

PAVEL GILAR

Ročník: 1973

Trenér: Pavel Gilar

Kategorie: K30

Povolání: fyzioterapeut

Klub: TJ Bižuterie Jablonec nad Nisou

Úspěch v triatlonu: střední triatlon Czechman 2000 na tratích 3-130-30 za 8:26,58

Jaké byly tvé sportovní začátky? Jak ses ke sportu dostal? A jakých úspěchů jsi dosáhl?

Začínal jsem pozdě, až v 6.třídě, v plavání, kam mě dovedl můj bratr. V dětství jsem měl velké zdravotní potíže a tak jsem sportovat vůbec nemohl. Potom jsem měl naopak pocit, že mi někde něco utíká. Vzhledem k tomu, že jsem začal pozdě, tak zpočátku byl úspěch každé vylepšení osobního rekordu.

Věnoval jsi se spoustě sportů, který považuješ za hlavní? Považuješ se víc za plavce, cyklistu nebo triatlonistu?

Považuji se hlavně za plavce. Dále mě velmi baví věci typu bowling a kulečnick.

V klubu působíš i jako funkcionář, o čem rozhoduješ?

Rozhoduji o všem zásadním společně s Pepou Mužíčkem, který je předsedou našeho oddílu.

Při jabloneckém triatlonu působíš jako organizátor, neláká tě si ho zkusit?

Někdy mě to láká, ale když vidím tu rychlost, ve které se současný triatlon jezdí, tak mě to vždycky přejde. Nikdy jsem nebyl sprinter a tento závod není nic jiného než sprint.



Co vlastně obnáší být pořadatelem mistrovství republiky v triatlonu?

Tato otázka by měla směřovat spíše na vedoucího organizátora Davida Janatu, který tímto závodem tráví veškerý volný čas měsíce před jeho uskutečněním. Já jsem v této práci ten, který pomáhá realizovat. U MČR je určitě třeba, aby všechno klaplo a to se nám myslím letos opět povedlo.

Na plaveckých závodech děláš rozhodčího, nemáš někdy chuť skočit do vody a něco si zaplavat?

Chuť by byla, ale je to stejné, jako u triatlonu. Dnes už není ta výkonnost taková jako v dobách kdy jsem závodil. Mám pocit, že jsem si kdysi sám sobě nasadil jistou laťku a teď bych nerad šel pod ni. S výkonem chci být spokojen, ne s umístěním, ale s výkonem. Jak jsem říkal nejsem sprinter a výkonnost už není co bývala. Trénink 2-3x týdně jak zaměstnání dovolí nestačí.

Jezdíš i MTB, jak vnímáš ten rozdíl mezi počtem účastníků na MTB a triatlonech? A co výše startovného, myslíš, že uspořádat závod MTB je finančně náročnější než triatlon?

MTB je dnes sport, který je jak se říká "moderní". Na horáku jezdí dneska takřka každý. Každý z těch davů, má pocit, že může uspět. V triatlonu je problém plavání, protože se ho spousta lidí bojí. S příchodem neoprenu, jako běžné součásti vybavení, jednoznačně ubylo těch lidí, kteří by si šli jen protáhnout tělo. S během je to podobně. Začala X-terra, tak by se to mohlo možná trochu vylepšit. O finanční náročnosti nevím, ale pravda je to, že když někde startuje x tisíc lidí, tak tam bude určitě víc sponzorů, než v TT, kde nás jede 50. To by musela být akce typu Havaj nebo Roth.

Jak jsi na tom se sportem teď? Plánuješ nějaký triatlon nebo jiný závod?

Sportuji takřka denně, plavu, jezdím na kole, jak na silnici, tak na biku, občas se proběhnu. Chodíme jednou týdně do tělocvičny hrát fotbal. Občas volejbal nebo moje zájmy jak jsem říkal předtím. S manželkou hodně pění turistiky. Začátkem srpna se zúčastním po 8 letech klasického TT "pouťáku" v Kytlici (9.8.2008 – info o závodech najdete na našich stránkách – pozn.redakce). Uvidíme, je to spíše takový test, jestli to ještě jde. Hlavně mít ten dobrý pocit.

