

Z kavárny na světový šampionát

26.8.2026 - | Městská část Praha 7

Studuje informatiku na matfyzu, reprezentuje Českou republiku v jízdě na snowboardu a letos se stal juniorským mistrem světa v paralelním obřím slalomu smíšených týmů. Ondřej Tulach, který vyrůstal na Sedmičce a miluje místní kavárenský život, v rozhovoru mluví o cestě ke světovému titulu, mentální přípravě i o tom, proč nejlepší výkon často přichází ve chvíli, kdy se člověk přestane tolik snažit.

Na první pohled bych neřekla, že jsi vrcholový sportovec. Působíš spíš jako intelektuál.
Jsem trochu kavárenský povaleč. (smích)

Zajímavá kombinace.

Dělám hodně věcí najednou, takže si lidé často nejsou jistí, co jsem vlastně zač.

Rád klameš tělem?

Snažím se.

Čím to podle tebe je?

Hodně mě ovlivnilo, že jsem vyrůstal v Praze 7. Nejde ani tolik o to, že je to hipsterské místo, ale je to čtvrť, kde je vlastně všechno na dosah a člověk může dělat spoustu různých věcí. Kdybych bydlel na vesnici a všude to měl půl hodiny autobusem, nemohl bych být v jednu chvíli v kavárně, za deset minut ve škole a za dalších deset minut ve fitku. Sedmička dává obrovské množství příležitostí.

Přesto by člověk možná nečekal, že právě odsud povede cesta k vrcholovému sportu.

Myslím, že za to hodně mohou rodiče. Vedli mě k tomu, abych si vyzkoušel co nejvíc věcí. Jako dítě jsem dělal obrovské množství sportů. Deset let jsem hrál fotbal, závodně lyžoval a zároveň snowboardoval. Ve škole jsem jezdil na turnaje ve frisbee. Rodiče ale dbali i na školu. Musel jsem se učit a zkoušel jsem i různé intelektuální aktivity – hrál jsem šachy nebo skládal Rubikovu kostku. Postupně některé zájmy odpadly, jiné přibýly, ale spousta věcí mi zůstala dodnes.

Co zůstalo nejvíc?

Pořád mě baví zkoušet nové věci. Ze sportů dělám opravdu od všeho trochu. Kromě toho, co jsem zmiňoval, jezdím na kole, chodím po horách, občas si zahraju stolní tenis. Taky často hraju basketbal nebo volejbal, chodím lézt a pravidelně posiluju. Minulý rok jsem si dokonce zkusil triatlon, takže plavání, běh a kolo. Baví mě pestrost.

Dosáhl jsi podobného úspěchu jako se snowboardem i v jiném sportu?

Tak velkého ne. Hrál jsem závodně fotbal, na lyžích jsem získal několik medailí a ve fotbale vyhrál pár turnajů. Triatlon jsem dokončil, což považuju za úspěch samo o sobě. (smích) Ale nic se nevyrovná tomu, co se mi povedlo na snowboardu. Chvilí jsem dělal třeba kickbox, ale to byly spíš věci pro radost. Nadchnou mě, nějakou dobu se jim věnuju a pak mě zase zláká něco jiného. Když mi bylo asi čtrnáct až sedmnáct let, hodně jsem skateboardoval. A právě skateboarding mi dal skvělý základ pro snowboarding.

V čem konkrétně?

Hlavně v balancu a práci s tělem. Navíc Sedmička je pro skejťáky skvělá. Bydlím u Strossmayerova náměstí a během pár minut se dostanu na Stalin, k Vltavské nebo do skateparku na Výstavišti. Málokdo má takové možnosti doslova za rohem.

Jak trénuješ?

