

SVĚTOVÝ REKORDMAN

v Praze

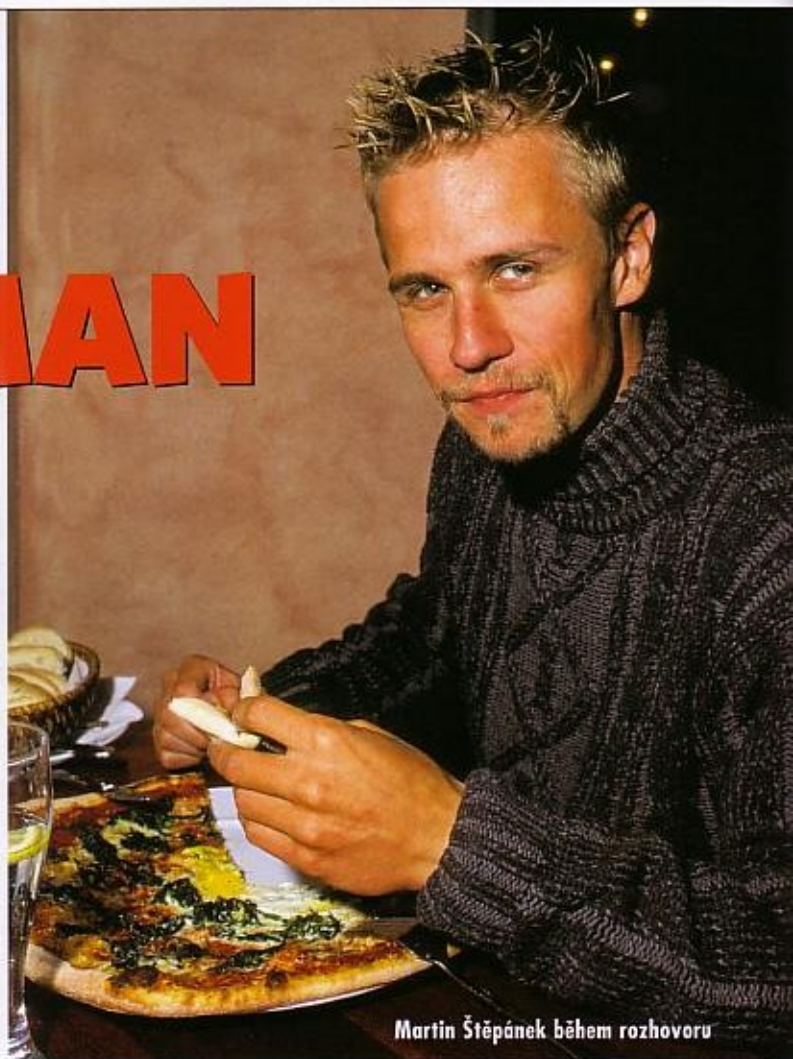
S Martinem Štěpánkem, kapitánem českého národního freedivingového teamu a držitelem dvou světových rekordů ve volném potápění jsem si povídal při jeho návštěvě v Praze.

Ahoj Martine, je o tobě známo, že žiješ na Floridě, co tě přivádí teď v září do Čech?

Obvykle se vracím do Čech, když se mi stýská pod domov, tentokrát však přijíždím především kvůli českému národnímu freedivingovému teamu, se kterým se budu připravovat na nadcházející závody světového poháru Pacific Cup na Havaji. Ty jsou obdobou mistrovství světa a nesou přívlastek memoriál Jacquese Mayola.

Kolik času ročně trávíš v Čechách a co zde většinou děláš? Máš také jiné zájmy kromě potápění?

Délka a četnost pobytů v Čechách se rok od roku různí. Našitější od té doby, co se věnuji volnému potápění profesionálně, jezdím domů stále častěji, částečně díky mimořádnému přístupu Loko Trutnov, kde mi poskytují excelentní tréninkové podmínky a zázemí. Můj čas strávený v Čechách se většinou dělí mezi mou přítelkyni, rodiče a trénink. Hlavním zájmem je a bylo odjakživa potápění a to ve všech možných podobách, včetně ploutvového plavání. Ze suchozemských aktivit mi toho poslední dobou moc nezůstalo, závodil jsem léta v karate a lezl jsem na skály, také rád čtu a součástí mých zájmů jsou dva labradorští retrieveri a jeden knírač. Bohužel to vše je nyní dost potlačeno cestováním a tréninkovým režimem.



