

Náš život je o bolesti

Pět titulů mistra světa. Dvě stříbrné a jedna bronzová medaile z olympijských her. K tomu tolik dalších cenných kovů ze světových šampionátů, že sportovní statistici mají problém je spočítat. Letos bude **ONDŘEJI SYNKOVI** osmatřicet a po patnácti sezonách na skifu se vrací do větší lodě - dvojskifu. Kvůli pandemii koronaviru o rok posunuli letošní olympiádu v Tokiu, na níž se kvalifikoval na skifu už loni, a v nové disciplíně si s Jakubem Podrazilem musí možnost startu teprve vybojovat.



■ **Jak dlouho vám trvalo, než jste se v hlavě nastavil na změnu? Po patnácti letech přeseďte z individuální disciplíny do kolektivní není přece jen tak.**

Já o tom přemýšlel už dřív, Jakub Podrazil však s Lukášem Helešicem jezdili reprezentační dvojku. Nešlo to, rozbil bych posádku, ze které by jeden zůstal na břehu. Možnost vytvořit dvojskif se objevila naráz v lednu, když se Lukáš rozhodl skončit. Dva dny jsem si to nechal projít hlavou. S tím, že když nám to nepůjde, vrátím se na skif. Jakub s tím takhle počítá. Není to postavené tak, že skif v žádném případě na olympiádě nepojedu. S Kubou jsme se domluvili, že pokud by nám to na dvojskifu šlo, to znamená bojovat o první místo na Světovém poháru, absolvujeme na dvojskifu dodatečnou olympijskou kvalifikaci. Pokud bychom závodili o páté, šesté místo, nemělo by to pro mě smysl. V takovém případě bych dál pokračoval na skifu.

■ **Vaše první společné tréninky na dvojskifu však potvrdily, že vám loď jede hodně rychle. Alespoň trenér Milan Doležek, obvykle spíš rezervovaný, se tváří velmi potěšeně. A zároveň si pochvaluje, jak vám osobně „koronavirová přestávka“ paradoxně prospěla. Už dlouho vás prý neviděl veslovat s takovou chutí jako právě teď.**

Cítím se v pohodě. Odpočinul jsem si, měl jsem víc volného času, hlavně na děti. Trénovali jsme jednou denně, což byla v téhle roční době změna, kterou nám umožnilo zrušení všech závodů na jaře a v létě. Za normálního stavu bychom teď trénovali na soustředění v Měříně a ladili formu na první závod Světového poháru.

■ **Představte svého „partáka“ Jakuba Podrazilu...**

Je o deset roků mladší než já a hlavní je, že je to kluk v pohodě - obětavej a je na něho spolehnout. Nevypustil by žádné tempo, což je důležité vědět. Oba měříme dva metry a vážíme lehce přes sto kilo. Náš styl veslování je podobný. Jakub je mistrem světa i Evropy na trenažéru, což je ve veslování hodně přesný ukazatel výkonnosti. I když je mladší než já, má za sebou dvě olympiády. V Rio v roce 2016 skončili sedmí na dvojce s Lukášem Helešicem. Společně také dokázali vyhrát Světový pohár. Dvojka je sice nepárová loď, kde každý veslař používá jedno veslo, na rozdíl od dvojskifu, kde máme každý dvě vesla, ale Kuba na skifu začínal a pořád mu to se dvěma



vesly jde hodně dobře. Naštěstí, protože přechod z jednoho vesla na dvě zvládne málokdo. Snazší je opačný postup. Pro mě je dobré vědět, že se Kuba na startu nerozklepe a nechá v závodě všechno.

„Přechod z jednoho vesla na dvě zvládne málokdo.“

■ **S Jakubem Podrazilem vytvoříte zřejmě nejsilnější dvojici z hlediska výkonu na trenažéru. On je loňským mistrem světa a letošním šampionem Evropy. Jak jste na tom aktuálně letos vy?**

Neznám úplně přesně statistiky, ale určitě budeme ve startovním poli patřit k nejsilnějším z pohledu fyzické připravenosti. Oba jsme na trenažéru hodně rychlí. Pod čas 5:45 minuty se na celém světě dostane jen málo veslařů. Tréninkové úseky jsme

s Jakubem jezdili nastejno, nebo jsem ho i někdy porážel. On přitom vyhrál mistrovství Evropy. Z toho usuzuju, že máme podobnou stabilní výkonnost.

■ **Odložené olympijské hry pro vás vypadají jako výhoda. Rok společného tréninku navíc. Cítíte to tak?**

Těšil jsem se na olympiádu teď v létě. Její posunutí je možná výhoda v tom, že máme delší čas na přípravu, jinak to výhoda není. Všichni sportovci byli v hlavě přes zimu nastavení na letošní letní termín her. Není mi dvacet, každý rok navíc je znát. Teď se všechno posouvá. Doufáme, že jen o rok. Nestěžuju si ale, co má říkat třeba Olaf Tufte (dvojnásobný olympijský vítěz na skifu let 2004 a 2008, startoval už na olympiádě 1996, pozn. red.). Tomu je čtyřiačtyřicet. Na olympijské hry se kvalifikoval jako člen norské párové čtyřky. Psal mi, že už další rok navíc asi nedá. Olympiáda je však pro každého silná motivace. Jsem zvědavý, jestli se v Tokiu za rok objeví.