Trénink má dvě části. První je takzvaná suchá příprava – posilování, práce na stabilitě, balancu a celkové kondici. Druhá část je trénink na sněhu. Jezdím za klub 100. Hard a zároveň za reprezentaci. Když začíná sezona, tedy zhruba v září a říjnu, vyrážíme na soustředění do Rakouska nebo Itálie, zkrátka tam, kde jsou dobré sněhové podmínky. Jakmile začne závodní období, tréninků a závodů výrazně přibude.

Existují kromě skateboardingu i jiné sporty, které jsou pro snowboardisty dobrou přípravou?

Snažil jsem se takové najít a není jich mnoho. Mně osobně hodně pomohl triatlon. Měl jsem problémy se zraněními – s koleny, teď mám například natržené rameno a naštípnuté žebro. Triatlon byl skvělý v tom, že jsem mohl trénovat i v době, kdy jsem se dával dohromady. Běh mi pomohl s vytrvalostí, kolo pomáhá posílit nohy a plavání horní část i střed těla. Byla to výborná kombinace.

Studuješ zároveň matfyz. Co přesně?

Informatiku na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy. Teď jsem v prvním ročníku.

To není zrovna jednoduchá škola. Dá se vrcholový sport s matfyzem kombinovat?

Není to jednoduché. Předtím jsem studoval Gymnázium Christiana Dopplera, což je hodně matematicky zaměřená škola. Matematika mě vždycky bavila, stejně jako programování, takže informatika byla jedna z nejlogičtějších voleb. Na gymnáziu jsem měl individuální studijní plán. Když jsem měl kvůli závodům vyšší absenci, škola mi vyšla vstříc. Stačilo doplnit testy a úkoly. Na vysoké škole je to jiné. Člověk má sice větší svobodu, ale zároveň se musí přizpůsobit novému systému. Učitelé tě neznají a ne vždy jsou ochotní dělat výjimky.

Když se podíváš do budoucna, vidíš se spíš jako profesionální sportovec, nebo jako informatik?

To je asi jedna z nejtěžších otázek. Náš sport není finančně tak silný jako třeba lyžování. Přitom je podle mě atraktivní jak pro diváky, tak pro televizi. Jenže do lyžování proudí mnohem více peněz. Když si vezmeš třeba Ester Ledeckou, tak rozdíl mezi tím, kolik si člověk vydělá ve špičkovém lyžování a ve snowboardu, je obrovský. Za vítězství v lyžařských závodech jsou výrazně vyšší odměny a větší zájem sponzorů.

Možná ti pomáhá, že máš vedle sportu ještě něco dalšího.

Přesně. Kdybych dělal jen snowboard, možná by mi z toho časem hráblo. Ten sport je psychicky strašně náročný. Jeden den zajedeš skvělý výsledek a druhý den pokaziš závod. Když má člověk jen jednu identitu, může ho to semlít. Mně pomáhá vědomí, že snowboard není jediná věc, kterou umím. Když se něco nepovede, vím, že mám i jiné oblasti života, které mi dávají smysl.

To asi souvisí i s tím, že máš rád intelektuální výzvy.

Asi ano. Jsem vlastně docela hrdý na to, že dokážu dělat dobře obě věci zároveň. Neříkám, že jsem nejlepší sportovec nebo nejlepší student. Ale skloubit vrcholový sport s náročnou vysokou školou není jednoduché a jsem rád, že se mi to zatím daří.

Na posledním juniorském mistrovství jsi vyhrál v paralelním slalomu. Jezdíš i jiné kategorie?

Alpský snowboarding má několik disciplín – paralelní slalom, paralelní obří slalom, kde je rozdíl jenom ve vzdálenosti branek, a potom právě týmový paralelní slalom. Ale to, co jsme letos vyhráli my, byl týmový paralelní obří slalom, který v té době nebyl oficiální olympijskou disciplínou. Teď už je. (úsměv)

