



ANNA FERNSTÄDTOVÁ

Mistryně světa „šílené jízdy hlavou napřed“

Vyzkoušela spoustu sportů, nakonec ji uhranul skeleton – jízda hlavou napřed ledovým korytem. Pohledné tříadvacetileté Anně Fernstädtové, která v létě 2018 přešla od německé reprezentace, kuráž nechybí. Trojnásobná juniorská mistryně světa chce pro Česko vyhrát olympiádu. O její tělo pečuje fyzioterapeut, který pomáhal ke zlatu i lyžařce Ester Ledecké.

>> Robert Neumann

Odmala jste se věnovala gymnastice. Nakolik vám to při skeletonu pomáhá?

Gymnastika je základ všech sportů, byla pro mě jasnou volbou. Díky ní vím, jak pracovat s tělem, na dráze se dobře orientuji. Ale já jsem vyzkoušela spoustu sportů, které se na gymnastiku nabalovaly.

Například?

Voltilž. To je vlastně balet na koni, dělala jsem ho s gymnastikou nejdéle. Celkově sedm let. Dělalý jsme na koních s holka-ma z družstva psí kusy. Připadaly jsme si jako artistky. Mohli by mě angažovat klidně do cir-kusu.

A další sporty?

Dva roky jsem plavala, hrála házenou. Dokonce i fotbal.

Jaká jste byla fotbalistka?

Vlastně žádná. Fotbal mě nechyt-l, jeden trénink úplně stačil. Bavil mě ale balet. Dvakrát v týdnu nás trenérka gymnastiky šoupla do ba-letní školy, protože to bylo dobré pro choreografii a taneční věci v gymnastice. Jak jsme se pak pře-stěhovali do Berchtesgadenu, po-chopitelně jsem začala lyžovat.

A také jste začala se skeleto-nem. Jak se to přihodilo?

Když jsme se přestěhovali, by-lo mi čtrnáct. O skeletonu jsem neměla vůbec žádné ponětí. Le-dovou dráhu jsem viděla poprvé v životě.

Teď v Königsee pravidelně jezdíte Světový pohár. Když jste se poprvé postavila na start, měla jste strach?

Víte, že ne? Po prvních jízdách jsem ale byla samá modřina. Do

→



Na závodech Světového poháru.

Foto Sport Invest



S rychlobruslařkou Martinou Sáblíkovou po březnové tiskové konferenci v Praze.

Foto Sport Invest

Narodila se v Praze; když jí byl rok, odstěhovala se s rodiči (maminka je Češka, otec Němec) do Německa. Od čtrnácti let žije v Schönau bei Königsee, poblíž Berchtesgadenu. Tehdy se na dráze v Königsee prvně položila na skeleton a sjela ledovým korytem hlavou napřed. V barvách německé reprezentace skončila na olympijských hrách 2018 v Jižní Koreji na skvělém šestém místě. Po olympiádě přešla k české reprezentaci, v únoru získala pro Česko historický triumf, v německém Königsee obhájila titul juniorské mistryně světa. Letos dovršila zlatý juniorský hat-trick. Uplynulou sezonu zakončila sedmým místem na seniorském mistrovství světa v německém Altenbergu.

cíle jsem sice dorazila, tělo však bylo modré. Jenže na lyžích a na snowboardu se stávají horší věci. Jednou jsem si poranila záda, protože jsem se ve vzduchu otočila a spadl na mě třicetkilový skeleton. Ale nic horšího se mi zatím nestalo.

Ale jinou horkou chvíli jste si tedy zažila?

V Altenbergu, před pěti lety. Dráha tam je docela dlouhá, zároveň není úplně rychlá. Maximálně se dá jet stovčáčkou. Je ale jedna z technicky nejnáročnějších. Není jenom těžké dostat se rychle dolů, je těžké se vůbec do cíle dostat. Ve zpětné zatáčce Kreiselu je velký tlak, malá chyba způsobuje paniku. Je potřeba hodně jízdy a vědět, co dělat. Jinak hrozí pád. Tehdy jsem se dost potloukla. Ale pak už se mi nic takového nepříhodilo. Poučila jsem se z toho.

