval určitě lepší okolnosti. Jirka chybí celé atletice, o Dukle nemluvě. Svou práci dělal srdcem. Žil jak pro Armádní sportovní centrum, tak pro oddíl. O to víc nás jeho smrt zasáhla. Nebylo jednoduché se hned rozhodnout, zda do takto rozjetého vlaku naskočit a převzít tu ohromnou odpovědnost. Podporu jsem ale cítil ze všech stran. Od vedení Dukly i zkušenějších trenérů. Proto jsem kývl i v této situaci.



V době aktivní kariéry coby výborný skokan o tyči

Zkušenosti máte na rozdávání. Jistě jste si stanovil priority a představy o fungování oddílu... Naplňují se?

Vím, jak složité je v našem armádním prostředí určité věci co nejrychleji prosazovat. Mám na mysli třeba materiální zabezpečení. Proces je díky složitější administrativě zdouhavější než v soukromém sektoru. S tím jsem ale počítal. Na Dukle působím od žákovských let, prošel jsem celým jejím řetězcem. Ať už jde o oddílový sport či ten vrcholový armádní. Všechno nejde hned. Za necelý půlrok ve funkci jsme si s trenéry nastínili směr, kterým chceme jít. Není to o práci jednoho člověka, ale celého týmu. Každý, kdo k ní přispívá, je důležitý. Je potřeba si zkušenosti a poznatky předávat, abychom vychovávali další kvalitní generace závodníků i trenérů. Tohle už vlastně nastavil Jirka Šimice a já bych v tom rád pokračoval.

Mají atleti v Dukle stále špičkové podmínky k přípravě?

Snažíme se, aby zázemí pro sportovce bylo na vrcholové úrovni. Náš venkovní areál na Julisce takovým parametrům odpovídá. Brzy bude k dispozici i rekonstruovaná budova s posilovnou, což nám velmi pomůže. Regenerace i rehabilitace je zajištěna na vysoké úrovni v hlavní budově. To, co by se dalo vylepšit, je krytý prostor pro naše oštěpaře s odhodovou sítí a zároveň hala pro vertikální skoky. O všem s vedením ASC jednáme a snažíme se dělat maximum, abychom zázemí měli špičkové.



Na Julisce je Štěpán Janáček jako doma.

V jednom z rozhovorů jste naznačil, že na sobě musí pracovat i trenéři. Jde o jejich sebevzdělávání, s čímž souvisí metodická činnost či nastavení tréninkového procesu, aby svět Čechům neutíkal... Co si pod tím představíte?

Máme v tomto směru dostatečnou oporu v našem atletickém svazu, který pořádá řadu seminářů či vzdělávacích akcí. I Dukla sdílí například sporty novinky, které přispívají k rozšíření obzorů. Je potřeba moderní trendy zachytit, aby nám rychlík na světové a evropské scéně neujel. Jedině pak můžeme být konkurenceschopní. Už jsem o tom tady hovořil. U týmu není třeba jen trenérů, ale rovněž specialistů na různorodé pohybové činnosti, psychologů a tak dále.

Bude těžké vychovávat nové Špotákové či Hejnové?

Snažíme se atletické prostředí důkladně mapovat. Pokud se objeví talentovaný sportovec, je potřeba mu nabídnout co nejlepší podmínky, aby mohl své schopnosti rozvíjet a posunovat se na špičkovou úroveň. Pokud bude pod dohledem kvalitních trenérů, a my jako Dukla je nabídnout můžeme, pak je tu velká šance, že mladý závodník časem vynikne. Samozřejmě jen v případě poctivé dřiny.

Není žádným tajemstvím, že vedete úspěšnou reprezentantku ve skoku o tyči Amálii Švabíkovou, v současnosti členku USK Praha. Nechtěl byste ji vidět závodit v barvách Dukly?

Jsem rád, že se na sportovním růstu Amálky mohou podílet. Bylo by hezké, kdyby hájila

barvy Dukly, nicméně jde hlavně o reprezentaci České republiky. Každé z resortních středisek je specifické. I závodník musí cítit, že v něm chce být. Nemá cenu někoho do něčeho nutit. Nemělo by to dobrý vliv ani na výkonnost. Amálka má v Dukle svého partnera Ondru Kopeckého. Nějaké naděje, že k nám přestoupí, tu být mohou. Uvidíme. *(usmívá se)*

Současně i bývalé tyčkaře musí zcela jistě fascinovat švédský fenomén Armand Duplantis. Co říkáte jeho světovému rekordu 622 cm, který vytvořil na konci února na halovém mítinku ve Francii?

