



# CHAMPION

ZA VOLANTEM PRVNÍ KILOMETRY TEPRVE UKRAJUJE, V BAZÉNU UŽ JICH MÁ ZA SEBOU TISÍCE. ZLÍNSKÝ PLAVEC MIROSLAV KNEDLA PROŽIL V IZRAELI NEJZÁŘIVĚJŠÍ MOMENT SVÉ SPORTOVNÍ KARIÉRY. VYHRÁL MISTROVSTVÍ SVĚTA.

**autor:** Jan Filgas

**foto:** archiv Miroslava Knedly, Zdeněk Němec

Dlouholeté ranní vstávání na tréninky a naplavané tisíce kilometrů se vyplatily. Zlínský plavecký oddíl vychoval mistra světa. Miroslav Knedla potvrdil na juniorském MS v Izraeli roli favorita a na trati 50 metrů znak nenašel přemožitele.

Jeden obrovský životní milník má za sebou, několik dalších před sebou. Čeká ho olympiáda v Paříži, maturita, příští rok odlet na univerzitu v USA.

**Máte plavecké geny v rodině, nebo byla náhoda, že jste začal aktivně plavat?**

S plaváním jsem začal už coby školák ve zlínské přípravce. Stejně jako spousta mých vrstevníků jsem hrál ve Fryštáku fotbal. Přednost ale dostal bazén, od čtvrté třídy jsem chodil do plavecké školy ve Zlíně. Plavecké geny v rodině nemáme. Máme rádi lyžování, babička s dědou byli dříve dokonce lyžařskými instruktory. O Vánocích nebo třeba jarních prázdni-



## MIROSLAV KNEDLA

- Narodil se 18. července 2005 ve Zlíně, s rodinou žije ve Fryštáku.
- Studuje Gymnázium TGM ve Zlíně, jeho plaveckým trenérem je Zdeněk Kasálek.
- V roce 2022 získal na MS juniorů v Limě dvě bronzové medaile.
- Nejlepší výsledky dosahuje na tratích 50 a 100 metrů znak.
- Letos v červenci ovládl juniorské mistrovství Evropy v Bělehradě. Suverénním způsobem vyhrál finále na 50 metrů znak.
- V září 2023 na stejné trati vyhrál MS v Izraeli, kde dokonce v semifinále časem 24,64 překonal český seniorský rekord. Finále vyhrál v čase 24,80.
- Příští rok by měl startovat v seniorské kategorii na Olympijských hrách v Paříži.
- Mezi jeho záliby patří sport, fotbal, volejbal a také počítačové hry.

nách pravidelně jezdíme do Itálie nebo Rakouska. Záleží na tom, kdy se mi uvolní čas s ohledem na závody. Samozřejmě musím lyžovat opatrně, trenéři to úplně rádi nevidí.

### Museli vás rodiče nebo trenéři do tréninku nutit?

Samozřejmě, tréninky jsme měli brzy ráno, museli jsme vstávat brzy, neměl jsem zrovna vzorný přístup. Někdy od páté třídy jsme už měli tréninky dokonce denně. Kdyby bylo jen na mně, asi by to nedopadlo. Ale rodiče naštěstí brali moje plavání vážně. Když jsem si občas ráno po probuzení vzpomněl, že mě bolí hlava nebo břicho, prokoukli mě a poslali plavat.

### Přemýšlel jste někdy, že s plaváním skončíte?

Jasně, i takové období bylo. Zhruba před pěti, šesti lety se mi nedařilo, neměl jsem dobré časy, netrénoval jsem úplně s nadšením, trvalo to možná celý rok. Motivace

byla minimální, vážně jsme uvažovali, jestli má smysl pokračovat. Ale rodiče i trenéři mě přesvědčili, abych tomu ještě nějaký čas dal. Pak se časy zlepšily, v roce 2019 jsem vyhrál první závod na českém mistrovství na dvě stě metrů motýlek tady ve Zlíně, pak i sto metrů znak, povedly se i další závody. Od té doby jedu na sto procent, mám velkou motivaci.

