

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**HUDEBNÍ A TANEČNÍ FAKULTA**

Taneční umění

Pedagogika tance

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**SPOLEČNÝ KONTEXT V PRÁCI TANEČNÍKA A  
SPORTOVCE**

**Natálie Pečená**

Vedoucí práce: MgA. Adéla Pollertová

Oponent práce: MgA. Vendula Ilievová

Datum obhajoby: 6. 6. 2019

Přidělovaný akademický titul: BcA.

Praha, 2019

ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**FACULTY OF MUSIC AND DANCE**

Art of dance

Dance pedagogy

**BACHELOR THESIS**

**COMMON CONTEXTS IN DANCER'S AND ATHLETE'S  
WORK**

**Natálie Pečená**

Thesis Supervisor: MgA. Adéla Pollertová

Thesis Opponent: MgA. Vendula Ilievová

Date of review: 6. 6. 2019

Qualifying degree: BcA.

Prague, 2019

## **P r o h l á š e n í**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma:

**SPOLEČNÝ KONTEXT V PRÁCI TANEČNÍKA A SPORTOVCE**

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....  
podpis diplomanta

### **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy, tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

## Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

[illegible]

## **Poděkování**

Chtěla bych věnovat poděkování MgA. Adéle Pollertové, která se s velikou ochotou a nadšením věnovala vedení mé bakalářské práce a stala se také její součástí, předala mi cenné rady a zkušenosti. Dále děkuji Janu Kodetovi, Katině Vágnerové, Sabině Fiřtové, Martinu Poustkovi, Adamu Petroušovi, Ladislavu Kárskému, Lukáši Teplému, Michalu Gandaloviči a Jiřímu Irlbekovi za poskytnutí rozhovorů. Chci také poděkovat rodině a mému příteli Michalu Gračkovi za podporu a pomoc s překladem do anglického jazyka.

## **Abstrakt**

Cílem této bakalářské práce na téma *Společný kontext v práci tanečníka a sportovce* je nalezení společných okruhů, vlastností a návyků v životě tanečníků a sportovců. V rámci práce představuji historický kontext dvou základních tanečních technik – klasického a moderního tance, a vybraných sportovních aktivit – atletiky, gymnastiky, fotbalu a hokeje. V druhé části práce se zabývám rozhovory s významnými osobnostmi tance a sportu, se kterými jsem sestavila jednotlivé otázky, které se dotýkají tanečního či sportovního vývoje, stylu života, práce, fyzické a psychické kondice, stravy, odpočinku, regenerace atd., a z nichž vychází společné kontexty, pozitiva a negativa. K jednotlivým otázkám také přikládám vlastní zkušenosti a získané informace mi jsou cenným poučením pro osobní pedagogický a trenérský růst.

## **Abstract**

The goal of my bachelor thesis titled *Common contexts in dancer's and athlete's work* is to find mutual sectors, features and habits in a dancer's and sportsman's life. Within this topic I present the historical context of the two fundamental dancing techniques – classical and modern dance, and selected sport activities – athletics, gymnastic, football and ice-hockey. The second part of my thesis consists of interviews with some of the significant names related to both dance and sport, with whom I have put together individual questions which have an effect on dance or sport development, lifestyle, work, physical and mental condition, diet, relaxation, regeneration etc., and from which arise the common contexts, positives and negatives. To every single question I also add my own experience and the gained information are a valuable lesson for my personal pedagogical and coaching growth.

## **Klíčová slova**

Historie, tanec, klasický tanec, moderní tanec, sport, atletika, gymnastika, fotbal, hokej, společné kontexty, strava, relaxace, životní styl, pedagogika, trenérství, motivace, psychická kondice, fyzická kondice, průprava, osobní život, ocenění, úrazovost, závist, cíle a sny

## **Key words**

History, dance, classical dance, modern dance, sport, athletics, gymnastics, football, ice-hockey, common contexts, diet, relaxation, lifestyle, pedagogy, coaching, motivation, mental condition, physical condition, training, personal life, accident rate, envy, goals and dreams

## Obsah

1. Úvod .....	1
2. Tanec a jeho historie .....	2
2.1 Klasický tanec .....	4
2.2 Moderní tanec .....	7
3. Sport a jeho historie.....	10
3.1 Atletika .....	12
3.2 Gymnastika .....	13
3.3 Fotbal .....	14
3.4 Hokej.....	16
4. Strava .....	18
5. Motivace a úspěch .....	20
6. Relaxace a odpočinek.....	22
7. Společné kontexty v práci tanečníka a sportovce .....	24
8. Individuální dodatkové otázky .....	35
8.1 Gymnastika .....	35
8.2 Tanec.....	36
8.3 Atletika .....	36
8.4 Fotbal .....	36
8.5 Hokej.....	37
9. Závěr .....	38
10.     Prameny a literatura	
11.     Internetové zdroje	

## Přílohy

1.     Obrazová příloha
2.     Slovník
3.     Rozhovory s významnými osobnostmi tance a sportu
  - 3.1    Adéla Pollertová
  - 3.2    Jan Kodet
  - 3.3    Katina Vágnerová, roz. Papadopulosová
  - 3.4    Sabina Fiřtová
  - 3.5    Ladislav Káráský



- 3.6 Lukáš Teplý
- 3.7 Martin Poustka
- 3.8 Adam Petrouš
- 3.9 Michal Gandalovič
- 3.10 Jiří Irlbek

## 1. Úvod

Téma bakalářské práce vzniklo díky mým častým návštěvám na fotbalových zápasech, kde jsem mimo jiné pozorovala svého přítele, který se fotbalu věnuje již od dětských let. Kromě zápasů jsem sledovala fotbalové tréninky, nad kterými jsem přemýšlela z hlediska stavby, kompozice a vlastního průběhu. Vzhledem k mému celoživotnímu zájmu o studium tance a zájmu o gymnastiku, kterou současně i vyučuji, jsem si všimla společných okruhů pojících sportovce a tanečníky. Na základě toho jsem se rozhodla tímto tématem hlouběji zabývat. V mé bakalářské práci se pokusím objasnit společné prvky a souvislosti, negativa a pozitiva jednotlivých oblastí a celkový vliv sportu a tance na život člověka.

V první části nejprve představím historické souvislosti jednotlivých tanečních technik klasického a moderního tance a vybraných sportovních aktivit – atletiky, gymnastiky, fotbalu a hokeje. Dále se budu zabývat stravou, motivací k úspěchu a také relaxací a odpočinkem. Všechna tato témata spolu úzce souvisí a poukazují na neustálý vývoj, kterým prochází tanec, sport i celkové vnímání těla, které prostřednictvím pohybu využíváme k fyzické a psychické očistě.

V navazující části se zabývám sjednocujícími prvky tance a sportu, které vyplývají z rozhovorů s osobnostmi tanečního a sportovního světa. Otázky jsem vytvořila sama na základě jednotlivých úvah o životním stylu aktérů. Zabývala jsem se otázkami počátečního impulsu pro volbu taneční nebo sportovní činnosti, náročnosti a časového rozpětí tréninků, doporučené či aplikované pohybové průpravy pro jednotlivé pohybové aktivity, vlivu tanečního a sportovního života na fyzickou a psychickou stránku života, vlivu na celkový životní styl a myšlení. Dále jsem se věnovala otázkám správné výživy, rizik a kvality osobního života. Snažila jsem si položit otázku, jaké dispozice musí člověk pro danou aktivitu mít a zda se dá rozlišit, která taneční či sportovní aktivita je pro něj náročnější. Řešila jsem otázky motivace a negativní projevy, jako je například nezdravá rivalita. Dále jsem se ptala jednotlivých aktérů na doplňkové aktivity, na jejich trenérskou či pedagogickou kariéru a souběžně porovnávala vlastní pedagogické zkušenosti. Poslední otázky směřovaly k dosaženým nebo nedosaženým cílům, radám pro budoucí sportovce nebo tanečníky od zkušených profesionálů. Na základě odpovědí se snažím najít společné vlastnosti, které tanec a sport pojí, najít určitou metodu, kterou bych chtěla aktivně aplikovat do své práce s dětmi v hodinách taneční i sportovní činnosti.

Doufám, že nové informace a poznatky získané při psaní mé bakalářské práce na téma *Společný kontext v práci tanečníka a sportovce* mne obohatí v mé pedagogické činnosti a současně si tak utříbím informace z tanečního i sportovního života.

## 2. Tanec a jeho historie

Tanec je dnes společností brán jako aktivita, doprovázena hudbou. Člověk díky němu dokáže vyjádřit svoje pocity, aniž by musel použít slova. Tanec může zlepšovat náladu, může pomáhat formovat myšlenky člověka, ukazovat jeho vnitřní život. Již před mnoha tisíci lety byl tanec prostředkem ke sdělování, lidé vnímali rytmus i hudební složku. Tanec je druhem umění. A tak jako každý lidský krok, veškerá činnost a aktivita, má i tanec svoji historii. Od počátku bytí se stal každodenní součástí života běžných lidí. Doklady o tanci známe například již z prehistorických kreseb v jeskyních, i když v tomto období se ještě nedá hovořit o tanci v dnešním pojetí.

V pravěku byl pohyb využíván každodenně, ať už mluvíme o lovu zvířat, nebo o vyjádření svých pocitů. Jakákoliv ulovená zvěř byla oslavována, součástí radosti bylo využití hlasu i energie. Oslav byla celá řada, například oslava slunovratu, oslava dospělosti, oslava hojné úrody. Pro celý kmen či tlupu byla obživa nejdůležitější. Některé prameny dokazují, že lidé v pravěku nejdříve napodobovali tancem právě zvířata.

Postupně s vývojem člověka a jeho vnímání sebe samého i světa okolo se začaly objevovat taneční prvky stále častěji. Lidé začali opakovat taneční pohyb, vnášeli do něj dynamiku, cit, ladnost, a tím se tanec začal stávat součástí běžného života. Kromě bojových tanců si zájem získali i tance obřadní, náboženské, pohřební. Ve starověku byl chrámový tanec při obřadech neoddělitelnou součástí projevu úcty bohům. Egypťané tančili za hudebního doprovodu, tancem vyjadřovali příběhy, které se přihodily bohům. Egyptské ženy tancem v průběhu pohřebních obřadů vyjadřovaly smutek.

