

# CELEBRITY BOXING PLACE

# Celebrity Boxing Place Nejen boxerna

**Tělocvičnu s netradičním názvem najdete na adrese Dolnoměcholupská 209/17 v Praze Hostivaři. Vše má zde na povel zakladatel Celebrity Boxing Place, třiatřicetiletý nastávající otec Luboš Došek. Mimo jiné muž se zkušenostmi z floridských gymů, který s boxem začal v polovině devadesátých let u známého trenéra Marka Šimáka, od něž dle svých vlastních slov stále hodně čerpá. Právě při svém pobytu za mořem na začátku tohoto tisíciletí s trénováním začal a po návratu do republiky se mu po pár nezdařech v zaměstnání začal věnovat naplno. A dobře udělal.**

Celebrity Boxing Place má své sídlo v Hostivaři, ovšem vždy tomu tak nebylo. První malá tělocvična byla v Plzeňské ulici na Smíchově, poté se přestěhovala do daleko větších prostor na Žižkov a za nějaký čas se konal návrat na Smíchov. Až další adresou byl Hostivař, kde se trénuje něco přes rok a trenér doufá, že stěhovat už se nikam nebude. Když do tělocvičny vstoupíte, možná vás napadne, že se tu dřív nejspíš tančilo a pravděpodobně šlo o balet. Vypovídají o tom zrcadla s madly podél celé stěny. Nyní se tu vlastně pořád tančí, ale už je to přece jen úplně jiný tanec. Zmínovaná zrcadla nejsou vůbec na škodu, právě naopak. Boxeři je také používají, aby sami sebe viděli při nácviku techniky. A taková první hodina pro nováčka, která je mimochodem v Celebrity Boxing Place zdarma, se bez zrcadla vlastně

ani neobejde.

Ve Spojených státech amerických, přesněji řečeno v městě Clearwater na Floridě a v tamním stejnojmenném gymu se Luboš Došek potkal mimo jiné s bývalým světovým šampionem organizací WBO a IBF a dvojnásobným přemožitelem Shanea Mosleyho Winky Wrightem a dalším bývalým šampionem IBF Jeffem Lacym. Osobně s nimi sice netrénoval, ale mít šanci nasát atmosféru tréninku špičkových profesionálů a při té příležitosti od nich třeba i něco odkoukat přišlo jistě vhod. "V Clearwateru ale čistá voda bohužel moc nebyla, což jsem viděl, když jsem se tam párkrát dostal na pláž," vzpomíná dnes s úsměvem Došek. Jak už bylo zmíněno v úvodu, k trenérskému řemeslu Došek přičuchl na Floridě, tehdy spíše pro zábavu. Zajímavý na tom byl fakt, že mu

tehdy pomohl evropský původ. "Všichni si tam hned vzpomněli na film Rocky IV a ptali se mě, jestli to tam u nás fakt takhle funguje. A já jim na to samozřejmě odpověděl, že jo," směje se Došek. Dopadlo to tak, že se všechno rozkřiklo a nakonec se na jeho tréninky přijeli podívat i trenéři z okolních gymů.

Po návratu ze Spojených států začal Došek, dříve veslař, trénovat se dvěma kamarády z veslování - Petrem Pěkným a Karlem Vančurou. Začínali trénovat venku a v cizích tělocvičnách, ale postupem času přišli na to, že je to baví čím dál víc a začali trenéra ponoukat k tomu, aby si otevřel svou vlastní tělocvičnu. "Bylo to někdy v roce 2002. Chodili jsme třeba do Delroy's Gymu, občas jsem zajel i do loděnice, kde jsem kluky trénoval, a pak jsem je vzal na Plzeňskou do první tělocvičny. Díky těmhle klukům

jsem vlastně začal seriózně přemýšlet o vlastní tělocvičce a pak se to vlastně celé rozjelo. A tehdy byla skupinka snad tři čtyřech špičkových veslařů-representantů, které jsem jezdil trénovat na loděnici, anebo jezdili oni za mnou na Plzeňskou," vzpomíná Došek.

Došek nechce působit jako další tradiční boxerská tělocvična. Netradiční věcí je například to, že tréninky zpravidla nejsou pevně dané, což samozřejmě znamená mimo jiné i to, že zde tráví spoustu času. V praxi to znamená, že člověk může přijít a tréninkovou jednotku absolvovat v podstatě kdykoliv, samozřejmě v rozumný čas. Ale trenér zde bývá k zastížení skoro celý den od rána až do večera, přičemž v neděli bývají speciální kondiční tréninky. Občas sice vypíše trénink v oficiální čas, ale kdyby přišel člověk o půl tři čtvrté hodiny