Na týmový závod se vlastně netrénuje nijak speciálně, spíš se trénuje individuálně a potom se prostě

vyberou týmy. V individuálních závodech to funguje tak, že závodníci jedou dvě tratě, červenou a modrou. Nejdřív jedeš jednu z těch tratí a pak se spočítají časy a z každé trati do dalšího kola kvalifikace postupuje šestnáct nejrychlejších závodníků. A pak se jede ta druhá trať. Takže jsem jel červenou, postoupil jsem, pak jsem zajel jednu jízdu v modré a sečtou se časy z obou a postupuje jenom šestnáct z těch součtů do vyřazovacích bojů a pak to funguje na principu play-off – první jede proti šestnáctému z kvalifikace, druhý proti patnáctému a tak dále. A ten, kdo dojede rychleji dolů, postoupí.

A jak to funguje, pokud jedeš v týmu?

V týmovém závodě nastupuje vždy dvojice tvořená jedním klukem a jednou holkou. Nejprve se jede kvalifikace, podle jejích výsledků se sestaví vyřazovací pavouk – tedy systém, ve kterém proti sobě nastupují dvojice podle umístění. Zase nejlepší tým z kvalifikace jede proti šestnáctému, druhý proti patnáctému a tak dále. Samotný závod ale probíhá netradičně. Nejprve odstartují oba kluci z proti sobě stojících týmů. Ve chvíli, kdy jeden z nich projede cílem, otevře se startovní branka jeho týmové kolegyni, která čeká nahoře na startu. Ta pak vyrazí na trať. O vítězi rozhoduje, která z dívek projede cílem jako první.

Výkon kluků je ale důležitý i z jiného důvodu. Jejich čas určuje, s jakým náskokem nebo ztrátou jejich týmová kolegyně odstartuje. Aby ale závod neskončil jedinou chybou v první jízdě, existuje časový limit vypočítaný z kvalifikace. Pokud kluk udělá velkou chybu nebo nedokončí jízdu včas, startovní branka se po uplynutí tohoto limitu otevře automaticky. Tým tak stále může bojovat o postup, i když musí dohánět časovou ztrátu. Na naší trati trvala jedna jízda přibližně 45 sekund a maximální penalizace byla něco přes dvě sekundy. To už je znatelná ztráta, ale stále se dá smazat. Moje týmová kolegyně Linda Jechová musela během závodu dvakrát dohánět celé toto manko, takže jí za to patří velký dík.

Myslíš, že je to pro holky náročnější?

V něčem asi ano. Při běžném závodě startují na světelný a zvukový signál, takže přesně vědí, kdy vyrazit. V týmovém závodě ale žádné odpočítávání nemají. Musí sledovat startovní branku a zareagovat v okamžiku, kdy se otevře. Každá desetina sekundy na startu může hrát roli. Zároveň během jízdy často vidí, jak daleko je soupeřka, a podle toho musí upravit taktiku. Pokud ztrácejí, bývají nuceny více riskovat a jet až na hranici svých možností. Samotná jízda je přitom stejná jako v individuálním závodě, jen celý týmový formát přidává další taktické a psychické aspekty.

Asi hraje roli každá setina vteřiny. Je to tak?

My jsme vyhráli finále o 13 setin, takže by stačilo zaváhání Lindy v brance, špatný odraz a nevyšlo by to.

Jak se ti ten den jelo?

Byl to můj poslední juniorský šampionát, takže jsem si od něj hodně sliboval. Nejvíce si věřím ve slalom, což je moje nejsilnější disciplína. Běžně program mistrovství vypadá tak, že se nejprve jede obří slalom, další den slalom a nakonec týmový závod ve slalomu. Kvůli počasí ale organizátoři pořadí změnili – týmový závod zařadili před obří slalom a navíc se jel výjimečně právě v obřím slalomu. To jsem nikdy předtím nezažil a bylo to zvláštní. Trochu mě to mrzelo, protože ve slalomu bych měl větší šanci uspět. Na druhou stranu Linda je mistryně republiky v obřím slalomu, takže jako tým jsme měli pořád velmi dobrou výchozí pozici.

