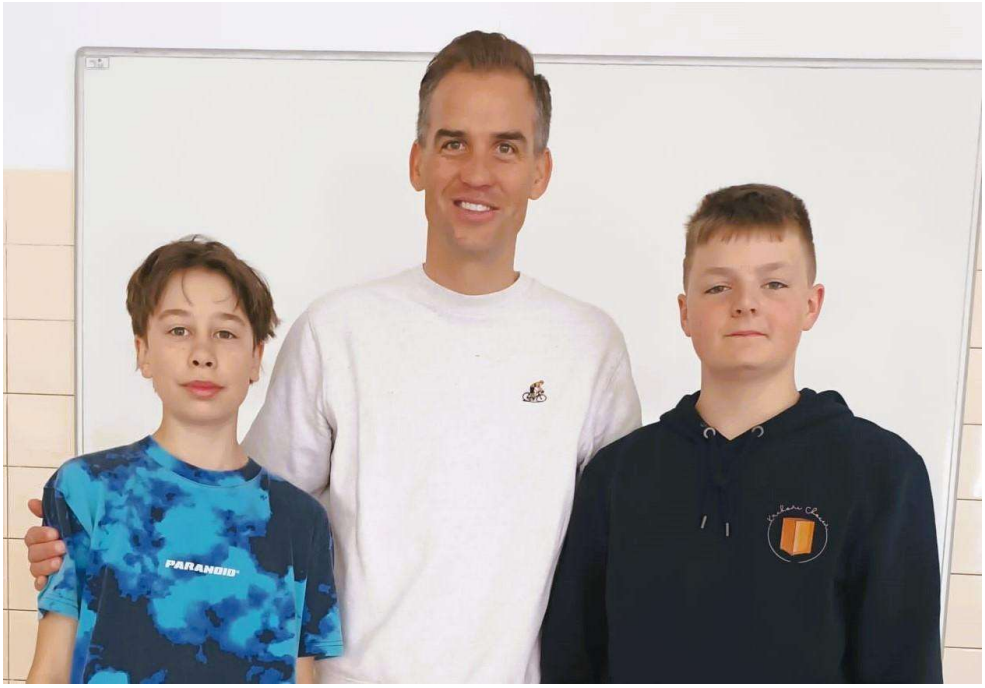
Na slovíčko s cyklistou Zdeňkem Štybarem



Ahoj, jmenuji se Jindra a jsem členem žákovského parlamentu při ZŠ M. Choceňského, Choceň. Dostal jsem příležitost setkat se s bývalým profesionálním cyklistou Zdeňkem Štybarem.

Zdeňku, dobrý den.
Ahoj.

Začneme hned první otázkou. Jak jste se dostal k cyklistice?
K cyklistice jsem se dostal tak, že u nás ve Stříbře, odkud pocházím, byl bikrosový BMX klub. Když mi bylo tři a půl roku, tak mě tam taťka přivedl a ukázal mi, že tu máme bikrosový klub. Mě to hrozně bavilo, skákat přes překážky. Prošel jsem si bikrosem, s tím jsem skončil, když mi bylo jedenáct let, a pak jsem začal dělat všechny možné disciplíny – cyklokros, dráhu, horská kola, a pak přešel hlavně k cyklokrosu. Po cyklokrosu jsem se dal na silniční cyklistiku.

Kdo byl váš vzor?
Když jsem byl malý, tak jsem žádný vzor úplně neměl. Na závodech jsem se díval spíše na starší kluky nebo holky, kteří závodili a učil jsem se od nich. Učil jsem se, jak skáčou, jak se připravují na závod. Chtěl jsem toho co nejvíce okoukat. Když jsem přecházel na cyklokros, tak pro mě byli vzorem Belgičané jako byl Sven Nys nebo Holanďan Richard Groenendaal. Ti byli mými vzory. Ale spíš jsem se díval na někoho, kdo byl vždycky lepší než já.

Kolik hodin denně jste trénoval v nejlepších letech?
To není jednoduchá otázka, protože to není úplně na průměr. Je to spíš tak, že jsem jel tři hodiny, někdy jsem jel šest i sedm hodin, a někdy jsem jel také jenom hodinu. Záleželo spíše, na který cíl jsem se připravoval, na který závod. Něco jiného bylo na etapách, něco jiného je na jarní klasiky jako se teď jelo okolo Flander, Paříž Roubaix. Příprava byla jiná, tréninky byly jiný. Určitě to dokážete zprůměrovat, když vám řeknu, že jsem za rok najel 30 000 až 35 000 km.