V naší tyčkařské bublině se o něm samozřejmě pár let bavíme. Vždyť už v roce 2018 poprvé překonal šest metrů, a to byl věkem junior. Jsme rádi, že se jeho sportovní růst nezastavil. Je krásné zblízka pozorovat, co může člověk dokázat.

Rekord jste viděl na vlastní oči...

Ano, ano. Je fajn, že se světové rekordy neposouvají jen díky moderním technologiím. Sergej Bubka samozřejmě skákal na stejných tyčích. U Monda jde o skloubení výjimečných pohybových schopností a vlastností. Vždyť už více než šedesátkrát překonal šestimetrovou hranici. Jsem přesvědčen, že rekord může ještě minimálně o osm centimetrů posunout až na 6,30 metru.

Prý na Julisce nejsou ani tak vysoké stojany...

(směje se) Teď by tam na rekord pomýšlet nemohl. Ale daly by se zapůjčit. Jsem rád, že ho letos uvidíme na Zlaté třetře v Ostravě. České publikum si přijde na své.

Pojdme k vrcholům letošní sezony, tedy hlavně Evropským hrám a mistrovství světa. Do koho vkládáte největší naděje?

Tradičně spoléháme na oštěpaře ze skupiny Honzy Železného. Po jeho boku trenérsky vyrůstá i Petr Frydrych, jehož dva svěřenci by mohli vyniknout na mistrovství Evropy do 22 let. Máme i nadějně běžecké, překážkářské a sprinterské skupiny. Přál bych si, aby i nastupující generace už letos vystrčila růžky a ukázala, že má na to v nejbližších letech následovat naše nejlepší v čele s Kubou Vadlejem.

Trenérská práce je zároveň vaším koníčkem. Dokážete se od ní vůbec oprostít?

(úsměv) Vše je tak nějak propojené. Když zbudě čas, rád se aktivně hýbu. Několik let jsem se podílel na projektu Olympijského víceboje souvisejícího se sportováním mládeže. Když si můžu odlehčit prací s dětmi, třeba se žákovskou skupinou, v níž jsou moje dcery, jde o ideální relax. Nabíjí mě to.

Vaše manželka je bývalá špičková běžkyně. Zajdete k ní někdy pro radu?

Graza je mojí vrbou. Ačkoliv nikdy nechtěla, abych trénoval, tak se mi snaží ve všem pomáhat. Má velké zkušenosti, byla velmi úspěšná závodnice. Ví, co vrcholový sport obnáší. Její rady se často hodí.

Text: Pavel Král (ASC Dukla), foto: CPA

VOZP

**VOJENSKÁ
ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA**



V dobrém rozpoložení pod dozorem otce Petra

KDYŽ KAŽDÝ DEN HŘEJE SLUNÍČKO DO OBLIČEJE, POCHVALUJE SI FUKSA KEMP V KOLUMBII

Už potřetí rychlostní kanoista Martin Fuksa dobíjel před sezonou baterky v kolumbijském Guatapé. A to doslova. „Jezdili jsme v teple. Nabíjelo to, i nálada byla lepší. Snadněji se trénovalo,“ vyprávěl po návratu devětatřicetiletý závodník Dukly Praha, který se do jihoamerického střediska poblíž rovniku vydal společně s bratrem Petrem, trenérem a otcem

v jedné osobě, tedy téměř kompletním Fuksa teamem, a kanoistickými kolegy z Nymburka. Pětítýdenní soustředění se uskutečnilo na přehradním jezeře Guatapé. „Tohle místo jsem našel v době covidu na Instagramu. Poprvé jsme tu byli jen na dva týdny, ale zalíbilo se nám to tak, že jsme tam jeli potřetí,“ líčil mnohonásobný medailista ze světových soutěží.

Oproti evropským podmínkám oceňoval teplo a nadmořskou výšku. „Zimní přípravu jsem zažil v Chorvatsku, Itálii, Portugalsku, Turecku a byl jsem i v Kalifornii. Ale Kolumbie je pro nás nejlepší. Hlavně pobyt ve výšce je detail, který mi může pomoci ke zlepšení. Počítám, že sem budeme jezdit i dál.“



„V minulosti jsem někdy pádloval už v lednu, ale vrchol sezony máme až v srpnu, takže nebylo kam moc spěchat. Hlavní bude zůstat zdravý a všechno odtrénovat. Na závodech se pak uvidí, ale to je ještě daleko,“ přemítal.

