

Aj keď ho čaká tvrdá tréningová drina na rekordne dlhom 5-týždňovom sústreďení, Ján Volko sa na juhu Portugalska teší. Po halovom svetovom šampionáte v Birminghame,



kde skončil vo finále šesťdesiatky šiesty a najlepší z Európanov, sa totiž dostal do rýchlo sa krútiaceho kolotoča mimošportových povinností, z ktorého by už najradšej vystúpil.

**„Som rád, že idem konečne preč, oddýchnem si od rozruchu a sústredím sa už výlučne na atletiku. Nechcem si myseľ zaťažovať ničím iným, nanajvýš ešte študijnými povinnosťami,“** zdôraznil najrýchlejší Slováčok, ktorý po halovej sezóne vhuľpol do prípravy na leto len minulý týždeň vo štvrtok. Necelé dva voľné týždne využil okrem „ničnerobenía“ aj na lyžovačku v rakúskom Nassfelde. „**Padla mi veľmi vhod, bol to výborný relax,**“  
" podotkol.

Na utorkové stretnutie s médiami „dobehol“ Volko na poslednú chvíľu. V jednom z bratislavských nákupných centier totiž nakrúcal spot pre Nadáciu Stars for Stars.

Od 28. marca až do 3. mája sa 21-ročný bratislavský mladík bude pripravovať v portugalskom olympijskom tréningovom centre vo Vila Real de Santo António, kam bude dochádzať – občas vraj aj na bicykli – z dva kilometre vzdialeného hotela priamo a pláži v mestečku Monte Gordo na pobreží Atlantiku.

**„Pokojne by som ostal v Portugalsku ešte aj o ďalšie dva týždne dlhšie, ale školské ovinnosti mi to nedovolia,“** priznal Ján Volko. **„Na náročnú prípravu sa teším, pre letnú sezónu bude kľúčová. Neteším sa však na tempové behy, sú pre mňa tak trochu strašiak. Vôbec ich neoblubujem, no viem, že k príprave nevyhnutne patria a musím si ich odmakať. Inak na rýchlu dvojstovku môžem v lete zabudnúť“**

."

Najťažšiu časť sústredenia Volko neabsolvuje sám. Na tréningoch rýchlostnej vytrvalosti mu pomôže náš najlepší štvorstovkár Denis Danáč i jeho kolega z nitrianskeho AC Stavbár Patrik Schneidgen.

**„Prvé dva týždne budeme po dobrej skúsenosti z vlašajška trénovať len v piesku na pláži. Až potom príde na rad to najťažšie – rýchlostná vytrvalosť ,”** načrtla harmonogram prípravy Volkova trénerka Nad'a Bendová. Na svojho slávneho zverenca bude v Portugalsku dohliadať prvé tri týždne, potom si na jeden odskočí domov a vráti sa opäť až na posledný. Medzitým prevezme žezlo jej „parťák“ tandemu Róbert Kresťanko, ktorý je zodpovedný za kondičnú a silovú prípravu slovenského šprintérskeho rekordéra.

**„Najťažší je vždy začiatok, po dlhšej pauze je to náročné,”** pripomenula Nad'a Bendová **„Jan ko vo všeobecnosti zvláda objemy dobre, no najnáročnejšie budú tréningy zamerané na rýchlostnú vytrvalosť, keď sa už behá vo vysokej intenzite. Verím, že všetko zvládneme, no pred majstrovstvami Európy v Berlíne, kde – dúfam – pobeží čo najčastejšie, inej cesty niet.**

"

Volko bude využívať voľný čas počas sústredenia na štúdium („Jeden projekt robím so spolužiakom, jeden sám a vytváram aj jednu databázovú aplikáciu") a futbalovo-hokejové súboje so sparringpartnery na PlayStation.

Nad'a Bendová, ktorá kedysi, keď Volko ešte nemal také možnosti na prípravu ako po lanskej medailovej žatve (zlato na 200 m na ME do 23 rokov, striebro na 60 m na HME a na 100 m na ME do 23 rokov, bronz na 200 m na Svetovej univerziáde), na sústredeniach vo voľnom čase vyvárať všetky dobroty, aby jej zverenci po ťažkých tréningoch neumreli hladom. Teraz už variť nemusí, peniažkov na prípravu je oveľa viac. Chvilu voľna preto strávi za notebookom prácou na projekte Naša športová akadémia a pri príprave bratislavskej časti Čokoládovej tretry. **„Keď sledujem emócie chlapcov pri súbojoch na PlayStation, ja by som veru medzi nich nezapadla,** " poznamenala s úsmevom Nad'a Bendová.

Pomaly sa už rysuje plán Volkových štartov v prvej časti letnej sezóny. Začne ju 19. mája v 1. kole českej extraligy v Prahe, potom pobeží 4. júna opäť v „stovežatej" na Odložilovom memoriáli, 13. júna na Zlatej trete v Ostrave a 29. júna na mítingu P – T – S v Šamoríne.

GABRIEL BOGDÁNYI

Foto: JÁN LUKY