Jak vypadal váš běžný tréninkový den?
Většinou to bylo tak, že když jsem ráno vstal, protáhl se a zacvičil jsem si. Tak 5-6x do týdne. Dal jsem si pořádnou snídani, která byla připravena od dietoložky nebo nutričního poradce, tak abych měl

dostatek energie na celý trénink. Ale snídaně pro mě byla základ. Vlastně i celá správná strava v průběhu zbytku dne. Důležitá byla pravidelná strava. Mezi 9-10 hodinou ráno jsem jel na trénink, vrátil se plus minus ve tři a potom jsem někdy 2-3x v týdnu šel cvičit do posilovny, jindy se šel lehce proběhnout, protáhnout. Den byl celkem dost zaplněný.

Znáte ten pocit, když se vám nechce? Protože já ten pocit znám.
Znám ho více než dost, protože když musíš jet ven, když prší, sněží, fouká vítr, tak se ti fakt nechce. Ale zároveň víš, že musíš. Někdy se na trénink strašně těšíš a já jsem byl vždy v každodenní komunikaci s trenérem. Na nějaké tréninky jsem se těšil více, na některé méně. Ale to je tak v životě normální, že ne každý den se ti chce do práce. Profesionální sport je práce, je to zaměstnání. Ne každý den se ti chce vstát z postele, když jsi unavený nebo napůl nemocný, ale stejně musíš na to kolo a kór při Tour de France nebo Giro d´Italia, Vuelta Espaňa, když jsi čtyři týdny pryč z domova. Jsi unavený, je špatný počasí, máš tam nějaké hory, nejede se ti dobře, třeba si i spadl, ale ty víš, že musíš pomoci týmu. Stejně musíš vstát z postele, odstartovat a nějakým způsobem se dostat do cíle. Při nejmenším pomoci týmu nebo se pokusit sám vyhrát etapu.

Jezdil jste raději cyklokros nebo silniční cyklistiku? Na co více vzpomínáte a co vám nejvíce chybí?
Dobrá otázka. Já jsem měl obě tyto disciplíny strašně rád. Poznal jsem spousty nových lidí, fanoušků. Každá disciplína měla něco svého. U cyklokrosu bylo fajn, že jsem jel ráno z domova na závody a večer jsem byl zpátky. Což bylo strašně fajn. Hodinový závod, jednou to byl rychlý závod, jednou se zase více běhalo, jednou bylo bahno, jindy písek, takže tam byly různé varianty. Silniční cyklistika byla větší výzva. Díky tomu jsem cestoval po celém světě. Mám kamarády z Austrálie, Japonska, Hong Kongu, Jižní Ameriky, Kanady, Belgie nebo Holandska. Byla to pro mě přidaná hodnota, nejednou jsem toho i využil. Byl jsem někde na druhé straně světa a potřeboval pomoc. Vždy jsem mohl někomu napsat, protože jsem tam měl kamaráda nebo on tam měl kamaráda.

Nelákala vás někdy horská kola?
Lákala. Dokonce jsem to zkoušel. Chtěl jsem se nominovat na olympijské hry, ale to bylo zrovna období, kdy se Jarda Kulhavý stal olympijským vítězem na horských kolech. Nejdále jsem se dostal na mistrovství Evropy v horských kolech, ale úplně se mi tam nedařilo.

Jaké to bylo závodit na tak prestižních závodech jako je Tour de France nebo olympiáda?
Hodně prestižní, ale v ten moment jsem si to moc neuvědomoval. Spíše jsem to bral tak, že jdu ze závodu do závodu. Závod jako každý jiný. Jestli jedu mistrovství republiky nebo Tour de France. Pocitově to bylo trochu stejný. Ale teď když se jdu podívat na závody jako je Paříž Roubaix nebo okolo Flander nebo když teď pojedu na Tour de France, po té kariéře, tak až teď si možná uvědomuji, jak velké závody to jsou.

