

# »Snažím se být co nejlepší.« Říká olympionik a nový Sportovec TUL za rok 2022

21.3.2023 - Adam Pluhař | Technická univerzita v Liberci

**Na podzim jste začal studovat na fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické tělesnou výchovu a angličtinu a už jste i Sportovcem TUL za rok 2022. To je docela raketový start, ne?**

To je (smích). Ocenění si moc vážím. Faktem je, že není nic jednoduchého skloubit sport a školu. Musím ale říci, že mi učitelé a celá fakulta vychází vstříc. I díky tomu se to všechno dá sladit. První semestr jsem zvládl bez problémů.

**Jako člen reprezentace jste asi pořád na cestách. Kdy se vlastně učíte?**

Při tom záprahu je čas na studium mezi tréninky a závody. Takže veškerý volný čas využiju k něčemu efektivnímu. Naštěstí jsou všechna skripta v elektronické podobě, takže je nemusím tahat a stačí mi počítač (smích). Sezóna končí, tak už budu mít na učení víc času.

**Co je pro vás těžší? Tělesná výchova, nebo angličtina?**

No, angličtina. Přece jen vrcholově sportuji a díky tomu mám v tělesné výchově jistou výhodu a jde to snáz. Angličtinu ale používám hodně i v souvislosti se svým sportováním. Mám mezi sportovci hodně kamarádů. Oboje mě ale v Liberci baví.

**Ze dvou částí - běhu na lyžích a skoků na lyžích - se skládá i vaše sportovní disciplína. Co máte radši?**

Velmi záleží na tom, kde se zrovna víc daří. Běh je samozřejmě mnohem větší dřina, skok je zase obtížný po psychické stránce a je náročné mezi oběma najít balanc. Momentálně se mi moc nedaří na můstku, takže mě asi víc baví běh. Ale brzy to zas může být obráceně.

## Proletí se i z mamutího můstku

**Když člověk stojí na můstku, je to strašná výška. Máte radši střední nebo velký můstek?**

Střední můstek má kritický bod 90 až 99 metrů, velký můstek je od K 100 výš. Ale ty skoky bývají i přes 120 metrů. Když o tom přemýšlím, dřív jsem míval radši ty větší můstky, ale teď mám výsledky lepší z menších můstků. Takže mi asi víc sedí ty menší. Mezinárodní lyžařská federace FIS nicméně v budoucnu plánuje uspořádat závod sdruženářů i na mamutím můstku, co se ještě nikdy v minulosti nestalo. Těch je na světě jen šest, mimo jiné v Harrachově, ze kterého pocházím. Byť je zrovna tento můstek momentálně nefunkční.

**Nemáte strach, když se postavíte na velký můstek?**

Strach jako takový nemám, vždy ale člověk musí mít zdravý respekt, bez toho by to nešlo. My skokani, potažmo sdruženáři s těmi můstky rosteme, takže pro nás to není nic nevšedního. Samozřejmě, když člověk jde poprvé na nějaký můstek, který nezná, tak tam lehká nervozita přijde.

**Jak vypadá váš trénink? A co děláte v létě?**

Tím, že kombinuji dvě relativně protichůdné disciplíny, tak se musí najít co nejlepší rovnováha mezi tréninkem pro skok a běh. Trénink pro skok se odehrává v posilovně a na skokanském můstku. V posilovně to není jen o čistém posilování, musí se rozvíjet i dynamika a nedílnou součástí je nácvik techniky na suchu. Na můstku se pak v létě skáče na umělém povrchu, který se kropí vodou, v zimě standardně na sněhu. Pro trénink běhu trávím zimu hlavně na běžkách. Letní příprava je rozmanitější, kombinujeme kolečkové lyže, běh, ale také kolo. Samozřejmě k tomu patří i posilovna. Většinou trénujeme pět až šest dní v týdnu, dvě fáze, bývá k tomu den až den a půl volna.

**Přiznám se, že jsem ještě sdruženáře nikdy nepotkal, není to moc rozšířený sport. Asi jste se severskou kombinací začal díky tomu, že jste měl můstek i běžkařské terény na dosah, je to tak?**

Tady v České republice je to trochu okrajový sport. Já jsem k němu měl opravdu blíž díky tomu, že pocházím z Harrachova, kde mají skoky na lyžích velkou tradici. Když jsem začínal, trénoval mě bývalý světový rekordman Dalibor Motejlek. Byl to zároveň můj vzor. Pak jsem pokračoval do liberecké Dukly. Mně se na tomto sportu vždy líbilo to, že i když pokazím skok na můstku, můžu vše dohnat na trati. Když u klasických skoků pokazíte, nemusíte se dostat do druhého kola a už nemáte co zachraňovat. Ale je to velká dřina a je těžké oba sporty zkombinovat, protože jsou zcela odlišné. To je jedna z věcí, co může zájemce odrazovat.

