

Z asfaltu na led. Jak obojživelník Jílek dobrušlil na olympijský ovál

14.1.2026 - Vendula Holková | Česká olympijská

Před letošní sezónou upozadil kolečkové brusle na úkor těch ledních a na olympijské hry v Miláně a Cortině se kvalifikoval hned ve čtyřech disciplínách. Devatenáctiletý Metoděj Jílek vletěl do světa rychlobruslení jako kometa, přitom ho k tomuto sportu přivedla shoda okolností.

Jaká? „V pěti letech jsme šli bruslit na středisko Na Korunce, potkala nás tam trenérka a zeptala se, zda se nechceme přidat,“ vzpomínal a pokračoval: „Na kolečkových bruslích jezdím od pěti let. Postupně jsem pak začal přecházet na lední a rychlobruslení se věnuji poslední tři až čtyři roky.“

Tak krátká doba mu stačila k tomu, aby dosáhl na medaili na světovém šampionátu a kvalifikoval se na zimní olympijské hry. „Letos jsem přeskočil kolečkovou sezónu a celé léto jsem se věnoval ledu. Připravoval jsem se asi čtyři měsíce,“ líčil rychlobruslař. „Za oválem jsem cestoval různě po Evropě, byl jsem v Německu nebo Holandsku. A mezitím jsem bruslil i na kolečkách.“

"Rychlobruslení se věnuji poslední tři až čtyři roky."

Když stojí na bruslích, snaží se koncentrovat i vnitřně nabudit. „Při tréninku myslím na správnou techniku bruslení. Na to, na co se mám podle trenéra zaměřit. Kdybych si jen tak přemýšlel, nemělo by to takový efekt. Při závodě se snažím motivovat, abych dosáhl maximálního výkonu.“ Vpřed ho přitom ženou také lidé, kteří stojí okolo mantinelů a povzbuzují.

V rámci přípravy navíc jezdí i na kole a chodí do posilovny. „Celkem to všechno zabere tak 20 až 25 hodin týdně,“ řekl.

A když se mu na tréninku nebo v závodě něco podaří? Rád se odmění třeba dobrým steakem. Primárně si však v zahraničí nakupuje potraviny a vaří sám. „Zprvu mě učila vařit máma. Potom jsem začal experimentovat a učit se sám,“ uzavřel.

Text pochází z Magazínu Gusto.

<https://www.olympijskytym.cz/article/z-asfaltu-na-led-jak-obojzivelnik-jilek-dobruslil-na-olympijsky-oval>