### Dokážete určit moment, který byl klíčový ve vašem plaveckém směřování?

V juniorské reprezentaci jsem poprvé zažil opravdu profesionální přístup. Já jsem tam přišel jako vyjukáný kluk ze Zlína, neměl jsem ani svoje pomůcky, musel jsem si je ze začátku půjčovat. Trenér byl ze mě trochu na prášky. S nadsázkou řečeno jsem přišel do reprezentace a měl jsem jen plavky. Ale moje plavání nabralo profesionální směr.

### Kdy začalo být jasné, že se můžete dostat až mezi nejlepší?

Zlom přišel po nástupu na sportovní gymnázium ve Zlíně a hlavně, když jsem se dostal mezi reprezentanty. To mě docela nakoplo, bylo jasné, že to někam postupuje, moje časy začaly být zajímavé.

### Kdo měl největší podíl na tom, že jste aktuálně mistr světa? Kdo nejvíce ovlivnil vaše sportovní směřování?

V první řadě rodiče. Pokud bych měl jmenovat ty nejdůležitější trenéry, tak musím zmínit Magdu Škubalovou, Alenu Martinkovou a mého současného trenéra Kasálka. A také asistentku Lucku Matoškovou. Magda, ta měla zábavné tréninky, šité speciálně na míru mladším ročníkům. Ve škole je to důležité, protože děti samozřejmě nebaví jen točit bazény tam a zpátky. Tady ve Zlíně je super i to, že plavci partu utužují i mimo bazén, třeba na lyžích nebo na vodě.

### Ze čtyř plaveckých stylů máte nejlepší výsledky coby znakař. Kraul, motýlek nebo prsa pro vás nejsou ideální?

Ze všech disciplín mám nejlepší znak, docela v pohodě mám kraul, motýlek jsem průměr, prsa podprůměr. Takže

sázka na znak je logická. V polohovce (závod, ve kterém plavci kombinují všechny plavecké styly, pozn. red.) mě vždycky sráží slabší prsa, tam musím ještě hodně potrénovat, abych mohl dělat nějaké kvalitní časy.

### V jednom z rozhovorů jste řekl, že nemáte úplně učebnicový styl...

Neplavu s pokrčenější rukou, mám ji vždycky nataženou. V reprezentaci jsem jediný, kdo tak plave.

### Nesnaží se vás trenéři „předělat“?

Zatím to funguje a s trenéry jsme se shodli, že nic předělat nebudeme, nemáme v plánu to zkoušet změnit.

### Kolik času a naplavaných kilometrů čítá váš tréninkový plán?

Musím počítat. Průměrně je to nyní jedenáct tréninků týdně. Ráno plaveme kolem dvou hodin, odpoledne o něco méně. V bazénu tedy strávím v průměru denně kolem tři a půl hodiny, na naplavané kilometry to vychází osm až devět kiláků za den. Za týden asi padesát. Na soustředěních je to ještě náročnější. Když jsem byl se seniorskou reprezentací na Tenerife, naplavoval jsem za tři týdny přes dvě stě kilometrů.

