

V covidu ho slavný táta trénoval v garáži, teď hokejista Adamský usiluje o medaili na Olympiádě dětí a mládeže

29.1.2025 - Kateřina Malíková | Česká olympijská

Nazul mu brusle a postavil ho na led, sotva začal chodit. Táta Martin Adamský je hrdinou a vzorem, ke kterému Kryštof vzhlíží. Co mu řekl za větu, když ho vzal poprvé na led a viděl naději, že z něj bude hokejista? „Hlavně se snaž a dělej víc než ostatní,“ namotivoval syna, který se rozhodoval, jestli bude útočník po tátovi nebo zkusí obranu. „Když jsem byl malý, tak jsem se pořád stavěl do obrany a zůstalo mi to a po tátovi mám hokejové myšlení,“ smál se Kryštof.

V roce 2020 covid zavřel téměř všechna sportoviště, a tak Kryštof přišel o možnost tréninků na jaké byl do té doby zvyklý. Jeho táta byl pověstný ostrou domácí přípravou, a tak využil jejich velkou garáž, ve které sám trénoval, a vytvořil z ní Kryštofovi a jeho dvěma parťákům místnost na suchou přípravu. Z táty se stal mimo jiné kondiční trenér a vymýšlel klukům, jak je připravit na led, až opět otevřou zimní stadiony. Co mu tréninky s tátou přinesly? „Zhubl jsem a dalo mi to hodně fyzické síly,“ vzpomíná na garážové tréninky Kryštof.

Jak vypadala tahle speciální domácí příprava? „Jezdili jsme na kole, posilovali a trénovali podobné kondiční věci,“ prozradil Kryštof. Po návratu na led se výsledná příprava pod tátou projevila na jeho kondici.

Na Olympiádě dětí a mládeže těží z cenných rad od táty, který ho sleduje. „Jo jo, radí mi, co zlepšit,“ děkuje tátovi Kryštof. Ostatním sportovcům by vzkázal hlavně ať se snaží a makají. Motivace a píle je hlavní klíč k úspěchu, což Kryštof slýchal od svého táty.

<https://www.olympijskytym.cz/article/v-covidu-ho-slavny-tata-tre노val-v-garazi-ted-hokejista-adamsky-usiluje-o-medaili-na-olympiade-deti-a-mladeze>