Na začátku kvalifikace má člověk hlavně strach, aby neudělal zbytečnou chybu a aby se dostal do vyřazovací části. Navíc jsme patřili mezi silnější národy, takže tlak byl ještě větší. Když se ale probojuješ do finále, soustředíš se už jen na to, abys zajela co nejlepší čas. Myslím, že jsme ten den měli i trochu štěstí. Já jsem udělal několik drobných chyb, i když třeba první vyřazovací jízda proti rakouskému týmu se mi povedla opravdu skvěle. V dalším kole jsem zase chyboval a Linda za mě

musela dohánět ztrátu. Jenže chyby udělali i v druhém českém týmu, a nakonec jsme díky tomu zvítězili...

Není lepší nechtít vyhrát? Nejede se pak člověku lehčeji, když mu je jedno, jak to dopadne?

Když to člověk chce až moc, tak to většinou nevyjde. To, že jsme vyhráli, byl nádherný pocit, protože jsem měl celý rok těžkou sezonu. Už někdy při třetím závodě sezony jsem si natrhl rameno a pak se to se mnou nějak táhlo, spadl jsem znovu a pro změnu jsem si našlápl žebro. Celá sezona se mi moc nedařila a tohle byl dárek za odměnu. A je pravda, že když jsme vyhráli, v dalších individuálních závodech jsem měl v sobě takovou lehkost, že to ani nejde popsat. Přesně jak říkáš, spadla ze mě veškerá tíha toho, že musíme něco ukázat, aby se nám alespoň něco povedlo. A když už se něco povedlo, tak ty ostatní závody byly jednoduše navíc a o to víc mi to šlo.

Je štěstí veličina, která hraje ve sportu velkou roli?

Určitě. Člověk může dát do fyzické přípravy, do techniky i do mentální přípravy úplně všechno, ale nikdy není garance, že se mu to povede. Trénink je důležitý, aby člověk zvýšil šanci na vítězství, aby dokázal využít štěstí, které mu spadne do klína. Když nebudeš trénovat dostatečně, budeš kašlat na tréninky a nebudeš se snažit, štěstí stejně nedokážeš zúročit. Ale na druhou stranu bez štěstí to taky nikdy nemůže fungovat.

A jakou roli hraje psychika?

Extrémní. Já jsem se do reprezentace dostal v 15 letech, když skončil covid, a ze začátku mi to nějak nejezdilo – i když jsem se snažil, tak mi to nefungovalo. A až ve chvíli, kdy jsem začal doopravdy řešit psychiku, začal jsem se hodně zlepšovat. Trénovat fyziku a techniku je samozřejmost, ale jakmile jsem se začal připravovat po psychické stránce, teprve tehdy jsem dokázal opravdu prodat to, co umím.

Jak přesně vypadá příprava po psychické stránce?

Hodně jsem četl knížky a pak jsem to začal praktikovat. Nejvíc mi pomohla kniha Psychologie vítězství od Václava Petráše a The Inner Game of Tennis od Timothyho Gallweye, která je sice o tenisu, ale informace v ní jsou aplikovatelné na jakýkoli sport. Tohle jsou knížky, které úplně změnily pohled na to, jak přemýšlím nad trénováním a závoděním. Většinou jde o mentální cvičení – třeba jak pracovat s myšlenkami.

Takže se učíš usměrnit mysl, vybírat si myšlenky?

Hodně mi pomohla třeba informace, že člověk nemá jít na závod podat svoje maximum, ale má tam jít prodat svůj průměr. A když padne maximum, tak je to super, je to dárek. Ale když si budeš říkat: „Teď do toho dám všechno,“ vyvíjíš na sebe zbytečný tlak, který ti ve výsledku spíš uškodí. Když ti stačí ukázat průměr, paradoxně mnohem častěji dokážeš nadprůměr.