### TANEC JAKO ZÁBAVA, RADOST A UVOLNĚNÍ

Doba Antiky je popisována jako počátek duchovního vývoje Evropy a je inspirací pro mnohá umění. Vliv na vývoj tance měl především charakter života jednotlivých civilizací. Z období Řecka máme dochovány vázy pokreslené tanečními figurami, na kterých je jasně doloženo, že pro Řeky byl tanec oblíbenou a posvátnou činností. Již v této době byl tanec součástí běžného života, nejen při obřadech a oslavách. Vzhledem k vývoji tance ale těchto rituálů a náboženských oslav začalo ubývat, a naopak byl tanec brán jako zábava.<sup>1</sup>

V osmém století před Kristem se začaly pořádat Olympijské hry, při jejichž zahájení řecké dívky tančily. S postupem času se tanec dostal na takovou úroveň, že byl brán jako samostatné umění. Získal své místo i v divadle a byl vrcholným okamžikem každého představení. Rozvoj vzdělání v Řecku byl impulsem pro vznik tanečních škol, ale i gymnázií zaměřených na výcvik boje.

V Řecku byl velmi populární bůh vína *Dionýsos*, na jehož počest se pořádaly taneční slavnosti.

### STŘEDOVĚK A JEHO VLIV NA TANEC

---

<sup>1</sup> *Taneční magazín*, 2009. Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

S vývojem lidstva přišla i nová doba – středověk. V tomto období se však tanec dostal do velkého úpadku. Křesťané jej považovali za něco "dábelského", za něco, co člověku otupí mysl. Dostal se tak do ústraní. I tak zůstal součástí běžných oslav, lidé jej praktikovali při svatbách i pohřbech. Nebyl také zatracen díky kejklářům a trubadúrům, kteří přispěli k udržení tradice, a kromě písní přidávali i taneční kroky.

Toto období však v sobě skrývalo ještě mnohem více. Konec dvanáctého století přinesl i morové epidemie, které nejvíce postihly Evropu v pozdějším čtrnáctém století. Lidé tehdy hledali různá řešení, jak se nemoci zbavit. Jednou z nich byl i tanec, a tak lidé začali věřit pověrám, že se tancem dá zachránit i holý život. Často tyto tance končily až úplným vyčerpáním.

Ve třináctém století se tanec dostával znovu do popředí, opět se provozoval při běžných slavnostech, oslavách, karnevalech. V nižších vrstvách byl tanec bez pravidel, živý a hravý, ve vyšších vrstvách byl naopak dodržován přesný styl tanečních kroků a pozic.

## RENESANCE JAKO DOBA POKROKU

Mohutný rozvoj tanečního umění nastal v Itálii, kde se tanec vracel k původním antickým kořenům a stal se velmi oblíbeným i ve vyšších vrstvách společnosti. Později se tanec začal rozvíjet ve Francii, kde vzniká tanec *Volta*\*, který byl po celé Evropě v té době velmi oblíbený. Jeho hlavním znakem bylo první provedení „zvedačky“ v páru. Sedmnácté a osmnácté století proslavilo hudebního skladatele Jeana Baptistu Lullyho, který zavedl tanec *Menuet*\*. Tento tanec byl velmi fyzicky náročný, stal se základem pro rozvoj tanečního umění i taneční pedagogiky. Taneční pedagogové začali být ve společnosti velmi uznávaní.<sup>2</sup>

## TANCE DEVATENÁCTÉHO STOLETÍ

Pro devatenácté století byly charakteristické tance *Valčík*\* a *Polka*\*. Jedná se o kolové tance, které již nebyly figurální, ale spíše tance párové, a docházelo v nich k těsnějšímu kontaktu obou tanečníků. Valčík byl pro tento bližší kontakt zprvu kritizován. Polka, původem z Čech, se později dostala i do Evropy. Kromě těchto dvou tanců vznikl i dnešní *Společenský tanec*\*.

## NOVÉ ZDROJE A PODNĚTY

Vzhledem k narůstajícímu počtu tanečních technik a škol bylo potřeba tanečníky v jednotlivých stylech sjednotit. To se podařilo až v Anglii, kde byl vytvořen *Internacionální styl*, který udával jasná pravidla a požadavky nejrozšířenějších technik.

V meziválečném období se v Evropě objevila *Rumba*\*, s postupem času také *Samba*\*. Populární byly tance latinskoamerického rázu a také *Jazz*\*. Dalším oblíbeným stylem byl i *Swing*\*.

Druhá světová válka významně ovlivnila vývoj kulturního, společenského a tanečního směru v negativním slova smyslu. Druhá polovina dvacátého století

---

<sup>2</sup> *Taneční magazín*, 2009. Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/> \*Viz slovník

naopak přinesla další nové styly latinskoamerických tanců, těmi byly tance jako kubánská *Cha-cha\**, španělské *Paso doble\**, *Rock and roll\** nebo *Jive\**. Pozdější doba přinesla další moderní styly jako *Hip hop\**, *Moderní* a *Scénický tanec\**.

V současné době jsou ve světě populární techniky moderního tance a také *contemporary\**, které se často kombinují. Tyto techniky přinesly tanci významný posun vpřed.<sup>3</sup>

## 2.1 Klasický tanec

Klasický tanec neboli Balet, vznikl již v patnáctém století v Itálii a Francii. Název pochází z italského slova *balletto*, které znamená taneček.<sup>4</sup>

Baletem může být myšleno samostatné dílo, které bývá součástí například opery. Vypráví příběh a vyjadřuje pocity. Balet se od ostatních tanečních stylů vyznačuje hlavně náročnou technikou, která se vypracovává velmi dlouhou dobu a neustále se vyvíjí. Důležitá je také preciznost provedení a díky tomu pak tělo funguje jako kompaktní celek. Balet byl v minulosti a stále je i v současnosti uváděn na divadelních i operních jevištích a je součástí společenského a kulturního života lidí.<sup>5</sup>

Původ klasického tance sahá do renesančního období v Itálii. 15. století se vyznačovalo hlavně vzrůstajícím zájmem o umění, kdy sláva dosáhla i taneční představení. V té době nebyli tanečníci profesionály, tančili pro svého vládce a soupeřili proti ostatním měšťům. Rozvoj tance nastal také ve Francii. V roce 1571 došlo k založení *Akademie poezie a hudby*, kde se zkoumal vztah mezi tancem, hudbou, poezií a malířstvím. Vznikla i první baletní díla, jako například *Ballet des Nymphes*, který režíroval Baldassarino Belgiojoso, nebo *Ballet Comique de la Reine*, Kirké.

V té době se velmi prosazovala snaha o znovuoobjevení antiky, a především antického divadla. Poprvé se zde objevil *Ballet de Cour*, v překladu dvorský balet, který byl spojením hudby, recitace, zpěvu a tance. Tančili jej šlechtici, ve Francii zůstal až do 17. století. S postupem času začali z baletních představení mizet promluvy a mluvené slovo vůbec, které bylo do té doby nedílnou součástí. I u nás v Čechách existují doklady o provedení baletů, a to již z roku 1604.

Vývoj ve Francii byl pro balet průlomový, začal se brát již jako samostatná jevištní forma. Významnou érou baletu je období 17. a 18. století, kdy zde působili osobnosti, které výrazně ovlivnili celosvětové taneční umění. V roce 1661 vznikla *Akademie tance*, kde se již tanečníci učili profesionalitě, a v roce 1671 byla založena *Pařížská opera*. Významnou osobností byl Ludvík XIV., přezdívaný díky své nejvýznamnější roli „*Král slunce*“. Pierre Beauchamp, choreograf, pedagog a baletní mistr, vytvářel a schvaloval baletní prvky, uzákonil pozice nohou,

---

<sup>3</sup> *Taneční magazín*, 2009. Dostupné z:

<https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

<sup>4</sup> BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT. *Svět tance a baletu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004, str. 7

<sup>5</sup> *Taneční magazín*, 2009. Dostupné z:

<https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

\*Viz slovník

sjednocoval jednotlivé baletní principy a také se věnoval zápisu tance. Další významnou osobností byl Jean Baptiste Lully, který skládal balety a vytvářel v *Opeře* typ francouzského hudebního dramatu. Jeho „*tragédie lyrique*“ byla syntézou italské opery a balletu de cour.<sup>6</sup>

Na konci 17. století již fungovali profesionální tanečníci a vzniklo i kukátkové jeviště. Balet byl spíše mužskou záležitostí, změna přišla na konci 17. století, kdy poprvé vystoupila žena, a to Mademoiselle de la Fontaine. Vystupovali zde přední sólisté pařížské Opery a také dvě nejvýznamnější a také velmi úspěšné tanečnice, Marie Camargo a Marie Sallé.

V celé Evropě začaly vznikat baletní soubory a školy. Známými představiteli byli Jean Baptiste Landé a Franz Hilverding, pedagogové a baletní mistři. V Čechách se objevil první baletní mistr v roce 1739.<sup>7</sup>

Souběžně s francouzským tu byl i vliv italský, neboť jak pronikala do Evropy „vlašská“ opera, formovaly se s ní skupiny italských baletních mistrů a tanečníků.<sup>8</sup> Začala se uvádět představení, jejichž forma obstála, ale obsah byl velmi naivní. Jako by se vytratil charakter a důvtip postav, a tak se zájem začal obracet na přirozenost.

S 18. stoletím přichází velké reformy, a to díky dvěma choreografům. Prvním byl Jean-Georges Noverre, Francouz, který napsal „*Listy o tanci a baletech*“, působil převážně v Paříži, Berlíně, Londýně, Vídni, Milánu. Sedmdesátá léta znamenala pro Noverra velké změny, začal uvádět *balety d'action*, následně přijal místo baletního mistra v pařížské Opeře. Zde se ale setkal s negativním hodnocením. V důchodu vedl soubor, jehož součástí byli přední tanečníci jako třeba August Vestris, Jean Dauberval nebo Charles Louis Didelot. Druhým byl Gasparo Angiolini z Itálie, který uvedl první významný dramatický balet „*Kamenná hostina*“. Inspiroval se převážně antikou, působil ve Vídni, Petrohradě, Itálii.<sup>9</sup>

Konec 18. století přinesl rozvoj baletu hlavně v Paříži, Londýně, Petrohradu a ve Vídni. Zde se objevují významná jména jako Antonio Muzzarelli, Gaetan Gioji, Jean Aumer nebo Salvator Vigano. Posledně jmenovaný dokázal *ballet d'action* dostat na vysokou úroveň. Spojoval hudbu a tanec, z čehož vzešel název „*Choreodrama*“. Přichází také osvěta samotných baletních prvků, jako byly skoky, piruety, a především kostýmy.<sup>10</sup>

Centrum baletního dění se postupně přeneslo z Paříže do Anglie, Itálie a Ruska. Přichází období romantismu, kde se objevovala témata romantická. Díky rolím víl, nymf a čarodějnic se křížil reálný svět s pohádkovým, zdokonalovala se scéna, kostýmy, baletní prvky již obsahovaly zvedačky, práci s partnerem v duetech a poprvé se zde v roce 1823 objevil tanec v bílém kostýmu a na špičkách.