Martin Štěpánek během rozhovoru

Vedle tvých dosavadních rekordů v disciplínách free immersion a statická apnoe jsi se prý pokusil o překonání dvou rekordů v dynamické apnoi, jak to probíhalo?

Nejdříve to bylo jenom z hecu, neměl jsem totiž s dynamickou apnoí dostatek zkušeností pro dosažení výkonů světového kalibru, ale pak jsem se do toho docela zakouzl. Původně jsem trénoval na dosažení světového rekordu v konstantní zátěži (královská disciplína freedivingu), ale palestinsko-izraelský konflikt mi to překazil. Místo konání mělo být v Egyptě na jaře tohoto roku, je pochopitelné, že se ani médiím ani organizátorům celé akce do tohoto nechtělo. Můj tréninkový plán mi povolil jednoměsíční "okno" na to, abych nějak zkusil prodat to, co jsem za předešlé měsíce natrénoval. Z bazénových disciplín mi zbývala jen dynamická apnoe, a tak jsem to zkusil. Spolu s mým trenérem jsme pilovali techniku, časování, vyvážení a podobné věci do nejmenších detailů. Úspěch se dostavil a dokonce větší, než jsme očekávali. Rekordy v obou disciplínách jsem začal běžně překo-

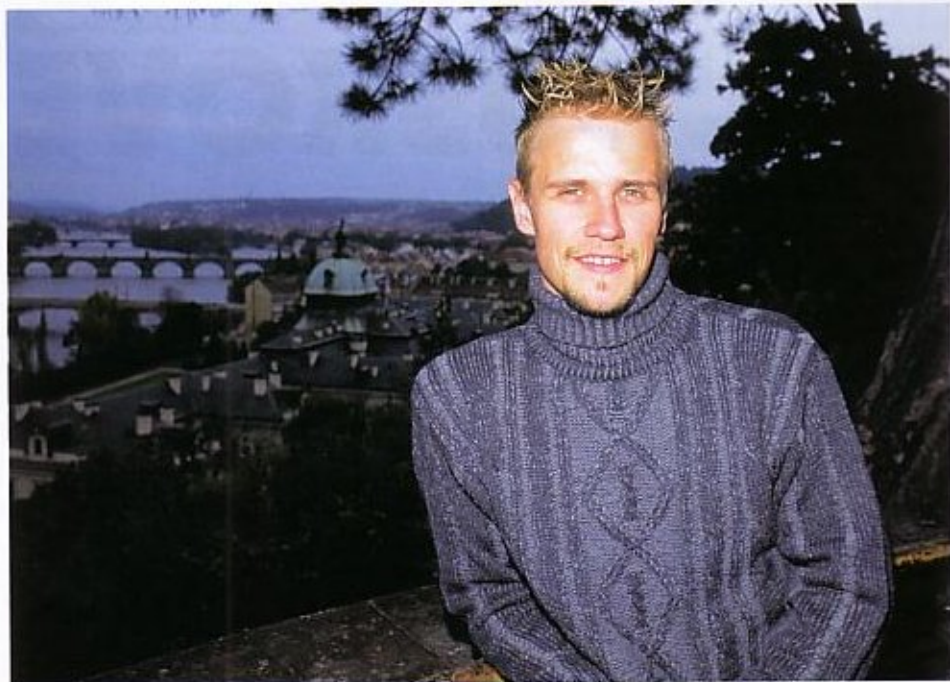
návat již v tréninku. Když pár dní před oficiálním pokusem přijeli rozhodčí, dělal jsem už 135 m bez ploutví a 200 m s ploutvemi! Bohužel dva dny před rekordním dnem jsem se na tréninku neovládl a místo abych odpočíval, vytlačil jsem magických 200 m. Při podobných výkonech se ve svalch nashromáždí obrovské množství kyseliny mléčné, volných radikálů a ostatních produktů, regenerace takto postižených svalů zabere čas. Z časové tísně jsem odmítl horkou lázeň a masáž a druhý den jsem značně dehydratován strávil při Kanadském národním poháru ve freedivingu na doprovodné lodi. Chtěl jsem podpořit své kamarády potápěče a Kanadskou asociaci pro freediving a apneu, nedal jsem tak ale svému tělu nejmenší šanci se zregenerovat z předchozího výkonu. Ráno v den oficiálního pokusu jsem najednou nemohl vstát z postele. Zkusili jsme masáže, kontrastní terapii a kdoví co ještě, ale nohy ne a ne poslouchat. K večeru jsem se o rekord stejně pokusil, po 181 m v neuvěřitelných bolestech mi nohy selhaly úplně. Oficiálně jsem tak stávající rekord alespoň vyrovnal.

