



ZNÁMĚJŠÍ NEŽ SOBOTA. Lukáš Krpálek svým větším hlasem překonává i dosavadního nejznámějšího českého „judistu“, Františka Koudelku, jehož ve filmu *Jáchyme, hoď ho do stroje!* ztvárnil herec Luděk Sobota.

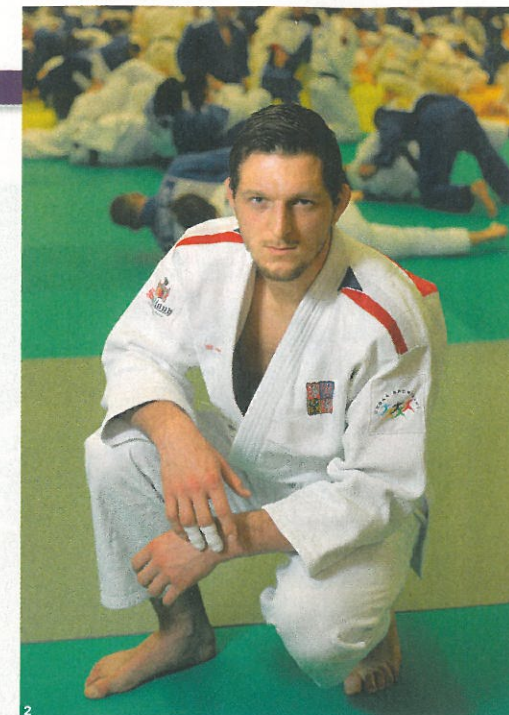
Holky by se neměly prát

Když ho ostatní judisté plácají s obdivem po zádech, působí nesměle. Jako by si **LUKÁŠ KRPÁLEK** na roli mistra světa ještě nestihl zvyknout. Zůstal dobrákem, ale na tatami se brzy opět změnil v zápasnické zvíře.

► **KLID PŘED BOUŘÍ.** Než vstoupí na tatami, působí Krpálek skromným dojmem. V zápase se však z něho stává zvíře, které nesnáší prohry.

Lukáš Krpálek (24)

Jihlavský rodák je v současné době světová judistická jednička v kategorii do 100 kilogramů. Začínal spolu se svým o rok starším bratrem Michalem, jenž mu nyní pomáhá v roli sparingpartnera. Předpoklady z juniorských kategorií, v nichž už jako mladík dominoval, se brzy potvrdily. Krpálek triumfoval na dvou evropských šampionátech (2013 a 2014) a loni se stal jako první český judista mistrem světa. Letos má v plánu tyto tituly obhájit. Žije se snoubenkou Evou, dcerou tenisového bosse Iva Kaderky.



kdyby to na jednom z turnajů vyšlo. A když ne, budu se připravovat na olympiádu, abych byl v té největší formě.

Je těžší udržet se nahoře než se na vrchol vydrápat?

Rozhodně je těžší se udržet. Zatím se mi to delší dobu daří a snad i nadále bude. Musím se stále rozvíjet. Všichni se mezi sebou okoukávají a je třeba pořád rozšiřovat rejstřík chvatů.

Řešíte ale i příjemnější problémy. Chystáte svatbu se svou snoubenkou Evou. Kdy do toho praštíte?

Začátkem června. Pak už času moc není, byl to jediný volný termín. Zrovna v těchto chvílích vybíráme všechny věci kolem svatby.

Jak jste svou nastávající „ulovil“?

Seznámili jsme se na jedné oslavě, přes

kamaráda. Šlo o čirou náhodu. Začali jsme si psát, zašli do kina. Až jsme spolu začali chodit.

Čím si vás získala?

Hned od začátku se mi líbilo, že byla hrozně hodná. Oceňuje i maličkosti. Když jsme spolu byli přes noc, tak jsem se ráno probudil a už měl připravenou snídani. Umí uvařit, o všechno se postarat. Navíc je hezká.

Podporuje vás na závodech?

