

Trenér olympijského šampiona Dostála: Diktát nemá rád, na vrchol nás posunul dialog

23.3.2025 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Dalším dílkem, který do přípravy zapadl, byla ale úprava stravy, že?

S tou začal v roce 2023, moc nám tehdy pomohl profesor Libor Vítek, který nás nasměroval. Zapojili jsme také nutriční terapeutku Káju Paloudovou. Myšlenka ohledně stravy přišla z více směrů a tím, že na sobě byly nezávislé, a Pepa vzhledem k výsledkům potřeboval něco změnit, pustil se do toho. Už v přípravné části sezony se ukázalo, že to u něj vede k velké změně tělesného schématu. I on sám se cítil líp a líp, což mu dodávalo energii přitvrdit.

Byl důsledný?

Až mě překvapil, jak byl důsledný. Během sezony byly chvíle, kdy jsem říkal: Je volný den, nemusíme vše striktně dodržovat. Ale on byl poctivý i v tom volném dni. Viděl, že ho to posouvá.

Nutriční terapeutka Karolína Paloudová je sestra jeho snoubenky Anežky. Vytvořil kolem sebe rodinný tým?

Rodina tu sehrála svou roli. Jako fyzioterapeutka s námi byla sestra Pepy Anička, a taky samotná Anežka měla na olympiádě na úspěchu podíl. Nervozita byla ohromná, sama závodila, a přitom se dokázala věnovat Pepovi a uklidňovat ho. Zázemí je důležité, já už taky trošku do jejich rodiny patřím. Provozně tomu říkám, že tohle je ta naše vodácká rodina. S Pepou jsme ji budovali, stálo nás to nějaké úsilí...

Jak to pak ale funguje při tréninku? Poslouchá Pepa?

Nemá rád diktát. U něj nefunguje, že mu řeknete: Pojedeme takhle a takhle, a tak to bude! To, co vzniklo společným dialogem, je ten trénink, který Pepu posunul na vrchol. Není to o nařízení, že by musel plán dogmaticky dodržet.

Znamená to, že nikdy nezvýšíte hlas?

Nejsem typ, který by si chtěl něco prosadit tímto způsobem. A řekl bych, že křik by akorát vyvolal protireakci, takže bychom asi křičeli oba a k ničemu by to nevedlo. Ale samozřejmě soustředění jsou často dlouhá a únavná, a i já jsem někdy unavený, nejen závodník. Občas k menším neshodám dojde. Máme ale pro sebe cit. On pochopí, že je situace vážnější. Většinou se domluvíme, že se o řešení pobavíme později.

Společně jste v Paříži dosáhli na vrchol. Kam se teď budete posouvat?

Bude to samozřejmě velmi obtížné, ale dá se na tom stavět. Ani jeden z nás asi nečekal, že změny, které jsme provedli, povedou k takovému zvýšení výkonnosti. Na druhou stranu, to, co jsme absolvovali minulou sezonu, bylo tak strašně náročné, že jsme si oba dva na konci sezony řekli, že každou sezonu takto nezvládneme. Paříži jsme věnovali hodně úsilí a energie. Nejen my, i celý podpůrný tým, naše rodiny. Všichni kolem nám pomáhali třeba s dětmi atd. Bojovali za Pepu, ale jinde.

Takže?

Pepa si vítězstvím na olympiádě na sebe ušil bič. Každý se s ním bude srovnávat a už teď na soustředění se ukazuje, že je to pro něj svazující. Budeme muset vymyslet jiný model, něco, co ho na

závodění bude bavit. Možná nepůjde o medaile na kilometru, ale půjde o něco jiného. Je potřeba, aby se kanoistikou bavil a třeba jsme na tu další olympiádu vyrukovali s něčím, co bude zajímavé.

Máte plán?

Pepův plán je teď úplně jednoduchý, protože Anežka je těhotná, čekají miminko. Měl by taky dokončit školu, takže jsou i další věci, které se kanoistky netýkají. Letos ale máme mistrovství Evropy v Račicích, což je určitě výzva. Olympijský vítěz bude závodit doma, přijde se na něj podívat spousta lidí. Tohle je hnací motor. Myslím si, že na každé nové sezoně se dá najít něco, co by pro Pepu mohlo být zajímavé, pro co by se dokázal nadchnout. Musíme to najít. Teď je to evropský šampionát v Račicích.

<https://www.olympijskym.cz/article/trener-olympijskeho-sampiona-dostala-diktat-nema-rad-na-vrchol-nas-posunul-dialog>