### Fotbalisté nesnáší zimní přípravu, protože je hlavně o běhání. Mají to plavci podobně?

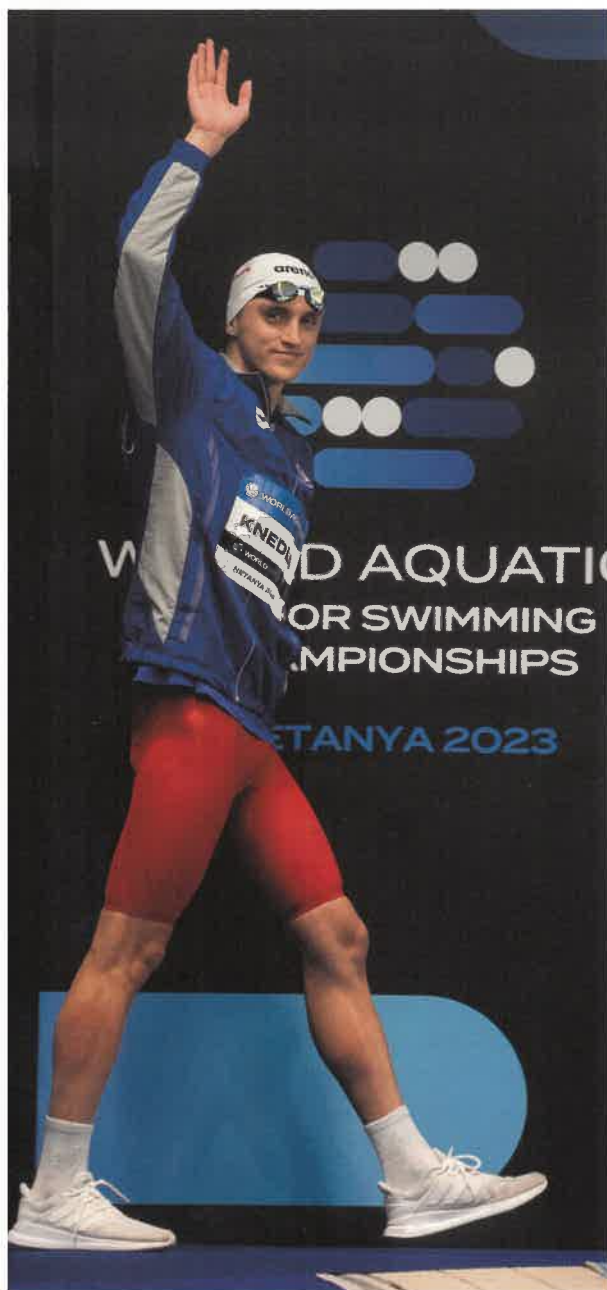
Mají. V začátku sezony je potřeba naplavat kilometry, to se jedou hlavně dlouhé tratě. Jakože fakt hodně. Až potom se všechno postupně ladí s přihlédnutím k termínům závodů. Leden a únor, to jsou měsíce, které plavci rádi nemají. Je zima, chladno, musíte brzy vstávat a na tréninku plavete, plavete a zase jen plavete.

### Jaký je vlastně režim vrcholového plavce?

Jednoduchý. V mém případě 4:50 budíček každý den, autobusem na trénink, pak škola, pak druhý trénink, pak domů, nějaké učení, počítač, odpočinek. A další den nanovo.

**Jak jste si šampionát MS užil? Do Izraele jste jel podle dosažených časů jako favorit. Jak moc vás to svazovalo?**

Jak jsem vnímal. Naštěstí tam se mnou byl děda, tatka malý brácha. Dokonce jsme si tam společně po zá-  
odech užili celodenní výlet do Jeruzaléma. První dny  
le byly náročné. Já nejsem stresář, před závody velkou  
ému nemám, nebo ji alespoň na sobě nedávám znát.  
když tam samozřejmě vždycky nějaká je.



**Byl jste zklamaný, když jste ve finále znaku na 100 metrů prohrál a skončil druhý?**

Myslím, že tlak a stres byl možná jedním z důvodů, proč jsem nakonec na stovce znak vyhrát nedokázal a skončil druhý. Ne, zklamání nebylo nijak velké. Do stovky jsem šel s tím, že mám ze všech závodníků čtvrtý nejlepší osobní rekord. Takže stříbro bylo vlastně nad plán.

**Co vám prolétlo hlavou, když jste po dohmátnutí ve finále padesátky poprvé uviděl na výsledkové tabuli své jméno na prvním místě?**

Prostě dohmátnete, otočíte se na tabuli, která je na druhé straně bazénu, a vidíte tam svoje jméno na prvním místě. Pocity to byly nepopsatelné. V padesátce už to bylo trochu jiné, tam jsem měl osobák ze všech nejlepší. A jsem rád, že se mi relativně v pohodě v rozplavbách, semifinále i finále podařilo roli favorita potvrdit. Ve finále se mi trochu nepovedl start, ale naštěstí to dopadlo. Jen o jedenáct setin, ale v plavání takové malé rozdíly prostě jsou.

**Na který moment budete vzpomínat úplně nejvíc?**

Vzpomínek mám hodně, ten nejlepší byla samozřejmě zlatá medaile. Před šampionátem jsme neměli cíl vyhrát. Jeli jsme tam s tím, že chceme medaile. A ty jsem nakonec přivezl dvě, jednu stříbrnou, jednu zlatou.

**Jak mistra světa přivítali spolužáci na gymnáziu?**

Nic velkého se neodehrálo. Popřáli mi, gratuloval i pan ředitel. Ale žádné fanfáry nebyly. Já bych to ani nechtěl.