---

<sup>6</sup> BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT. *Svět tance a baletu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004, str. 8

<sup>7</sup> *Tamtéž*, str. 8

<sup>8</sup> BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT. *Svět tance a baletu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004, str. 8

<sup>9</sup> BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT. *Svět tance a baletu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004, str. 9

<sup>10</sup> *Tamtéž*, str. 10

Pojmenován byl „*ballet le blanc*“. Nejvýznamnějším dílem této doby byl balet Sylfida, kterou choreografoval Filippo Taglioni. Další významná jména choreografů této doby jsou Arthur Saint-Léon, August Bournonville, Jules Perrot. Významnými tanečnicemi byly Lucile Grahn a Pepita de Oliva, které mimo jiné vystupovaly i v Čechách, Fanny Elssler, Carlotta Grisi, Fanny Cerrito. 19. století se v baletu soustředilo spíše na technickou zdatnost, sbory, využití prostoru, dekorace, kostýmy, a tak zájem o děj baletu začal upadat. Významné byly také balety Luigiho Manzottiho a Paola Taglioniho.<sup>11</sup>

Důležitou osobností 19. století je Marius Petipa. Choreografoval významné balety jako *Don Quijote*, *Bajadéra*, ve spolupráci s Petrem Iljičem Čajkovským vytvořil *Spící krasavici*, *Labutí jezero* a *Louskáčka*. Významnými ruskými tanečnicemi byly Anna Pavlova a Tamara Karsavina.<sup>12</sup>

20. století tanci přináší dva rozdílné směry. V jednom vzniká nový samostatný styl moderního tance, v druhém se snaží o reformu baletních představení. V letech 1909 vzniká soubor Sergeje Diaghileva – *Les Ballets Russes*. Diaghilev spolupracoval s významnými osobnostmi i ze světa hudebního a výtvarného. Jako choreograf zde působil Michail Fokin, který vytvořil významná díla jako *Pták ohnivák*, *Duch růže*, *Polovecké tance*, *Šeherezáda* nebo *Petruška*. Významným tanečníkem byl především Václav Nižinskij, který tančil ve *Faunovu odpoledni* nebo *Svěcení jara*. Dalšími choreografi byli Leonid Mjasin, Bronislava Nižinská, George Balanchine a Serge Lifar.<sup>13</sup>

Po smrti Diaghileva soubor zanikl. Až ve třicátých letech vznikl soubor *Ballets Russes de Monte Carlo*, pod vedením Reného Bluma a Colónela de Basila. V roce 1936 se soubor rozdělil na dvě různé skupiny (jedna Blumova a druhá de Basilova), které se podobně jmenovaly a jež si konkurovaly.

Také Amerika vždy vábila tanečnický a zvala je na různá hostování. Začaly zde vznikat baletní školy a soubory. Významným americkým souborem je *American Ballet Theatre*. Druhým pak *New York City Ballet*, kde byly na repertoáru choreografie George Balanchina. Největší zásluhu na rozkvětu baletu ve 20. století měli tanečníci ze školy Diaghileva,<sup>14</sup> jako Marie Rambert, Ninette de Valois, Frederick Ashton, John Cranko, Kenneth MacMillan, Serge Lifar, Maurice Béjart, Rudolf Laban, Marry Wigman, Kurt Jooss atd.<sup>15</sup>

Ve vrcholné době baletu se uplatnila i řada českých tanečníků a choreografů, například Jiří Kylián, Ivan Liška atd. Významnými ruskými tanečnicemi byly Maja Pliseckaja a Natalia Makarova. Postupně se začala uvolňovat politická situace a svět byl k sobě více otevřenější, tanečníci mohli cestovat a tančit všude po světě.<sup>16</sup>

---

<sup>11</sup> BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT. *Svět tance a baletu*. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004, str. 11

<sup>12</sup> *Tamtéž*, str. 12

<sup>13</sup> *Tamtéž*, str. 12

<sup>14</sup> PETIŠKOVÁ, Ladislava a Nina VANGELI. *Čítanka světové choreografie 20. století: Studijní texty Konzervatoře Duncan Centre*. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 13

<sup>15</sup> *Tamtéž*. str. 13

<sup>16</sup> *Tamtéž*, str. 14

## 2.2 Moderní tanec

Tento taneční styl vznikl v Evropě a USA ve 20. století. Moderní tanec byl úplně novým samostatným směrem a stylem, který byl velmi revoluční, osvobozoval se od základních pravidel tance a vznikala tak veliká rivalita mezi tanečníky klasického tance a právě modernou. Tanečníci a také choreografové hledali nové cesty, oprostili tanec od základních pravidel klasického tance, hledali přirozenost a volnost v pohybu. Vznikla doba tzv. „*postmodernismu*“, kdy lidé akceptovali skutečnost, ale zároveň odmítali zaběhnuté zvyklosti a základy. V této době se tak snažili o jednoduchost, revoluci pohybu, kostýmů a scénografie a také stejných libret a předloh. Za řadu let se stal moderní tanec uznávanou taneční formou a společně s klasickým tancem tvoří dvě základní taneční techniky.

Moderní tanec vyzdvihuje emoce, procítění a také se využívá improvizace. Pohyb stále pokračuje, je originální, klade se důraz na pohybové vyjádření každého jednotlivce. Využívá se pohyb na zemi, v prostoru, expresivní pohyby jako třeba kontrakce, dále skoky, obraty, spirály, švihy atd.

Jedním z bodů zrodu moderního tance byla bosá chodidla. Podle evropské symboliky chodidla znamenají duši. Tato symbolika se ale objevovala již v dobách antického Řecka.<sup>16</sup>

První významnou osobností, která se bosá projevila na veřejnosti, byla průkopnice moderního tance Isadora Duncan, která hledala inspiraci právě v antice. Díky jejímu výstupu ji následovala řada dalších tanečníků, kteří si bosé nohy zamilovali. Byl to pro ně symbol oprostění se od klasického tance ve smyslu uvolnění nohy z baletní špičky. Tímto způsobem se inspiroval i Michail Fokin, nenutil tanečnice do neustálého obouvání se do baletních špiček. Bosé nohy se tak dostaly na úroveň, kdy sami mohly „promlouvat“ nejen jako součást těla, ale hlavně izolovaně. V současné době se v technice *contemporary* bosé nohy využívají téměř vždy.<sup>17</sup>

Dalším bodem bylo uvolnění celkového postavení těla. Do této doby jako by baletka stála ve strnulém postavení, které naprosto degradovalo živočišný projev těla, využívalo se vznešené držení těla a pevná páteř. V té době nastupuje americká novátorka Martha Graham a s ní i protikladné držení těla. Do pohybu zapojila dech, ze kterého později vznikl známý prvek kontrakce – uvolnění. Inspirovala se orientálním myšlením, jógou a hledala inspiraci i ve filozofii a kosmu. Díky tomuto odlišnému pohledu na stavbu těla, funkci páteře a význam dechu vznikl nový styl – *Graham technika*. Ten je používán dodnes. Technika a trénink je tak náročný, že se často přirovnává k tréninku klasického tance.<sup>18</sup>

Dalším bodem vývoje moderního tance je práce na zemi, tzv. „*Floorwork*“. Pády na zem byly zezáčátku velmi novátorské, ale postupem času se staly běžnou součástí. V dnešní době se využívají i jako samostatný prvek. Další významnou představitelkou druhé poloviny 20. století byla choreografka a zakladatelka

---

<sup>16</sup> PETIŠKOVÁ, Ladislava a Nina VANGELI. *Čítanka světové choreografie 20. století: [studijní texty Konzervatoře Duncan Centre. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 14*

<sup>17</sup> *Tamtéž, str. 14*

<sup>18</sup> *Tamtéž, str. 15*



tanečního divadla Pina Bausch, která vytvořila dílo založené právě na hře s gravitací, fungující dodnes.<sup>19</sup>

Dvacáté století také přineslo velkou revoluci ve zjevu tanečnic. Začaly se nosit rozpuštěné vlasy, které tanečnicím doplňovaly a prodlužovaly pohyb, vyznačovaly jejich divokost, nezávaznost, dramatizovaly celkový dojem. Začínají se také zdůrazňovat jednotlivá sóla tanečnic, jejich individuální výkon. Osobností této doby byla také Mary Wigman, která svou choreografií „Hexentanz“ (Tanec čarodějnice) podpořila tehdejší myšlenku osvobození.<sup>20</sup> Nešlo zde o krásu, ale o vyjádření ošklivosti a děsivosti a celý tanec se odehrával v pozici lotusu. Tato doba také přinesla řadu významných ženských choreografek, které se v době před dvacátým stoletím téměř nevyskytovaly.

Dalším aspektem této doby bylo velké rozvolňování kostýmů a oblečení. Dvacáté století nehledalo inspiraci pouze napříč kulturami, ale vracelo se také do minulosti, do vnímání těla při rituálech, obřadech, a tak se revoluce kostýmů dostala až k úplné nahotě, která díky tomu nebyla brána jako pohoršení.<sup>21</sup> Fenomémem této doby byla „řeč těla“, která se projevovala ve dvou vlnách. První byla brána jako repertoár, různé taneční styly, ta druhá byla brána doslova jako surové tělo, vyjadřující pocity, nálady, emoce. Vzniká tanec kontaktní a kontaktní improvizace, díky kterým se zkoumá právě ona „řeč těla“.<sup>22</sup>

20. století přináší zájem i o jiné taneční či pohybové techniky a styly. Přichází *Flamenco\**, *latinskoamerické tance\**, *břišní tance\**, *Afrodance\**. Vedle těchto stylů roste zájem o fyzické tělo, podporovaný vývojem *kineziologie\**, *fyzioterapie\**, kompenzačních cvičení\*, *jógy\**, *tai-chí\** a posilování. Kromě toho se také začínají objevovat tanečníci netypického vzhledu, tělesné stavby, věku a také tělesně postižení tanečníci.<sup>23</sup> Vznikají také nové formy pohybu, jako byl „*Cirque Nouveau*“, tedy pohybové divadlo. Vznikl i zcela nový žánr „*site-specific*“, představení, která se odehrávají na zajímavých místech, někdy zcela nevyužitých, zapomenutých.

Významnou osobností byl také choreograf Kurt Jooss. Jeho choreografie *Zelený stůl* dokazovala všeobecný zájem o vyjádření se ke stavu světa. Bylo to taneční divadlo s protiválečným námětem.<sup>24</sup> Další významnou osobností byl William Forsythe. Představitel moderního baletu, s prvky výtvarné abstrakce, soudobé hudby a zájmem o filozofii, se jako choreograf zaměřil hlavně na využití prostoru, přesnou taneční techniku a přesnou artikulaci pohybu.