Odpočinek si Ondřej Synek pravidelně dopřává zkraje podzimu. V atypické sezoně s říjnovým mistrovstvím Evropy v polské Poznani však musí s volnými dny hospodařit pečlivěji než obvykle. Přípravu na olympiádu zahájí krátce po vrcholu letošního závodního kalendáře.



■ **Je známo, že jste kamarádi. Je právě on největší „parták“ ze světové veslařské špičky?**

Asi ano. Jezdíme spolu na soustředění. Navštívil jsem ho v Norsku, on byl tady. Potkáváme se i na vysokohorském soustředění v Livignu. Je vynikající lyžař i cyklista.

■ **Zkuste přiblížit bolest veslařského závodu. Co nastává po prvních startovních tempech?**

Ze začátku to moc nebolí. První minuta proběhne skoro zadarmo, řekněme. I když je z celého závodu nejrychlejší. Pak se přejde do takzvaného dráhového tempa, aby člověk vydržel do poloviny dvoukilometrové tratě. Opravdu závodit se začne ve druhém kilometru, což na skifu obnáší tři a půl minuty sprintu do cíle. Výkon veslaře v závodě je nejvíc podobný jízdě na kole sedm minut do kopce, přičemž ten kopec je čím dál prudší a přitom se musíte snažit jet čím dál rychleji. V cyklistice je ovšem výhoda, že vás bolí skoro výhradně jen nohy, u veslování bolí všechno. Nohy samozřejmě taky, a strašně, k tomu ruce, ramena, záda, prostě „celej člověk“. V cíli dochází ke stavům, že se zvrací nebo i omdlívá, veslaři mají mžitky před očima. Po projetí cílem jsme totálně „na šrot“, prakticky se nemůžeme hýbat. Bývá těžké vůbec přistát a vystoupit z lodě.

■ **To byl případ i vaší první medaile ze světového šampionátu - bronzové, kterou jste získal s Milanem Doležkem mladším na dvojskifu v roce 2003 v Miláně. Na stupních vítězů jste se vyčerpaní museli vzájemně podpírat...**

Ani nevím, kdo koho podpíral víc... (smích). Bolí to vždycky. Veslování je prostě takové - je o bolesti a jejím překonávání. Snáším to vždycky podobně a bolest se dostavuje stejně rychle a stejně rychle i neodchází. Jsem na ni zvyklý, je součástí sportu.

Nikdy jsem to ale nepřetáhl tak, že bych se dostal až do kómatu (smích). Takzvaně přes závit to ovšem jde i v tréninku.

„Dvojskif je přece jenom moje srdeční záležitost.“

■ **Stává se, že za cílem jsou veslaři, zejména na skifu, tak vyčerpaní, že se s lodí převrátí do vody, neboli se takzvaně „cvaknou“. Stalo se vám to?**

Nestalo, ale k vidění je taková situace poměrně často i na vrcholných mezinárodních akcích.

■ **Vůbec první velkou medaili jste získal na mistrovství světa juniorů v roce 2000 - ve dvojskifu s Jakubem Hanákem. Později se nabízel možnost vytvořit posádku i s o 15**

Během veslařské kariéry navzpíral Ondřej Synek tisíce tun. Trénink v posilovně může připomínat mučírnu, ale veslaři dobře vědí, že činky jsou paradoxně „nejpohodlnější“ součástí přípravy. Největší bolest daná enormním zakyslením svalů přichází v cíli závodu. V Synkově případě je většinou vykoupená medailovou radostí.

let starším Václavem Chalupou, který měl na skifu už sedm medailí z mistrovství světa a stříbro z olympiády 1992. Proč k tomu nedošlo?

Dvojskif je moje srdeční záležitost, přestože jsem strávil patnáct sezon na skifu. Vašek získal spoustu medailí, končil v roce 2004 na olympiádě v Aténách pátým místem, kde jsme s Milanem Doležkem také dojeli pátí. Další rok jsem už Vaška na „kontrolokách“ porazil, ale zájem sednout si s ním do dvojskifu jsem měl. Myslím, že proti byl tehdy hlavně jeho trenér. V sezoně 2005 jsem poprvé na skifu reprezentoval a na mistrovství světa získal hned bronzovou medaili. To jsem samozřejmě netušil, že na skifu vydržím patnáct dalších let.

■ **Po dlouhých letech jste loni na světovém šampionátu v Linci nezískal žádnou medaili. Možná si někteří říkali, že Synek je už za zenitem výkonnosti...**



Dvoumetrový Synek se mezi drobnými bikery vyjímá. Když najde alespoň minimum nezbytného času na cyklistickou přípravu, dokáže konkurovat širší české maratonské špičce.