Další věc je, že pokud trenér vidí, že děláš nějakou chybu, snaží se ti pomoci tím, že na ni poukáže. V těch knížkách je ale vysvětleno, že nejlepší výkon nepodaš tím způsobem, že se budeš soustředit na milion věcí najednou – zůstat rovně, pokrčit nohy atd., ale tehdy, kdy se budeš soustředit jen na závod jako takový, na pohyb jako takový. Pokud bych to měl říct terminologií těch knížek, tak „otočit baterku vědomí“ ven, ne dovnitř. Nad ničím nepřemýšlet a soustředit se jen na tady a teď a to, co je přede mnou. Když jsem se tohle začal učit a začal jsem to praktikovat na závodech, úplně extrémně to změnilo způsob, kterým jezdím.

Jsou tyhle myšlenky aplikovatelné i na jiné oblasti života?

No jasně! Třeba ve škole na testy. (smích) Když se snažím být v hodině teď a tady a soustředím se jenom na to, co se děje přede mnou, tolik nepřemýšlím, neanalyzuji, ale jen dávám pozornost směrem ven, naučím se mnohem víc. Je to ale docela únavné a nedá se to vydržet úplně dlouho.

Dá se říct, že v psychice to celé funguje opačně než po fyzické stránce? Abys byl ve sportu dobrý, potřebuješ denně trénovat, ale abys vyhrával, potřebuješ se přestat vnitřně snažit?

Přesně tak nějak to je. Dnes se o psychice hodně mluví a mnoho lidí řeší psychickou stránku, ale někteří k tomu přistupují dost toxicky. Vyvíjejí na sebe tlak i vnitřně, ale ono to vůbec nefunguje. Alespoň mně ne.

Napadá tě nějaký další aspekt psychiky, který hraje roli?

Další hodně důležitá věc je sebevědomí. Když člověk není sebevědomý, jde mu všechno mnohem hůř.

Ty se cítíš sebevědomě?

Jo, ne přehnaně, ale řekl bych, že jo. Ale i tady k tomu hodně lidí přistupuje zvláště a budují si sebevědomí podivným způsobem. Já se snažím zakládat svoje sebevědomí na tom, že se můžu ohlédnout zpátky a vidět, že něco zvládám, něco už se mi podařilo, pro něco jsem hodně makal. To je pro mě solidní podstavec, základy, z nichž mohu čerpat a na kterých mohu stavět. Když budu tvrdit, že jsem nejlepší, ale není za mnou vidět žádná práce, žádné výsledky, které by potvrzovaly, že jsem nejlepší, tak to není sebevědomí, to je jen výkřik do tmy.

Býváš před závodem nervózní?

Hrozně moc. Znáám lidi, kteří se snaží „odnervóznit“ třeba tím, že žonglují. Já ale nebývám už tak moc nervózní, jak jsem býval, protože se často dokážu dostat do svého módu – mnozí tomu říkají flow. Znáám jeden trik, který pomáhá snižovat adrenalin: dlouhý výdech, jednoduše vydechuješ déle, než se nadechuješ.

Máš před startem nějaké rituály?

Já jsem vlastně docela rituální člověk. (smích) Na snowboardech mám Bleska McQueena, abych si připomněl, že jsem rychlost, což je mantra tohoto červeného autíčka z animovaného filmu Auta. Další věc jsou snowboardové brýle. Když je mám nasazené, cítím se spíš zasněně, nevidím jasně. Takže mám co nejčastěji číré brýle a před semaforem na startu je mám ještě sundané a snažím se co nejdéle dívat ostře ven. Nasadím si je až ve chvíli, kdy začne semafor pípat.

A před samotnou jízdou mám zase rituál na přesnost – před pár lety jsem se naučil skákat na velký gymnastický míč. Vyskočím na něj ze země a pak z jednoho na druhý a taky pozadu. To je trénink na přesnost, který se pro snowboard hodí, protože tam je přesnost taky hodně důležitá, když dopadáš z hrany na hranu. Když skáču na ten balon, nejde jen o balanc, ale jde i o to, kam přímo skočím. No a já jsem si před jízdou vytvořil rituál s rukama, kdy si představuju, že je přede mnou ten balon a že na něj skáču. Pomáhá mi to do nohou dostat ten pocit přesnosti.

