

Jozef Urban: „Momentálna slovenská špička sa dá spočítat' na jednej ruke.“

Milan Janoušek



10 let – tolik času uplynulo od doby, kdy mělo Slovensko svého maratonce na olympijských hrách. Na úspěchy Róberta Štefka chce nyní navázat další košický rodák Jozef Urban. Osmadvacetiletý vytrvalec v rozhovoru vypráví mimo jiné i o tom, že kdyby trochu přibral, možná by se ještě teď věnoval úplně jinému sportu.

Jozefe, v této sezoně už sis stačil vylepšit osobáky na všech tratích od 1500m až po půlmaraton. Jak probíhala tvoje zimní příprava?

Moja zimná príprava začala od decembra, a to na Štrbskom plese. Nebola podľa mojich predstáv, pretože som sa hneď zranil a stratil tak týždeň kvalitnej roboty. Po prvom zimnom sústreďení som absolvoval ME družstiev v krosu (Albufeira, Portugalsko), kde sme obsadili jako družstvo 11. miesto. Ja som skončil v jednotlivcoch na 38. mieste s časom 31:19 a vylepšil si aj vylepšil osobný rekord na 10 km o 10 sekúnd. A to ma naštartovalo k tvrdej práci!

V květnu jsi pak dal desítku na dráze za 30:10 a v ostré české konkurenci podlehl pouze Kocourkovi a Homoláčovi. Ještě loni jsi přitom nedal pětku pod 15 minut a desítku pod 31. Co se změnilo?

Predovšetkým som zmenil trénera, takže nová metodika k tréningom, iný prístup, viac sústreďení v nadmorských výškach, a moja obeta k rodine, k priateľom atď..

Dříve jsi pracoval v automobilce a trénoval jsi brzo ráno nebo po nocích. Jak to je teď?

Áno, pracoval som v automobilke na 3 smeny. Musel som trénovať kedy sa dalo, nebolo to jednoduché pretože veľa krát som bol unavený a nemal som čas na regeneráciu, keďže po tréningu som musel bežať do práce. S pracou som skončil v januári 2013, kde som dostal výpoveď.

Jediné, čo ti letos uniklo, bola nominace na MS v půlmaratonu, když Juraj Vitko zaběhl ve Veroně lépe než ty...

Na Štrbskom plese sme sa na polmaratón pripravovali spoločne aj s Jurajom Vitkom. Po tomto spoločnom sústreďení som sa cítil vo forme a veril som, že by som mohol postúpiť na MS práve ja. Po dobehnutí do cieľa som na jednej stránke bol sklamaný, že som nepostúpil, a na druhej stránke som bol rád, že som vo Verone išiel osobák o 2 min a 17 sekúnd. Takže to bolo pol na pol. Ale tréner Dušan Valent očakával troška viac pretože tréningy, ktoré som odbehal nasvedčovali na lepší čas...

V mládí jsi býval nadějným zápasníkem. Proč jsi nakonec dal přednost běhu a nemyslíš si, že jsi v zápase měl mnohem větší šanci jednou reprezentovat na světových akcích?

Zápasenie som robil od základnej školy až po druhý ročník strednej školy. Bol som 4-nasobným majstrom Slovenska vo voľnom štýle ale aj v grécko-rímskom štýle. V 17 rokov som mal ísť do vyššej kategórií, na ktorú som mal málo kíl a nevedel som pribrať do vyššej kategórii za krátky čas, preto som skončil.

Nelituješ zpětně, že ses už od začátku běžecké kariéry orientoval na delší tratě a nerozvíjel rychlost?

Nie neľutujem! Osobne si myslím, že som viac na tie dlhšie trate ako na tie kratšie a aj viac ma bavila dlhšie trate. Ale určite je potrebné rozvíjať aj rýchlosť.

Jak velkou pozornost věnuješ v přípravě, jako bývalý zápasník, posilování?

Chodievam do posilky, ale nerobím nejaký objem. Posilňujem brucho, ruky a chrbát. Tak mierne iba, dvakrát až trikrát do týždňa.

Letos ses účastnil zmiňovaného MČR na 10 000m a hostuješ i v české extralize. Jaké vidíš příčiny toho, že je Slovensku na dlouhých tratích tak malá konkurence?

Momentálna slovenská špička sa dá spočítať na jednej ruke. Je nás malo a kvôli tomu nedosahujeme také výkony ako susedné štáty lebo sa nemôžeme potiahnuť na lepšie časy. Preto aj v klube máme ukrajinských vytrvalcov. Ale

teší ma, že sa mi v tomto roku darí aj u vás a ľutujem, že som sa nezúčastňoval na českých podujatiach aj skôr!

Jaké máš další hobby kromě běhání?

Rád sa venujem vo voľnom čase korčuľovanie, hrávam stolný tenis, stolný futbal, mám rád sex a chatovanie a zahrám si aj FIFU.

Vrcholem sezony pro tebe bude podzimní Košický maraton, kde se můžeš potřetí v řadě stát mistrem republiky. Bude to také další krok ke splnění tvého snu o účasti na OH v Riu, takže s jakým časem bys byl spokojen?

Nastáli zmeny, takže v Košiciach nakoniec nepobežím maratón ale polmaratón, kde by som chcel atakovať osobák. O béčkový olympijsky limit v maratónu (2:18) sa budem pokúšať až v budúcom roku a urobím pre to všetko!

Jozef Urban (1986)

Klub: JM Demolex Bardejov (V ČR hostuje za SSK Vítkovice)

Trenér: Dušan Valent

Osobní rekordy: 1500m – 4:01, 3000m- 8:29, 5000m – 14:35, 10000m – 30:10, ½ maraton – 67:11, maraton – 2:23:51.