Dvacáté století pro tanec znamenalo hlavně svobodu projevu a přesnost tanečního projevu.<sup>25</sup>

---

<sup>19</sup> PETIŠKOVÁ, Ladislava a Nina VANGELI. *Čítanka světové choreografie 20. století: [studijní texty Konzervatoře Duncan Centre. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005, str. 16*

<sup>20</sup> *Tamtéž, str. 17*

<sup>21</sup> *Tamtéž, str. 18*

<sup>22</sup> *Tamtéž, str. 19*

<sup>23</sup> *Tamtéž, str. 20*

<sup>24</sup> *Tamtéž, str. 23*

<sup>25</sup> *Tamtéž, str. 24*

\*Viz slovník

Do první generace moderních tanečníků patří již zmiňovaná Isadora Duncan–tanečnice, která se inspirovala řeckou antikou, vložila do tance svobodu, věnovala se základním, přirozeným a lidským principům. Prvním významným choreografem byl Merce Cunningham. Bojoval proti zastaralým pravidlům klasického tance a vůči modernímu tanci rozvinul nezávislost. Pracoval s rytmem, změnou směrů, rychlostí.

Ve světě se uplatnili dvě nejvýznamnější moderní techniky – „*Graham technika*“ a „*Limón technika*“. Technika Marthy Graham je založena na expresivním pohybu, kontrakcích, spirálách, dokonalosti. Martha Graham byla americkou tanečnicí, pedagožkou a choreografkou. Technika José Limóna využívá práci na zemi, swingy, práci s gravitací. José Limón byl tanečník, pedagog, choreograf.

Významná je také taneční technika Paula Taylora, která se v současné době vyučuje například na tanečních školách v New Yorku.

Ruth St. Denis byla orientální tanečnicí a také spoluzakladatelkou 1. školy moderního tance v Americe – *Denishawn school*\*. Doris Humphrey byla tanečnicí, pedagožkou, vytvořila vlastní pohybovou analýzu, zpracovala choreografické principy, snažila se prosadit moderní tanec v Americe. Mary Wigman vzešla z techniky Rudolfa Labana, vytvořila vlastní pohybový styl. Émile Jaques-Dalcroze byl hudební skladatel, který vytvořil tzv. „rytmickou gymnastiku“, kde pojil hudbu s pohybem. Rudolf von Laban vytvořil tzv. „*Labanovu notaci*“.<sup>26\*</sup>

Průkopníky moderního tance je mnoho. Dalšími významnými byli Francois Delsarte, Loie Fuller, Marie Rambert, Ted Shawn, zmiňovaná Pina Bausch a Kurt Jooss, Eric Hawkins atd.

Současně s moderním tancem se vyvíjeli i styly jako *muzikálový tanec*\*, *Jazz dance*, *scénický tanec* a *contemporary*.

---

<sup>26</sup> Wikipedia, 2019

### 3. Sport a jeho historie

Sport je termín, kterým označujeme tělesné aktivity člověka. Některá literatura ho uvádí jako drogu, stejně jako tanec. Sport vkládáme do našeho volného času a můžeme díky němu dosáhnout pocitu fyzické dokonalosti a opojení. Sportovní činnost souvisela s životem lidí již odpradávná, jen kdysi nenesla tento název. Člověk měl vždy potřebu se nějakým způsobem hýbat, od běhání, skákání, vrhání až po kopání.

Pojem „sport“, je spíše novotvar, který pochází z 15. století z francouzského výrazu „desporter“, ve volném překladu „bavit se“ nebo „oddávat se zábavě“ apod. Takovému uznání se fyzickým aktivitám ale dostalo až v 16. století, kdy renesance začala akceptovat tělesný pohyb jako jeden z přirozených projevů člověka. Slovo sport někdy v češtině nahrazuje termín „tělesná výchova“, to však úplně nevystihuje skutečné poslání a podstatu této činnosti. Sport je spíše pohybová aktivita, které předchází trénink a dodržují se zde určitá pravidla a zvyklosti, jeho výsledky jsou navíc porovnatelné i s lidmi, kteří tentýž sport provozují.<sup>27</sup>

Definovat sport jednou větou je velmi těžké. Navíc neustále prochází vývojem. Prvním pramenem, ze kterého mohl sport vzniknout, je výcvik lidstva do boje v armádách. Druhým dokladem mohou být soutěže zahrnuté v rituálech, třeba *mayské* nebo míčové hry. Kořeny sportu sahají až do starověku. Obdobná forma gymnastiky byla provozována v Číně, bojové hry v Persii, sportovní hry pro lepší fyzickou kondici zase pořádané v Řecku. Středověk se prakticky neodchyloval od úvodního záměru starověku, opět byl účelem fyzický výcvik. S postupem času se začali objevovat náznaky dnešního fotbalu, ragby nebo třeba tenisu. V tu dobu ještě ve sportu neplatila žádná striktní pravidla. Až 19. století přinesla ve sportu velikou revoluci propagace fyzické námahy, současně se sport začal běžně provozovat za respektování pravidel. Rok 1896 byl pro sport přelomový a zásadní, byly založeny novodobé olympijské hry.<sup>28</sup>

Sport je v současné době dělen na úrovně:

- 1) Vrcholová – profesionální, poloprofesionální – téměř každodenní trénink, účast na národních či mezinárodních soutěžích
- 2) Výkonnostní – poloprofesionální, amatérská – pravidelný trénink několikrát týdně, účast na soutěžích, členství ve sportovním svazu
- 3) Rekreační – příležitostný trénink párkrát týdně, účast na rekreačních či amatérských soutěžích

Vrcholová úroveň sportu je umožněna také díky dostatečným finančním prostředkům, které jsou zajištěny reklamou, sponzorskými dary či smlouvami a

---

<sup>27</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry.* Olomouc: Fontána, 2003, str. 11

<sup>28</sup> Wikipedia, 2019

\*Viz slovník

také státní podporou. Plat sportovců také závisí na popularitě a sledovanosti jednotlivých sportovních odvětví.

V dnešní době je sport na financování velmi závislý. Velká sledovanost u některých soutěží přináší velké množství finančních prostředků a v důsledku toho ohodnocení sportovců dosahuje masivních sum. Jedná se o profesionální soutěže *NHL\**, *MLB\**, *NBA\**, fotbalovou Ligu mistrů, tenisové turnaje. Současně vznikají nové sportovní činnosti, které se stávají samostatnými odvětvími a při dobré propagaci se stávají velmi populárními, jako například akrobatické lyžování.<sup>29</sup>

Mezi mezinárodní sportovní disciplíny patří:

*A1 Grand Prix, Aerobic, Aikido, Akrobatické létání, Akrobatické lyžování, Alpské lyžování, Americký fotbal, Apnea, Australský fotbal, Autopólo, Badminton, Balonové létání, Bandy, Barmský box, Baseball, Basketbal, Biatlon, BMX, Boby, Bowling, Box, Budžucu, Canyoning, Capoeira, Curling, Cyklokros, DTM, Dostihový sport, Dráhová cyklistika, Duatlon, Eskrima, Finswimming, Florbal, Footbag, Formule 1; 2; 3, Formule 3000, Fotbal, Foosball, Freediving, Frisbee, Futsal, Galský fotbal, Goalball, Golf, Grand Am série, Gušti Čapan, Gymnastika, Halový hokej, Hapkido, Házená, Hod diskem; kladivem; oštěpem, Hokej, Hokejbal, Horkovzdušné balóny, Horolezectví, Champcar série, Chůze, Iadó, Inline hokej, Inline Skating, IRL, Jachting, Jeu de paume, Jezdectví, Jiu-jitsu, Jóga, Judo, Kajakářství, Kanadský fotbal, Kanoistika, Karate, Kendó, Kick-box, Kikbal, Kiteboarding, Kitesurfing, Kobudó, Kolová, Korfbal, Krasobruslení, Kriket, Kroket, Kulečník, Kuličky, Kulturstika, Kung-fu, Kuželky, Kvadriatlon, La canne, Lakros, Lawn bowling, Lední hokej, Ledová plochá dráha, Lehká atletika, Letecká akrobacie, Lukostřelba, Maratonský běh, Mažoretkový sport, Moderní gymnastika, Moderní pětiboj, Motorové čluny, Motoskijoring, Muay Thai, Národní házená, NASCAR, Netball, Ninjutsu, Nohejbal, Nordic Walking, Olympijský šplh, Orientační běh, Paragliding, Parašutismus, Pelota baskická, Pencak Silat, Petanque, Plavání, Plavecký maraton, Plážový volejbal, Plochá dráha, Ploutvové plavání, Podvodní ragby, Pole sport a Pole dance, Potápění, Pozemní hokej, Požární sport, Pólo, Přetahování lanem, Quadruggby, Racquetball, Racketlon, Rádlový orientační běh, Raffbal, Rafting, Ragby, Rallye, Ricochet, Ringet, Ringo, Rink hokej (Roll hokej), Rychlobruslení, Rychlostní kanoistika, Sambo, Saně, Savate, Severská kombinace, Série GP 2, Severské lyžování, Short track, Showdown, Schwingen, Silniční cyklistika, Silový trojboj, Sjezd na divoké vodě, Skeleton, Skiboby, Skok daleký, Skok do výšky, Skok o tyči, Skoky do vody, Skoky na lyžích, Skoky na trampolíně, Slowpitch, Sněžné skútry, Snooker, Snowboarding, Snowkiting, Snowtubing, Softball, Sportovní gymnastika, Sportovní lezení, Squash, Step, Stolní fotbal, Stolní tenis, Streetbal, Střelba, Sumó, Surfing, Synchronizované plavání, Šerm, Šipky, Taekwondo, T-ball, Tenis, Tchaj-t'i, Trampolína, Trans Am série, Trap, Triatlon, Trojskok, Twinboarding, Tanec, Ultimátní zápas, Vertikální sprint, Veslování, Víceboj, Viet vo dao, Vodní lyžování, Vodní pólo, Vodní slalom, Volejbal, Vrh koulí, Vzpírání, Windsurfing, Wu-shu, Wrestling, Žonglování.*

---

<sup>29</sup> Wikipedia, 2019

\*Viz slovník

Sport je v dnešní době vnímán jako pohybová aktivita, s vůlí dosáhnout maximálního výkonu, který se rozvíjí především na trénincích. Je to forma tělesné činnosti, která zlepšuje jak tělesnou, tak psychickou kondici. Sport člověka naplňuje, vyrovnává a uspokojuje, je hrou. Dodržují se pravidla, ale sportovní chování se stále vyvíjí.<sup>30</sup>

### 3.1 Atletika

Protože historické kořeny atletiky sahají do velmi dávných dob, bývá často považována za královnu sportu. Pochází z řeckého slova „*áthleon*“. Atletika vychází z přirozených pohybů člověka, jako jsou chůze, běh, skok, hod a vrh. Je hlavním olympijským sportem.<sup>31</sup>

Matkou atletiky bylo antické Řecko, atletika zde byla hlavní součástí olympijských her. Úplně první disciplínou se stal v roce 776 př.Kr. běh na 200 metrů, tedy na délku jednoho stadionu, běh se také označoval jako *dromos-pozn. autora*<sup>32</sup>. Další disciplínou byl běh na 400 metrů a také vytrvalostní běh. Nakonec byl zahrnut i ve starověkém pětiboji (skok, běh, hod diskem a oštěpem, zápas).