Zmínil jsi se, že se teď budete jako tým společně připravovat na soutěž, v čem to spočívá?

V průběhu roku jsme se všichni připravovali podle individuálních tréninkových plánů a nyní se chystáme ke společnému závěrečnému vyladění. Důraz bude kladen zejména na pilování techniky a standardizování a časování přípravy s pomalým zvyšováním výkonu. Příprava bude vrcholit na říjnovém soustředění v Chorvatsku na lodi Sára, které nám umožní zapracovat na konstantní zátěži v reálných podmínkách.

Jak byli vybíráni závodníci pro tak důležitou soutěž? Za jakých podmínek je možné stát se členem vašeho týmu?

Do současné doby neměla Česká republika vlastní asociaci či svaz organizující volné potápěče, tuto funkci začal plnit freedivingový klub Apnea Bohemia, který je pobočkou mezinárodní asociace pro rozvoj apnoi AIDA, určující pravidla bezpečnosti a jednotné regule. Účast v týmu vyplývá z výsledků na závodech a z dlouhodobé výkonnosti. Pacifického poháru se bude účastnit již osvědčené trio Exner, Linhart, Štěpánek, které obsadilo sedmé místo na loňském mistrovství světa. Jan Linhart a Daniel Exner letos potvrdili výkonnost v klíčových disciplínách na soutěži Trygon Cup v Brně a tým navíc rozšíří vítěz letošního Cressi Cupu Zdeněk Nič, který se od nynějška účastní naší společné přípravy. Nemám nejmenších pochyb o kvalitě tohoto týmu a sám osobně neznám u nás nikoho lepšího. Přesto věřím, že příští nominace proběhnou formou závodu.



Pořádání takových akcí jako je soustředění nebo dokonce výprava na Pacific Cup na Havaji musí být velice nákladné, podporuje vás někdo?

Ano, ale je to trochu složitější. Kromě peněz vydělaných z kurzů freedivingu si další prostředky musíme jako tým shánět sami. To se ukazuje být velice těžké, ale měli jsme zatím, myslím si, štěstí. Naším největším sponzorem je firma Aquasport Smetana, dovozce značky Cressi Sub, ale jednáme i s dalšími...

Myslíš, že je nutné mít pro freediving talent nebo lze jeho nedostatek kompenzovat tréninkem?

Závodní forma volného potápění je sport jako

každý jiný. Člověk nemusí mít talent, aby se stal dobrým freediverem, a naopak nemusí tolik dřít, když má „shůry dáno“. Pokud se ovšem chcete udržet ve světové špičce nebo se dokonce pokusit o rekord, tak to jedno bez druhého nepůjde.

Zažil jsi někdy pod vodou něco jako strach?

Myslím, že každý aktivní potápěč si vzpomene na nějaký ten moment, kdy mu bylo pod vodou „ouzko“. A tak i já jsem zažil pár situací, kdy mi do zpěvu dvakrát nebylo. Ale to bylo zejména při potápění pracovním, freediving si pojmím jen s pocity dobrými.

Potápíš se pro radost i s přístrojem?

Ano, ale poslední dobou na to bohužel nemám moc času.

Jak hodnotíš svou dosavadní kariéru, čeho bys ještě rád dosáhl?

Myslím si, že na hodnocení mé kariéry je ještě trošičku brzo. Vždyť jsem ještě pořádně ani nezačal... Věci, kterých bych chtěl dosáhnout, je spousta, ale to by bylo na samostatnou knihu. V závodním freedivingu mě lákají kulatá čísla, a tak je mým snem 100 m s konstantní zátěží a 100 m free immersion, ale dost snění, mým reálným cílem je teď vytvoření světového rekordu v konstantní zátěži.

Děkuji za rozhovor

Text a foto Jan Hájek

Členové týmu