později, nic se neděje. Samozřejmě pokud není s trenérem předem domluvený na určitý čas. A do tělocvičny už zavítali i některá mezi boxery známá jména. Několik tréninků zde vedl například několikanásobný mistr republiky Dan Táborský, zadržovat si zde byl i dosud neporažený profesionální boxer Martin Parlagi. Sám Luboš Došek je momentálně držitelem "C" licence. I když už absolvoval kurz na "B" licenci, vzhledem k vytížení jej zatím úplně nedokončil. "Marek Šimák nám dává za příklad Pavla Dostála, jehož závěrečná práce byla prý excelentní," popisuje Došek. Inspiraci pro své tréninky čerpá kromě Marka Šimáka například i na youtube. "Začleňuju do tréninků některé drilly například od Floyd Mayweathera, což má na svěťence svůj efekt. Když jim prozradím, že jde o cvik, který dělá Mayweather, přistoupí k tomu třeba podle toho. Zajímám se i o to, jak se trénuje třeba v Rusku a hodně jsem pochytil samozřejmě i v Americe, kde jsem okukoval ostatní trenéry," prozrazuje. "Je to tam úplně jiný svět, obrovská země a spousta tamních kluků bere box jako cestu z chudoby a podle toho k tomu také přistupují, což nám u nás tak trochu chybí," dodává.

Na nezáměrné veřejnosti si v současné době Luboš Došek nemůže stěžovat. Ale pravdou je, že to stojí spoustu času a úsilí a začátky samozřejmě nebyly jednoduché. Snažil se tedy on-line, ale i formou rozdávání letáků na ulici, kde ale necítil na určitou skupinu, ale leták dostal úplně každý, kdo si jej vzal. A je to rozhodně dobrý tah, vždyť taková babička může leták předat vnukovi, případně synovi, který

se třeba po čtyřicítce rozhodne pro tělo něco udělat. I takoví studenti se v Celebrity Boxing Place najdou. "Hodně v tomto ohledu pomohla akce 'Týden sportu zdarma', jíž jsme se zúčastnili. V rámci akce přišlo do tělocvičny asi čtyřicet lidí, z nichž asi tři zůstali a chodí nadále. A taky to byla pro náš gym velká reklama," říká Došek, jenž je podobným projektům nakloněný. Chápe, že je to dobré pro všechny a lidé, kteří v rámci těchto akcí do jeho tělocvičny zavítají, s sebou příště mohou vzít kamaráda, příbuzného atd. A tak chodí trénovat děti, dospělí i ve vyšším věku, slečny... Vítány je zde kdokoliv a čeká ho tu kamarádský přístup, i když samozřejmě poctivá práce v tréninku je nutná, jinak jsou to pro svěťence vyhozené peníze. V podstatě každý trenér vám řekne, že je motivuje trénovat závodníky, anebo svěťence s potenciálem směrem k zápasům. Ani Došek není v tomto směru mezi trenéry výjimkou. Mezi závodníky patří výše zmiňovaný Petr Pěkný, který byl vlastně vůbec prvním svěťencem Luboše Doška, dále Karel Cihelník a Anton Wolf. "Když ke mně přijde šikovnej kluk, trénuju ho jako každého jiného. Všichni trénují stejně. Po čase pak tomu klukovi řeknu, že si myslím, že by to mohl zkusit, ale rozhodnutí je samozřejmě na něm. Samozřejmě nikoho nenutím, ale když to sám chce, jsem za to rád," vysvětluje Došek.

A co všechno kromě již zmiňovaného v Celebrity Boxing Place najdete? Zpočátku bylo vybavení klasické. Tedy ring, pytle a další tradiční a nezbytné vybavení pro boxerský



trénink. Ale vzhledem k tomu, že zdejší trenér je původně veslař, je zde k dispozici také veslařský тренаžér, několik dalších posilovacích strojů, lavice na bench-press, medicinbaly, velká pneumatika, závažný posilovací systém TRX, švihadla, samozřejmě hned několik boxovacích pytlů, v poslední době i jinde hojně využívaný boxovací panák, rukavice i helmy jsou k zapůjčení. Šatna a sociální zařízení na úrovni je samozřej-

mostí, po tréninku je možné se občerstvit v restauraci, která je rovněž součástí objektu. A vybavení se samozřejmě nadále rozšiřuje. "Chci, aby to nebyla jen boxerna. Proto máme k dispozici komplet zařízení pro funkční posilování, vybudování kardia. Byl bych rád, aby každý, kdo k nám přijde, u nás našel 'to svoje'," uzavírá Došek. A to se mu zatím také daří.

Autor  
Foto

INZERCE

**VYSOČINA RUN**

KAŽDÝ ÚČASTNÍK  
OBRZÍ TRIČKO  
ZDARMA

6. 9. 2014  
Vysočina Aréna - Nové Město n. M.  
Okolí Žďáru nad Sázavou

[www.spartakus-race.cz](http://www.spartakus-race.cz)

MEDIÁLNÍ PARTNERI

**Bojová umění**  
Fighter's magazine

**MUSCLE & FITNESS**

PARTNERI

[www.tetovani.eu](http://www.tetovani.eu)