Lodě zůstaly v Jižní Americe

Letošní příprava vypadala podobně jako v minulosti. Jediná změna bylo víc kilometrů na běžkách, k čemuž přispěla i účast na lednovém maratonu La Diagonela na 48 kilometrů ve Švýcarsku, který zvládl za dvě a půl hodiny. „Kvůli nadmořské výšce to bylo náročné. Každý kopeček mi dal zabrat,“ zavzpomínal.

V minulosti Martin Fuksa stával i na startu Jizerské padesátky, ale letos v Bedřichově chyběl. „Strašně jsem se na Jizerku těšil, ale pár dní před startem mě skolila nemoc. A mrzelo mě to o to víc, že jsem tuto zimu na běžkách odjezdil asi největší porci v životě. Raději jsem ale dal přednost uzdravení, abych neohrozil cestu do Kolumbie,“ přiznal.

Největší plus tam spatřoval v tropickém počasí. „Vždycky se jezdí líp, když mi každý den sluníčko hřeje do obličeje. Nabíjí to, i nálada je lepší, snadněji se trénuje. Když jsme dřív jezdili na kemp do Portugalska, tak ne že by to tam bylo špatný, ale některé dny se mi tolik nechtělo. Tady to je skoro každý den rozzářený a člověk se na lodi cítí úplně jinak.“

Oříškem se mohla zdát doprava lodí do vzdálené destinace, ale nakonec to bylo

jednodušší. „Využíváme zázemí tamního kanoistického klubu, takže si lodě můžeme vypůjčit. Pro letošek jsme se ale domluvili s polským výrobcem lodí, aby pro mě a pro bráchu kanoje poslali přímo do Guatapé,“ zmínil.

„Další výhodou je to, že jsme si tam kanoje uschovali na další soustředění. A až jednou skončí éra našeho pádlování, tak sem bude jezdit od nás někdo jiný, komu by se mohly hodit, anebo se tu prodají,“ vysvětlil Fuksa.

Na závěr sezony si stříhne pět kilometrů

Nyní už má za sebou nominační závody v Račicích. Co bude pro něj v letošní sezoně vrcholem? „V květnu začíná v Maďarsku Světový pohár. Jinak se letos v Česku žádný velký závod nekoná, ale zato mám připravenou jednu novinku,“ zatvářil se tajuplně.

„Na konci sezony se u nás v Nymburce poprvé pojede mistrovství republiky na dlouhých tratích a rozhodl jsem se, že zkusím závod na pět kilometrů. Sice takové distance normálně nejezdím, ale když je to v rodném městě, tak to nemohu odmítnout,“ říká s úsměvem. „Navíc už budu mít po všech vrcholech včetně testu olympijské dráhy v Paříži, takže si jen trochu prodloužím sezonu. Hrozně se těším, až se doma ukážu před svými fanoušky.“

Text: Milan Novotný, foto: ASC Dukla



A takhle vypadá tvrdá tréninková dřina.

BĚŽKYNĚ RAZÝMOVÁ JE ZPĚT, I PO NAROZENÍ DCERY. NÁROČNOU SEZONU ZVLÁDLA SE CTÍ

Zvládla to se ctí. Kateřina Razýmová se dokázala vrátit po narození dcery do širší světové špičky běžeckého lyžování. Pomineme-li sprinty, dosáhla z českých reprezentantek na nejlepší umístění.

„Byly tam momenty, které se povedly, ale našla se i spousta takových, které mě spíš mrzí. Řekla bych, že sezona dopadla dobře, ale nezastírám, že jsem měla trochu vyšší ambice,“ rozpovídala se Lyžařka Dukly, která do Světového poháru poprvé naskočila na konci minulého roku při Tour de Ski, dalším vrcholem byl únorový šampionát v Planici.

V březnu pak ve Falunu pronikla do TOP 10, když v intervalovém závodě na 10 km klasicky dojela devátá. „Byl to určitě nejlepší závod sezony. K podobnému výsledku jsem měla několikrát poměrně blízko, ale až ve Švédsku se sešly všechny náležitosti, které jsou k takovému výsledku potřeba,“ líčila jednatřicetiletá závodnice. „Na mistrovství světa se ve skiatlonu nepovedlo skloubit všechno důležité a přišla jsem o lepší výsledek, než bylo konečné 13. místo. Při závěrečné dvacítkě v Lahti jsem to měla k elitě ještě blíž,“ litovala Razýmová. „Obvykle závod nedopadl podle mých představ kvůli horším lyžím.“

Sezona byla specifická v tom, že neměla starosti jen o sebe, ale i o malou Isabelku. „Bylo to náročnější v tom, že se muselo hodně plánovat a dopředu koordinovat věci podle toho, co se bude dít,“ ohlédl se za uplynulým obdobím, v němž se spoléhala na pomoc rodiny. Počítá s tím, že s postupujícím časem bude péče o potomka ještě náročnější. „Jisté je, že obtížnější období přijde. Dcera se bude mnohem víc projevovat a vyžadovat pozornost. Nebude už závislá jen na mé přítomnosti nebo na kojení,“ pokračovala.