Ve starověké Olympii platil zákaz účasti žen v soutěžích, závodili muži a s postupem času i chlapci.

S nástupem středověku se atletické disciplíny prováděly současně s rytířskou přípravou, samotné se neprováděly, teprve 18. století přineslo atletice další vzestup, většinou se soutěžilo v disciplínách, jako byla chůze nebo běh. V 19. století začali vznikat amatérské kroužky přímo ve školách a závodů se účastnili pouze studenti nebo lidé patřící ke šlechtě. V 19. století objevil atletiku i zbytek Evropy a zámoří, a to díky novodobým olympijským hrám. V roce 1845 proběhla v Anglii první atletická soutěž, v roce 1866 v Londýně pak proběhlo první mistrovství světa v atletice a v roce 1913 byla založena Mezinárodní atletická federace.<sup>33</sup> První mistrovství Evropy bylo organizováno v roce 1934. Ovšem velké zvýšení výkonnosti, lepší technika a ustanovení pravidel přišlo až po druhé světové válce a došlo také k prvnímu uplatnění a zapojení žen do atletických disciplín, po válce již byly součástí.<sup>34</sup> První mistrovství světa bylo oficiálně uspořádáno v roce 1983, předtím rok 1970 přinesl první halová mistrovství.

V tehdejších Čechách se první atletické závody pořádaly Sokolem v roce 1867. V roce 1890 vznikl první atletický klub s názvem *AC Sparta*, založil jej Otakar Lažňovský. V roce 1897 pak vznikla první amatérská atletická unie v Čechách.

S postupem času se atletika začala rozdělovat na běhy, soutěže ve skoku, vrhy a hody, víceboje a chodecké disciplíny. Běh zahrnuje sprinty, střední a dlouhé

---

<sup>30</sup> Wikipedia, 2019

<sup>31</sup> Wikipedia, 2019

<sup>32</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, str. 233

<sup>33</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, str. 234

<sup>34</sup> Wikipedia, 2019

tratě, maraton, překážkový běh a štafetu. Soutěže ve skoku obsahují skok do dálky, výšky, trojskok a skok o tyči. Vrhý a hody zahrnují disk, koule, oštěp a kladivo.

Nyní se dělí na dvě sportovní odvětví: lehkou atletiku (obsahuje běhy, skoky, vrhy, hody, chůzi, víceboje) a těžkou atletiku (obsahuje zápas, vzpírání, silový trojboj a kulturistiku)<sup>35</sup>.

Atletika je všestranně založená a má velké sportovní vyžití. Má i velmi dobrý zdravotní význam, protože je možné provádět ji kromě hal a sportovišť v přírodě, v lese, parku, na louce. Je také součástí tělesné výchovy ve školách.<sup>36</sup>

### 3.2 Gymnastika

Téměř většina sportů vychází z prostředí přírody. Není tomu jinak ani v případě gymnastiky, která se s postupem času a vývoje stala sportem sálovým. Název pochází z řeckého slova „*gymnasion*“, v překladu znamená instituce, která zajišťovala tělesná cvičení. Objevu tedy dosáhla již v Řecku, později vzrostl zájem v období renesance. Vyšlo najevo, že gymnastika posiluje tělesný stav a zdraví, zajišťuje prevenci před chorobami.<sup>3738</sup>

Již v této době existovaly metodické záznamy o jednotlivých skocích, pohybech, přemetech. Pod pojmem gymnastika bylo ale zahrnuto několik cvičení, atletika, rytmika, cvičení na nářadí, pohybové hry. V tomto pojetí tak v 19. století v Německu vznikla gymnastika, s postupem času se rozšířila do Evropy. Významnou osobností v tomto sportu se stal německý pedagog Johann Christian GutsMuths, který vytvořil tréninkové a metodické postupy, obohatil je o obrázky. Utvrdil základní pravidla gymnastických soutěží, vytvořil nákresy rozmístění nářadí. Cenné informace také podložil z bádání v oblasti sportů na vodě, ledě a také míčových her.

Pokračovatelem GutsMuthse byl Gerhard Ulrich Vieth, který vytvořil dvousvazkovou encyklopedii tělesných cvičení, kde rozebírá lidské tělo, jak využít určité formy pohybu a rozdělil cvičení na aktivní, tzv. *cvičení smyslů a údů*, kdy každé nářadí svými tvary a rozměry odpovídá principům pohybu, a na pasivní. Dá se říci, že základy gymnastiky připisujeme právě Viethovi, díky jeho pracím začaly vznikat specializované tělovýchovné ústavy a odtud se gymnastika protlačovala do zbytku Německa, Francie a také na různé evropské univerzity.

Hlavním vzorem moderní gymnastiky byla rovněž gymnastika antická. Již z této doby máme dochované zápisy o fyzickém pohybu a cvičeních, vedené trenérem, který se jmenoval „*gymnasta*“. Ten usměrňoval sportovní chování a učil správným cvikům. V tomto období se objevuje i první nářadí, které bylo spjato s přírodou. Vzniká tedy *kůň, koza, hrazda, posuvná laťka* pro skok vysoký, zařízení

---

<sup>35</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, str. 235

<sup>36</sup> Wikipedia, 2019

<sup>37</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána,

<sup>38</sup> Tamtéž, str. 214

pro šplhání, *kladina bedna* atd. Z toho vzniklo tzv. „*voltižování*“- cviky na neosedlaném koni, který měl pouze obříšník a madla. Účelem cvičení bylo získat takové pohybové návyky, aby se projevíly současně v sedě, při chůzi i tanci.

Gymnastika se po roce 1799 začala dostávat i do Dánska, Bavorska, Anglie, USA, Francie, Nizozemska, Švédska nebo Švýcarska. Ve Švýcarsku působil Johann Heinrich Pestalozzi, který vytvořil didaktické teorie.<sup>39</sup>

Do základních gymnastických cvičení byl později zařazen také běh, šerm nebo plavání. Gymnastika s náradím, spíše v modernějším pojetí, se dostává do popředí až v 19. století. Moderní gymnastika se začala vyvíjet ve 20. století.

Gymnastika se rozšířila i v Čechách, kde v roce 1842 vznikl soukromý tělocvičný ústav, v roce 1862 český spolek *Sokol Pražský*. V roce 1871 se začala pořádat tzv. *cvičení závodnická*. V roce 1881 byla založena *Evropská federace gymnastiky*, která se později přejmenovala na *Mezinárodní federaci gymnastiky*.

Rok 1950 znamenal změnu názvu na Sportovní gymnastika a rovněž dvacáté století přineslo rozkvět v oblasti ženské sportovní gymnastiky. Kromě toho je gymnastika součástí olympijských her.<sup>40</sup>

Gymnastika se dělí na tři základní odvětví – *moderní, sportovní a estetickou\**. Dalšími sportovními gymnastickými disciplínami jsou například: *Skoky na trampolíně, Akrobatická gymnastika\*, Obecná gymnastika, Olympijský šplh, Sportovní aerobik\* (též gymnastický aerobik) a TeamGym.*<sup>41\*</sup>

### 3.3 Fotbal

Historie fotbalu je tak trochu záhadou. Jeho historie je obohacena mnoha tajemstvími. Kolébkou kopané byla Anglie na počátku 19. století. Ale již zhruba tři tisíce let zpět se v Číně provozovala hra s názvem *Cu-ču\**, v té samé době zase v Japonsku hráli hru *Kemari\**. V Řecku byla populární hra *Episkyros\** a v Římě zase *Harpasum\**. Ta je považována za prazáklaď této míčové hry zvané fotbal.<sup>4142</sup> Jiné prameny označují za možné tvůrce Dány či spíše Vikingy, kteří pod historicky známým označením Normané se před koncem 1. tisíciletí př. Kr. vylodili na pobřeží severní Francie a Velké Británie. Jedno z možných zanechaných dědictví mohlo být i kopání do nějakého pumíle. Vzhledem k tomu, že i dnes Dánové patří do světové špičky, může to být vysvětlení z genetického hlediska docela dobře pravděpodobné.<sup>43</sup>

Fotbal byl zprvopočátku aktivita, která byla velmi agresivní a násilná, existují podklady o tom, že řada hráčů zemřela právě kvůli soubojům v této hře.

---

<sup>39</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, str. 216

<sup>40</sup> Tamtéž, str. 217 <sup>41</sup> Wikipedia, 2019

<sup>41</sup> BADDIEL, Ivor. *Zelená je tráva fotbal to je hra*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2003, str. 7

<sup>43</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána,

<sup>42</sup> Tamtéž, str. 175

Ne všichni panovníci kopanou bezvýhradně podporovali. *Historické prameny zmiňují, že anglický král Edward II. zakázal v roce 1313 „kopání do míče“ v Londýně, protože z něj jde „hluk převeliký“.*<sup>43</sup>

Jako řada jiných sportů, ani fotbal neměl z počátku vymezená žádná striktní pravidla. Na počátku 19. století se fotbal rozšířil především na britských školách. Další zemí, kde si fotbal získal velkou popularitu, byla také Itálie.

Nicméně fotbal jako takový neměl v té době určené hřiště, neexistovalo žádné ohraničení, a tak se hrál na různých veřejných prostranstvích, jako byla náměstí, kostelní dvory, návěs a tak dále. Z Anglie se zájem o fotbal dostával i do ostatních zemí Evropy a také do Jižní Ameriky. Pravidla ale stále ještě nebyla pevně daná, problémy se objevovaly také u hráčů, kteří kvůli nekvalitním botám a tvrdému míči byli často zranění. Rok 1862 přinesl první pravidla, v roce 1868 vznikla první soutěž s názvem - I. anglická divize, v roce 1895 již vznikají pevná pravidla, rok 1904 přinesl vznik mezinárodní fotbalové federace FIFA.

