

Před závody si беру prstýnky, náramky, nebo řetízky, kterými se snažím přilákat štěstí

Nejoblíbenější disciplínou Kateřiny Mastné je skok do dálky, ve kterém je jednou z nejlepších závodnic České republiky ve své kategorii



JOSEF ROD

Praha, Rakovník – Minulý víkend se v pražské Stromovce uskutečnilo mistrovství České republiky v pětiboji, kde mezi nejlepšími dorostenkami nechyběla ani Kateřina Mastná z IX.A 2. ZŠ Rakovník. Na svém prvním startu v halovém pětiboji a premiéře mezi dorostenkami na MČR obsadila celkové sedmé místo. O týden později, 20. a 21. února proběhlo další mistrovství republiky, kde Kateřina startovala v běhu na 60 metrů a skoku dalekém. V běhu na 60 metrů ji postup do finále utekl o sedm setin, ve skoku dalekém se jí dařilo o poznání lépe a i přes čtyři přešlapy skončila na šestém místě.

Jak jsi spokojena se svým vystoupením na mistrovství České republiky?

Na šedesátce jsem skončila na 4.místě v rozběhu a do finále nepostoupila o 7 setin, ale protože jsme předtím netrénovali rychlost, tak to není špatný výsledek a na dálce jsem skončila šestá. Takže panuje spokojenost.

A jaké byly tvé výkony?

Na šedesátce jsem zaběhla čas 8,12 a do dálky jsem skočila 538 centimetrů.

538 centimetrů je slušný výkon, to asi držíš rekordy školy...

Asi jo, ale já na to ani moc nekoukám (s úsměvem)

Jaká byla na šampionátu konkurence?

Na šedesátce bylo vybráno 22 závodnic a na dálku kolem 18. Nejlépe se vedlo Janě Novotné, která drží několik republikových rekordů, a ta skočila téměř šest metrů. Ale ta je o dvě hlavy vyšší a starší (s úsměvem).

Závodíš v kategorii dorostenek, jak je to věkově omezené?

Vychází to vždy na dva roky, to znamená, že budu v této kategorii závodit ještě příští školní rok, až budu v prváku na střední. Letos je to tedy pro ročníky 1999 a 2000.

Vraťme se ještě k pětiboji, který jsi absolvovala minulý víkend, jak bys ho ohodnotila ze svého pohledu, co se ti povedlo a co naopak méně?

Já jsem opravdu hodně spokojená, protože to byl můj první pětiboj v životě, když předtím jsem absolvovala jenom dva sedmiboje. Celkově to byl tedy můj třetí víceboj a jsem ráda, že jsem se na republikové mistrovství vůbec dostala. Největší radost mám z vrhu koulí, že jsem konečně měla výkon přes deset metrů, neboť dříve se mi v této disciplíně tolik nedařilo. Dále jsem ráda za výkon ve skoku do dálky, protože v něm jsem vyrovnala osobní rekord a naopak nejvíc mě štvě skok do výšky, protože při pokusu na 157 cm jsem latku shodila lýtlem, což by bylo jinak další vyrovnané maximum.

V pětiboji jsi skončila sedmá, kolik ti scházelo do lepšího umístění?

Tak to nemám tušení. Ale vím, že před závěrečnou osmistovkou jsem byla šestá a že jsme s trenérem Sukem probírali strategii, jak moc se mám snažit, koho mám před-



První disciplína halového mistrovství České republiky v pětiboji 60 metrů překážek právě odstartovala. Kateřina Mastná (třetí zleva) doběhla na 15.místě, když ji o lepší čas ji připravila kolize na druhé překážce.

Foto: Archiv ZŠ Rakovník

běhnout, jaký mám mít od toho odstup a podobně. Takže já se vždycky zeptám, jak rychle mám běžet a pan Suk mi odpoví, musíš předběhnout tuhle a tuhle a tolik sekund ti zbývá na tuhle, takže to nakonec vyjde tak, že pokaždé musím běžet co nejrychleji (s úsměvem).

Na osmistovce jsi zaběhla výkon 2:45, dle slov trenéra ti delší tratě příliš nesedí...

Ne, vůbec. Já se na těchto tratích trápím. Čím delší, tím horší. Maximálně tak 150, 200 metrů, ale na delších tratích umírám.

Jak byl spokojen s tvými výkony trenér? Splnila jsi očekávání?

On mi to většinou tak hezky vypočítá, že mi ve středu předtím řekl, tolik chci od tebe na šedesátce a tak podobně. Vypočítal mi, kolik bych měla mít bodů a docela se i trefil.

Jaký je trenér Suk, spíš přísnější, nebo naopak benevolentnější?