Vyhledáváte adrenalin i mimo ledové koryto?

Jako že bych si přes léto adrenalin něčím kompenzovala? Kdepak. Výšlap na Sněžku, motoru ani centrifugu neplánuju. Bojím se výšek, třeba na Petřínskou rozhlednu by mě nikdo nedostal. Ale jistotou formou adrenalinu je možná Vysoká

škola finanční a správní v Praze, kterou jsem na podzim začala studovat.

Zatím úspěšně?

Nabídlí mi, podobně jako lyžařce Ester Ledecké, individuální plán. Jezdím jenom na zkoušky, takže škola jde s tréninkem skloubit. Chci prostě vedle sportu dělat i něco jiného. Zatím všechny zkoušky dopadly výborně. Z němčiny mám jedničku. (směje se)

Německy zřejmě válíte líp než profesori.

Dali mi nějaké otázky. Když jsem začala odpovídat, rychle pochopili, že německy umím docela dobře. Řekli o. k., stačí. Mám za sebou skoro půlku druhého semestru. Baví mě a zajímá ekonomie, mikro i makro. A taky matematika mi docela jde.

Jste pilná studentka?

Studium беру poctivě. Když někde uberete, projeví se to. Musím se učit, všechno se musím poctivě nadrtit. Jinak to nejde. Stejně jako ve skeletonu.

Začala jste novou éru pod koučem Josefem Andřlem. Jde vám to k duhu?

Jako každý sport, který děláte na nejvyšší úrovni, i skeleton je obrovská dřina. Pod novým trenérem se učím všechno, co se týče pohybu. Měla jsem zafixovaný špatný styl, proto se teď věnujeme hodně technice běhu. A u fyzioterapeuta Kuby Marka se učím chodit.

Jak se učí správná chůze?

Procházím se po místnosti, Kubu sleduje, jak našlapuju. A odhaluje, co všechno při chůzi dělám špatně. Kotníky, kolena, pánev. Kotníky mám hodně slabý, kolena mi jdou dovnitř, pánev mám trochu nakřivo. Hezká diagnóza.

O to náročnější příprava musí být.

Upřímně, někdy jsem psychicky vyčerpaná víc než fyzicky. Jak se říká v Čechách, kouří se mi z hlavy. (směje se) Mám od čtrnácti let zafixovaný, že při rozběhu dupu, rvu to silou. Peru se s tím.



Je na vás Andrie tvrdý?

Máme většinou čtyř- až pětidenní bloky. Někdy trénuju i dvoufázově. Podle toho, jak se cítím.

Pepa je náročný. Ale baví mě s ním trénovat, přemýšlet, co vidí i co cítím já. Víc teď o pohybu přemýšlím.

Při běhu si vás nahrává na mobilní telefon, zatepla s vámi všechno konzultuje. Dokážete jeho postřehy hned po doběhu vnímat?

Určitě jo. Po doběhu nemám zatemněnou hlavu. Je fajn, že za mnou hned jde. Potřebuju všechno dostat do hlavy. Kolikrát si myslím, že mě pochválí, že jsem měla správné držení rukou. Jenže vzápětí na videu vidím, že ho mám

Bojím se výšek, třeba na Petřínskou rozhlednu by mě nikdo nedostal

úplně hrozně. Je důležité vědět, že jsem měla chybný pocit. Řešili jsme nejdřív nohy, po měsíci jsme přidali ruce. Nedá se dělat všechno najednou, musím postupně.

Cítíte, že to bude běh na dlouhou trať?

Rozhodně. Kdybych potřebovala vylepšit jenom jednu věc, třeba bych ji za pár měsíců dala. Jenže já jich mám před sebou celou řadu. Jinak se v rychlosti neposunu. Roli hraje propojení svalů. Mám například slabší břišní. Když je správně posílím, srovná se mi pánev, tím se mi zvedne koleno. A pak bude lepší i kotník. Všechno je propojené.