V Čechách se první zápas odehrál v roce 1887, v roce 1889 vznikl první fotbalový klub a ve stejném roce bylo také postaveno první fotbalové hřiště v Praze. Rok 1895 znamená pro Čechy přelomový okamžik. V tomto roce totiž vznikly dva nejznámější fotbalové kluby – *Sparta* a *Slavia*. Ještě předtím byl založen první fotbalový klub v Čechách v Loučni u Nymburka. V roce 1912 se konalo první mistrovství Čech.<sup>4445</sup>

Fotbal hrají dva týmy, každý tým má jedenáct hráčů, z toho jeden je brankář. Cílem je dopravit míč do brány. Hraje se na hřišti, které má tvar obdélníku a pevně dané rozměry. Hřiště je označeno čarami, které znázorňují rozhraní hřiště, pomezí čáry, pokutová území. Na každé straně hřiště je umístěna brána se sítí, ta musí mít také přesné rozměry. Hraje se s míčem, který má exaktní rozměry a váhu, průměr je cca 22 cm a váha kolem 410-450 gramů. V případě zranění nebo z jiného důvodu, kvůli kterému hráč nemůže hrát, je povoleno střídání hráčů. Hráč, který byl ale jednou vystřídán, již nesmí do zápasu znovu nastoupit.

I ve fotbale jsou důležitou součástí rozhodčí. Kromě hlavního rozhodčího jsou zde i dva asistenti, můžeme říci „*pomezni*“, ti fungují na pomezích čarách a radí hlavnímu rozhodčímu. Asi nejzákladnější informací je ta, že hlavní rozhodčí uděluje trestné karty, žlutou a červenou.

Fotbal se hraje na dvakrát 45 minut, přičemž díky začátečnímu losu si hráči volí stranu, na které budou hrát, tu si pak v druhém poločase vymění. Doba hry může být prodloužena o tzv. nastavení z důvodu ošetřování zraněných hráčů nebo z jiné příčiny.

Existuje několik úrovní, ve kterých se fotbal hraje. V České republice jsou základním dělením třídy, přebory, divize a ligy. Existují soutěže, které řídí okresní

---

<sup>43</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, str. 176

\*Viz slovník

<sup>44</sup> Tamtéž, str. 176

<sup>45</sup> Tamtéž, str. 177



svazy, krajské svazy, řídicí komise lig a divizí, profesionální soutěže řízené *Ligovou fotbalovou asociací*. Samozřejmě existují i mezinárodní soutěže, jako je třeba mistrovství světa nebo klubová *Liga mistrů*.<sup>46</sup>

### 3.4 Hokej

Sportovní aktivity se samozřejmě netýkají pouze letních dnů. Vystává tedy otázka, zda i za nepříznivého zimního počasí byly určité možnosti pro nějakou sportovní aktivitu. O zimních aktivitách, jako je bruslení či bobování, máme záznamy až z 16. století. Nicméně brusle jsou opravdu hodně starý sportovní „nástroj“. Původní brusle s dřevěnou základnou, do které byl zapuštěn úzký rovný nůž s hranou, vznikly pravděpodobně už ve třináctém století.<sup>47</sup> 14. století již dokládá jejich existenci hlavně v severní Evropě, můžeme tedy říci, že tady je kolébka hokeje. Nizozemí bylo první zemí, ve kterém se brusle používali k běžné lidové zábavě. V této zemi také od čtrnáctého století fungovala obchodní sdružení, která brusle prodávala. S postupem času si lidé zimní bruslení velmi oblíbili a začaly se konat i sportovní soutěže.

Lední hokej se řadí mezi velmi mladé sporty. Jakékoliv poznatky o oblečení, vybavení a pravidlech hokeje z doby jeho zrodu se bohužel nezachovaly. Pravděpodobnější je informace o tom, že se „hokej“ nehrál na bruslích (*pohyb na nich byl přece jenom velice nemotorný – pozn. autora*), ale spíše na speciálních botách, v nichž byly natlučeny hřeby.<sup>48</sup>

V sedmdesátých letech 19. století se v kanadských městech již zrodil sport zvaný lední hokej. Neexistovala žádná pravidla, hrálo se se zahnutými holemi s malým černým kotoučem, nebylo ani jasné, kolik hráčů zápas hrálo a jak dlouho samotný zápas trval. Úplně první pravidla se objevila až v roce 1879. V tu dobu získal lední hokej popularitu jak na kanadských, tak amerických vysokých školách.

Pravidla vycházela z prvků pozemního hokeje (na ledě i na suchu – pozn. autora), z *ragby* a *lacrossu*. Je tedy možné říci, že lední hokej už od počátků svého vzniku byl vnímán jako sport tvrdých chlapů, jako sport, při němž osobní potyčky jsou běžným řešením herních situací.<sup>49</sup> V pravidlech bylo zpočátku uvedeno, že hráčů na ledě může být až jedenáct, později číslo klesalo, v konečném závěru se ustálilo na šest hráčů každého týmu. Později se v pravidlech také ustálily tresty za fauly a celkový systém této hry se začal měnit. Když skončila první světová válka, zájem o hokej velmi vzrostl. V roce 1911 proběhlo první mistrovství Evropy, které se konalo v Berlíně. Zde se Češi umístili hned na první příčce. V roce 1921 již vznikl

---

<sup>46</sup> Wikipedia, 2019

<sup>47</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, str. 156.

<sup>48</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003 str. 156

<sup>49</sup> Tamtéž, str. 227.

Československý svaz ledního hokeje. V roce 1931 byl zřízen první stadion v Praze s názvem *Štvanice*. Zde se v roce 1933 konalo mistrovství Evropy.<sup>49</sup>

Hokej se natrvalo stal součástí olympijských her v roce 1924. Největší úspěchy Čeští hokejisté zaznamenali v roce 1998 a to v japonském Naganu, kde získali první místo.<sup>50</sup>

Pravidla hokeje v současné době sestávají ze hry na hokejovém hřišti. Každý tým má šest hráčů, z toho jeden je brankář, každý má brusle a hokejky. Hra je rozdělena na tři třetiny, každá trvá dvacet minut. Cílem je vstřelit puk do protější branky. V hokeji platí různá pravidla. Ta jsou určována především podle předpisů *Mezinárodní hokejové federace* a *NHL*.

V hokeji mají také důležité postavení rozhodčí. Na ledě jsou čtyři, dva jsou hlavní a dva čároví. Hokej se hraje v různých úrovních a soutěžích. Dělí se na přebory, ligy, extraligy, mistrovství.<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry*. Olomouc: Fontána, 2003, str. 228

<sup>50</sup> Tamtéž, str. 229

<sup>51</sup> Wikipedia, 2019

## 4. Strava

Vydaná energie při sportu, tanci i jiné běžné fyzické aktivitě je kompenzována stravou. Lidské, jako každé živočišné tělo, musí přijímat potravu, aby se mohlo správně vyvíjet, růst a také regenerovat. Obzvláště u tanečníků a sportovců je vyvážená strava důležitá. Kromě vody je v potravě obsaženo několik složek – *bílkoviny, cukry, tuky, vitamíny a minerály*. Potrava je využita díky trávicímu ústrojí, které potravu rozkládá, přeměňuje na živiny a dále přesouvá do krve. Důležitou součástí je voda, která tvoří 70 procent tělesné hmotnosti, a proto je třeba dodržovat správný pitný režim.<sup>52</sup>

Tři základní pohonné látky pro tělo:

Bílkoviny (proteiny) jsou takřka nenahraditelnou součástí stravy člověka, měly by tvořit 10-20 energetických procent ve stravě.<sup>53</sup> Díky nim se vyvíjejí při růstu a obnovují tkáně, mají zásadní význam v obranyschopnosti organismu. Jsou obsaženy například v mase, rybách, vejcích.

Tuky dodávají tělu energii, která se ukládá pro pozdější využití, měly by tvořit 25-30 energetických procent ve stravě, jsou důležité pro regeneraci svalové hmoty. Zdrojem jsou oleje, máslo, oříšky.

Cukry jsou důležité pro nervový systém a energii svalů, měly by tvořit 55-60 energetických procent ve stravě. Najdeme je v obilninách, bramborách, těstovinách.<sup>54</sup>

Genetika člověka je více či méně určená, co ale můžeme ovlivnit, je právě stravování. Pokud budeme správně jíst, můžeme předejít závažným onemocněním a chorobám. V dřívějších dobách se objevovalo mnoho názorů, které potraviny jsou správné a které škodlivé.

Správným stravovacím návykům se učíme již od dětství, nemělo by to ale být násilné kázání. Měli bychom dostávat vyvážené množství potravy ve správném složení a množství. Účinné je nechat dítě některé potraviny ochutnat, ale zabránit touze nákupu přeslazených nebo přesolených potravin, které jsou nám „servírovány“ téměř každý den v reklamách.<sup>55</sup>

V dnešní uspěchané době se bohužel velmi často uchylujeme k výběru fastfoodů či rychlého občerstvení a nehlédíme na kvalitu, ale na rychlost přípravy a cenu. Je potřeba se tedy více věnovat vlastnímu experimentování v kuchyni, snažit se vyvážit stravu, servírovat přiměřené porce. Potom se nemusíme obávat nadváhy po konzumaci potravin s větší energetickou hodnotou.<sup>56</sup>

---

<sup>52</sup> ČINOVSKÁ, Marta. *Dětská ilustrovaná encyklopedie*. Bratislava: Slovart, 1992, str. 116

<sup>53</sup> KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004, str. 16

<sup>54</sup> JAUGEYOVÁ, Isabelle. *Lidské tělo*. Albatros, 2005, str. 18

<sup>55</sup> KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., str. 10

<sup>56</sup> *Tamtéž*, str. 11

Jak se ve správné míře stravovat nám může znázorňovat potravinová pyramida. Pokud jíme všechny uvedené potraviny, máme tak správně vyváženou stravu.

- 1) Chléb, těstoviny a rýže jsou hlavními zdroji sacharidů
- 2) Zelenina a ovoce – zelenina obsahuje vitamíny, minerály a vlákninu, která podporuje trávení. Ovoce je bohaté na vitamíny, minerály a vlákninu
- 3) Mléčné výrobky a maso – mléko, sýry a jogurty dodávají tělu vápník a proteiny, ale některým příliš tučným druhům sýrů je dobré se vyhýbat. Maso, ryby a vejce dodávají protein a železo; některé druhy masa jsou ale velmi tučné.
- 4) Dorty a sladkosti – obsahují velká množství cukru a nezdravých tuků. Proto bychom si je měli dopřávat jen výjimečně.<sup>57</sup>

Trenéři, výživoví poradci a jiné formy vzdělávání v oblasti stravování nám předkládají informace o nutnosti pravidelného příjmu potravy, optimálně pětikrát denně, po menších dávkách. Základem dne by měla být vydatná snídane, mozek startuje svoji funkci a získává tak vzpruhu, tělo ze snídane čerpá energii celé ráno. Před polednem se doporučuje malá svačina, nejlepší volbou je ovoce, zelenina, mléčné výrobky. K obědu bychom měli jíst teplé hlavní jídlo nebo polévku. Odpoledne pak přichází na řadu další svačina, která tělu po celém dni doplní energii. A na závěr dne samozřejmě vydatná, nejlépe teplá večeře.