Máme takový rituál, že když odjíždím na soustředění nebo závod, vždy dostanu zásilku. Napečeno, navařeno a podobně. Na některé turnaje jezdí se mnou, byla na mistrovství světa i Evropy. Podporuje mě hodně a myslím, že na mých úspěších z poslední doby je to vidět. Když je člověk spokojen doma, potom se to odvíjí i na tatami. Jsem šťastný.

Když se řekne judo, vybavíte se většině Čechů buď vy, nebo Luděk Sobota ve filmu *Jáchyme, hoď ho do stroje!*. Máte ten film rád?

My judisti se na něj rádi podíváme, líbí se nám. Je pravda, že Luděk Sobota byl donedávna nejslavnějším judistou u nás (smích).

Ted' jste jím vy, dvojnásobný evropský šampion, mistr světa. Je jasné, co vám ještě schází do sbírky. Máte už nyní v hlavě olympijské hry v Rio?

Samozřejmě se k nim snažím vše směřovat. Je pravda, že je to jediná medaile, která mi ještě chybí. Předtím ale bude spousta jiných vrcholů, třeba blížící se Evropské hry v Baku, letos spojené s mistrovstvím Evropy. V srpnu navíc budu obhajovat titul mistra světa. Byl bych rád,



► **DŘINA.** V Nymburku si Krpálek zatrénoval se špičkovými bojovníky z různých koutů světa.



ÚSPĚCH DÍKY LÁSCĚ.
Snoubenka Eva připravuje
Krpálkovi veškerý servis.
Svatba bude v červnu.

Rozumí judu?

Je pravda, že ze začátku mu nerozuměla vůbec. Ani pořádně nevěděla, co to judo je. Jednou se ptala, kdy mám trénink v karate. To jsem byl trochu naštvaný. Od chvíle, kdy jsem jí vysvětlil základy, už ale judo docela rozumí. Dokonce jsem ji naučil i nějaké chvaty, zná jejich jména.

Takže se v nejhorším dokáže ubránit?

Nevím, jestli ubránit, ale něco umí.

Její otcem je tenisový boss Ivo Kaderka. To může být docela slušný sportovní kritik, ne?

Naopak, hodně mě podporuje, sleduje, když někde závodím. Zatím byl jen jednou na Světovém poháru v Praze. Má toho hodně, nemůže si dovolit jezdit na mě koukat do zahraničí. Jinak mě ale sleduje i na internetu a hodně mi fandí.

Chtěl byste, aby i vaši případní potomci dělali judo?

Kdyby to byl kluk, určitě bych byl rád, aby se naučil nějaké základy a uměl se ubránit. Nevím ale, zda bych chtěl, aby se judu věnoval na profesionální úrovni. Jako malému se mi vždy líbil hokej, je možné, že bych ho vedl právě k němu. Kdyby to byla holka, určitě bych ji do juda nedal. Nemám rád holčičí bojové sporty, myslím, že holky patří někam jinam a neměly by se prát a něco si takto dokazovat.

Stihl jste si judem vydělat na něco vysněného?

Vždy jsem říkal, že bych si rád vydělal na hezké bydlení, na baráček, kde budu žít s rodinou a jednou i s dětmi. Snad se mi to podaří. Zatím už rok bydlím v bytě s přítelkyní.

Máte prý panický strach z porážek. I to vás ale dokáže nakopnout. Je to záměr?

Určitě na tom něco bude. Hrozně nerad prohrávám a tohle mě trochu žene dál, že nesmím prohrát a musím to dotáhnout až do konce.

Jak dlouho „koušete“ prohru?

Většinou mě to trápí dlouho. Mám hned sto chutí odejít do posilovny a znovu trénovat, aby se to už nestalo. Prohra z olympiády proti Chajbulajevovi z Ruska, který nakonec získal zlato, mě trápila hodně. Už jen tím, že se mě na to pořád někdo ptal. Proč jsem prohrál? Co jsem udělal za chybu? Kousalo mě to do chvíle, než jsem ho loni porazil na mistrovství světa. Od té doby jsem si na to nevzpomněl. Každá prohra je k něčemu dobrá a snažím se něco si z ní vzít.

