

**Erik Avlastimov**

Erikovi je sedmadvacet, do dvanácti let vyrůstal v Gruzii, ale pochází z arménsko-řecké rodiny. Začínal s karate, později získal titul mistra Evropy v kickboxu, teď se věnuje klasickému boxu a nastupuje za Médea Fitness Jurije Krivoručka. V profi ringu měl zatím dva zápasy, oba vyhrál. Erik trénuje ve smíchovském klubu Delroy's gym ([www.delroys-gym.cz](http://www.delroys-gym.cz)), kontakt a další info najdete na webu [boxclubararat.cz](http://boxclubararat.cz)



„Takže při houbaření jediné takhle. Jasný?“



„Pořádně mu ji nakuč, hajzloví, vytahoval se, že ti vojeđe ségru.“

možné, že tenhle chlápek je tryskáč na ranveji. O dva roky mladší Tibere Pay, student ekonomie na Prague College, boxuje teprve dva měsíce, ale je to přesně ten typ, kterému jde všechno. Fotbal, tenis, ping-pong, karting... „Nedávno mi umřel strejda na rakovinu a v den smrti řekl tátovi, že by byl rád, kdybych přestal pít a kouřit, a sport mi v tom pomáhá,“ vysvětluje Tibere překvapivě dobrou češtinou.

„Tady je fajn být s pokročilejšíma lidma, vidíš, jak se to má dělat, a rychleji se zlepšuješ.“

Jo, tenhle pocit znám. Po sparingu a stovek angličanů je jasné, že pokročilejší jsou tu všichni. Nicméně zatím jsem to zvládl bez monoklu i krve. Je čas na oběd, odpočinek, bazén, poflakování po kempu a v pět začínáme znovu. Rozcvička, činky, stínování, házení medicinbalů, sparingy... Soustředění znamená opakování. V Praze dělí tréninky dny, tady hodiny, a je to znát. Víc si pamatuju, víc to bolí. Ale bolí nás to všechny – a to je důležité.

**Kde mají boxeři svaly**

Stát se na pár dní součástí na první pohled nesourodé party, v níž se nikdo nechová jako idiot – to je pro mě příjemná novinka. Dvacetiletý Rus Arťom s hrozivou svalovou vestou uvažuje o cizinecké legii, nastávající student byznysu Matěj loká své večerní kvasničky a baví originálními hláškami, „skokan“ soustředění Johnny poctivě

naplňuje tréninkové porce, pětatřicetiletý právník Zdeněk drží krok ve výkonu i v pivech a všichni respektují Erika, který běhá, kope do míče a trénuje s námi.

„Mohl bych si někým stoupnout, dívat se, jak makáte, a řvát, ale to by mě nebavilo. Beru to jako osobní trénink, dělám to pro sebe. Když MNĚ trenér řekl dvacet angličáků, udělal jsem jich třicet nebo tolik, kolik jsem mohl. Jen takhle to někým dotáhneš. Proto mě štvou, když to občas dělají jen pro mě, aspoň některý. Jakmile se otočím, nedávají do toho všechno..., ale to je jejich věc, jsou to velký kluci, nemůžu nikomu dát na zadek. Ale všichni jsme se tady skamarádili a víc poznali, to je pro mě hodně důležité, víc než box.“ No, je fakt, že vzhledem k povaze boxu je lepší, když účastníci soustředění pracují na upevňování přátelství, protože v opačném případě je tu

sparing a jeho nekonečné možnosti argumentace. Slušně pozlobit ale dokáže i vlastní tělo: Nazítrí po dalším běhu mě nohy seznámily s fenoménem nepřetržitě bolesti a pokusy o angličany připomínaly třes umírajícího lachtana. Svaly k boxu prostě potřebujete, ale kdybyste toužil po auře kulturisty, na ring radši zapomeňte. Čím větší svaly, tím těžší tělo, neohrabanější ruce a vyšší spotřeba kyslíku – což je přesně to, co nepotřebujete. Když neudržíte ruce nahoře, končíte.

