

Svaly versus hlava: Rozhovor se studentem Matějem Kubelkou

1.6.2026 - Zuzana Paulusová | Univerzita Pardubice

„Dřív by mě nenapadlo, že budu vypadat takhle. Kulturistika ze mě udělala jiného člověka,“ říká Matěj Kubelka. Student Fakulty elektrotechniky a informatiky si cílené formování těla zamiloval. Vyrýsované svalstvo jezdí předvádět i na soutěže.

Matějova cesta za svaly začala kde jinde než v posilovně. Nejdřív tam jako doprovod chodíval se svými rodiči. Během střední školy mu přišlo smysluplnější trávit čas tam než se poflakovat někde po městě. „Vždycky jsem hodně sportoval a fotbal a parkour mi rozházely kolena. Přišel jsem do posilovny hledat tipy na kompenzační cviky a celkové zpevnění těla. Najednou už jsem neskákal po zdech, ale zvedal jsem čím dál těžší závaží v posilovně,“ líčí Matěj. A právě tam potkal kluka, co kulturistiku dělal, a řekl si, že to zkusí. A tím to všechno začalo. Příprava, tréninky, strava, psychika, objemová fáze a do toho odvracení jízlivých poznámek, že hazarduje se zdravím. Matěj se nedal a šel si za svým. Vloni bodoval na soutěži Mistrovství Moravy juniorů, na Mistrovství Čech mužů a neztratil se ani na Mistrovství České republiky juniorů. Letos zkoušel hned tři kategorie na Mistrovství Čech dorostu a juniorů v Kutné Hoře – Classic Physique, kulturistiku nad 77 kg a klasickou kulturistiku. Mezi konkurencí 84 soutěžících bral deváté, osmé a čtvrté místo, a k tomu další cenné zkušenosti. „Je potřeba makat dál,“ dodává nadšeně.

Jste v posilovně víc než doma nebo ve škole?

Mívám to vyrovnané, ale když jsem kombinoval vícero sportů, měl jsem i 13, 14 tréninků týdně, a to už bylo hodně náročné. Někdy jsem potřeboval, aby měl den víc než 24 hodin (smích). Teď už to tak nedělám a soustředím se na kulturistiku. V závěru kulturistické přípravy se dostanu maximálně na šest tréninků v týdnu.

Co vás na kulturistice baví?

Baví mě forma sebe prezentace, kterou umožňuje. Vzhled člověka, ladnost pohybů, tvrdost svalů i svalový rozvoj, kterého člověk dokáže za určitý čas dosáhnout. To, jak člověk dokáže formovat svoje tělo, je až neskutečné.

Co je vlastně cílem kulturistiky?

Je to sportovní disciplína, ve které jde o to mít esteticky ideální, maximálně osvalené a vyrýsované tělo. A docílíte toho správným silovým tréninkem, specifickou stravou a pravidelnou regenerací.

Jaká kategorie vás zaujala?

Začínal jsem v kategorii Men's Physique. Je lehčí a přirovnal bych ji k mužské plážové postavě. Na sobě jsem měl delší plavkové kraťasy, což bylo pro začátek fajn. Asi po dvou letech jsem si řekl, že zkusím tu surovější kulturistiku. A tam už jsem musel obléknout soutěžní plavky, taková malá tanga...

Styděl jste se, když jste je měl poprvé?

Přechod do malých plavek mě z počátku děsil, ale po hodinách trénování v nich jsem si na ně zvykl a na závodní stage jsem se postavil s nulovým studem.

Soutěžící jsou vždycky hodně opálení, chodíte do solária?

Před prvními závody mi solárium doporučili navštěvovat. Ale po první zkušenosti se závodní barvou jsem zjistil, že další návštěva už není potřeba. Barva totiž zařídí, co má. Je navržena tak, aby fungovala pod světly a zvýraznila detaily svalů.

Musíte si tělo také holit?

Pravidlo o tom, že soutěžící musí být oholení, není. Na druhou stranu je to žádoucí. Chlupy rozmazávají linie svalů, zakrývají vyrýsování a zkreslují práci s barvou a světlem. A týká se to všech partií – nohou, rukou, hrudníku, zad i břicha. Hladká pokožka je lepší i kvůli nanášení barvy.

Co porotu zajímá nejvíc?