**Příští rok bude v Paříži olympiáda. Jméno Knežević na startovní listině bude?**

Limit mám splněný, takže pokud se nestane nic mimořádného, měl bych v Paříži na stovce znak startovat. Určitě nemám přehnané ambice, pojedou tam nabrat zkušenosti. Nelze počítat s tím, že na prvním seniorském závodě tohoto typu člověk prorazí. Pokud by se podařilo dostat do semifinále, byl by to velký úspěch. Finále,

to by byl zázrak. Je škoda, že v Paříži není padesátka znak. Tam mám osobní rekord, se kterým bych mohl finále atakovat.

**Chystáte se do USA. Jak reálně je, že po maturitě zamíříte právě na některou z amerických univerzit?**

Do Ameriky letím zítra (rozhovor se uskutečnil v úterý 12. září, pozn. red.). Mám pozvání od Indiana University, měl bych tam strávit tři dny. Čeká mě prohlídka školy, kolejí, ubytování, samozřejmě půjdu do tréninkového centra, možná se potkám s trenéry. Máme tam i další program, navštívíme ten pravý fotbal, Indiana bude hrát s Wisconsinem. Nabídlí mi stipendium, jsem už prakticky rozhodnutý, že nabídku přijmu a příští rok po maturitě do Ameriky vyrazím.

**Proč právě Indiana? Měl jste nabídky i z jiných univerzit?**

Ano, dokonce se ozvali z Arizona State University, kde plavce trénuje slavný Bob Bowman, někdejší kouč Michaela Phelpse. Ale vnitřně jsem rozhodnutý, že si spíše vyberu Indianu. Už jsem jim oznámil commitment, rušit takový závazek by nebylo seriózní.

**Co tam chcete studovat?**

Původně jsem přemýšlel nad architekturou, ale to by asi úplně dobře s vrcholovým plaváním skloubit nešlo. Takže to vypadá, že budu studovat ekonomiku – byznys. Prý je to snazší. Já nejsem bůhvíjaký studijní typ, takže raději zvolím trochu lehčí cestu.

**S angličtinou jste na tom jak?**

Letím do Ameriky sám a obavy, že bych se nedomluvil, nemám. Tady problém asi nebude.

