

Ahoj Ádo,

V přehledu medailistů MČR oblastních výběrů tě není vidět, začala jsi s OB až později nebo v příslušném věku jsi ještě nepatřila k těm, na které trenéři vsázeli? (mimo záznam, nepochybuji, že na začátky OB už jsem se tě někdy ptal, ale to už je dávno...

Začala jsem s OB až v kategorii D12 a do do oblastního družstva A jsem se probojovala v posledním roce v D14. Tenkrát jsem skončili čtvrtí, to je hezký výsledek. Do té doby jsem patřila spíše k druhému sledu.



Aha, takže jen o fous za historickými záznamy, trochu nefér. A už to tehdy pro tebe znamenalo nějakou motivaci do budoucna? Ať s cílem být lepší nebo už jen pro tu atmosféru?

V žácích byla družstva pro mě ten nejdůležitější závod za rok. Atmosféra tam byla vždycky parádní, jsem hodně ambiciózní a soutěživý typ a běžet v týmu je ještě o stupeň lepší. Ale nejsem si jistá, že to znamenalo motivaci do budoucna. Já jsem chtěla vyhrát MS už od těch dvanáctek.

Takže v tomto směru bylo jasno hned. Co jsi tedy pro to následně dělala (tj. i jako návod pro čtenáře z řad účastníků našeho MČR), pro fyzickou, technickou, taktickou, psychickou stránku - pokud lze něco z toho namířit třeba i přímo na štafetovou přípravu?

Chodila jsem hlavně poctivě na všechny tréninky a tam se jim na 100% věnovala. Žádný jen tak odbežhat, vždycky podle pokynů trenéra. Jako žákyně a dorostenka jsem se snažila co nejvíc hýbat, do školy jsem chodila kus pěšky, v létě na kole, na bruslích. Prostě abych natrénovala. Na naučení orientáckých technik se mi nejvíc osvědčily soustředění, tam byly posuny největší. Vedu si od svých začátků mapový archiv, neboli zakládám mapy do šanonu s rozbořem a se statistikou chyb. A k tomu samozřejmě píšu od čtrnáctek tréninkový deník, po každé sezóně si ji ohodnotím a stanovím cíle na tu další. Štafetová příprava je trochu specifická. V dětských kategoriích bylo důležité kontrolovat kódy, jít svůj orienták a ne jen tupě se skupinou a umět máknout na finiši... A to vlastně používám pořád 😊



Hezky obsáhlý návod. A šel další posun (v podstatě až dodnes) podle představ nebo jsi musela překousnout nějaká období, kdy jsi měla pocit, že se to nezúročuje úměrně vynaloženému úsilí?

No jéje, těch bylo. Nejdřív hned prvním rokem v osmnáctkách, když jsem byla v podstatě rok nemocná, pak se mi nedařilo prorazit na juniorském, pak v dospělých. Pořád jsem bojovala s nedostatkem financí. Hodně mě posunul roční pobyt ve Švédsku a stabilní zázemí a důvěra. Vždycky jsem ale měla štěstí na lidi kolem sebe, dobré trenéry, ať už v dětském věku, nebo pak v dorostu, úžasná byla spolupráce s Dančou Bednářovou (Stene) na mentální stránce, a posledních pár let jsem objevila díky svému novému trenérovi přípravu v posilovně.

Na které štafetové závody vzpomínáš nejraději?  
Předpokládám, že primárně s ohledem na výsledek, ale třeba i na jiné okolnosti (atmosféru, vývoj závodu..)?

Těch dobrých štafetových zážitků je hodně, ráda vzpomínám na štafety s naším holčičím týmem v UOL, na štafety na juniorském nebo na MS ve Skotsku. A velkým zážitkem pro mě byly štafety ve Vracově, kde ZBM mělo zastoupení na všech třech medailových pozicích. A jasnou srdcovkou jsou Jukola a Tiomila.



Máš nějaký názor na to, jestli MČR oblastních výběrů vrátit do klubového šampionátu všech ostatních nebo pro zachování zvlášť? V prvním případě děcka zažívají atmosféru a vidí špičku, ale jejich závod je trochu upozaděn, v druhém naopak hrají hlavní roli a přípravy závodu se mohou zaměřit pouze na ně... Letos to má známé důvody, ale bude se ještě diskutovat.

Jak si na to vzpomínám ve čtrnácti já, tak jsem se zajímala jen o dětský závod a v mých dětských očích mi přišlo, že se vše točí jen kolem nás. Takže za sebe si myslím, že je to jen strach dospělých, že jsou děti upozaděné. Rozhodně jsem zpátky pro sloučení, protože někdo ty děti na závody musí přivést a postarat se o ně.

Nedávno se nám tu v repre objevila nějaká paní Stehlíková a povídá se, že ještě letos přijde ještě jedna změna v soupisce, co nám k tomu povíš? :-)  
V říjnu rozšířím klan příjmení, které má v České republice pouze 25 zástupkyň 😊



Kad



**MISTROVSTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY**  
OBLASTNÍCH VÝBĚRŮ ŽACTVA  
HRADEC KRÁLOVÉ  
**18.9.2021**