Myslím, že spolu máme dobrý vztah. Já když se třeba dívala na ostatní holky, jak se hádaly s trenéry... Já se naopak snažím pokusit to udělat tak, jak to po mě vyžaduje i když už jsem i vymyslela s prominutím ptákovinu, že mi třeba řekl, posuň si rozběh o tři stopy dopředu a já si ho posunula o tři dozadu, ale jinak je to docela pohodové. On to bere tak, že jsem prvním rokem dorostenka a teprve sbírám zkušenosti, takže byl rád, jak jsem dopadla v pětiboji. On si vysnil do desátého rokem dorostenka a teprve sbírám zkušenosti, takže byl rád, jak jsem dopadla v pětiboji. On si vysnil do desátého rokem dorostenka a teprve sbírám zkušenosti, takže byl rád, jak jsem dopadla v pětiboji. On si vysnil do desátého rokem dorostenka a teprve sbírám zkušenosti, takže byl rád, jak jsem dopadla v pětiboji.

Na mistrovství s tebou byl také Adam Mauer, jak tomu se vedlo?

Ten měl původně běžet běh na 60 metrů a dvoustovku. Ale měl přetížené vazy u stehenního svalu a při běhu na šedesátce se mu zranění opět ozvalo a pouze ji vyklusal. Dvoustovku už ani neabsolvoval.

Co tě čeká nyní?

Nejbližší závody jsou až na jaře v květnu, takže budou nějaké krajské přebory venku a poté venkovní republikové závody, pokud se na ně dostanu.

A tobě se závodí lépe v hale nebo venku?

Asi spíš venku. Mě většínu z haly bolí hlava, jak je to tam stísněné, takže mám raději venkovní závody.

Chtěla bys ses nějak specializo-

vat?

Mě teď hodně baví dálka a jak jí nedělám příliš dlouho a docela mi jde, tak bych v ní chtěla pokračovat a zlepšovat se. Asi bych chtěla pokračovat i v šedesátce a víceboji to spíš prokládat pro zpestření.

Když srovnáš výkony, jaké předvádíš na tréninku a jaké jsi předvedla na mistrovství. Dokážeš se na závod spíš vyhecovat, nebo máš naopak oproti tréninkům ještě rezervy?

Třeba minulý rok se mi povedlo třídní soustředění v Nymburce a poté jsem doká-



Na jubilejním 40.ročníku Vánoční haly žactva potvrdila Kateřina Mastná svoji suverenitu ve skoku dalekém a výkonem 542 centimetrů s přehledem zvítězila. Byl to zároveň její poslední start v žákovské kategorii.

Foto: Mastný

zala zaběhnout šedesátce za 7,93 a když to pak porovnáte s 8,12, jsou tam vidět ještě rezervy. Ale zase v dále jsem si vyrovnala maximum v hale a vloni i venku. Takže tam bych se naopak mohla zlepšit, třeba i na 560 cm, snad.

Když porovnáš mistrovství republiky s krajskými či jinými regionálními soutěžemi, kde je největší rozdíl?

První rozdíl je v tom, že se tam musíte prezentovat. Takže vás odvádějí na plochu a je to takové více stresující. Vidíte ty lidi okolo, jak jsou natešení na vaše výkony a já tam pak stojím úplně vyklepaná před startem. Takže v tom je to nejvíce jiné a jiné je to třeba i



Ve Staré Boleslavi na MČR žákovských družstev v atletice se Kateřina Mastná stala nejlépe bodující atletkou v dresu AC TEPO Kladno. Ve finále šedesátky obsadila 4.místo. Ve skoku dalekém ji výkon 537cm zařadil na 2. místo, ve skoku vysokém obsadila 3.místo. Foto: Jan Šátek

ve skoku do dálky, protože k vám trenér nemůže a musíte se radit přes dráhy. Když pak do toho ještě běží závodníci osmistovku, tak jsme se vůbec neslyšeli a jenom odezírali ze rtů a gestikulovali. V tom je tedy největší nevýhoda oproti krajům.

Jak moc prožíváš průběh soutěže, bereš si hodně nějaký neúspěch?

Já ani tak ne. Ale ostatní závodnice jsou hodně vynerované a když se jim to nepovede, tak třeba i brečí. To se líbí právě tátovi, že já ani ne-

kteřá má několik rekordů, což mě hodně naštválo.

S přešlapy jsem měla problém i teď na republice v dále. Povedl se mi první skok, kdy jsem skočila 538 cm, poté byly čtyři přešlapy a pak jsem skočila 534 cm. Hodně se peru s rozběhem. Tak jsme vymýšleli různou strategii, abych prohodila nohy, nebo si posunula rozběh.

Máš před závody nějaké rituály?

Přímo rituály nemám. Ale před závody si беру třeba prstýnky, náramky, řetízky, kterými se snažím přilákat štěstí. Trenér si také všiml mých zlovyků, že si třeba dávám vlasy za uši a podobně.

Máš nějakou další zvláštnost, třeba kratší rozběh?

