

PETER LINCMAIER:

SÚŤAŽÍM 18 ROKOV, CHCEL BY SOM ODOVZDAŤ SKÚSENOSTI



Už ako dieťa začal so zápasením, prešiel si bojovými umeniami, vyskúšal aj MMA. No pri činkách vydržal najdlhšie. Vďaka sebadisciplíne si vybudoval obdivuhodnú svalovú pamäť. Skúsenosti načerpal aj u svetovo uznávaného Roberta Brimicha, trénera šampiónov. V druhej polovici septembra sa stal tretíkrát majstrom sveta v mŕtvom ťahu.

Pre nezainteresovaných, vysvetlíš nám, čo je to mŕtvy ťah?

Preto sa to volá mŕtvy ťah, lebo činka pred tebou leží na zemi ako mŕtva. Ide o to, aby si ju zdvihla po pás a čakala na pokyn rozhodcu, keď ti ukáže, že stačí a položíš ju dole. Vtedy je pokus platný.

Ide len o pár sekúnd?

Áno. V podstate máš tri pokusy. Určíš si prvý pokus, ktorým chceš začať. Samozrejme, začínaš váhou, ktorou si si stopercentne istá, že to dáš, a potom si môžeš zvýšiť o koľko chceš. Ale keď sa stane, že ten druhý pokus nedáš, už nemôžeš znížiť váhu, buď opakuješ tu istú alebo potom zvyšuješ. Preto sa aj veľakrát stane, že sa pretekár precení a vypadne. Nedá ani ten základný pokus, lebo si ho dal príliš vysoký.

Využil si všetky tri pokusy?

Išiel som všetky.

Koľko kilogramov maximálne si zdvihol?

Zdvihol som 330 kg, to mám slovenský rekord do 100 kg.

A koľko si zdvihol na spomínaných majstrovstvách?

Išiel som na istotu, taktizoval som, aby som vyhral, tak som si dal 275 kg, to mi stačilo na víťazstvo. Nechcel som si dať vyššiu váhu kvôli tomu, aby som si náhodou nespôsobil nejaké zranenie, keďže sú tie moje kolená také aké sú. Nešiel som za váhami.

V akej kategórii si súťažil?

Bežne súťažím v kategórii do 100 kg, ale teraz som súťažil v kategórii do 110 kg, lebo som prevážil 2 kg, nechcelo sa mi chudnúť. Vieš, ide aj o motiváciu. Vyhral som už majstra sveta do 90 kg aj do 100 kg v celom silovom trojboji – drep, tlak na lavičke, mŕtvy ťah, takže sa mi ťažšie hľadala motivácia. Teraz súťažím už len v mŕtvom ťahu.

Sú pretekári rozdelení aj do vekových kategórií?

Sú aj vekové kategórie, ja ešte stále súťažím open category, to znamená od 24 do 40 rokov, od 40 do 50 rokov je masters 1, od 50 do 60 rokov masters 2 atď. Čiže od budúceho mesiaca, ak by som šiel na nejakú pohárovku, tak už môžem ísť do kategórie masters.

A pôjdeš? Pripravuješ sa?

Momentálne sa tento rok nechystám už na žiadnu súťaž. Uvidím, ako na to budem zdravotne, keďže mi pokrivkáva koleno.

Koľko si sa pripravoval na posledné majstrovstvá?

Mesiac.



Obrázok 1: Peter Lincaier so svojou dcérou.

To nie je dlho. Alebo to znamená, že si bol v dobrej fyzickej kondícii?

Snažím sa udržiavať v dobrej forme celý rok a ku koncu, ten mesiac priprav, to trošku vyšpičkuje, idem ťažšie váhy. Mŕtvy ťah trénujem raz za týždeň, maximálne dvakrát. Skrátka, tú silu za 18 rokov, čo súťažím, mám už natrénovanú, my tomu hovoríme svalová pamäť. Nepotrebujem už vynaložiť toľko úsilia, aby som sa pripravil. Okolo 300 kg v podstate zdvihnem stále, aj na tréningu dvíham.

Ako si sa dostal k tomuto športu a odkedy súťažíš?

Súťažím od roku 2005 v trojboji. Motivoval ma môj mladší bratranec, ktorý to robil a ja som ho chodil povzbudzovať na súťaže a nejakú ma to chytilo. V podstate som sa zaľúbil do tohto športu. Ja a ďalší sme boli v Nitre jeho

priekopníci, dá sa povedať, že som ho spopularizoval. Predtým to nebol populárny šport, ale teraz stále napreduje a začína byť dosť obľúbený už aj medzi dievčatami, dosť veľa žien súťaží.

To si neviem predstaviť, aké sú tam váhové kategórie?

Tuším od 48 kg a posledná je 90 kg plus, čo sú už riadne babizne.

Koľko zdvihne žena?

To netuším, ale viem, že Kostúrová z Bardejova drepovala okolo 300 kg, a to už bol extrém. Niekoľkonásobná majsterka sveta.

Tá ženskosť a ženské prvky...

...tie sa už potom vytratia.

