



Můj cíl? Závodit v kategorii nad 100 let, touží 77letý atlet

30. 3. 21:00

V tramvaji pouštím sednout i lidi o 20 let mladší, říká desetibojař Josef Vonášek.



Josef Vonášek pravidelně přivazuje medaile z evropských i světových šampionátů. | Foto: Archiv Josefa Vonáška

Rozhovor - Josefu Vonáškoví je 77 let. Je to důchodce. A také desetibojař, dálkař speciálně pro trojskokan specialista.



I na vrcholných akcích zvládne získat medaili v desetiboji a po této dřině ještě absolvovat další tři disciplíny a znovu se dostat "na bednu".



V tramvaji raději pouští sednout i lidi o 20 let mladší, aby nebyl za nezdvůřáka. Vypadá totiž vskladě. "I když po tvrdém tréninku se mi ani kolikrát nechce, ale vstanu," dodává Josef Vonášek.

DOPORUČENÉ

NEJČTENĚJŠÍ



RECENZE Jarmuschovi upíři rituálně chrání žánr před zombie



Mezi divákem Vyprávěj a voličem Zemana je jasná spojnice



Tim Burton prochmurní Prahu svou morbidní radostí



Isaach de Bankolé: Scénáře si musím vlastnoručně přepisovat

Aktuálně.cz: Byl jste sportovní talent již od malička?

Josef Vonášek: Právě že ne. Jako kluk jsem ve sportu nijak nevynikal, byl jsem takový průměr. Teprve dva roky před vojnou jsem se přihlásil do pražského Spartaku Stalingrad (dnešního Bohemians) a začal se věnovat atletice.

A.cz: Vrcholově, nebo "jen tak"?

INFO

Vizitka Josefa Vonáška



Ve své současné kategorii nad 75 let běhá 100 m za 16,15 s, 300 m za 50,02 s, do výšky skočí 126 cm, v tyči 2 metry, v dálce 418 cm, v trojskoku 8,85 m, oštěpem hodí 30,06 m.

Na MČR a MČSR stál na stupních vítězů 266krát a ve své veteránské kategorii získal za 37 roků 183 mistrovských titulů.

Poslední roky vítězí tak dvacetkrát až třicetkrát za rok.

Jen tak, pro zábavu. To pokračovalo i po vojně, kde jsem bohužel trénovat nemohl, ale taková byla doba.

A.cz: Ale, řečeno sportovní terminologií, zatímco soupeři začali s lety odpadat, vy jste nastoupil.

Ano, v současné době jsem držitelem asi dvaceti českých veteránských rekordů.

A.cz: Jak často ve svých

77 letech trénujete a jak vypadá váš trénink?

V poslední době trénuji pětkrát až šestkrát týdně a trénink je velice pestrý. Moje hlavní disciplíny jsou sice skoky, ale protože se každým rokem zúčastňuji i různých vícebojů, musím se připravovat i na ně. Proto, pokud to zdraví dovolí, běhám, skáču do dálky, do výšky, dělám trojskok i skáču o tyči. Běhám i překážky, běhám na schodech, házím, vrhám a posiluji.

A.cz: Jak dlouho tato dřina trvá a co na to vaše tělo?

Trénink trvá většinou tak dvě až tři hodiny. Kromě toho cvičím ještě doma a každý den relaxuji na masážním lehátku. Moc mi to prospívá, hlavně tedy na artrózu. Za ty roky je moje tělo značně opotřebované a už si říká o nějakou tu relaxaci. Vždyť má za sebou na 17 tisíc tréninků!

A.cz: Kterého úspěchu si považujete nejvíce?

Startu na ME 2012 v německé Žitavě. Soutěžil jsem tam



RECENZE Noe má poselství. Ale v záplavě triků je neprozradí

KOMERČNÍ SDĚLENÍ



SOUTĚŽTE s taveným sýrem APETITO a VYHRAJTE kola ŠKODA nebo hru Activity2!



Potřebujete novou střechu? Získejte pálenou tašku TONDACH se slevou 33 %!



Načerpejte energii v lázních. Jarní pobyty již od 1.220 Kč/3 dny

999 Kč

5TH AVENUE

NAKUPUJTE C

v desetiboji a získal stříbro. Nejvíc mě hřálo, že se mi podařilo porazit všechny Němce v jejich domácím prostředí. Druhý den po desetiboji jsem startoval ve skoku dalekém, skončil jsem v silné konkurenci čtvrtý.

Pak jsem si odpočinul a šel na výšku. Skončil jsem třetí, ale stejným výkonem jako druhý, kterým byl také Čech, Květoslav Vykydal. Přeskočil nás pouze vítěz, který skočil světový rekord.

A.cz: Tak to jste měl naprosto vyčerpávající program...



Skok daleký v podání Josefa Vonáška.

Foto: Archiv Josefa Vonáška

To není všechno. Na závěr tohoto nabitého týdne jsem si dal ještě trojskok. Na startu se sešlo hned pět mistrů světa! K tomu abych získal bronzovou medaili, jsem musel tři z nich porazit a čtyřikrát

vylepšit český rekord. Povedlo se.