Před závody musíte shazovat kila. Jak to jde?

Samozřejmě je to trápení... Naštěstí máme vážení večer před závodem a máme čas na to, abychom se dali do pořádku. Kdybych měl hubnout devět deset kilo, ráno se vážit a hned se prát, tak by to asi nešlo.

Jak vypadá taková expresní dieta?

Myslím, že jsem jeden z mála judistů, kteří hubnou až na poslední chvíli. Většina hubne dlouhodobě, začínou třeba 14 dnů před zápasem, půl kilo denně. Pro mě by hubnout delší dobu bylo více vyčerpávající. Nechávám si devět kilo na poslední

tří čtyři dny a jsem schopen za den zhubnout i o čtyři kila. Hubnu na vodě, chodím dvakrát třikrát denně běhat v takovém neoprenu, v něm se zpotím hned, jak se obleču. Jím i piju hodně málo, do toho dost kafe, to taky odvodňuje.

Máte skvělou fyziku. Kolik uzvednete při bench-pressu?

Maximální zátěž nezkouším moc často, cvičíme spíše na rychlost a vytrvalost. Na testech jsem uzvedl 150 kilo. Asi by ale šlo ještě víc...

Co vám na judu imponovalo, že jste si ho vybral jako svůj sport? Prý šlo tak trochu o omyl.

Šli jsme s bráchou dělat karate, až pak jsme zjistili, že je to judo. Lidi kolem jsou hodně kamarádští, je tu až na výjimky přátelské prostředí. Jsme kamarádi do chvíle, než přijdeme na žiňenku, kde se z nás stanou soupeři a dáme si do huby. Pak slezeme, podáme si ruce a jsme dál kamarádi. Kolikrát někoho porazím a pak to jdeme i společně oslavit.

Prati jste se s bratrem už jako malí?

Hodně, skoro dennodenně. Doma, ale i ve škole, chodili jsme na stejnou základku. Potom i na tréninku. Většinou vyhrával on.

Kdy jste začal vítězit vy?

Až někdy v juniorské kategorii. To jsme



ŠAMPION. Krpálek je úřadujícím mistrem Evropy i světa, ve své váhové kategorii do 100 kilogramů platí za absolutní jedničku.

šli poprvé proti sobě na turnaji. Určitě mě nikdy nešetřil.

Jak se na to dívali vaši rodiče? Například matka boxerů Kličkových si „vydupala“, že spolu její synové spolu nikdy bojovat nebudou.

Dlouhou dobu jsme spolu jen trénovali a první zápas přišel v české lize, když už nám bylo kolem dvaceti. Samozřejmě jsem se k němu snažil přistupovat trochu něžněji a nedělat žádné věci, co by ho bolely. I když mu třeba jednou při tréninku vyskočilo rameno. To jsem nechtěl, pak mě to mrzelo.

U čeho se nejlépe odreagujete?

Hodně rád chodím na ryby, i když na to

nemám moc času. Jezdím taky na chatu, máme ji patnáct kilometrů od Jihlavy, v Jezdovicích. Vezmu motorku a jedu se projet do přírody. Mám rád kolo, chytí mě i skialpinismus, takže chodím v horách do kopců. Jsem vyučený truhlář a i tahle práce mě hodně bavila. Určitě bych jednou chtěl mít doma vlastní dílnu.

Studujete vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra. Jak ji stiháte skloubit s judem?

Je to hodně těžké. Snažím se studovat, jsem druhý rok v prváku a doufám, že letos už se mi povede první ročník dokončit a jít zase dál. Musím si to ale rozkládat do více let, v jednom roce se to ►

PLACENÁ INZERCE

EXKLUZIV

Kateřiny Brožové

Setkání Kateřiny Brožové
s výjimečnými osobnostmi

Každou sobotu
ve 21:35 na TV Barrandov

tv barrandov

kvůli pobytu v zahraničí stihnout nedá. Během zranění kolena jsem se mohl učit a dokončit první semestr, snad to vyjde i v tom druhém.