„Na boxerovi obvykle nepoznáš, že je boxer. Má spíš šlachovité ruce, svaly jsou skryté. Chodí ke mně sedmdesátikilovej hubenej kluk a mlátí všechny – a taky znám vysloveně tlustý boxery, se špekama, v životě bys to do nich neřek, svaly vůbec nejsou vidět. A přitom boxují skvěle, jsou neskutečně rychlí. Zvedat těžký váhy nemá smysl – sice pak uzvedneš víc a máš boule na

rukou, ale to je ti v boxu k ničemu. Když posilovat, tak dynamicky: běh, švihadlo... V ringu musíš být pořád v pohybu, jsi tak neustále připravený zareagovat a soupeř nepozná, kdy chceš něco udělat.“ No, na nedostatek pohybu si nikdo nestěžoval. A abychom si to všichni zapamatovali, celý ten rohovnícký výlet skončil kolečkem (dva rozbité nosy a jedna naražená ruka) a dvěma stovkami angličanů. V lehké euforii z přežití kolečka jsem se sice pokoušel Erikovi vyhovět, ale nohy se odmítaly vzchopit ještě při večerním šašliku a vodce. A příště by mohlo být hůř. „Další soustředění udělám v zimě,“ slibuje Erik, „a určitě prodloužím trasy na běh.“ Tou dobou už možná Erikova profesionální kariéra exploduje naplno, ale zdá se, že role trenéra se jen tak nevzdá: „I kdyby mě někdo sponzoroval tak dobře, že bych nemusel dělat, stejně bych ve skupinových trénincích pokračoval. Jsem rád, když vidím výsledky. Chodí ke mně jeden architekt, Tonda, je mu osmatřicet. Když začínal, svěřil se mi, že se nikdy předtím nepral. Jenže život tě někdy postaví do situace, kdy nemáš na výběr, a po jisté době ti kluci musí umět se o sebe na ulici postarat – a Tonda teď nedávno vyřídil tři frajery a vyzkoušel si v Delroy's gymu Turnaj bílých límečků. To pak vidíš, že se nasnažíš zbytečně. Prostě mě to baví, mám ty kluky rád.“ **FHM**

**Moudrost arménskému válečníka**

Prozradil nám svou strategii v boxu a také rozdíl mezi námi a Armény.

**O boxu**

„Hlavně se nesmíš naštvat. Emoce musejí zůstat pod kontrolou. Já se na zápase usmívám, schválně se směju a tím sám sebe uklidním, připomenu si, že nebojuju o život, ale že box je hra. Když se usměješ, rozhodíš protivníka, protože si řekne - já ho mlátím a on se tomu akorát usmívá. Když se naštváš, mlátíš bez uvažování a chceš ho naložit, většínou prohraješ. Otevřeš se, a když je chytrý, dostane tě. Při prvním zápase jsi ale stejně nervózní, najednou si nevzpomeň na pravidla, nevíš, komu máš podat ruku, jak

pozdravit, kam jít, když někoho knokautuješ. Já taky boxuju líp na tréninku než na zápase. Před bojem naostro je nervózní každé, i mistr světa. Čím výš se dostaneš, tím hlouběji můžeš spadnout. Rány ani bolesti se nebojím, mám jen obavy neprohrát, ale nervozita ze mě spadne rychle – dostanu dva tři zásahy a jsem v pohodě.“

**O sobě**

„Dospěl jsem rychle, určitě dřív, než jsem na to měl věk. Za dvanáct let v Gruzii jsem toho hodně pochopil, možná i proto, že jsem vyrůstal v zemi, kdy se válčí. Dřív, když mi bylo šestnáct

sedmnáct, jsem se hodně pral, měli jsme z toho srandu. Teď už se rvačkám vyhýbám, jsou z toho zbytečné problémy a navíc si nemůžu dovolit zranění.“

**O Arménech a Češích**

„Naši lidi jsou temperamentnější, výbušnější, agresivnější. Češi do toho někdy nejdu, i když by měli – a nemyslím jen rvačky. Jsou uzavřenější, mají strach se otevřít, spoléhají spíš na jistotu. Ale na druhé straně mezi sebou nemáte takový konflikty, to je dobré. Kdyby tady na soustředění bylo deset Arménů, tak by ty chatičky asi hořely.“