Podle kategorie se většinou hodnotí stavba těla, tvrdost svalů a jejich připravenost. Zohledňuje se, kolik procent tuku člověk má. A také se řeší třeba to, jak je daný sval žilovaný.

Co se děje před nástupem na pódium?

Vrcholí poslední přípravy. Dostávám ještě pokyny od trenéra, udělám pár kliků a pumpuju svaly, kontroloju postoj. Nádech – výdech a jde se nahoru. Teprve tam se ukáže, jestli měsíce disciplíny a dřiny stály za to. Já se nahoru vždycky těším.

Nejste nervózní?

Už nejsem. Chodím si to tam užít, protože se můžu fakt předvést. Nastupuju spolu s ostatními soutěžícími dané kategorie. Poté nás porovnávají v pěticích a následně se v rámci semifinále dělají takzvané callouty, což znamená, že se volají závodníci ve skupinách po pěti (1–5, 6–10 atd.). Ve finále je na řadě přednes volné sestavy, kde závodník pózuje na hudbu dle vlastního výběru zhruba jednu minutu, a pak se ještě přechází na porovnání finalistů.

Máte tam čas na něco myslet?

Ani ne. Jsem maximálně koncentrovaný. Míří na mě reflektory, které mě mají co nejlépe nasvítit, a mám lehkou mlhu před očima. Jsem rád, že vůbec vidím rozhodčí, na které se v průběhu svého přednesu soustředím nejvíc a jsem s nimi v očním kontaktu.

Trénujete si jednotlivé pózy před zrcadlem?

Před zrcadlo chodím každý den. Fotky posílám i trenérovi, aby moje pózy zhodnotil. Pak je ladíme během osobního tréninku. Ale je důležité zkoušet si držení těla hlavně mimo zrcadlo. Když vstupuju na stage, kde žádné zrcadlo není, musím mít natrénováno hlavně bez něj. Pak už vím, jak se do které pozice dostanu a vypadám v ní nejlépe. Musím říct, že fáze „učím se pózovat“ byla nejhorší. To, že pak vylezu na pódium, je už to nejmenší (smích).

Nechytají vás při pózování křeče?

Křeče mě chytají, ale není to pravidlo. Vždy záleží na tom, jak má závodník natrénováno, zda dobře solil či pil. Práce s dechem je náročná a jak držíte svaly zatnuté, rychle se okysličují. Pokud na to nejsou zvyklé, začnete se potit a klepat a prozradí, že nejste trénovaný.

Jak tenhle sport vnímají vaši kamarádi?

Kámoši si mě spíš dobírají. Jestli dneska budu zase cvičit, jestli už jsem se najedl... Tohle popichování

i kritiku jsem se naučil už nevnímat. Chápu mě a moje rozhodnutí dělat kulturistiku respektují. Už se mi několikrát stalo, že kluci, kteří z toho nejdřív měli srandu, za mnou přišli a vyzvídali: Hele, já bych to chtěl vyzkoušet a ty už se v tom orientuješ? Myslíš, že bys mi pomohl? A třeba se potom tomu i chvilku věnovali.

Co vás ještě letos čeká?

Letos plánuju nejdelší soutěžní přípravu. Vždycky jsem podstoupil maximálně tři soutěže, teď bych se chtěl dostat na pět soutěží. Ale jsou i závodníci, kteří jsou schopni během jediného víkendu dát dva závody. Kulturistika není o tom, jak silné tělo člověk má, ale spíš jak všechno dokáže zvládnout v hlavě.

Jak to myslíte?

Je důležité být na kulturistiku připravený také mentálně. Je o velkém odříkání, musíte být k sobě hodně tvrdý a plnit plán, který vás k vašemu cíli dostane.

Máte nějaký cíl do budoucna?

V kulturistice je mým aktuálním snem podívat se v poslední juniorské sezóně na mistrovství Evropy do Španělska. Samozřejmě je to velký cíl, ale mezi ty malé rozhodně patří se každým rokem zlepšovat.

TEXT Zuzana Paulusová : FOTO Archiv Matěje Kubelky

Tento text najdete v exkluzivním vydání časopisu Univerzity Pardubice MY UPCE, vydání č. 117 z května 2026, v tištěné i on-line podobě.

<https://www.upce.cz/svaly-versus-hlava-rozhovor-se-studentem-matejem-kubelkou>