**Tak trochu teď porcujeme medvěda, který ještě běhá po lese. Příští rok vás čeká maturita. Nebojíte se selhání?**

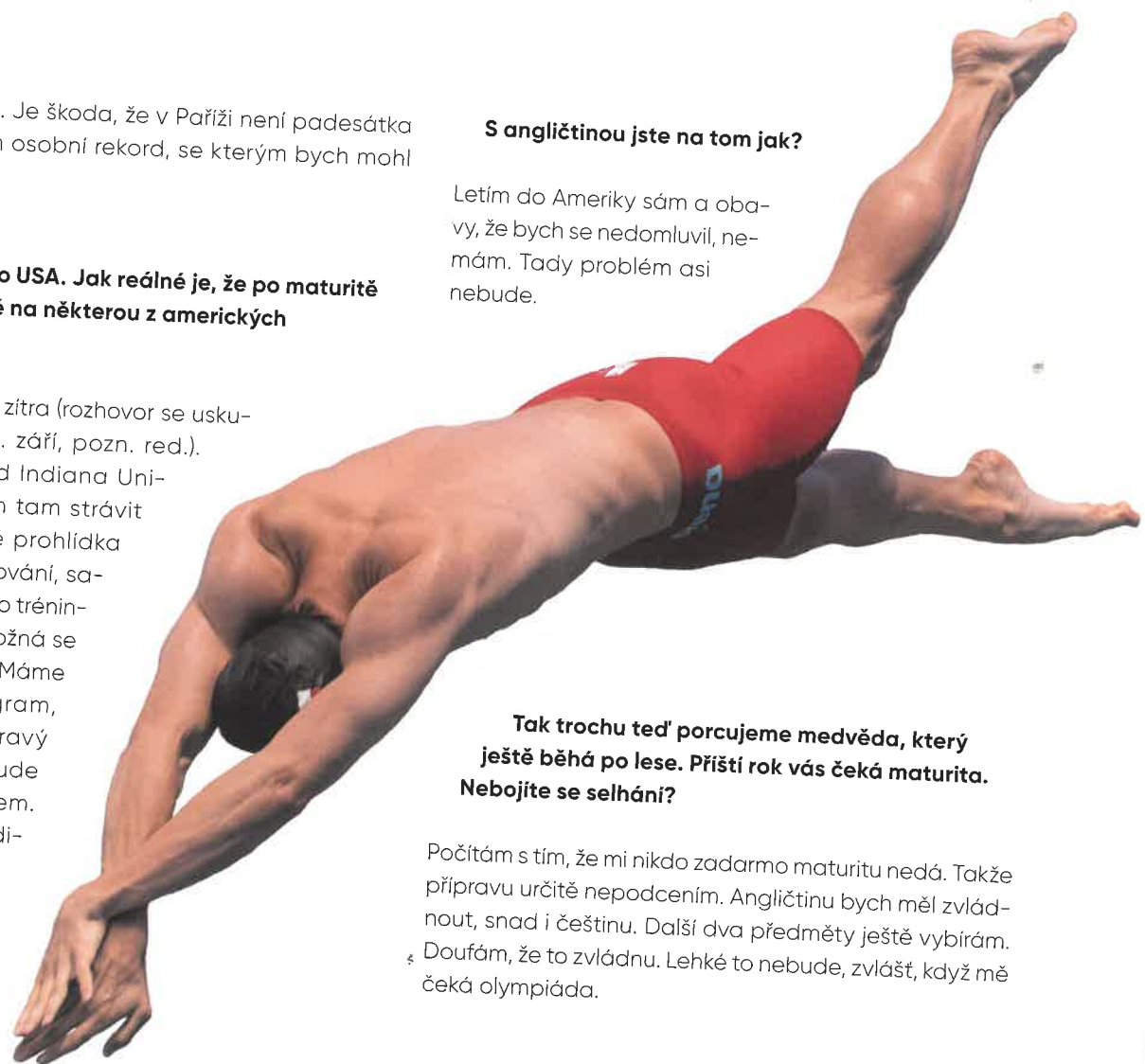
Počítám s tím, že mi nikdo zadarmo maturitu nedá. Takže přípravu určitě nepodcením. Angličtinu bych měl zvládnout, snad i češtinu. Další dva předměty ještě vybírám. Doufám, že to zvládnou. Lehké to nebude, zvláště, když mě čeká olympiáda.

**Pokud najdete v náročném tréninkovém režimu nějaký volný čas, co děláte nejraději?**

Obecně sport. Občas si chodím zahrát fotbal, někdy volejbal, celá rodina máme rádi lyžování. Vyrostl jsem na počítačových hrách, těm občas nějaký ten čas věnuju. (smích) Moje dětství, to byl Minecraft, Prince of Persia a další klasiky. Na počítači dokážu vydržet opravdu dlouho. Mám rád strategické hry, postapokalyptické, teď aktuálně třeba Counter Strike. Musel jsem nechat League of Legend, protože to mi zabíralo moc času.

**Kteří plavci pro vás byli největší inspirací?**

Tak jeden velký vzor mám tady ve Zlíně. Daniel Málek, to je pro všechny místní plavce legenda. Z těch světových samozřejmě uznávám Michaela Phelpse, ikonou je Ryan Lochte nebo z těch starších třeba Mark Spitz. Tato jména znají všichni.



### Jste čerstvý majitel řidičského průkazu. Jak vám to v autoškolě šlo?

No, žádná hitparáda. (smích) Soustředění na světový šampionát asi taky moc nepomohlo, že jsem dodělal val řidičák. Musel jsem se učit teoretické testy. Naštěstí to dopadlo dobře, papíry už mám. I když to tedy bylo s odřenýma ušima.

### Copak? Špatně jste při jízdě odbočil nebo nedal přednost?

Testy jsem napsal na minimální počet bodů, měl jsem kličku. Ani jízdy nebyly ideální, třikrát mi během testu chvilku motor. Roli asi sehrála nervozita, protože při zkušebních jízdách jsem nikdy podobný problém neměl. Být tam přísnější komisař, možná jsem musel na reparát.