Pro ještě svobodné - vloni jsi se oženil, jak moc se změnil tvůj život?

No, v zásadě se nezměnilo nic, ale. Prostě už máš nějak víc povinností než když jsi svobodný. Manželka si dělá nároky na tvůj volný čas a ty jí ho rád dáš.



Pracuješ ve zdravotnictví - co přesně děláš a využíváš toho při sportu? Byl sport důvod proč tuto práci děláš?

Pracuji na rehabilitačním odd.místní nemocnice jako fyzioterapeut, mám 14 let praxe a tudíž mohu využít zkušenosti k léčbě sportovců. Možná nějaký vliv na studium to mělo, ale spíš to byla nutnost, protože po nepřijetí na VŠ pedagogickou, jsem jen lehce změnil směr a udělal jsem dobře.

Co říkáš lidovému rčení "sportem k trvalé invaliditě" ? Je tomu opravdu tak?

Já myslím, že všeobecně je to spíše legrace. Pro člověka rekreačně sportujícího při zaměstnání, to určitě neplatí. U vrcholových sportovců, to ale platí. Bohužel, regenerace není a výrazné přetěžování organismu s honem na ještě lepší výsledky, tlakem ambiciózních rodičů, kteří nic nedokázali, ale čekají, že jejich děti dokážou, to platí.

Jak jsi na tom s morálkou po práci? Máš vždy chuť sportovat nebo je to občas se sebezapřením?

No já jsem spíše ten, kdo si jde zaspportovat, protože se mu chce a nemusí. Po

10 hodinách v práci, po odpracovaném víkendu, práci za někoho, kdo je třeba nemocný nebo na kurzu, se těžko sportuje. Takže já jdu, když se mi chce. Proto také ty ambice už nejsou takové jako dřív.

Co se ti vybaví, když se řekne triatlon? Co se ti na něm líbí?

Vždycky se mi vybavila výzva to dokázat. Vybaví se mi samozřejmě Ironman, který se mi nikdy nepodařilo jet a zřejmě se to už nepodaří.

Na jaký svůj sportovní i "nesportovní" úspěch si hrdý?

Sportovní - střední TT v Salské v roce 2000 - 3-130-30, to byl už jenom krok k Ironmanu. Dál začaly zdravotní potíže a 2 roky jsem vlastně neběhal, nabral jsem kila a teď bohužel jisté zdravotní potíže trvají, takže nelze plně trénovat. Nesportovní - jsou to ti vyléčení a vděční pacienti, jsou to spokojení posluchači mých přednášek, jsou to kolegové, kteří se na mě obracejí pro radu.

Jaký je(byl) tvůj oblíbený tréninkový motiv a který naopak nesnášíš?

Mohu mluvit asi pouze o plavání. Vždycky mi vadil fartlek (*střídání rychlého a pomalého tempa* – pozn.redakce), co mi nevadilo, byly úseky, které končily na druhé straně bazénu, např. 75,125m nebo tempové úseky např. 20x50 K s mými oblíbenými packami.

Jaké máš plavecké osobáky?Zajímá nás hlavně kraul?

50 VZ	0:27.1	800 VZ	9:38,0
100 VZ	0:58.9	1500 VZ	18:39,0
200 VZ	2:06.7	3000 VZ	38:50,0
400 VZ	4:27.7	6000 VZ	1:26:50

Jsi členem " Neoficiální sdružení přátel kol a značky Citrus", co to obnáší?

Začalo to jako taková recese, postupně se to dost rozšířilo, ale ve skutečnosti jsou to lidi, kteří si rádi společně vyjedou na kolo nebo na běžky, popř. na vodu a neřeší se úplně životospráva.

Na plaveckém plesu se účastníš soutěže v Trp cupu (tatranka-rum-pivo), dá se na to nějak připravit? Která disciplína je pro tebe nejhorší? :-)

To máš špatné informace. Trp cupu se neúčastním. Pro mě je každá z disciplín problém. Jsem alergik, tudíž nemohu tatranky, do kterých přidávají arašidy. Pivo si dám rád, ale ne na ex. S rumem je to podobně. Rád se ale na tento závod dívám a když to stihnu, tak sleduju, jak to s některými závodníky zamává.