---

<sup>57</sup> CALLERY, Sean, Clive GIFFORD, Mike GOLDSMITH. *Velká školní encyklopedie*. Praha: Svojtka & Co., 2009, str.147

## 5. Motivace a úspěch

Pojmy motivace a úspěch jsou nedílnou součástí téměř všech oblastí lidského života. Motivace je často příčinou úspěchu, a to platí hlavně v tanci a sportu, proto se touto kapitolou také zabývám. Motivace je velmi diskutované téma, a to především ve sportu, kde se neustále hledá správná cesta, jak dokázat člověka „přesvědčit“ ke každodenní dřině, k dosažení nejlepších výsledků a výkonů.

Již od dětských let se potýkáme s potřebou pohybu, proto rodiče často volí zájmové kroužky již od útlého věku, a to nejen z důvodu zdraví prospěšného pohybu.<sup>58</sup>

Sport a tanec také souvisí s formováním osobnosti ve smyslu sebeuplatnění, zdravé ctižádosti, odpovědnosti, disciplíny. Motivace se samozřejmě zvyšuje na základě výsledků, zásadně může souviset i s vedením učitele nebo trenéra, který dítěti předává své zkušenosti a měl by jej pozitivně motivovat. Současně mu dodávat odvalu i v případě, že se nedaří. S tím souvisí také psychická a tělesná zátěž, která je u každého sportovce vnímána jinak.<sup>59</sup> Úspěch by neměl být brán jako samozřejmost. Úspěch přichází vždy až po dřině vložené do kvalitních tréninků, přípravy a zdokonalování se.

Motivaci dělíme na vnitřní a vnější. Vnitřní motivaci můžeme chápat jako potřebu sebepoznávání a potřebu seberealizace. Vnější motivací je myšleno získání podnětů z okolí, například vykonávání činnosti pod tlakem, pod výhrůžkou trestu nebo také za účelem zisku a finančního odměny. Obvykle bývá motivace kombinací těchto faktorů.

Motivaci může ovlivnit prostředí, ve kterém se sportovec nebo tanečník zdokonaluje a získává zkušenosti. Může ji ovlivnit také finanční zázemí. Tanec i sport vyžadují velké finanční výdaje, zejména v kvalitním oblečení, obuvi, příslušenství, dobré stravě a podobně. U některých sportů je finanční ohodnocení velmi dobré, a tak se výdaje většinou vrátí. Podle mého názoru je to s tancem trochu jiné, protože až na výjimky není plat profesionálních tanečníků dostatečně vysoký. Často je za tím vášeň, chuť a láska k tanci, které jsou pro člověka často silnější motivací než peníze. To neznamená, že u sportu všechny tyto vlastnosti mizí.

S motivací také souvisí navazování přátelství a získání sociálního zázemí i pro budoucí život.<sup>60</sup> Důležitou část motivace také tvoří výsledky, které se dostavují především na soutěžích, závodech a při získání určitého postu či angažmá. Ne vždy jsou ale výsledky pozitivní, a proto je důležité naučit se toto období přecházet s nadhledem a poučit se z chyb nebo špatných výsledků. V některých případech se bohužel stává, že člověk již v útlém věku nemá vytvořenou silnou psychickou obranu a s tancem nebo sportem často skončí dříve, než začal. Pro tanec i sport

---

<sup>58</sup> JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, str.136*

<sup>59</sup> JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, str.137*

<sup>60</sup> *Tamtéž, str. 138*

je psychická odolnost velmi důležitá. Každý člověk je ale jiný a má rozdílnou stavbu osobnosti, proto je velmi důležité člověka poznat a pochopit jeho vnitřní motivaci.

Pokud se s ním dlouhodobě věnujeme nějaké pohybové činnosti, je nutné s ním pracovat velmi individuálně dle jeho charakterových a osobních rysů a možností.<sup>61</sup>

Pedagog či trenér by měl budovat v člověku vůli chtít se pohybové aktivitě věnovat, jít mu příkladem, učit ho dovednostem a znalostem, učit ho překonávat vlastní limity, zdolávat překážky, zvládat stresové situace, být mu oporou a pomocným elementem v jeho pohybovém vzdělávání.

---

<sup>61</sup> JANSÁ, Petr. *Pedagogika sportu. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018, str. 139*

## 6. Relaxace a odpočinek

Abychom byli šťastni, musíme se umět odreagovat a pečovat o sebe. Relaxace a odpočinek jsou důležitými body v práci tanečníků i sportovců a důležité je relaxovat jak fyzicky, tak duševně. Nejsnadnějším způsobem, jak poznat náladu a stav individuálního jedince, je především řeč těla. V průběhu života jsme neustále vystavováni stresu, ať již fyzickému nebo psychickému. Je důležité vědět, že mírný stres, zátěž a produktivita jsou pro tělo zdravé a prospěšné. Dlouhodobý stres a napětí naopak tělo vystavují velkým zdravotním potížím, které se často projevují s přibývajícím věkem. Tehdy vznikají závažné choroby. Žádná lidská činnost nemůže být provozována bez odpočinku a relaxování, ať se jedná o běžné lidské činnosti nebo o sportovní či taneční odvětví. Díky relaxaci můžeme podávat větší a kvalitnější výkony, protože tělo během odpočinku regeneruje a doplňuje vydanou energii, což také souvisí s výše uvedeným stravováním. Relaxace úzce souvisí s komplexním fungováním celého těla i organismu, díky relaxaci se pohyb zkvalitňuje, zkvalitňuje naše naladění, spánek, pomáhá odbourat stres i napětí.<sup>62</sup>

Co se týče historického kontextu, relaxační cvičení mají prastaré kořeny. Vždy byla součástí cvičebních systémů. Existovala domácí léčebná gymnastika *Doni* v Číně či jógový systém v Indii. S postupem času začali lékaři a psychologové rozpoznávat, že tělesná a duševní relaxace tělu prospívá i jako prevence nemocí. Podle některých systémů můžeme vidět příklad v pouhém stažení a následném uvolnění svalu. Relaxace je kompenzací posilovacích cvičení, protahuje svaly, přirozeně podporuje regenerační systém těla a odstraňuje přebytečnou únavu. Kromě přirozeného způsobu relaxace ale někdy můžeme sáhnout i po lécích, které jsou ovšem pro tělo s rizikem vedlejších efektů a měly by být využívány jen ve výjimečných případech. Zdravý člověk by měl relaxovat a uvolňovat napětí těla přirozeně. Pro relaxaci využíváme klidových poloh a dýchání, ale také uvolňujeme kosterní svalstvo.<sup>63</sup>

Pokud hovoříme o relaxaci především tělesné, měli bychom být v dostatečně zateplené místnosti, měl by být klid, jako podkreslení můžeme využít hudební uklidňující kulisu. Součástí by měla být také dostatečně pevná podložka, která zároveň slouží jako tepelná izolace a také volné a teplé oblečení, protože prochládlé svaly se špatně uvolňují. Dalším důležitým faktorem je i osvobození mysli od všedních problémů spojených s naším životem, soustředění se pouze na danou činnost. To lze provádět jak při relaxaci pasivní vleže, tak i aktivní, například věnujeme-li se nějaké pohybové aktivitě, tanci nebo sportu. K dobré relaxaci také přispívá správné dýchání.

Relaxaci bychom měli do života zařadit téměř pravidelně, pokud cítíme velké duševní či fyzické napětí. Relaxací může být myšleno také kompenzační cvičení na závěr tréninku nebo lekce, také po náročných soutěžích či závodech. Dýchání, relaxace a strečink spolu velmi souvisí, je dobré praktikovat tyto aktivity v co nejhojnější míře.<sup>64</sup> Osobně také doporučuji stále více oblíbené cvičení *cool down\**,

---

<sup>62</sup> KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink, relaxace, dýchání. Praha: Olympia, 1989. Sport pro všechny, str. 13*

<sup>63</sup> *Tamtéž, str. 14*

<sup>64</sup> KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink, relaxace, dýchání. Praha: Olympia, 1989. Sport pro všechny, str. 15*

kterým zakončuji jakýkoliv trénink. Tělo se dostane z tenze, prodýchá se a zmírní svalové i duševní napětí.

---

\*Viz slovník



## **7. Společné kontexty v práci tanečníka a sportovce**

Hlavním tématem práce bylo bádání v oblasti společných souvislostí v práci tanečníků a sportovců. Na základě rozhovorů s významnými osobnostmi tance a jednotlivých sportovních odvětví jsem zpracovala jednotlivé otázky. Z rozhovorů je patrné, že sport i tanec prochází neustálým vývojem, který se s postupem času liší v několika ohledech. Pro rozhovory jsem si vybrala lidi starší věkové kategorie, kteří mají za sebou jak profesionální dráhu interpreta nebo závodníka, tak dráhu pedagoga, choreografa či trenéra. Zabývala jsem se rozhovory s lidmi působícími v tanečním, gymnastickém, fotbalovém, hokejovém a atletickém prostředí. Rozhovory jsem dělala s tanečnicí Adélou Pollertovou, choreografem Janem Kodetem, gymnastkami Katinou Vágnerovou a Sabinou Fiřtovou, atlety Ladislavem Kárským a Lukášem Teplým, fotbalisty Adamem Petroušem a Martinem Poustkou a hokejisty Michalem Gandalovičem a Jiřím Irlbekem.

Vzhledem k obsáhlosti otázek a odpovědí jsem kompletní rozhovory přiložila do přílohy.

### **1) Co a kdo byl impulsem pro zájem o tanec/sport**

V první otázce jsem se zabývala převážně tím, kdo jednotlivé osobnosti přivedl k tanci či sportu a co bylo impulsem pro zájem o taneční nebo sportovní činnost. Ve většině případů jsem se setkala s odpovědí, která poukazuje na prvotní impuls ze strany rodiny, konkrétně rodičů nebo sourozenců. Ti, kteří se aktivně věnovali sportu, dokázali předat zájem a motivaci věnovat se pohybové aktivitě již v útlém věku. Většina dotázaných odpověděla, že s tancem či sportem začali již mezi pátým a třináctým rokem věku, přičemž každá pohybová činnost má specifické požadavky, v jakém roce života začít. Kromě rodiny přicházely impulsy také od školy, kolektivu a kamarádů, tzn. pokud se dítě nacházelo v kolektivu, kde se děti věnují nějaké pohybové činnosti, dokázalo to jedince významně ovlivnit. Kromě těchto faktů také z rozhovorů vyplývá, že pro děti je pohybová průprava skvělým způsobem, jak zmírnit dětskou neposednost.

