



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O pohybu](#) 1. 3. 2019 | taj

Martin Fuksa - Sport umí udělat spokojeného člověka, co je víc?

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Martin-Fuksa---Sport-umi-udelat-spokojeneho-cloveka,-co-je-vic__s10011x19160.html

Pětadvacetiletý svalovec Martin Fuksa je českou kanoistickou nadějí. Začínal na ledě – hokejem. Na vodu zcela přesedlal až po otcově vítězství na Mistrovství světa v roce 2006. A dva roky na to už se pyšnil prvním titulem – vyhrál mistra republiky. Denně tvrdě trénuje, většinou jen s pauzami na jídlo a krátký odpočinek. „Sport mě dělá spokojeným,“ říká jeden z nejslavnějších kanoistů. „A co je víc, než být v životě spokojený?“

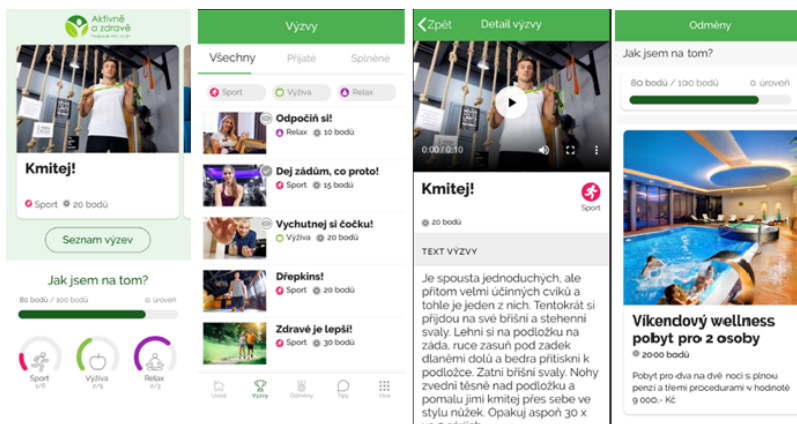


**„Žít aktivněji a plnit výzvy zvládne každý - chci
být lidem dobrým partákem!“**

- **Stal jste se ambasadorem projektu Aktivně a zdravě, co chcete účastníkům předat?**

Snažím se jim předat hlavně pozitivní přístup. Chci lidem ukázat, že to všechno opravdu jde, a také jim být dobrým parťákem v plnění výzev.

- **Vyzkoušel jste si aplikaci? Co se vám na ní líbí?**



Samozřejmě, že vyzkoušel a stále zkouším. Přece bych nehlásal lidem něco, co čeho bych já sám nešel :-). Mě aplikace nadchla hlavně pro svoji jednoduchost. Výzvy v ní nejsou obtížné a podle mne tohle lidi motivuje k

tomu, že výzvu dokážou snadno splnit. Tím pádem je baví jít dál a dál.

- **Jste nejlepším českým kanoistou, sbíráte zlaté medaile a v Česku nemáte konkurenci. Kolik času denně věnujete sportu?**

Na tréninku jsem celé dopoledne, pak si dám oběd, 2,5 hodinky si odpočinu a jdu na to znova. Vracím se zase až na večeri. Na soustředění ještě děláme něco lehkého i před snídaní. A naopak jsou dny, kdy máme úplné volno nebo jdeme jen plavat či běhat.

- **Co vám sport dává? Proč pro vás nepostradatelný?**

Neříkám, že je sport pro každého nepostradatelný, s tím by bohužel určitě někteří nesouhlasili. Mně ale sport dává úplný základ: dobrý pocit. Jsou to chvíle po dobře odvedeném tréninku, když vím, že jsem do toho dal, co jsem měl, a že mě to zase posunulo k mému cíli. To se nedá moc popsat. Jsem prostě spokojený. A co je víc, než být v životě spokojený? Samozřejmě je v tom toho mnohem více, ale začal bych takhle.

- **Zažil jste delší výpadek, kdy jste nemohl sportovat? Jaký je to pro vrcholového sportovce pocit?**

Já vlastně nic takového skoro nikdy neměl, až na jednu menší výjimku: v roce 2013 jsem vyhrál dvakrát Mistrovství Evropy a dělal jsem si vyšší ambice na svoji první medaili z MS o pár měsíců později. Bohužel v tréninku někdy v létě mě zastavilo zranění kolene, kdy jsem na něm nemohl klečet a pádlovat, ale nevzdával jsem to a přesto dělal doplňující věci jako posilování atd. Nakonec se to stejně nepodařilo. MS jsem musel vynechat a sezóna pro mě skončila nuceným odpočinkem a léčením zranění. Bylo to pro mě trápení sledovat, jak ostatní makají a já nemůžu, ač bych moc chtěl. Když nemůže člověk dělat to, co chce a trápí se, je to na nic. Na druhou stranu jsem se naučil, že i špatné věci jsou pro něco dobré.