Že bych se vložene odlišovala od ostatních závodnic, to nevím, ale patřím k těm, které mají rozběh spíš kratší. Naopak třeba ve výšce potřebuji rozběh spíš delší a obdivuji ty, které jsou schopné přeskočit latku z pár kroků.

A výška ti jde v porovnání s ostatními závodnicemi spíš lépe, či hůře?

Spíš hůře. Já hlavně spoléhám na odraz a až letos jsem se naučila necupítat do zatáčky, protože do té doby jsem se odrážela jenom z bráček.

Měla jsi při skoku do výšky nějaký úraz?

Já ani ne, ale jedna holčina se bouchla hlavou o stojan a od té doby jí to skáče hodně vysoko (s úsměvem).

Jak často trénuješ?

Dvakrát týdně, kromě toho jsem ještě chodila do posilovny.

A trenér Suk je s tréninkovou morálkou spokojený, nebo ti slibuje, že ti nalozí další dávku?

No on mi říká, že teď začneme běhat kopečky, abych měla naběháno. A já stále čekám a pořád nic (s úsměvem). Ale některé holky chodí trénovat i pětkrát týdně, třeba i o Vánoce a to už mi přijde přehnané, takže jsem se současným stavem spokojená a jsem ráda, že ač netrénuji zase tak často, udržuji si výkony a dokážu se dostat na republiku.

Kdy jsi vůbec začala s atletikou a co se ti na ní líbí?

Na prvním závodě jsem byla už v první třídě, ale na atletické tréninky jsem začala chodit až ve druhé. Pak přišlo období mezi pátou, šestou třídou, když jsem s tím už chtěla seknout, ale překonala jsem to a řekla jsem si, že vydržím a jsem za to opravdu ráda. Takže se atletice věnuji celkem

osm let.

A vynikala jsi už jako malá, nebo spíš až později?

Na prvním stupni jsem byla na Kinderiádě, kde bylo republikové finále družstev a tam vím, že jsem udělala český rekord na šedesátce. To jsem byla ve třetí třídě a zaběhla jsem čas 9,11, nebo 9,13. Takže si výkonnost udržuji už od mladších zákyň. Není to úplně vrchol, ale docela se držím (s úsměvem).

Co na tvoje úspěchy říkají rodiče?

Tátka je šťastný. Když byl mladší, rovněž se věnoval atletice a mamča je také šťastná.

Co považuješ za svůj největší dosavadní úspěch?

Minulý rok jsme byly na závodech, kde jsem závodila v družstvech za Kladno a dostali jsme se na mistrovství republiky. Na něm jsem získala nejvíce bodů z celého našeho družstva a celkově jsme byli druhí. Druhý velký úspěch, kterého si cením, byla účast na letních olympijských hrách mládeže za Středočeský kraj, kde jsme skončili druhí ve štafetě. Mám odtud i moc hezkou medaili a jsem za ni vážně ráda.

Potkávaš také na závodech nějakou známější českou osobnost?

Třeba Elišku Klučinovou, nebo Lenku Masnou občas zahlédnu, když mají trénink. Jinak se ale spíš soustředím na vlastní závod a okolí příliš nepozoruji.

Sleduješ také atletiku v televizi? Máš nějaké vzory?

Určitě sleduji. Vzory úplně ne. Já si spíš najdu vždy nějakého oblíbence, kterého pak sleduji, nebo nějakou oblíbenou disciplínu, jakou je třeba trojskok a minulý rok se mi líbilo, jak se přeskakovali Pedro Pablo Pichardo s Christianem Taylorem. Nebo ráda sleduji Lavillenieho při skoku o tyči.

A zkoušela jsi také třeba skok o tyči?

Nezkoušela (s úsměvem).

A jak ti jde třeba hod oštěpem?

To je katastrofa. Já hlavně nemám švih, takže pro mě všechno to házení míčkem, oštěpem je mnohem horší.

Čeho bys chtěla v atletice ještě dosáhnout?

Tak samozřejmě by bylo hezké, dostat se na mistrovství Evropy, nebo světa, ale to jsou cíle, které jsou zatím ještě hodně vzdálené.

Děláš, nebo dělala jsi ještě jiný sport kromě atletiky?

Dříve jsem cvičila aerobik, loňský a předloňský rok jsem dělala roztleskávačky, jinak nic.

Jsou naopak sporty, které tě tolik nebaví?

Neřekla bych úplně nebaví, ale zase tak moc nemusím třeba florbal, ale jinak mě kolektivní hry také baví a беру to spíš tak, že si vyzkouším něco jiného a odreaguji se.

A máš i nějaké další zájmy?

Ráda jezdím na koni a nebo na kolečkových bruslích.

ZÍTRA ČTĚTE

V pondělním vydání se dozvíte jak si vedli rakovníčtí hokejisté v prvním semifinálovém utkání s Černošicemi.