Odstup od vítěze nebyl až tak velký (pouhé 3,3 sekundy, pozn. red.). O rok dříve by to pořád stačilo na stříbro. Závod byl tak vyrovnaný, že pětice přede mnou dojela do cíle ve dvou vteřinách. Kromě finále se mi všechny jízdy povedly výborně. Vyhrál jsem i semifinále. Ale to je sport.

■ **Pozorujete na sobě v průběhu let změnu ve fyzické kondici?**

Samozřejmě, věk se zastavit nedá. Je popsané i odborně, že s věkem narůstá vytrvalost, jiné je to v otázce rychlosti, kdy to mladí kluci po startu napálí a ujedou. Můžu to samozřejmě napálit s nimi, ale pak už mám problém přejít do režimu, v němž můžu v závodě úspěšně pokračovat. V rychlosti je věk určitě znát.

■ **V kterém období kariéry jste se cítil na úplném vrcholu sil?**

V sezonách 2010 až 2018 (v té době získal i všech pět titulů mistra světa, pozn. red.). Jediný zádrhel nastal v olympijském roce 2016, kdy jsem měl zdravotní problémy se zády. Tehdy jsem měl asi vůbec nejvyšší výkonnost. I s těmi zády jsem získal v Rio bronz. Od té doby důsledně absolvuji speciální cvičení. V podstatě jen díky němu mohu vůbec ještě veslovat.

■ **V roce 2022 se koná světový šampionát v severočeských Račicích. Vydržíte?**

Bude mi už čtyřicet. Původně jsem uvažoval, že vydržím ještě sezonu po olympiádě. Teď je všechno o rok posunutě. Uvidíme.

■ **Zažil jste čtyři olympijská finále, a „nepočítaně“ dalších při mistrovství světa. Je to z hlediska psychiky velký rozdíl?**

Především je velký rozdíl, z jaké pozice do finále závodník vstupuje. Pokud je favorit



▲ **Jakub Podrazil je o generaci mladší než Ondřej Synek. Tituly mistra Evropy i světa na trenažeru dokládají jeho obrovský fyzický potenciál. Má za sebou i vítězné závody při Světovém poháru - na nepárové dvojce společně s Lukášem Helešicem.**

a čeká se, že pojede o medaili, je to psychicky náročnější. Když se do finále dostane jako outsider, může ho absolvovat bez stresu. Obecně je ale na olympiádě nervozita samozřejmě větší než při mistrovství světa. Máte jeden pokus za čtyři roky a kdo ví, co bude za ty další čtyři.

„Rád bych zůstal po kariéře v Dukle jako trenér.“

■ **Kdy jste cítil, že máte ke zlaté olympijské medaili nejbliž?**

V Rio, ale tam jsem měl velké problémy se zády, které mě limitovaly po celou sezonu i potom i přímo v dějišti olympiády. Některé tréninky jsem jel přes bolest, některé jsem vůbec nedokončil. Od zlata mě přesto dělilo jen dvě a půl vteřiny, což na skifu není moc. Myslím si, že kdybych byl zdravý, tak jsem vyhrál. V roce

2008 v Pekingu, kde vyhrál Olaf Tufte, mě od zlata na druhém místě dělila vteřina. O čtyři roky nato v Londýně jsem vedl ještě za polovinou závodu, pak mě předjel Novozélanďan Drysdale. Tehdy byl opravdu lepší.

■ **Téměř každý sportovec prožije během kariéry výpadek, kdy výsledkově takzvané vybuchne. Vám se to za dvacet roků nikdy nestalo. Prozradte recept na psychickou odolnost.**

Žádný nemám... Všechno se skrývá v přípravě. Když máte kvalitně natrénováno, věříte si. Někdo se možná snaží odbourat nervozitu a používá k tomu všelijaké techniky, já mám naopak nervozitu před důležitým závodem rád, v určité míře je užitečná pro správné nažhavení na výkon. Jednou jsem byl v tomhle směru laxnější, bez nervozity, a za moc to nestálo.

■ **V uplynulých měsících se změnil i váš soukromý život...**

Věci se změnily. Pro mě jsou nejdůležitější děti. Snažím se pro ně dělat maximum, trávím s nimi hodně času. Když vidím, jak to funguje v některých jiných rodinách, kde se partneři rozešli... Třeba v zimě jsme byli skoro každý víkend lyžovat, taky celé jarní prázdniny.

■ **Jak vás tahle zkušenost změnila?**

Hm, doufám, že vůbec. Spíš jsem si uvědomil něco, co jsem si mohl třeba uvědomit i dřív. Já se o tom ale nechci moc bavit. Soukromí je každého věc.

■ **Co bude dělat Ondřej Synek až definitivně uloží vesla do loděnice?**

Vystudoval jsem Vysokou školu tělesné výchovy a sportu, rád bych zůstal v Dukle jako trenér.



Manfred Strnad



Skif je jediná individuální disciplína veslování. Technicky nejnáročnější a jen pro silné náтуры. Není náhoda, že právě skifari prožívají ze všech veslařů nejdelsí kariéru.