Judo je tak trochu životní filozofie. Studoval jste i tyto principy?

Přiznám se, že úplně ne. Nikdy jsem se o to moc nezajímal a nestudoval ho.

Máte alespoň rád japonskou kulturu?

Líbí se mi hodně. I proto tam rád jezdím. U místních bojovníků, i když to jsou třeba mistři světa či olympijští vítězové, vidím skvělý přístup. Ke každému se chovají hezky, snaží se pomoci. To se mi líbí. Samozřejmě je tam i nejlepší judo, stejně jako tréninková příprava.

Chybí vám v Česku podobný přístup?

Když je člověk měsíc v Japonsku a vidí, jak s ním všichni slušně jednají, a pak přijede do Evropy, kde do něho na letišti vrážejí, neomluví se, jak se chovají... Je to velký nezvyk, když se vrátím.

Působíte klidným dojmem. Umíte také vybouchnout?

Samozřejmě. Můj nakopávač v zápase se spustí ve chvíli, kdy začnu prohrávat. V tu chvíli vím, že nemám co ztratit, a jdu do toho na sto procent. Dříve jsem 90 procent zápasů prohrával a vždy jsem je otáčel. V seniorech už to není tak jednoduché, snažím se prát opatrněji, unavit soupeře a pak stupňovat svoje úsilí.

Musíte v judu potlačovat své emoce?

Nejsem typ, co by vybouchl a pral se jinak, než dovolují pravidla. Vždy je to jen v jejich rámci. Jdu a snažím se soupeře úplně zničit.

Zažil jste ve svém sportu nějaký neférový moment?

Občas někomu ujedou nervy. Několikrát se stalo, že soupeř dal někomu pěstí, mě třeba při držení na zemi protivník kousl. Není to ale časté. Nevyřízené účty s nikým nemám.

Principem juda je snaha vyhnout se útoku, odzbrojit útočníka. Využil jste někdy svého sportovní umění v kritické situaci?

Ne... Myslím, že všechno jde vyřešit jinak. Já se zatím nikdy prát nemusel, je to zbytečné. Lidi, kteří trénují na vysoké úrovni, si nepotřebují nic dokazovat na ulici. Když už někde jdu, chci si v klidu sednout, pokecat a odpočinout si, ne se někde prát.



MISTR DIETY. Krpálek dokáže zhubnout o čtyři kilogramy za den.

Některé večírky judistů ale prý často končí měřením sil. Nikdy se to nezvrhlo v nic agresivního? Občas, když někde oslavujeme, tak je to v blízkosti sportovní haly na Folimance, většinou přímo naproti v hospodě. Párkrát se stalo, že se kluci sebrali, odešli do haly, nechali si rozsvítit tělocvičnu a tam se porvali. Ale všechno jen v mezích. Pak se seberou a jdou spolu zase na panáka. Když už je co slavit, tak se na večírcích rádi taháme. Ale vždy jen mezi sebou, aby to nerušilo nikoho jiného. Proto chodíme do hospody, kde mají sklep a jsme tam jen sami a můžeme si tam dělat, co chceme.

Důvodů k oslavám ale máte poslední dobou poměrně dost...

Záleží na tom, o jaký úspěch jde, nemůžeme slavit úplně všechno. Ty největší úspěchy jsme s judisty, se kterými v Praze trénuju, a rodinou oslavili dostatečně. Trenér jednou prohlásil, že každá medaile by se měla zapít, nebo nepřijde další. Toho se snažíme trochu držet.

Když se ohlédnete zpět, máte za sebou moře potu a nesmírné dřiny. Stálo vám to za to?

Myslím, že u nás je ta dřina přece jenom trochu nedocenená. Na druhou stranu je moc hezké, když člověk dře, něco dokáže a lidi ho pak poznávají, fandí mu a podporují ho. Určitě mi to za to stálo, proto judo dělám a budu dělat dál.

Marek Táborský ■