DNES Vedoucí redakce: Ivana Faryová
Regionální obchodní manažer: Jan Vašků
Inzerce: 225 063 452

AMC, Karla Engliše 519/11, Praha 5
tel.: 225 061 111, redcech@mfdnes.cz
Předplatné a distribuce: 225 555 522
predplatne@mafra.cz

Železný radil handicapované oštěpařce

Legendární atlet pomáhal s tréninkem dívce, která se chystá zaútočit v Praze na medaile

Jiří Jakoubek
redaktor MF DNES



Trénink na rekordy Zatímco Kateřina Nováková pracuje na zlepšení svého osobního rekordu v hodu oštěpem, který je těsně pod hranicí 12 metrů, aktuální světový rekordman Jan Železný v roce 1996 hodil 98,48 metru. Ale jak včera přiznal, hod ze stolice, ke které jsou handicapovaní oštěpaři upoutaní, je velmi složitý. Foto: Yan Renelt, MAFRA

PRAHA Děláte atletiku, přesněji vrhačské disciplíny včetně oštěpu, a chcete mít „zaručený“ úspěch? Připravujte se pod taktovkou trenéra Jana Železného. Kateřinu Novákovou to včera potkalo, na jednom z pražských hřišť na její trénink hodinu dohlížel právě trojnásobný olympijský vítěz a mistr světa a světový rekordman v hodu oštěpem.

„Honza Železný a Barbora Špotáková jsou pro mě velkou motivací. Přála bych si házet ještě víc, dal mi dobré rady,“ neskrývala devatenáctiletá sportovkyně nadšení z tréninku s legendou světového oštěpu a úspěšným koučem.

Se spokojeností ze spolupráce s nechodící atletkou se netajil ani Železný. „Je šikovná, protože co je ona schopná hodit ze sedu, nejsou někteří schopni hodit z rozběhu. Má talent a navíc je to fajn holka, která v sobě má jiskru,“ pravil.

V těchto dnech se čeští sportovci chystají na Světové hry handicapované mládeže od čtrnácti do třiadvaceti let, které uvidí Praha ve dnech 29. června až 3. července, a Nováková bude jednou z opor domácí atletiky. Proč právě ona?

Atletice se začala věnovat loni začátkem dubna a už v červnu získala na juniorském mistrovství světa handicapovaných kompletní sadu medailí: v disku bronz, v kouli stříbro a v oštěpu zlato. „To bylo poprvé, co jsem něco velkého vyhrála,“ povídala a pak i přes přítomnost Železného bezelstně přiznala, že disk má nejradši. „Létá mi nejdál,“ rozesmála se.

V oštěpu má osobní rekord těsně pod hranicí 12 metrů. „Ale napoprvé jsem hodila pět metrů a byla jsem ochotná přísahat, že už oštěp nikdy nechci vidět,“ prozradila a zmínila svého trenéra Pavla Martínka. „Je to můj tělocvikář a uměl mě namotivovat,“ pokývala hlavou.

Během oštěpařského tréninku jí slavný atlet a trenér udělil několik rad. Které byly nejdůležitější?

„Mám víc držet hrudník a posilovat mezilopatkové svaly, v tom mám mezery. Jsem ráda za společný trénink, je dobré před hrami hodně trénovat. Doufám, že bych se mohla umístit na první příčce,“ naznačila atletka, která nechce být jen dívkou z plakátu - je jedním ze sportovců, kteří na blížící se Světové hry handicapované mládeže zvou. „Ale závodit budu i v disku a kouli,“ připomněla.

Železný si na závěr tréninku vyzkoušel hod oštěpem ze sedu. „Je to složité, je tam i jiná práce levé ruky, kterou se držíte tyče.“

Dalším letošním vrcholem bude paralympiáda v Riu. „Myslím, že na limity nemám šanci, ale doufám, že za čtyři roky bych mohla závodit v Tokiu,“ odhadla svoje možnosti.

„Máš cíl, což je hrozně důležité,“ upozornil ji Železný.