A.cz: Takže paradoxně s přibývajícím věkem zrajete v atletu světové třídy. A přitom závodníci o pětadvacet let mladší často vysvětlují klesající výkonnost slovy: "Přece jen už nejsem nejmladší..."

Ano, celá sezona 2012 byla moje zatím nejúspěšnější. Vytvořil jsem sedm českých veteránských rekordů a získal 28 medailí.

A.cz: Když bychom se ještě vrátili k tomu MS 2011 ve francouzském Aubiere. Překvapilo mě, že si čeští borci odvezli 20 medailí. To je ve srovnání se seniory či s juniory vysoký nadstandard. Čím to je?

Je to tím, že u veteránů jsou v každé disciplíně pětileté kategorie, takže může současně v jednom odvětví startovat větší počet závodníků, jsou-li z různých věkových kategorií.

A.cz: Aha, pravda. A já už myslela, že čeští důchodci sportují více než jinde ve světě nebo že je tu o staré atlety tak dobře postaráno...

Veteránský svaz u nás dělá, co může, ale bohužel veteráni nejsou nijak v oblibě u Českého atletického svazu. Dalo to velkou práci, než jsme se dostali tam, kde jsme, ale pořád proti některým státům máme co dohánět.

A.cz: Například?



ME 2012: Josef Vonášek (zcela vpravo) s bronzem za skok vysoký. Na stupních vítězů je spolu se zlatým Švédem a stříbrným Rusem.

Foto: Archiv Josefa Vonáška

Veteráni, hlavně ti starší, mají oproti mladým určitou "úlevu" - lehčí náčiní, nižší překážky. A ještě před nějakými 15 – 20 roky o tom na veřejných závodech u nás pořadatelé nechtěli ani slyšet. Byla to těžká cesta, než nás začali

alespoň trochu brát.

A.cz: Co na vaše vrcholové sportování v 77 letech říkají vaši blízcí? A co třeba sousedé? Neslycháváte věty jako: "Že vás to baví, takhle se honit v těch letech...?"

Ani ne. Moje všechny tři děti atletiku dělaly, 42letá dcera v ní stále pokračuje. A můj mladší bratr má dokonce doma doskočiště a také stále sportuje.

A sousedé? Většina z nich vůbec neví, že se nějakému sportování věnuji. Veškeré moje tréninky se odehrávají na pražské Slavii, jelikož Bohemians bohužel svoje hřiště nemají, takže mě nikdo nevidí, že bych chodil například běhat. Ale ti, co o tom vědí, tak to chápou.

A.cz Jak dlouho plánujete závodit?

Doufám, že se dožiji toho, až budu startovat v té nejstarší kategorii, tedy 100+ let. Je to všechno jen a jen o zdraví. Každé vážnější zranění se na další výkonnosti podepíše negativně a už se s tím nedá nic dělat.

A.cz: Jaké bylo vaše zaměstnání a jak šlo skloubit se sportem a tréninkem?

Celý život jsem pracoval manuálně v těžkých profesích a na větší tréninkovou zátěž už nezbývaly síly. Proto bylo sportování jen mým koníčkem. Posledních 15 let jsem pracoval jako montér výtahů. Stavěl jsem mimo jiné v roce 1991 výtah prezidentovi Václavu Havlovi na Rašínově nábřeží za Tančícím domem.

INFO

Život začíná v 70!



A.cz: Dá se světovými úspěchy přivydělat, nebo vás naopak stojí peníze?

Kdepak, všechno si financujeme sami.

Rozhovor s veteránským atletem Josefem Vonáškem je prvním dílem z připravovaného seriálu Život začíná v 70! Na stránkách Aktuálně.cz vám postupně představíme pozoruhodné osudy českých a slovenských seniorů, kteří se rozhodli navzdory svému věku vést aktivní a plnohodnotný život, a stali se tak inspirací nejen pro svoje okolí.

Zájezdy, startovné, reprezentační dres, to vše bohužel jen z důchodu. Například jen moje startovné se pohybuje na MS nebo ME mezi třemi a pěti tisíci. Startoval jsem v Austrálii, Americe, zde jsem veteránský vicemistr USA v trojskoku, v Africe

a téměř v celé Evropě. Ale nyní se už zúčastňuji jen krátkých, finančně dostupnějších mistrovství - v Německu, Rakousku, Maďarsku...

A.cz: Běháte a trénujete sám, nebo s partáky? A dají se vlastně sehnat vrstevníci pro takovéto aktivní trávení volného času?

Naštěstí máme na Slavii, kde trénujeme, partu pěti až šesti stejně zapálených lidí s věkovým průměrem 70 let a moc nám to prospívá. Často trénujeme spolu. Bez toho by to nešlo.

A.cz: Co se vám honí hlavou, když třeba běžíte parkem a tam odevzdaně sedí na lavičkách často i mladší senioři než vy, mají sto kilo, dvě hole a nařikají, jak je všechno bolí?



Mítink v německém Chemnitzu: Josef Vonášek coby vítěz ve skoku dalekém za výkon 403 cm.