Neláká tě funkce trenéra? Popř. netrénuješ už někoho?

Láká, ale zatím mi nezbývá čas. Jsem plně zaneprázdněný. Občas poradím někomu z kolegů s plaveckou technikou, jinak soustavně nikoho netrénuji.

S kým trénuješ? Máš nějaké sparingy?

Trénuji pouze sám, když nepočítám plavání. Běh i kolo spíše příležitostně. Moje výkonnost v těchto odvětvích není taková, abych mohl konkurovat aktivním sportovcům, kteří jezdí např. ČP v triatlonu.

Přemýšlel jsi někdy o profi kariéře sportovce nebo si sport bral jako koníček, kterým se nelze živit?

Když, jsem byl ještě na škole, tak ano. Chtěl jsem MR, MS nebo olympijské hry v plavání, ale vždycky k tomu postupu chyběl krůček. Třeba 2-3 desetiny, nejbližší jsem byl na konci gymplu, kdy mi chybělo k postupu na mistrovství republiky 0.2s na 200VZ.

Co bys doporučil začínajícím triatlonistům? Na co by se měli připravit?

Na velkou dřinu, ale zase krásné zážitky po závodech. Opojně pocity při vítězstvích a samozřejmě i smutky při porážkách. Určitě by měli vědět, že pokud něco bolí, je potřeba s tím něco dělat nejlépe hned, než bude hůř. Jak říká klasik: Zdraví na hnoji nenajdeš!

Triatlon v Jablonci má dlouholetou tradici, pamatuješ si na jabloneckého Bižumuže? Absolvoval jsi ho někdy?

Ano, Bižumuže si pamatuji. Jel jsem ho jednou nebo 2x už v době, kdy se jezdil tzv. NKZ na Maxov. Byl to velmi pěkný závod, ale za plného provozu! To by dnes asi nebylo možné. Druhá věc je, že dnes je trendem mít závod ve městě nebo alespoň na jednom místě, aby divák viděl co nejvíce. PS: Původní Bižumuž se jezdil do Českého Dubu a zpět, v nynějším silničním provozu to zní jako sci-fi.

Triatlon je fyzicky velmi náročný sport, jaká by měla být regenerace? Je důležité protahování jako u plavců?

Já myslím, že v zásadě ano. Možná mnohem důležitější, protože zde máme ještě dva sporty navíc. Ale protahování už taky není to hlavní. Jsme v 21. století a dnes je potřeba vše řešit reflexním kompenzačním cvičením. Bohužel to takřka nikdo nedělá a protažení a klasická masáž není regenerace sportovce, který má ambice vyhrávat. Dnešní sport musí mít všechno co je třeba k plné regeneraci a to je jak výživa, tak rehabilitace. Moje zkušenosti s několika odvětvími sportu jsou takové, že stále odpovědní lidé t.j. trenéři, manažeři nepochopili kudy se ubírá trend ve světě. A v tom je zákl. problém. V zahraničí bývá zvykem, že pokud závodník nechodí na rehabilitaci, je brán jistým způsobem za nežádoucího a nezodpovědného.



Zajímáš se o dění kolem triatlonu? Dokážeš odhadnout jakým směrem se bude dál ubírat - na závody jezdí stále méně žáků, sponzoři se do tohoto sportu taky nehrnou... Máš nějaký tip na zlepšení?

O tom mnoho nevím, ale pravda je taková, že spousta dětí nesportuje vůbec a raději sedí u počítače. Druhá věc je, že TT je finančně dost náročný sport, kterému je třeba se věnovat naplno, protože jinak hned na prvním závodě to dítě pozná, že je to moc velká dřina a nic z toho. Sponzoři, jak už jsem říkal, dají peníze do akce, která je vidět. A dneska jsou to např. horská kola. Tip na zlepšení - musíme se snažit. Třeba jako David Janata nebo Pepa Mužíček pořádat akce a nenechat se nezájmem odradit.

Koho se budeme ptát příště?

Nejuznávanějšího triatlonisty Jablonce Petra Jandery nebo účastníka Ironmanu v Rothu 2008 Pavla Kopáčka, vyber si.