

Karolína Jarošová: Mám ráda pestrost

8.11.2023 - Petr Jelínek | Český atletický svaz

Sportovní geny nezapře

Karolína měla ke sportu blízko už od útlého věku a z rodinného prostředí mohla těžit z velké rozmanitosti sportovních odvětví, což sama potvrzuje. „Pradědeček běhal tratě od osmistovky až do trojky. Děda byl pro změnu závodním střelce. Táta se zase věnuje dlouhému triatlonu a maminka celý život sportuje rekreačně. Mladší ségra Eliška je také atletkou a závodí ve vícebojích“ sdělila výčet sportovního vyžití svých nejbližších.

Právě triatlon dlouho kombinovala s atletikou. Zatímco královně sportu se začala věnovat už v šesti letech, první triatlonové zkušenosti získala o dva roky později. „V triatlonu se totiž smí závodit až od osmi let,“ objasňuje. Co se týká atletiky, zkoušela pod vedením slávistického žákovského kouče Marka Čepeláka všechny disciplíny a neznámou jí tak nebyl ani víceboj. Před přechodem do staršího žactva však už měla jasné, že se chce věnovat běhům a velmi záhy ukázala, že to bylo dobré rozhodnutí, když začala sbírat medaile na domácích šampionátech na dráze i v krosu.

První stýpl si vyzkoušela až na sklonku kategorie staršího žactva a hned ten první ji chytil. „Bylo to na závodech družstev shodou okolností u nás na Slavii a hrozně mě to bavilo. Bylo to jiné než hladké běhy, které pro mě jsou psychicky náročnější,“ vzpomíná na první zkušenost se svou nejspíš osudovou disciplínou. Hned při svém druhém startu pak na MČR družstev zaběhla časem 4:54.42 český žákovský rekord na trati 1500 metrů překážek.

Atletika dostala přednost před triatlonem

V tu dobu přišlo několik zásadních rozhodnutí. Pod svá křídla si jí vzal trenér Petr Šarapatka, který už v minulosti vychoval řadu reprezentantů, kteří zářili zejména ve vícebojích a nad překážkami. Zároveň také dala definitivně přednost atletice před triatlonem. „S přestupem na Gymnázium Přípotoční bylo jasné, že už nemohu nadále oba sporty kombinovat. Jejich vrcholy navíc v průběhu letní sezóny kolidovaly. Atletiku jsem si vybrala jednoduše proto, že mě víc baví. K triatlonu se mohu vždy vrátit někdy později,“ zdůvodnila své rozhodnutí.

Netradiční cesta k běžeckým úspěchům

Přechod do dorostu jí ovšem zkomplikoval úraz kotníku, který si přivodila při cyklistickém tréninku a vyžádal si operaci a poměrně dlouhou rekonvalescenci. I v tomto ohledu si pochvaluje svého současného kouče. „Na Šárovi si cením toho, že to má opravdu dobře srovnané. Nežene nás, abychom sbírali úspěchy jen v mládežnických kategoriích, ale aby se nám dařilo v dlouhodobější perspektivě. Často mě i brzdí v některých mých bláznivých nápadech ohledně přípravy, které si třeba někde vyčtu nebo vykoukám na Youtube.“ Karolína tak měla dostatek času se dát do kupy bez přehnaného tlaku od trenéra.

Není to však jediný benefit, který ve vzájemné spolupráci vidí. „Líbí se mi, že mám oproti jiným běžcům pestřejší trénink tým, že Šára trénuje vícebojaře a překážkáře. Navíc je zde velký prostor přidat do budoucna právě v samotné běžecké přípravě. Jako důležitý prvek vidím také to, že rozumí technice překážek,“ pochvaluje si. Nedílnou součástí její objemové přípravy je také plavání. „Pokud mám dvoufázový trénink, tak chodím ráno plavat a zde se o mě stará plavecko-triatlonový trenér Artur Terkulov. S ním spolupracuji už devátým rokem a jeho tréninky jsou směřované k mým atletickým cílům, které podporuje. Artur je ambiciózní, a to mě motivuje ještě víc. Možná i proto se

nebojím pak běhat v čele startovního pole a mám radši, když se závod rozhodne podle absolutního výkonu. Plavecky připravuje také tátu a Elišku a má velký podíl na mých úspěších,” dodává.