Na který závod nebo vítězství jste nejvíce hrdý?
Je jich pár. Ale vždycky říkám, že je to mistrovství světa v Táboře v cyklokrosu, protože tam mi to nastartovalo kariéru. Byl jsem více v Belgii, tam více závodil, vozil jsem ten proužkovaný dres jako mistr světa, což bylo úžasné. Ale hlavně ta příprava k tomu závodu, protože jsem se na to připravoval dva roky se vším všudy s psychologem, mechaniky. Vymýšleli jsme, jak udělat ten nejlepší set-up na jakýkoliv povrch. Jestli to bude zmrzlé, rychlé, nebo jestli to bude bahno. Doopravdy jsme nezapomněli na žádný detail, všechno bylo promyšleno. Proto na ten závod vzpomínám strašně rád. Pak samozřejmě na vyhranou etapu na Tour de France, a pak i na vítězství na jarních klasikách Strade Bianche.

Jaký byl váš nejtěžší závod vůbec?
Myslím si, že to byly možná nějaké etapy na Španělské Vueltě, protože bylo 45°C někde v horách v kopcích nebo naopak, když sněžilo jako na San-Rem. A úplně nejtěžší závod… Možná bych řekl, že

to byl ten poslední, poslední závod v Táboře na mistrovství světa, protože jsem věděl, že až se vzbudím druhý den ráno, tak už nebudu profesionální sportovec.

Máte nějaký vtipný nebo nezapomenutelný zážitek ze závodů?
Těch mám hodně. Teď si nemohu vzpomenout na něco vtipného. Cyklistika to jsou kamarádi nejen z týmu, ale i z ostatních týmů. Tam prožíváš spoustu vtipných momentů, které vyústí z komunikace nebo ze zážitku ze závodů. Každý den máš momenty, kterým se směješ, ale máš tam i spoustu smutných momentů – tým prohraje, nebo udělá taktickou chybu, šéfové jsou naštvaní. Já jsem měl štěstí v tom, že jsem byl v týmu, kde se hodně vyhrávalo. Všechny největší cyklistické závody na světě, tak jsem vyhrál s týmovým kolegou, což se ne každému povede.

Jak jste zvládal neúspěchy nebo prohry?
To není úplně jednoduché. Hodně jsme to řešili s psychology, s trenéry, s lékaři. Protože nejhorší je takový neúspěch, kde se opravdu soustředíš na závod, víš že, fyzicky a psychicky na to máš, abys ten závod vyhrál, a pak to ovlivní třeba defekt, pád, nebo někdo jiný či týmová taktika. Potom není jednoduché se s tím srovnat, ale zároveň je tam důležité, aby sis to v hlavě přehodil a vzal si z toho ponaučení do dalšího závodu. Ale těch smutných momentů a proher máš víc než těch hezkých momentů a výher. Když už se ti povede nějaká výhra, tak to pak stojí opravdu za to.

Co děláte ve volném čase mimo cyklistiku?
Jsem se svým desetiletým synem. Když jsem závodil, tak byl malý kluk. Teď jsme spolu. Nechci s ním úplně jezdit na kole, nechci ho to toho nutit. Hrajeme si spolu, děláme spolu různé věci. Věnuji se jemu. A nebo teď, momentálně se také věnuji Czech Cycling Academy, kvůli tomu děláme i tento rozhovor.

Co vás na cyklistice pořád baví i po tolika letech?
Baví mě ta volnost. Vezmeš kolo a můžeš jet, když to tak řeknu, z Belgie do České republiky na kole. Což už jsem také jednou udělal. Ale i to, že vyjedeš na místa, která máš kolem domu, máš je deset, patnáct, dvacet kilometrů za barákem a možná jsi je nikdy neviděl. A to mě to kolo naučilo, že máme spoustu krásných míst kousek od domu, ale nikdy jsme je neviděli.

Jakou radu byste dal mladým sportovcům?
Mladým sportovcům bych poradil hlavně to, že když se jim nedaří a nechce se jim, aby se nevzdávali a vydrželi u toho. Ty momenty, když vyhrajete – a ten moment jednou přijde – ať už je to jakýkoli i menší závod, jsou nezapomenutelné. Sport přinese krásné a šťastné momenty. I když to nejsou třeba výhry, protože ne každý může vyhrávat. Tudíž já bych asi poradil to, aby u toho sportu vydrželi a dělali hlavně to, co mají rádi. A jak to poznáš? Je to tak, že když se ti nechce, tak stejně jdeš. Nebo když už nemůžeš dospat, abys šel už na kolo, šel se proběhnout nebo si vzal míč a šel si kopat s kamarádem.

Zdeňku, děkujeme vám za rozhovor.
Také děkuji. A děkuji za otázky, které byly velice dobře připraveny.

Za žákovský parlament Jindřich Vraspír 7.A a Josef Kazda 8.A.