### Takže to aby si teď dávali ranní chodci ve Zlíně bedlivý pozor?

Tak to snad není potřeba. Jsem opatrný šofér. I teď po návratu z Izraele jsem si byl ještě jízdu znovu oživit s otcovým autem na lesních cestách. A šlo mi to dobře. Je fakt, že možnost jezdit na tréninky a do školy autem mi

hodně usnadní život, ušetřím spoustu času. Můžu každý den o chvíli déle spát. Poslední měsíce jsem každý den vlastně chodil na tréninky o pět minut pozdě, protože jsem to přesně na šest nemohl kvůli spojům stíhat. Já jsem se teprve rozvíčoval, když už ostatní byli v bazénu. Trenér to naštěstí toleroval.

### Takže vás čeká první nákup vlastního auta?

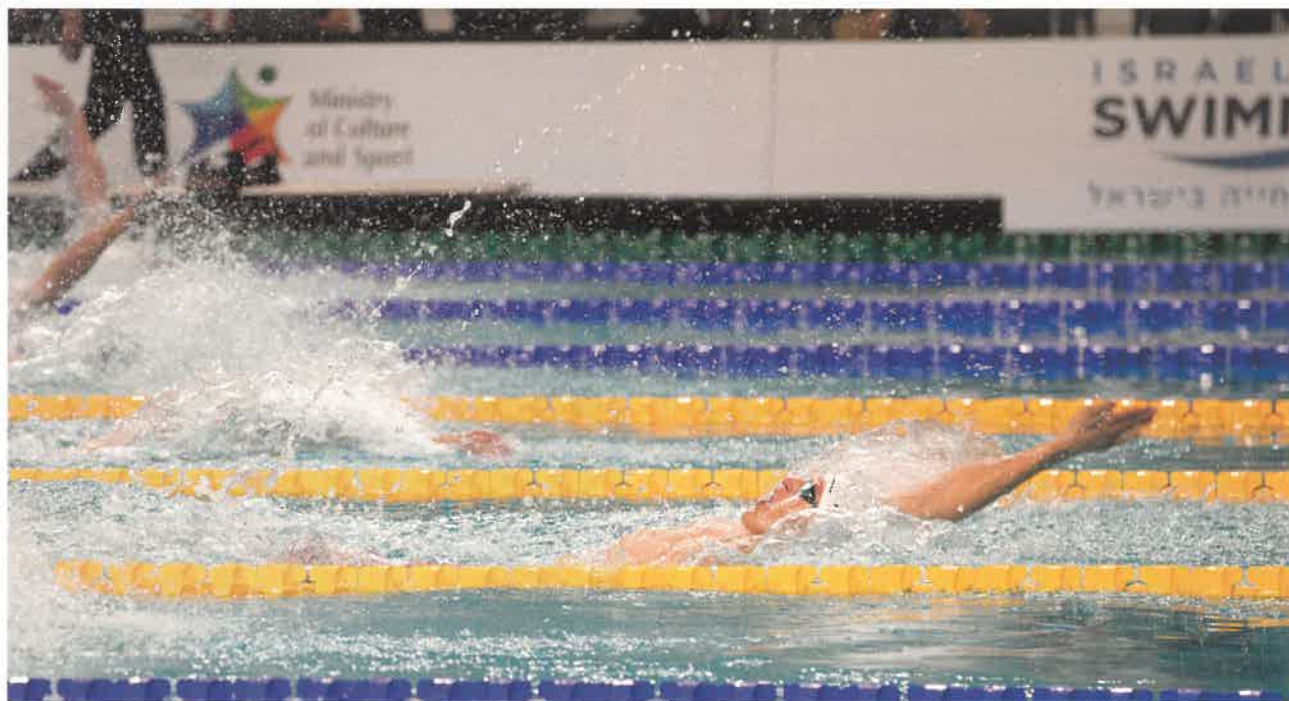
Když to dobře dopadne, tak auto možná budu mít od sponzora.

### Co holky? Diskotéky? Pařby?

Mám přítelkyni, které se snažím věnovat. Nějaké velké party určitě ne.

### Pořád platí, že se bojíte plavat v místech, kde nedosáhnete?

Ano, platí.



# Digiregion

digitální obec jednoduše



KRÁTKÉ VIDEO

### NÁZORY STAROSTŮ:

#### Pozlovice

Starosta Ing. Pavel Coufalík, Ph.D.