Zásadní je, abych všechny pohyby zautomatizovala, abych se na ně nemusela soustředit. Pokud tohle zvládnou, budu v cíli.

Budete v cíli na začátku příští sezony?

Do příští sezony se třeba naučím chodit. (směje se) Pepa mi v nadsázce říká, že by bylo možné dobře, kdyby se příští olympiáda odložila o dva roky. A Kuba Marek zase, že mám pohyby jako sloní mládě. Spontánně to



Většinu tréninků končí Anna v posilovně.

Foto Právo – Vlastimil Vacek

z něj vypadlo. Ale nezlobila jsem se, Kuba je na mě jinak hodnej. Někdy mě i pochválí. Stejně i Pepa. Říká, že prý nejsem úplně blbá, že ho dobře chápu. (směje se)

Vypadá to, že jste výborná parta.

Dřív jsem hodně trénovala sama, teď jsem víc s klukama. Jsou fajn, hodně se nasmějeme. Ne že bych se při individuální přípravě nudila, ale když je někdo vedle mě, baví se se mnou, je všechno příjemnější.

Ve vašem sportu jde o jednoduchou rovnici: zlepšení na startu rovná se lepšímu umístění.

Ano, mojí alfou a omegou úspěchu je rychlost. Na dráze si ce bývám nejrychlejší, jenže manko ze startu už nesmažu. Větší šanci mám proto na delších drahách, jako je například v Altenbergu. Na kratších mě starty limitují ještě víc.

Kolikrát na první závodnici na startu tratíte i osm desetin, to je pak těžké...

...dohnat. Tedy spíš nemožné. Vychází to přibližně tak, že když ztratím na startu desetinu, musím být na dráze rychlejší o tři. Takže když mám manko půl vteřiny, musím na soupeřky najet na dráze skoro dvě vteřiny.

Máte kolem sebe nyní lidi, co ve svém oboru umějí.

Jo, jsem strašně spokojená. Vím, že mám ideální podmínky jít hodně dopředu. Záleží, jak jejich rady poberu. Víte, jsem pyšná, že

jsem pro Česko vyhrála dvě zlatá na mistrovství světa juniorek.

Ten úspěch je pro mě o trochu hezčí, než když jsem šampionát vyhrála za Německo. Protože pro český skeleton, trenéry, všechny lidi okolo, je tenhle triumf důležitější, než byl pro lidi v Německu. Jenže já se chci prosadit stejně také v dospělé kategorii.

Tedy vyhrát mistrovství světa a zmíněnou olympiádu?

Kdo by tohle nechtěl? Nejstarším závodnicím je třiatřicet let, takže nespěchám. Ne že bych nejvyšších cílů chtěla dosáhnout za pět let, chci se zlepšit rychle. Ale vím, že čas ještě trochu mám.

robert.neumann@pravo.cz ■

PR00777

UŽIJTE SI EXOTIKU JINAK

Značka 

Tělová emulze dodá pokožce okamžitou hydrataci a osvěžení. Nechte se inspirovat tropickou kokosovou vůní a zpřijemněte si léto!

Balea** Caribbean Feelings tělová emulze 200 ml

39⁹⁰ Kč
19,95 Kč za 100 ml



Balea** Caribbean Feelings sprchový gel 300 ml

19⁹⁰ Kč
6,63 Kč za 100 ml

10x VÍCE DŮVODŮ K RADOSTI A RYCHLEJŠÍ CESTA KE SLEVĚ

Například za nákup za 500 Kč získáte automaticky slevu 50 Kč na příští nákup!



* Platí od 11.06. do 25.06.2020. Při nákupu předložíte active beauty kartu a na vaše bodové konto se automaticky přičítou extra body. Nelze kombinovat s produktovými kupony a eKupony.

** Tato nabídka je kusově omezena.

 www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
Instagram.com/dm_cesko


ZDE JSEM ČLOVĚKEM
ZDE NAKUPUJI!