S manželem Vladislavem a malou dcerou Izabelou při Tour de Ski

Zatím ale nic neplánuje. Je v klidu a užívá si domácí pohody. Ani žádná dovolená se prý nerýsuje. „Jsem ráda, že jsem doma a že si od cestování a soustředění odpočinu. Máme zahradu a na ní je spousta práce. Budu ráda, když v tomto směru něco udělám,“ prozradila.

I když má po návratové sezoně tréninkové volno, bez pohybu nezůstává. „Když se naskytne možnost a někdo malou pohlídá, ráda se proběhnu.“

Text: Milan Novotný, foto: Barbora Reichová

STŘELCEM ROKU 2022 JE PETR NYMBURSKÝ! MEZI JUNIORY ZVÍTĚZILA VERONIKA BLAŽÍČKOVÁ

Nejlepším sportovním střelcem České republiky za rok 2022 byl v Praze slavnostně vyhlášen nadporučík Petr Nymburský. Puškař Dukly Plzeň získal loni ve Vratislavi titul mistra Evropy ve sportovní malorážce a vybojoval účastnické místo pro OH Paříž 2024. K tomu přidal zlato z ME v družstvech.

„Sezona byla náročná. Ze začátku se mi moc nedařilo, ale pak se povedlo načasovat formu na evropský šampionát. Kaňkou bylo sice mistrovství světa, ale celkově je loňský rok motivací do budoucnosti. Nečekal jsem, že bych mohl vyhrát. Máme ve střelbě hodně úspěchů, o to víc mě primát těší,“ poznamenal po triumfu Nymburský.

V anketě Českého střeleckého svazu hlasovalo 22 členů prezidia, výkonného výboru a trenérů. Jejich hlasy vynesly na první místo v juniorské kategorii další zástupkyni plzeňské Dukly Veroniku Blažíčkovou. Devatenáctiletá puškařka je velkým střeleckým talentem. Loni se stala vicemistryní Evropy a rovněž se zasloužila o účastnické místo pro olympiádu. Druhá v této kategorii skončila její oddílová kolegyně Adéla Zrůstová.



Petr Nymburský s cennou trofejí



Veronika Blažíčková vládla mezi juniory.

Sportovní střelci vybojovali v roce 2022 na významných soutěžích 26 medailí (18 z mistrovství Evropy, pět z mistrovství světa a tři z finále Světového poháru) a získali pět účastnických míst na OH 2024.

Text: Milan Novotný, foto: CPA

STŘÍBRO A BRONZ. NA SVĚTOVÉM POHÁRU V LIMĚ SE PROSADILI RAMPULA A NYMBURSKÝ

Střelci Dukly Plzeň zazářili na Světovém poháru v peruánské Limě. V třípolohové střelbě z libovolné malorážky skončil Petr Nymburský třetí a druhé místo vybojoval pistolář Matěj Rampula v rychlopalbě.

Nymburského dělily od finále jen čtyři desetiný body. Sedmadvacitiletý reprezentant, který loni ovládl finále SP v Káhiře a stal se mistrem Evropy ve Vratislavi, slavil další úspěch. Na pódiu vítěz ankety Střelec roku 2022 podal ruku reprezentačnímu kolegovi Jiřímu Přívratskému, který disciplínu ovládl.

Blízko vítězství byl v Peru Rampula, který v pohárovém seriálu vybojoval premiérovou medaili v individuální soutěži. Předčil ho pouze evropský šampion a vicemistr světa Clément Bessaguet z Francie. Do finále vstoupil Čech skvěle. Po třech položkách vedl se stoprocentní úspěšností, ale v další sérii pěti ran trefil jen jednu a přišel o vedení. Druhou příčku už i díky stoprocentní šesté sérii uhájil.



Matěj Rampula v akci

Text: Milan Novotný, foto: Facebook ČSS