**Severská kombinace asi pořád čeká na větší úspěch, který by přitáhl víc zájemců, může to tak být?**

Pravdou je, že se základna nerozšiřuje. Zrovna nedávno (v březnu) jsme měli Mistrovství České republiky v severské kombinaci a ve společné kategorii mužů a juniorů bylo deset závodníků. K tomu tam startovali tři dorostenci. Bavíme se o celé republice. Ta disciplína je bohužel na úpadku. A velký výsledek by určitě pomohl. Ale myslím, že je problém v zázemí. Děti nemají moc možností, kde trénovat. V Libereckém kraji jsou čtyři areály s malými můstkami. Děti musejí daleko dojíždět. Je to náročné a rodiče v dnešní době nechtějí vydávat tolik energie a peněz na tento sport. Mrzí mě to.

**Letos citelně chyběl sníh. Pozorujete, že sněhu ve světových střediscích poslední roky ubývá?**

Je to opravdu hodně znát. Ve světovém poháru se pohybují šest let a každým rokem je ho méně a méně. I organizátoři na polárním kruhu začínají mít problémy uspořádat závody na začátku sezóny, což je konec listopadu. Hodně znát je to i v Alpách - tratě jsou téměř stoprocentně z umělého sněhu, pro organizátory závodů je to opravdu dřina. Smekám před nimi, protože letos navzdory té sněhové bídě zrušili jen jeden závod světového poháru.

**Jakého výsledku si zatím ve své kariéře ceníte nejvíc?**

Nejvíc si cením titulu juniorského mistra světa z roku 2018 ve Švýcarsku a bronzové medaile z Olympijských her mládeže v Norsku z roku 2016. Vysoko hodnotím i své účasti na dvou olympiádách a za nejlepší výsledek považují třinácté místo z mistrovství světa v německém Oberstdorfu 2021.

**Co pro vás znamená start na olympiádě? A v čem se lišily ty dvě olympiády, které jste absolvoval?**

Start na olympijských hrách je snem každého sportovce, je to jeden z cílů, který jsem si dával jako malý. Myslím, že každé sportující dítě by si to přálo a já měl to štěstí, že jsem si tento sen mohl splnit. Je to ohromná akce s velkou pozorností, navíc je vrcholem čtyřletého snažení každého sportovce, takže se tam každý, kdo se kvalifikuje, chce předvést v nejlepším možném světle.

Startoval jsem na dvou Hrách 2018 a 2022. Na olympiádu v Koreji (2018) jsem odjížděl týden po zisku juniorského mistra světa a bylo to tehdy opravdu náročné, připravit se na dva vrcholy sezony v tak krátkém čase. Jel jsem tam vlastně s tím, že si olympiádu hlavně užiju a nasbírám zkušenosti. Výsledky byly tak trochu druhé v pořadí, protože pro tu danou sezonu už jsem měl ‚splněno‘. Olympiáda v Číně (2022) byla už pravým vrcholem sezony se vším všudy. Pokud mám porovnat, tak jsem si mnohem více užil tu v Koreji, kde jsme se mohli volně pohybovat a poznat tak i zemi a kulturu. V Číně jsme byli zavřeni jen na pokoje a sportovišti.

### **Jaká jsou vaše nejbližší přání?**

Teď si chci odpočinout. Budu mít víc času na školu a doženu všechno, co jsem zameškal. Hlavně věřím, že jsem ještě v severské kombinaci neřekl poslední slovo. Svá přání nechci prozrazovat, ale snažím se být co nejlepší.

Adam Pluhař

### **Ondřej Pažout**

(\* 1998)

Prvním rokem studuje na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické TUL studijní program tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, specializace TV/Aj. Na Zimních olympijských hrách mládeže v Lillehammeru 2016 získal bronz. Je juniorským mistrem světa z roku 2018. Na zimních olympijských hrách v Pchjongčchangu 2018 se na velkém můstku umístil na 34. místě, v závodě na středním můstku skončil na 37. příčce. Pomohl také českému týmu k 7. místu v závodě družstev. Na Zimních olympijských hrách v Pekingu 2022 se umístil na 29. místě na velkém i na malém můstku. V závodě týmů se tým České republiky umístil na 8. místě. V letošní sezóně dokázal ve Světovém poháru vybojovat životní výsledek v podobě 19. místa v Oberstdorfu.

<https://tuni.tul.cz/a/-snazim-se-byt-co-nejlepsi-rika-olympionik-a-novy-sportovec-tul-za-rok-2022-146496.html>