První mezinárodní zkušenosti ověřené stříbrem z EOFU

I přesto, že byla její příprava na sezónu 2022 výrazně ovlivněna zmiňovaným zraněním, na výkonech to rozhodně znát nebylo. Na mistrovství České republiky dorostu dominovala na dvojce překážek a kvalifikovala se na mistrovství Evropy do 18 let v Jeruzalémě. „Po tak dlouhém výpadku jsem nečekala, že se dostanu do formy. Pořádně jsem se rozběhla až v červnu a limit splnila na poslední chvíli. V Jeruzalémě jsem byla strašně nervózní, protože to byla má první reprezentační akce, a ještě v prostředí nepříliš příznivém pro běžecké disciplíny. Z toho jsem měla velkou obavu,” přiznává.

V Izraeli ovšem vůbec nezklamala, když postoupila do finále, ve kterém doběhla na solidní osmé příčce. Čekal ji však ještě jeden vrchol v podobě Evropského olympijského festivalu mládeže v Banské Bystrici. „Z Jeruzaléma jsem si tehdy přivezla covid, takže jsem vůbec netušila, jak na tom budu. Čekala jsem, že konkurence bude o něco vyšší a těší mě, že se mi tam podařilo potvrdit papírové předpoklady a získat medaili.” Právě v Banské Bystrici totiž získala Karolína svůj první cenný kov v reprezentačních barvách, když si doběhla na stýplu pro stříbro. Právě atletický rok 2022 pro ni byl tak určitě zlomový. „Ukázal mi, že lze dosáhnout dobrých výsledků i po nepříjemném tréninkovém výpadku.”

Skvělý vstup do sezóny 2023

Ovšem ani příprava na sezónu 2023 se neobešla bez komplikací, protože musely být Karolíně odejmuty šrouby z operovaného kotníku. Stejně jako rok předtím to však na jejích výkonech v průběhu letní sezóny vůbec nebylo znát, což potvrzovala už od samotného začátku. Ač stále spadá do kategorie dorostenek při úvodním kole národní ligy zaběhla časem 10:13.79 limit pro start na mistrovství Evropy juniorů.

Mezi dorostenkami pak byla při každém startu naprosto dominantní. Bylo tomu tak i na mezistátním utkání do 18 let v Ptui, kde poprvé překonala časem 6:23.79 český dorostenecký rekord na trati 2000 metrů překážek. K tomu získala mistrovský double na Gigantu, kde kromě stýplu vyhrála i hladkou trojku a následně se neztratila ani mezi výrazně staršími soupeřkami na MČR do 22 let, kde na patnáctistovce podlehla pouze vítězně Pavle Štoudkové.

Zlatá dominance v Mariboru

Pak už přišel na řadu její první letošní reprezentační vrchol, kterým byl EYOF ve slovinském Mariboru, kde jasně kralovala, když závod opanovala naprosto suverénně stylem start-cíl v dalším výrazném posunutí národního dorosteneckého maxima na 6:23.58. „Pro EYOF jsem byla jasnou favoritkou a vnímala to. Chtěla jsem vylepšit umístění z předešlého roku a opět vylepšit národní rekord. Kvůli počasí nám zrušili rozběhy, takže do finále nastoupilo dvacet závodnic. Chtěla jsem se vyhnout kolizím nebo čekat na finiš, a tak jsem za to vzala hned od začátku. Nevadí mi se starat o tempo,” zdůvodnila svou vítěznou taktiku v Mariboru.

Šťěstí přeje odvážným aneb zlatý návrat do Jeruzaléma

Hlavní sezónní cíl si splnila, a tak na mistrovství Evropy juniorů do Jeruzaléma odlétala mnohem uvolněnější. Jak sama říká, zde už mohla pouze překvapit, což ovšem neznamená, že neměla své ambice. „Po zlatém EYOFu jsem byla více v klidu. Myslím, že mi trošku hrála oproti některým soupeřkám do karet znalost prostředí a klimatických podmínek,” naráží na to, že rok předtím už v Jeruzalémě závodila.