Jak velkou roli hraje při ježdění fyzická kondice a jak velkou roli hraje technika? Je to 50:50?

Rozhodně ne. Snowboard je opravdu hodně o technice, řekl bych, že třeba 70:30. Technika je důležitější. Bez fyziky to samozřejmě nejde – když nebudeš mít silné nohy, ten oblouk prostě neuděláš dobře. Ale ve chvíli, kdy máš silné nohy a nemáš dobrou techniku, můžeš se jít klouzat, nikdy nebudeš dobrá.

Jak konkrétně přistupuješ ke zlepšování techniky?

Já bych do toho hrozně rád dával co nejvíce času, ale to, že hodně jezdíš, není garance toho, že budeš nejlepší. Zase je to hodně o hlavě, o tom, jak věci pochopíš, jak ti takzvaně zacvaknou. Občas ti někdo řekne nějakou technickou věc malinko jiným způsobem a najednou ti to cvakne v hlavě a začne to fungovat. Trenéři většinou dávají zpětnou vazbu verbálně. Je ale lepší nepředstavovat si slova, neopakovat si je v hlavě, ale spíš si představit ten konkrétní pocit. Obecně je těžké začít něco dělat jinak, protože staré koleje jsou už dobře vyjeté.

To taky platí obecně, nejen pro sport. Všichni fungujeme v nějakých programech.

Jo, a když se někdo odpojí z cesty, kterou jde většina lidí, obvykle vynalezne něco šikovného. Je ale hrozně těžké se ke změně donutit. Spíš k tomu jde směřovat, snažit se, občas nad tou věcí popřemýšlet, ale není vůbec jisté, že se podaří přehodit výhybku a změnit to. Je možné, že zůstanu pořád stejný, a čím jsem starší, tím je těžší něco přenastavit.

Dokážeš popsát moment, kdy ti něco zacvaklo?

Trenér Jiří Šonka mě neustále nabádá, abych pokrčil nohy. Já totiž jezdím hodně často na nataženějších nohách, což není tak stabilní. S pokrčenýma nohama jsi rychlejší, schopná lépe se přesunout ze strany na stranu. Tak jsem si to zkoušel představovat, jak ten oblouk dělám trochu jinak. Hodně často jsem v představách začínal oblouk jakoby od začátku, ale těsně před mistrovstvím jsem to zkusil jinak, dá se říct zprostředka. A v tu chvíli se mi to nějak sepnulo a od té doby mi to šlo. Myslím, že pro sport nebo i pro život je hodně důležité umět si urovnat myšlenky. Všechno pak jde lépe.

Říkal jsi, že jsi absolvoval svoje poslední juniorské mistrovství. Do jakého věku je vlastně juniorská kategorie?

Teď mi bude dvacet, takže to bylo moje poslední juniorské mistrovství. Když je člověku dvacet, ještě může startovat mezi juniory. Jakmile ale v daném roce dovrší jednadvacet let, už do juniorské kategorie nespadá. Já už jsem ale většinu závodů stejně jezdil s dospělými. Minulý rok jsem byl třeba mistrem republiky mezi muži, ne mezi juniory. Většina závodů je společná, jen asi čtvrtina během sezony bývá ještě juniorská. O tu teď přijdu, ale jinak se pro mě prakticky nic nemění. Nejčastěji jezdím Evropský pohár, který je pro mě asi nejdůležitější, a jednou jsem si zkusil Světový pohár, do něhož bych se rád více opřel v příštích sezonách. Ani na jednom z nich žádné juniorské kategorie nejsou. Prostě závodí všichni společně bez ohledu na věk.