V Pozlovicích jsme dlouhodobě hledali řešení, které dokáže napříč systémově propojit elektronické nástroje pro komunikaci s veřejností. Až se spol. Digiregion jsme dokázali propojit webové stránky, mobilní aplikaci, TV infokanál a elektronickou úřední desku do jedné platformy. Oceňují zejména individuální přístup k řešení požadavků, které naše lázeňské místo potřebovalo zohlednit.

#### Liptál

Starosta Ing. Milan Daňa

V Liptálu jsme Digiregion.cz volili proto, že dokáže komplexně a přehledně propojit komunikaci s našimi občany, tj. web, mobilní aplikace, TV infokanál a elektronická úřední deska. Navíc mimo obvyklých a povinných údajů naši obec propojuje s místní spolkou i podnikateli, ztraktivňuje ji pro návštěvníky prezentací zajímavostí z obce či naučných stezek. Navíc nás přes jednoduchou mobilní aplikaci propojuje s dalšími obcemi v našem mikroregionu.

#### Hošťálková

Starosta Petr Laštovica

„Obecní komunikační systém od firmy Digiregion využíváme od roku 2021 a jednoznačně ho můžeme označit ze všech námi doteď využívaných mediálních platform jako nejefektivnější. Z uživatelského pohledu má občan 5 možností, jak se dostat k informaci, kterou obec zveřejnila a je dostupná opravdu pro každého. Takže i ti, kteří nemají nainstalovanou obecní aplikaci nebo nemají přístup k internetu, mohou využít TV infokanál, nebo elektronickou úřední desku, která je vyvěšena na veřejně dostupném místě.“

#### Strašov

Starosta Kopáč Petr

V rámci projektu „Zvýšení kvality komunikace v obci Strašov“ se obec Strašov rozhodla pro realizaci elektronické úřední desky a strategie komunikace. Vítězná společnost Digiregion nás zaujala svým komplexním pojetím poskytnutých služeb, které zahrnují všechny druhy komunikací v rámci nejen obce, ale i širšího okolí. Příjemná pro nás byla hladká realizace i profesionalita při vyřizování našich dodatečných požadavků a návrh jejich řešení.

#### Ratiboř

Starosta Martin Žabčík

V Ratiboři jsme hledali komunikační platformu, pomocí které bychom oslovili co nejširší spektrum občanů, tzn. od nejmladších přes dospělé generace až po seniory. Současně jsme chtěli dát v rámci obce prostor pro komunikaci i našim spolkům a v neposlední řadě také více angažovat občany při řešení každodenních problémů obce. Podařilo se nám to až se společností Digiregion, která dokázala propojit webové stránky, mobilní aplikaci, televizní infokanál a elektronickou úřední desku do jedné účinné platformy.

Texty byly zkráceny. Přečtete si názory starostů v celé, nezkrácené verzi:



## OTEVŘETE DVEŘE OBCE všem občanům KLÍČEM JE systém Digiregion

## EFEKTIVNĚ z jednoho místa

propojíme všechny obecní mediální platformy



**OBCNÍ WEB** moderní internetové stránky obcí v souladu s legislativou



**OBCNÍ TELEVIZE** pro ty, kteří sledují dění v obci z domova. Cenné informace zejména seniorům, dětem, ...



**OBCNÍ MOBILNÍ APLIKACE** Celá obec na dlani se spoustou dalších vychytávek



**OBCNÍ INFORMAČNÍ PANEL** Moderní přístup k aktuálním informacím o dění v obci i pro návštěvníky a turisty



**SYSTÉM PROPOJENÍ A SDÍLENÍ INFORMACÍ V MIKROREGIONECH**

**AKČNÍ BALÍČEK - - - JEN DO KONCE ŘÍJNA 2023 - - - AKČNÍ BALÍČEK**



**Digiregion**  
digitální obec jednoduše



**ZDARMA**  
FOTO A VIDEO OBCE

**ZDARMA** vám profesionálně nafotíme a natočíme video vaší obce z výšky ke každé implementaci systému Digiregion. Tato nabídka platí do konce října 2023\*. Ozvěte se nám a my vše zajistíme.

\*Bližší informace o akci najdete na webových stránkách digiregion.cz



Ozvěte se Petrovi...

PETR JANDA | +420 606 772 005 | petr.janda@digiregion.cz | www.digiregion.cz