

Úspěchy snowboardisty Hroneše? Pomáhá mu pokec s někdejší trenérem Adamczykové

12.4.2025 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Po sezoně máte víc času na studia, ale myslíte už i na olympiádu?

Vždycky jsem vnímal olympiádu jako největší motivaci, kterou můžu mít ve smyslu dostat se na ni. Teď bych ale rád dosáhl takového levelu, abych byl spokojený s tím, co jezdím. Prostě abych byl schopen předvést nejlepší snowboarding, který umím.

Co se musí stát, abyste pod pěti kruhy skutečně závodil?

Musím se kvalifikovat. (úsměv) Kvalifikace probíhala celou letošní sezonu. Ze všech závodů Světového poháru sbírám body, abych se umístil mezi 30 nejlepšími snowboardisty na světě. Tím, že jsem měl skvělou sezonu, a zajel jedny z nejlepších výkonů, držím se kolem třináctého místa. Vypadá to, že bych i s nějakým závodním předstihem mohl vědět, že se na olympiádu dostanu. Ještě nějaké závody zbývají a já udělám všechno proto, abych byl ready i na ně. Myslím, že jsem na dobré cestě a těším se.

Vaše úspěchy v této zimě v Big Airu i Slopestyle byly výrazné. Změnil jste něco v přípravě?

Řekl bych, že je to jednak výsledek dlouhodobé práce a k tomu jsem se zklidnil ve své hlavě. Zaměřil jsem se nejen na sportovní výkon, ale i na mentální přípravu, protože hlava dělá u nás na té nejvyšší úrovni 90 procent výkonu. Je to jeden z kroků, který mě nejvíc posunul, co se týká závodní výkonnosti.

Spolupracujete s nějakým sportovním psychologem?

V tuhle chvíli ne, i když jsem nějaké vyzkoušel. Spousta věcí mi seděla a některé zas ne. Teď si povídám s Jakubem Flejšarem, bývalým trenérem Evy Adamczykové. Povídáme si o věcech tak, jak jsou. Myslím, že tohle mi sedí ze všeho nejvíc, víc než odborné zkoumání mé hlavy. Je to přirozená konverzace dvou kámošů.

Jak se projevuje zklidnění vaší hlavy?

Hlavně asi v závodech, na nich se to nejvíc počítá. Zklidnil jsem se do fáze, že jsem spokojený s tím, co jsem udělal pro to, abych podal co nejlepší výkon. Je to úzká spojitost mezi tím, dát tomu čas a pak si uvědomit, že jsem tomu ten čas dal, a že jsem nemohl udělat víc. Když to vyjde, reflektuje to fakt, že jsem do tréninku dal opravdu hodně času a když to nevyjde, tak se to jenom stalo. Něco si z toho vezmu a jdu dál. A nebabráám se v tom, což byla jedna z věcí, kterou jsem dřív dělal.

Stane se vám někdy, že na trénink nemáte chuť?

Na víc než třetinu tréninků se mi nechce a bojuju sám v sobě. Mám dny, kdy se na to vykašlu, protože se necítím, ale je důležité si uvědomit, že to takhle mám a těmhle dnům se vyhýbat. Pocit, který mám po tréninku, je mnohem lepší. Tyhle momenty jsou nejdůležitější, protože dělí dobré kluky od těch nejlepších.

Chystáte něco extra do olympijské sezony?

Musím se posouvat, protože i samotný sport se posouvá. Je strašně složité držet krok s těmi nejlepšími. Chci dát tréninku co nejvíc a být především sám sebou.

Když se řekne olympiáda, co vám jako první naskočí v hlavě?

Tím, že je v Itálii, tak asi pizza. (smích) Olympiáda pro mě vždycky byla sen, v jakémkoli sportu,

který jsem dělal. Vlastně jsem nikdy nevěděl, v jakém sportu na ni pojedu. Říkal jsem si, že by bylo hustý, kdybych tam jednou byl, ale moc jsem tomu nevěřil. Teď si myslím, že se blížím, takže se těším moc. I na tu pizzu.

<https://www.olympijskytym.cz/article/uspechy-snowboardisty-hronese-pomaha-mu-pokec-s-nekdejsim-trenerem-adamczykove>