Od kolika let se může závodit?

Od patnácti, pokud má člověk potřebnou licenci, tedy registraci FIS od Mezinárodní lyžařské federace. V patnácti o ni stačí požádat a závodník může začít sbírat body. Dřív to však nejde. Také na Světovém poháru je dolní bodový limit a nutné povolení ze strany svazu či trenérů reprezentace, nejde se zapsat „jen tak“. Před limitem se jezdí nebodované závody. Jakmile závodník licenci získá, může startovat na Evropském i Světovém poháru.

Existuje naopak nějaká horní věková hranice?

To ne. Náš sport je hodně technický, takže kariéry bývají delší než třeba ve sportech, které stojí hlavně na fyzické výkonnosti. Ve sprintu nebo podobných disciplínách vrcholová výkonnost končí dřív. U nás hraje obrovskou roli technika. Olympijským vítězem se například stal Benjamin Karl, kterému je přes čtyřicet. Když má člověk špičkovou techniku a udrží si dobrou fyzickou kondici, může na snowboardu závodit opravdu dlouho. Ve čtyřiceti už člověk pravděpodobně nebude nejlepší na světě čistě fyzicky, ale technikou může ten rozdíl vyrovnat. Když se o sebe stará a sportu se naplno věnuje, může být pořád mezi nejlepšími. Třeba Claudia Riegler závodí dodnes a je jí kolem padesáti. Pořád patří mezi nejlepší závodnice ve Světovém poháru.

Máš nějaké snowboardové vzory?

Když jsem byl mladší, závodně jsem i lyžoval, takže velkým vzorem pro mě byla Ester Ledecká. Tím, že jezdí na lyžích i na snowboardu, mi byla hodně blízká. Snažím se také analyzovat ostatní závodníky. Myslím, že už jen sledování špičkových jezdců člověku pomáhá zlepšovat vlastní techniku. Ale inspiraci hledám i mimo snowboard. Hodně mě ovlivnili sportovci z jiných disciplín, hlavně tím, jakou mají pracovní morálku a kolik jsou ochotni sportu obětovat. Velkou inspirací pro mě byl basketbalista Kobe Bryant. Nebyl výjimečný tím, že by byl nejvyšší, nejrychlejší nebo nejsilnější. Proslul tím, že pracoval víc než kdokoli jiný, a právě to mě na něm fascinovalo. A samozřejmě obrovskou inspirací je pro mě i táta, bez něhož bych se ničemu ze zmíněného ani nemohl věnovat.

Táta jezdí taky?

Táta mě na snowboardu učil odmala. Trenéři mě teď sice musí odnaučovat zlozvyky, které jsem se naučil právě s ním, ale to on mě ke sportu dostal.

Říká se „co se v mládí naučíš...“, ale horší je, když se to chceš odnaučit.

Hlavně se nikomu nechce! Ono to jde, ale chce to velké úsilí. Tohle je na sportu pozitivní – tam vidíš, že to, co ses třeba naučila v mládí, nefunguje. Prostě ti to nejezdí. Ale v jiných oblastech – názory, politika, cokoli, co slepě přebereš třeba od rodičů – ti nic nenaznačí, že cesta, kterou jdeš, třeba není úplně ideální.

Jasně, spíš si naopak potvrzuješ to, co už si myslíš, a vyhledáváš lidi se stejným názorem.

Jo, uzavřeš se do bubliny.

Tak hlavní je vědět, že změna je možná.

Já se o ni rozhodně pokouším.

→ **Ondřej Tulach** (*2006) vyrůstal v Praze 7. Studuje informatiku na Matematicko-fyzikální fakultě Univerzity Karlovy a zároveň reprezentuje Českou republiku v alpských snowboardových disciplínách. V roce 2026 získal titul juniorského mistra světa v závodě smíšených týmů v paralelním obřím slalomu.

<https://www.praha7.cz/z-kavarny-na-svetovy-sampionat>