Do mistrovského klání šla s tím, že by ráda překonala český juniorský rekord a posbírala cenné zkušenosti proti starším soupeřkám. *„Rozběh byl vyklusaný a vyšel na výbornou.“* Ušetřené síly se jí v horkém počasí hodily ve finále. V něm byla velmi aktivní. Už po úvodním kilometru se odhodlala k prvnímu nástupu, aby roztrhala startovní pole, což se jí podařilo. *„Na kilometru jsme byly tak o deset vteřin pomaleji, než jsem si myslela, že tam budeme, což se mi moc nelíbilo.“*

K rozhodujícímu útoku se pak rozhodla při náběhu do závěrečného kilometru, kdy se od svých rivalek odpoutala a začala si budovat solidní náskok, který pak poměrně s přehledem uhlídala až do cíle, kterým proběhla jako juniorská mistryně Evropy v novém českém juniorském rekordu 10:04.54, čímž devět let starý rekordní zápis Anežky Drahotové vylepšila téměř o šest vteřin. *„Snažila jsem si hlídat průběh závodu a pořád čekala, kdy začnou ostatní soupeřky také stupňovat tempo a přibližovat se mi. To se ale nestalo. Ovšem až za poslední překážkou jsem si byla jistá, že vyhraju. Byl to pro mě velký šok, když jsem proběhla cílem jako první,“* vzpomíná.

Ač jí sezóna vyšla nad očekávání a některé cíle byly nad plán, nachází i takové, které se jí nepodařilo splnit. *„Chtěla jsem zaběhnout 3000 metrů překážek pod 10 minut. K tomu ale moc příležitostí nebylo. Potřebovala bych se s někým svézt. Na lize jsem si závod odtáhla sama a v Jeruzalémě jsme to zase pomalu rozběhly, ale o to větší motivaci mám pro příští sezónu,“* přiznává.

Do roku 2024 s vidinou dvou vrcholů

Příští rok pro ni bude vrcholem hlavně mistrovství světa juniorů, které se na konci srpna uskuteční v peruánské Limě. *„Je to ještě za dlouho, takže nad nějakými konkrétními ambicemi jsem ještě nepřemýšlela, ale ráda bych odtamtud odjížděla s pocitem, že jsem tam předvedla nejlepší výkon sezóny,“* věří v úspěšné vystoupení na juniorském globálním šampionátu.

Zároveň také tajně doufá, že by si mohla zazávodit i na červnovém mistrovství Evropy v Římě, kam by se ráda kvalifikovala, i když si uvědomuje, že to bude vzhledem k brzkému termínu konání tohoto reprezentačního podniku velmi obtížné. *„Trošku mě mrzí, že jsem kvůli zdravotním problémům nemohla závodit na zlatém mítinku v Záhřebu. To by byly dobré body do rankingu. Budeme doufat, že se možnosti nějakých zajímavých zahraničních startů objeví v květnu,“* doufá.

K tomu potřebuje zůstat zdravá, pro což se snaží dělat maximum. *„Snažím se v tomto ohledu vzdělávat. Často si čtu o prevenci zranění a koukám na videa na Youtube. Také ráda sleduji, jak se například stravují nebo připravují jiní úspěšní atleti,“* říká s tím, že mezi její oblíbené atlety patří americká čtvrtkařka Sydney McLaughlin-Levrone, britská půlkařka Keely Hodgkinson nebo norský běžecký fenomén Jakob Ingebrigtsen, takže ani zde se nebrání stejně jako při vlastním tréninku velké rozmanitosti, která je jí nejspíš opravdu vlastní. Nezbyvá se tedy těšit, co nám Karolína v příštím roce předvede.

A jak vidí svou svěřenkyni trenér Petr Šarapatka?

Ač mi od roku 1997, kdy jsem zahájil svou trenérskou kariéru, prošlo rukama více než 250 svěřenců, nebojím se říci, že Kája je zkrátka v mnoha ohledech jiná. Píle a zápal do tréninku je pro ni jako u jiných samozřejmostí, ale největší rozdíl vnímám v nastavení cílů a motivaci v odhodlání posunout svou výkonnost až daleko za hranice republiky.

Cením si také jejího neustálého hladu po informacích, zvědavosti, proč děláme to a neděláme tamto, stále shánění nových podnětů a cest, jak být ještě lepší. Pro příklad, jednou měsíčně si děláme s nadsázkou „třídnickou hodinu“, kdy má Kája předem sepsané otázky, na něž mám přípravu a následně odpovídám. Přiznávám, že odbornost těchto dotazů je někdy taková, že musím občas k odpovědi nahlédnout do knih, starých tréninkových deníků nebo použít internetové zdroje, čímž

vlastně posouvá Kája i mě. Právě to mě na jejím tréninku opravdu baví a připravovat ji, je pro mě nejen obrovskou výzvou, ale snad ještě větší radostí.

<https://www.atletika.cz/aktuality/karolina-jarosova-mam-rada-pestrost>