Foto: Archiv Josefa Vonáška

Běhat mimo stadión nechodím, ale vídám je často cestou na trénink, kam to mám z domova asi hodinu. A v dopravních prostředcích neváhám pustit sednout i o 20 let mladšího, protože si určitě myslí, že je starší než já, i když se mi po tréninku

kolikrát moc nechce.

Znám ty případy, kdy mnozí, i o mnoho let mladší než já, si stěžují na svůj "vysoký" věk a na různé zdravotní problémy s ním spojené. A mají hrůzu z toho, co je v dalších letech čeká.

A.cz: Atletičtí veteráni, jak jsem slyšela, to mají přesně naopak...

Ano, u nás, aktivních veteránů, je to zcela jiné. My se naopak těšíme, až zase oslavíme nějaké to kulaté životní

jubileum. Pro nás to totiž znamená vstup do další pětileté věkové kategorie. Být nejmladší ve vyšší kategorii je velká výhoda. Je totiž větší šance na úspěch a překonávání rekordů, což je pro nás obrovská motivace. To je to, co nás žene stále dál, a důvod, proč nepřestávat s aktivní činností.

Poslední věkovou kategorií je 100+, tak je zatím pořád o co usilovat. Můj osobní názor je, že většinou si lidé za to, jak ve stáří vypadají, mohou sami.

A.cz: Nebo je to i o štěstí, jestli se člověku vyhýbají choroby a zranění...?

Ani já jsem neměl "na růžích ustláno". Na stará kolena jsem se dvakrát znovu učil chodit, hrozila operace páteře, ale ze všeho jsem se dostal. Zjistil jsem, že když se chce, tak všechno jde. Nyní skáču jako dřív. Teď jsme měli v březnu halové MČR ve Stromovce, kde jsem ve své kategorii vyhrál výšku, dálku i trojskok.

A.cz: Jaká pravidla zdravého životního stylu dodržujete a jaká naopak porušujete?



ME 2008: bronz za klasický pětiboj. Zlato pro Nora, stříbro pro Němce.

Foto: Archiv Josefa Vonáška

Nekouřím, nepiji alkohol ani kávu. A pivo, když je vedro, tak v průměru jedno malé za 14 dní. Co se týká jídelníčku, tak se nijak neomezují. Pravda je, že tučná jídla nejím. Mám rád sladkosti, ale já to "spálím". Moje tréninky jsou totiž někdy opravdu kruté. Například v posilovně za 65 minut našlapu nohama na stroji 139 tun.

Stále si udržuji svoji "vojenskou" váhu 62 – 63 kg, i když bych rád tak dvě tři kila přibral, ale nějak se mi to nedaří. Nedokážu ale odpočívat. A poměrně málo spím. A určitě jím dost nepravdělně.

A.cz: Co byste poradil těm, kdo by podobně jako vy chtěli ještě v 77 letech závodit?

Ať začnou! Nikdy není pozdě. Začít se dá kdykoli, jen se to nesmí uspěchat. Je to dost individuální. Kdo se hýbe celý život, tak to zvládne snadněji. Kdo by ale chtěl začínat "od nuly", tak to chce organismus nejdříve připravit, jinak hrozí zranění. A to trvá zhruba rok.

A.cz: Takže co má dělat třeba sedmdesátiletá paní,

kteřá se celý život aktivně hýbala, ale nikdy nezávodila, nicméně by si to hrozně ráda vyzkoušela?

Právě pro ty, kdo by si to chtěli třeba jen vyzkoušet, a pochopitelně i pro ostatní, kteří se stále ještě udržují, pořádám každý rok v druhé polovině června Pražskou veteraniádu. Zúčastňují se jí borci ve věku 35 – 85 let.

V loňském roce zde startovalo i několik seniorů starších 80 let. Nejstaršímu účastníkovi bylo dokonce 86 let a předvedl obdivuhodné výkony, za které získal tři stříbrné medaile. Dosažené výkony se totiž přepočítávají věkovými koeficienty, takže se mohou poměřovat staří s mladými. Jen ať se to staří nebojí zkusit, nikdy není pozdě začít.

autor: Zuzana Hronová

REKLAMY GOOGLE

Proti zvířecím pachům

Tento jednoduchý trik odstraní nepříjemný zápach. Podívejte se! ambipur.cz/cz-CZ

Máma si mylí léky, obavy?

Bojíte se, že zapomene na užití léků? Dávkováč léků. Ochraňte ji! www.medcontrol.eu/cz

REKLAMA

DALŠÍ ZPRÁVY



Do Čech se po sto letech vrací vlci, mají dobré podmínky

V posledních letech se vlci ukázali v Krkonoších nebo na Šluknovsku, kam přišli ze Saska.

LIBERECKÝ KRAJ



FOTO Petra Kvitová a nejhezčí blondýnky sportovního světa

Nejhezčí blondýny světa současného sportu naleznete v této galerii. Všechny podávají skvělé výkony a za sebou mají nemalé sportovní úspěchy.

FOTO

Povstanou po Maďarsku otroci i v Česku?

Úsvit, Dělnická strana sociální spravedlnosti a nejexotičtější postavy z Hlavu vzhůru se spojily do