- **A pak jsou dny, kdy máte prostě volno. Jak Martin Fuksa relaxuje, co vás nabíjí?**

V první řadě se ho snažím využít k nějaké regeneraci jako je masáž, sauna, atd. Většinou mám volno jen jeden den, takže ideální je pro mě dát si někde dobrou snídani, jet s přítelkyní někam na výlet a spojit to s dobrou kávou a dobrým jídlem.

- **Náročné tréninky si žádají spoustu vaší energie. Jak se stravujete, abyste měl dostatek sil i potřebných látek v těle?**

Jídlo je u mě rozhodně strašně důležité, bez něho bych nikdy neodtrénoval to, co trénuju. Holky v naší rodině už ví, co mi vařit. Před několika lety jsem si nechal sestavit jídelníček, který během let budujeme a inovujeme tak, aby mi to co nejvíc vyhovovalo. Pak mám rád i dny, kdy můžu „zhřešit“ a dát si něco, co normálně nejím, když trénuju. Za ty roky ale už svoje tělo znám a vím, nač reaguje dobře a co v danou chvíli prostě potřebuje.

- **Kanoistika provází vaši rodinu už po generace, vy sám se jí věnujete od čtrnácti let. Vzpomenete si na počátky této lásky?**

Na úplné počátky kanoistiky v naší rodině si nevzpomínám. Ale myslím, že s tím začínal děda, kdy se s kamarády jen tak začali projíždět na lodičkách.

Takže láska přišla úplně přirozeně od zábavy a pomalu rostla až do současnosti. A teď jsme tam, kde jsme. Už v tom není jen děda jako tehdy. A na mé začátky si pamatuju naprosto přesně: už na konci základky jsem pomalu kombinoval hokej a kanoistiku, ale ta mě úplně pohltila až potom, co jsem viděl taťku vyhrát Mistrovství světa v roce 2006. Poté už začala opravdová kariéra Martina Fuksy jako kanoisty.

- **Před kanoistikou jste se tedy věnoval hokeji?**

Celou základku jsem hrál hokej, a to mě extrémně bavilo. Chodil jsem do sportovní třídy a jednou týdně jsme měli ranní trénink místo školy - to bylo něco pro mne! :-) Jinak samozřejmě tréninky probíhaly po škole a o víkendu jsme měli zápasy. Tím jsem žil, v tu dobu mě žádná kanoistika opravdu nebavila. Hokej mě baví dodnes, i když teď už jen jako fanouška u televize. A ke kanoistice patří i doplňkové sporty, jako je běh, posilování, plavání, běžky nebo jízda na kole.

- **Vášim cílem je olympiáda v roce 2020. Jak se připravujete?**

Mým cílem je momentálně splnit všechny trénink v přípravě tak, abych byl dobře připraven na další sezónu a mohl dál sbírat medaile ze všech soutěží včetně Mistrovství světa. Tím splním potřebnou nominaci právě na Olympiádu v roce 2020.

MARTIN FUKSA



- Je českým reprezentantem v rychlostní kanoistice, specializuje se na singlkanoe.
- Narodil se 30. dubna 1993 v Nymburce.
- Pochází z kanoistické rodiny, sportu se věnoval jeho dědeček, otec a kanoistice se věnuje i mladší bratr Petr.
- S kanoistikou začal v roce 2006, dva roky poté už získal svůj první titul

mistra republiky.

- V současnosti působí v profesionálním oddílu Dukla Praha.
- V roce 2009 získal dvakrát 1. místo a jednou 3. místo na Olympijských hrách mládeže v Táboře.
- Ve své kategorii C1 nemá Martin Fuksa v domácích podmínkách konkurenci.
- Ve sbírce už má osm titulů seniorského mistra Evropy, dvakrát se stal i mistrem světa.
- Účastnil se olympijských her v roce 2016. Přestože měl skvělou formu, medaili si nepřivezl.
- V roce 2018 zvládl všechny závody Světového poháru vítězně a stal se zaslouženě Kanoistou roku 2018 v anketě Českého svazu kanoistů.
- Jeho cílem je splnit potřebnou nominaci na LOH v roce 2020.

Generální partner projektu:

Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,
Vienna Insurance Group.



Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz