

Rozhovor s reprezentanty při návratu z běžkařského soustředění vedla reportérka Šárka J.

(ze zaslané nahrávky přepsala téměř do slova Marcela)

Š: Začátek nového roku je vždy spojený s prvním soustředěním, které bývá pokud počasí dopřeje na běžkách. Letos se poštěstilo a jádro primárně juniorů a pár dospělých se sešlo v Kořenově v Jizerských horách na prvním letošním soustředění.

Š: Máme tady zástupce žen - Kateřinu, které se zeptáme jak je spokojená s prvními letošními kilometry:

K: Já jakožto jádro ženské reprezentace, společně tady se Šárkou, jsem velice spokojená. Na běžky se jinak nedostanu. Takže výborné sněhové podmínky. Juniorky mne vzaly pod křídlo, čekaly na mne, byly moc hodné. Natočily jsme hodně kilometrů. Hned to jdu napsat na stravu.

Š: A jak tě to namotivovalo do dalšího trénování?

K: Budu asi tak 4 dny odpočívat a regenerovat. A potom začnu, budu tedy pokračovat s tréninkem.

Š: A kolik jsi tedy tady natočila kilometrů.

K: Tak za ty 2 dny 30, takže celkem 60 kilometrů na běžkách. A 8 km po svých.

Š: Výborně. Dalším zástupcem je muž – Šimon, který najel trochu více kilometrů. Tak jak on se cítil ve stopě?

Ši: No tak sněhové podmínky nám přály. Asi 3 dny před začátkem soustředění nám napadla kupa sněhu, takže jsme se mohli ladně vydat do běžkařských stop, které nám v týdnu přály, protože spousta lidí bylo v práci a my jsme měli celé hory pro nás.

Š: A jaké jsou tvé letošní tréninkové a závodní plány?

Ši: Mé tréninkové a závodní plány jsou samozřejmě umístit se co nejlépe. Avšak jsem prvním rokem v mužské kategorii, takže to pro mne bude náročnější. Ale se budu snažit ze všech sil, abych ze sebe vydal ten nejlepší výkon a mužům to tam pěkně znepríjemnil v tom žebříčku.

Š: To je velice dobré mentální nasazení pro tuto sezónu.

Š: O něco zkušenějším mužem, který již byl v konkurenci staletých mužů je Matěj. Jaké jsou tvoje plány do letošní sezóny?

M: Moje plány a cíle do letošní sezóny jsou jasné řekl bych. Nominovat se na Mistrovství světa tady u nás v České republice. Myslím že je to skvělá příležitost. Rozhodně pro nejbližších pár týdnů moje plány jsou udržet si svůj tréninkový plán a natrénovat a naběhat co nejvíce kilometrů.

Š: A co se týče technické stránky? Protože když se podíváme do výsledků uplynulé sezóny, technika je možná tvoje slabší část než fyzická příprava. Co uděláš pro to, aby ses po té technické stránce zlepšil?

M: Tak určitě zúčastnit se co nejvíce pražských ROBáckých tréninků a při závodě se zaměřit především na předstartovní přípravu, kde můj cíl je vytvořit si plán na trať, abych věděl až vyběhnu tak nějak kudy poběžím, na které kontroly se budu soustředit a jaké si zvolím pořadí.

Š: A víš kolik jsi tady najezdil ve stopě za tyto 4 dny?

M: Asi přibližně 100 až 110 km.

Š: To už jsou pěkná čísla

Š: Dalším účastníkem byla zástupkyně juniorek – Lenka. Lenko jak ty ses cítila ve stopě a kolik máš kilometrů?

L: No tak ve stopě jsem se cítila celkem dobře, na to že jsem jezdila zase po roce. Naposledy jsem byla minulý rok taky na soustředění. A najela jsem stejně jako Kačka – my jsme byly takový tréninkový duo. Jsme tak jako jezdily společně ještě s další skupinkou – takže tak těch 60 kilometrů na běžkách nebo trochu víc a 8,5 kilometrů běh dneska tak na odlehčení. Takže bych řekla že to bylo super zpestření tréninkového plánu.

Š: Výborně. A jaké jsou tvoje plány do letošní sezóny? Protože už patříš mezi ty zkušenější závodnice v juniorkách. Jak se k tomu letos postavíš.

L: No teď jsi mne postavila do takový role jako mezi favoritky?

Š: Takhle bych to nenazvala – spíše jako ta starší, už tam dlouho nebudeš.

L: Dobře, to jsem ráda. Nebo jinak – to jsem ráda že nejsem mezi favoritkama. Protože teď když jsem jako v roli outsidera, tak se můžu předvést. A nevyvíjí to na mne takový ten tlak. Takže to mi vyhovuje takhle. A co ještě říct? Jo, plány na letošní rok. Tak nominovat se na mistrovství. To je plán.

Š: A co jsi pro něho ochotná udělat?

L: No tak co jsem ochotná udělat? Jsem ochotná udělat hodně. Budu hodně trénovat a budu mentálně velmi připravená. Takže by to mohlo vyjít.

Š: A máš pro nás nějaké tajné triky jak se mentálně dobře připravit?

L: No tak takovéto triky se neprozrazují. To musí každý si najít svůj vlastní trik. Ale no prostě každý si musí najít to svoje co mu vyhovuje.

Š: Tak budeme se těšit že svoje triky zúročíš ve vysoké medailové pozici.

Š: Je neděle – my jedeme domů. Takže každý najezdil za 3 až 4 dny od 90 do 150 kilometrů. A krom jedné menší skupinky, která se v únoru vydává reprezentovat v orientačních bězích do Španělska, tak se v podobné sestavě potkáme na druhém reprezentačním soustředění na konci února v Praze.

Do té doby pilně trénujte, mentálně se připravujte a odpovídejte Andrejovi na e-maily.