

Vyladit tělo, „přelstít“ hlavu. Perfekcionista Fuksa si v Paříži přeje vítr do zad

6.8.2024 - | Česká olympijská

Mistrem světa je jedenatřicetiletý Martin Fuksa třikrát, evropským šampionem hned dvanáctkrát, kompletní sbírku medailí včetně loňské zlaté má z Evropských her. Je jasné, po čem ještě prahne, co ho žene i motivuje.

„Po fyzické stránce jsme dobře připravení. Napětí na olympiádě, stres a ta touha po medaili jsou tak velké, že nás to trochu ubíjí,“ připouští Petr Fuksa, závodníkův otec a trenér. Sám je bývalým olympionikem, dobře ví, co sportovní svátek pod pěti kruhy obnáší. „Budu se snažit nebýt nervózní, abych stres na kluky (syny Martina a Petra) nepřenesl. Martinovi je jedenatřicet. Moc pokusů už asi mít nebude,“ uvědomuje si.

V Riu před osmi roky byl jeho starší syn Martin devátý na dvoustovce a pátý na kilometru, minule v Tokiu pak na individuálním kilometru dojel opět pátý a s bratrem Petrem skončili desátí v deblu.

Všichni cítí, že je čas dát tomuto snažení korunu. „Ale nepřipomínám si to každý den. Snažím se odmakat každý trénink a věřit, že cesta je cíl. Je to klišé, ale má to něco do sebe,“ říká Martin Fuksa, perfekcionista a tréninkový maniak.

Aby si vytvořil co nejlepší podmínky, uchýlí se v Paříži stranou od ruchu olympijské vesnice do pronajatého domu, do něhož si přiveze i vlastní kuchařku. Do dějiště dorazí jenom pár dní před závody. Všechno včetně stravování si nastaví tak, jako kdyby měl pádlovat v Račicích a ne o největší úspěch, jakého se sportovec může dotknout.

Psychiku Fuksa považuje za důležitou, vylepšit se však snaží i veškeré detaily v přípravě. Například po olympiádě v Tokiu na sobě cítil, že v tréninku ve snaze nic nezanedbat dřel až nezdravě moc, a proto si před Paříží poručil občas vysadit. „Pak se víc těším,“ pochvaluje si. Další z úprav se týká už zmíněného příjezdu až těsně před závody.

Stejně jako obvykle se i před letošní olympiádou uzavřel před soupeři, s nimiž má největší rivalitu. „Nerad ukazuju, co trénuju. Nechci, aby to každý dělal jako já, ale aby se říkalo, že v Nymburce jsou nejlepší kanoisti na světě,“ hlásí.

Trénink se svým týmem Martin Fuksa směřuje i k odlišnému programu, který ho na olympiádě čeká. Oproti šampionátům se navíc jede čtvrtfinále. Ve dvou disciplínách – individuálním kilometru a poloviční trati s bratrem Petrem – ho tedy čeká nejméně šest a nejvíc osm jízd.

Věří, že taktiku už vychytil. „Jako mladší jsem nad ní moc nepřemýšlel. Vyhulil jsem start, jel jsem, co to šlo, a bohužel ve finiši byl minimálně jeden člověk, často Němec Sebastian Brendl, který mě předčil. Jako starší jsem to dokázal zlepšit a loni jsem to prolomil i na mistrovství světa, které jsem vyhrál. Už nejsem takový vypalovák, mám v sobě víc vytrvalosti. Snažím se s nejlepšími držet a nejet na sto procent, abych jim v závěru ujel,“ usmívá se Martin Fuksa.

Nejraději je před velkým závodem nejen odpočinutý a natěšený, ale i nervózní. Láskyplně mluví k lodi, k pádlům a k vodě. „Říkám jí, jestli by mi mohla pomoci,“ prozrazuje kanoista.

A ani to ještě není u puntíkáře z Nymburka všechno. Sleduje také směr větru, a vždycky pookřeje, když vane do zad. „Pak cítím líp vodu. Vítr ze strany naopak nesnáším. Nadávám mu, posílám ho

prýč, protože když fouká z boku, nemusí být závod regulérní. Prosím vítr, ať nás nechá ukázat, kdo je na světě nejrychlejší,“ vypráví bez nadsázky mnohonásobný český šampion a otec malé dcerky Emily. Sedm týdnů před olympijskou sezonou bez ní i manželky vydržel, aby se mohl věnovat jenom soustředění v Kolumbii. Teď to jen zúročit.

Šesté místo v Riu (později změněno na páté po diskvalifikaci moldavského závodníka Tarnovského za dopingový nález) ho zarmoutilo tak, že nechtěl kanoistiku několik měsíců vidět a cestu k ní si hledal až další rok na mistrovství světa v Račicích. To vyhrál a zdálo se, že je na správné cestě, v Tokiu ho však olympijská nervozita svázala znovu.

„Podal jsem lepší výkon než v Riu, byl jsem spokojenější, stejně jsem však byl nějak lehce stažený,“ uvědomoval si.

Silák s pádlem v ruce, bývalý hokejista, který se vody v dětství bál, si dřív před závody vymýšlel vítězná gesta a představoval si, jak bude chutnat prvenství, až ho vybojuje. To se prý změnilo. Pořád je maximalistou a prahne po prvním místě, zejména na olympiádě, zároveň si ale uvědomuje, že zdraví a rodina jsou ještě důležitější.

„Proto bych tuhle poslední chybějící medaili chtěl i pro všechny kolem sebe. Pro rodinu, trenéry... předal bych jim ji a řekl si: mám hotovo. Buď to vyjde, nebo ne, a já udělám všechno pro to, aby to vyšlo,“ plánuje Fuksa.

<https://www.olympijskytym.cz/article/vyladit-telo-prelstit-hlavu-perfekcionista-fuksa-si-v-parizi-preje-vitr-do-zad>