Si sedemnástnásobný majster Česka a Slovenska. To je dokopy?

Súťažil som vo viacerých federáciách, lebo každá sa bila do prs, že je tá najlepšia. Je to ako v boxe, kde je tiež viac federácií. Takže sa stalo, že som niekedy aj dvakrát za rok išiel na majstrovstvá Slovenska, aj v jednej aj v druhej federácii, aby nikto nemohol povedať, že som súťažil v nejakej pochybnej federácii.

A čo WUAP? Je jedna z tých prestížnych?

U nás je najpopulárnejšia, zúčastňuje sa tam najviac pretekárov.

Ktoré z ocenení pre teba najviac znamenajú?

Asi tie prvé majstrovstvá sveta v 2013 v Nemecku v kategórii do 90 kg. To bol taký prelom, tam som dosiahol strop, čo sa týka ťažkých váh, porobil som tam nejaké slovenské rekordy.

Teraz sa budeš viac venovať trénovaniu ľudí?

Zatiaľ mám troch chalanov, ktorí aktuálne trochu „pokrivkávajú“, lebo je obdobie chorôb, aj ma motivovali, aby som sa k tomu vrátil. Kedysi som robil trénera vo fitcentre, ale súkromne, popri práci, teraz rozmýšľam, že si zoberiem zopár ľudí, aby ma to zase nakoplo.

Trénuješ aj deti? Zaujíma ma, ako by si sa k tomu postavil.

Deti by nemali robiť takýto šport. Jednej mamičke, čo má 5-ročné hyperaktívne dieťa som poradil, aby ho dala radšej na kolektívny šport, ako napríklad klasické zápasenie, lebo je to väčšinou o gymnastike. Deti tam strečujú, robia kotrmelce, rozvíja sa pohybový aparát, vybláznia sa a potom sú už pokojné.

No v súťažiach sú aj kategórie od 15 rokov. Ak by mal mladistvý záujem, išiel by si do toho?

To už hej. Aj som trénoval 13-ročných, len tam treba opatrne s váhami, lebo sa aj poskracuje telo, svaly a šľachy sa posťahujú. Iný 13-ročný chlapec chcel skôr box alebo kondičné tréningy.

To mu vieš ponúknuť?

Samozrejme, od malička som sa venoval bojovým športom.

Tak mi o tom porozprávaj.

Začal som ako dieťa klasickým zápasením, mohol som mať asi desať rokov, potom som chvíľu chodil na box, a keď som išiel pracovať do väznice, trénoval som japonské džiu-džitsu, čo je sebaobrana, ďalej brazílske džiu-džitsu a zmiešané bojové umenia. Mal som aj dva zápasy v MMA, to je dnes populárne.

Ako dopadli?

Prvý zápas som prehral, lebo ma fauloval zápasník a druhý som vyhral. Keď som sa pripravoval na ďalšie zápasy, odtrhol som si krížny väz a už som sa na to vykašľal a venoval som sa viacej činkám a trojboju, lebo v tom som videl perspektívu. Bojové športy som už potom robil len rekreačne.

Pri trénovaní druhých ľudí využívaš všetky tieto skúsenosti?

Záleží na tom, čo ten druhý chce dosiahnuť. Schudnúť alebo набраť silu a ísť do svalového objemu, je to rôzne, niekto chce len trošku spevniť telo, väčšinou dievčatá. Ak má záujemca problémy so srdcom, musím dávať pozor, aby som mu ešte viac neublížil.

Venoval si sa niekedy anatómii tela, aby si hlbšie prenikol do toho, ako funguje ľudský organizmus?

Nie, spravil som si kurz fitness inštruktora u Roberta Brimicha, ktorý trénoval aj Dempseyho a Makepeacovú a Sylvestera Stalloneho, je vážne dobrý, mám to akreditované ministerstvom školstva. Ale poviem ti úprimne, u nás to nikoho nezaujíma, v živote to odo mňa nikto nepýtal. Väčšinu ľudí motivujú moje úspechy. Tiež by som si vyberal trénera podľa jeho výkonov, nie chalana, čo cvičí dva roky, spraví si kurz a už je trénerom.

Peter Lincmaier (1983), ženatý, má jednu dcéru, žije v Ivanke pri Nitre, pochádza z obce Žirany. Majster sveta v silovom trojboji do 90 kg (Nemecko, 2013), majster sveta v silovom trojboji do 100 kg (Praha, 2017), majster sveta v mŕtvom ťahu (Viedeň, 2023). Dvakrát majster Európy, 17-krát majster ČR a SR, dvakrát získal svetový pohár. Maximálne váhy, ktoré zdvihol: 380 kg drep, 220 kg tlak na lavičke, 330 kg mŕtvy ťah. V roku 2017 si prevzal ocenenie Najúspešnejší športovec mesta Nitry. V júli 2023 mu starosta obce Žirany odovzdal plaketu za dlhoročnú vzornú reprezentáciu obce. Jeho vzorom je Arnold Schwarzenegger.

Text: -bb-

Foto: archív P. Lincmaiera