### **2) Časová náročnost, intenzita tréninků, kde se trénovalo**

Druhá otázka směřovala k časovému rozložení jednotlivých tréninků, jejich intenzitě a místu trénování. Co se týče časového harmonogramu, každá sportovní či taneční disciplína má své specifické časové požadavky a rozfázování tréninku. Z odpovědí je patrné, že většina dotázaných začínala s tréninky jednou až dvakrát týdně, nejčastěji pak třikrát až čtyřikrát týdně a v některých případech i pětikrát týdně nebo každý den. To obvykle až v pokročilejším věku. Z odpovědí vyplývá, že trénink trval obvykle 90 minut. U gymnastek tréninkový plán zahrnoval obvykle dva tréninky denně. Tréninky probíhaly v prostorách určených konkrétnímu pohybovému odvětví. Se sportem a tancem se začínalo hlavně v přípravkách, dětských kroužcích, sportovních oddílech, školách a třídách a v poslední řadě také v uměleckých souborech. Kromě týdenních tréninků byla součástí sportovních aktivit také soustředění (víkendová, letní, zimní) a víkendové závody nebo zápasy. Je tedy patrné, že byl téměř celý týden přizpůsoben sportovní či taneční aktivitě.

### **3) Pohybová průprava ke zvolené aktivitě, jaká průprava je pro jednotlivé pohybové aktivity nejlepší**

Ve třetí otázce jsem diskutovala o tom, že sama z tanečního prostředí znám, že je dobré mít k tanci ještě jinou pohybovou přípravu. Zajímalo mě, jestli se taková věc uplatňuje i ve sportovním odvětví. Všichni odpověděli, že jiná pohybová příprava či jiné využití je nesmírně důležité. Příprava by měla být rozvíjena již v útlém věku mezi šesti a sedmi lety, měla by být všestranně založená, nejlépe formou her nebo rytmiky rozvíjející koordinaci a obratnost. Většina dotázaných odpověděla, že nejlepší přípravou je pro ně gymnastika, a to nejen v tanečním, ale i sportovním odvětví. Je také potřeba vyvážit jednostrannou zátěž, kterou jednotlivé sporty přináší. Proto je dobré zařadit pohyb v přírodě, jóga, Pilates, kompenzační cvičení. Druhou nejčastější odpovědí byla za dobrou přípravu označena atletika. Atletické dovednosti jsou vybudované na všestranném základu a cílí na všechny svalové skupiny. Objevily se i odpovědi, že dobrou přípravou může být plavání, posilování. Ale také něco úplně jiného, například pěstovat divadlo nebo hrát na hudební nástroj. Všechny zmíněné přípravné aktivity člověka rozvíjí a dávají mu tak dobrý základ pro sportovní či taneční kariéru.

### **4) Vliv tance a sportu na psychickou a fyzickou stránku člověka**

Čtvrtá otázka byla zaměřena na psychický a fyzický tlak na člověka, věnujícího se sportu nebo tanci. Všechny odpovědi se téměř shodují. Je patrné, že vliv na život má sport nebo tanec obrovský. Je náročný v obou případech, a ne každý takový tlak ustojí. Již v útlém věku je potřeba naučit se sebezprosažení, i když v dospělosti je tento boj ještě o něco větší. Psychiku i fyzickou kondici může ovlivnit hned několik faktorů. Velkou roli hraje rodina, partner, ale také například učitelé, lektori, trenéři. Objevují se dva protiklady. Jedním je křehkost a citlivost. Druhým je odolnost, statečnost, disciplinovanost. Psychická odolnost je pro tanec a sport velmi důležitá, protože bez ní se nelze těmto aktivitám věnovat, a to nejen v profesionální úrovni. Psychická stránka by měla být natolik rozvinutá, aby člověk akceptoval svůj denní režim, který zahrnuje každodenní tréninky, měl by se naučit pravidelnosti a také rád závodit nebo soutěžit, protože to k tanci i sportu patří a výsledek našeho snažení se ukazuje právě v těchto chvílích. Roli hraje i věk. Psychické formování si vědomě připouštíme obvykle až v dospělosti a je jen na nás, zda jsme schopni přijmout některá pravidla, která k tomuto životnímu stylu patří. Problém zpravidla nastává v období puberty, kdy jsou názory často velmi kolísavé, rebelské a individuálně se může objevit i odmítavý způsob. Ne každý vydrží s vnitřní i vnější motivací, ne každý se dokáže udržet v režimu pravidelného trénování a někdy i odpírání jiných možností na úkor sportu nebo tance. Kromě toho také tanec i sport formuje člověka pro život osobní, profesní a rodinný. Již v útlém věku se někteří trenéři snaží formovat svěřence i v oblasti chování, aby k jiným lidem přistupovali s pokorou, empaticky a aby si tato pravidla přenesli i do běžného života. Pokud nás sport nebo tanec nebaví, nemá smysl jej dělat. Z rozhovorů se dozvídáme, že děti dnešní doby nejsou bohužel tolik fyzicky schopní a zdatní, jako tomu bylo dříve. Děti nejsou schopny sportu a tanci něco obětovat a čekají, že to za ně udělá někdo jiný. S tím také bohužel souvisí velmi probírané téma dnešní doby, a to je někdy až přehnaná podpora ze strany rodičů.

U každého rozhovoru se tato pasáž objevuje. Je vidět, že v mnoha případech daný sport nebo tanec dítě vůbec nebaví, ale dělá ho na úkor svých rodičů, kteří

si tak prostřednictvím dítěte plní vlastní sny, cíle a přehnané ambice. Často také dítě dají na pohybovou aktivitu, jen aby mělo jakékoliv zabavení. Ve většině odpovědí jsem se setkala s názory, že je lepší dát dítěti volný prostor a vést ho k více sportům nebo tanci, popřípadě jiné pohybové aktivitě a nechat mu možnost volby v pozdějším věku. Na druhou stranu, bez podpory nejbližších se dítě těžko může v dané aktivitě vyvíjet. Podle vlastní zkušenosti, kdy jsem s tancem i sportem začala již od čtyř let, musím říci, že jsem nesmírně vděčná za pestrost a bohatost kroužků, které jsem navštěvovala. Začala jsem taneční přípravkou, následně gymnastikou, baletem, lidovými tanci, k tomu jsem absolvovala kursy klavíru a zpěvu, postupně jsem chodila i na těžší taneční techniky. Vedla mě k tomu maminka, která provozuje taneční studio, ve kterém jsem strávila téměř celé svoje dětství. Uvědomuji si, že právě zmiňovaná koordinace, práce s hudbou, rytmem a nakonec i pohybem mi takto dala základy a přípravu pro těžší taneční a koordinační techniky, kterým jsem se později věnovala při studiu na taneční konzervatoři. Získala jsem díky tomu velký náskok, a i když jsem často přemýšlela, že tanec zcela opustím, nikdy jsem se k tomu neodhodlala. Sama mohu potvrdit, že tlak na úspěch je dnes obrovský a potvrzuje se v mnoha rozhovorech. Největší školou pro mě byla moderní gymnastika, které jsem se dlouhá léta věnovala. Hlavní roli hrálo vedení trenérkou, která měla velmi přísný přístup ale také i výborné výsledky. Velmi mě formovala a dala mi jistý řád, nejen do života tanečního, ale také osobního. Zásadní vliv na mne měla taneční konzervatoř, kterou jsem osm let studovala. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že kdo psychický tlak neunes, nemůže u tance ani sportu vydržet a provozovat jej na profesionální úrovni.

## **5) Strava tanečníků a sportovců**

V páté otázce jsem řešila téma stravovacích návyků tanečníků i sportovců. Z vlastní zkušenosti vím, jak je to se stravováním tanečníků. Každý měsíc nás na konzervatoři vážili, museli jsme mít předepsaná kila a nemohli jsme si dovolit je moc překročit, jinak hrozilo napomenutí. To samozřejmě souviselo i s psychickou stránkou, protože čtrnáctiletá dívka uprostřed vývoje potřebuje růst a také získávat dostatek hormonů pro správnou funkci těla a reprodukčních orgánů. V horších případech, kdy děvčata neuhlídala únosnou hranici úbytku váhy, následoval i odchod ze školy, ve výjimečných případech hospitalizace v nemocnici. Pokud je člověk psychicky stabilní a vyrovnaný a dokáže doporučení snížit váhu přijmout s rozumem, pak je i takové hubnutí v pořádku a je menší pravděpodobnost, že se hubnutí přemění v nekontrolovatelný proces. V rozhovorech s bývalou tanečnicí a gymnastkou se dozvídáme, že hubenost je pro tanečnice a sportovce v oblasti gymnastiky určitým předpokladem, jde především o estetický vzhled, který je na jevišti a na závodním place nutný. Balet je především estetická záležitost a u gymnastiky tomu není jinak, hodnotící kritéria závodnic se samozřejmě odráží i v tomto směru. Z rozhovorů také vyplynulo, že s anorexií, bulimií nebo extrémní vyhublostí se v dnešní době v tanci setkáme pouze výjimečně, což je velmi dobrá zpráva. Byť často záleží na subjektivním pohledu. Také se dozvídáme, že v České republice již situace není tak extrémní. Většina dotázaných odpověděla, že nikdy nedržela vyhraněnou dietu, pouze se snažila správně stravovat. Z odpovědí vyplývá, že stravu by měli řídit a hlídat především rodiče, a to již od útlého věku dítěte, strava by měla být pestrá, vyvážená, měla by obsahovat vitamíny, maso, zeleninu, minerály, živiny. Sportovci i tanečníci by se měli učit pravidelnému dennímu režimu hlavních teplých jídel, svačin a mimo

to také pravidelnému pitnému režimu. Gymnastika a balet jsou tedy opravdu náročné disciplíny, co se týká dodržování váhy. Společným prvkem je tedy vyvážená strava, ve které najdeme vše potřebné pro správné fungování našeho těla. Pak je tu i úroveň profesionálních sportovců, kteří dostávají od svých výživových poradců specifické jídelníčky sestavené individuálně z hlediska toho, co přesně tělo potřebuje pro maximální výkon a správnou funkci. U dětí by se správné stravování mělo pěstovat již od dětství.

## **6) Vliv tance a sportu na životní styl**

Šestá otázka směřovala k oblasti vlivu tance a sportu na celkový životní styl, rituály, myšlení, vnímání okolí. U tanečníků je patrný vliv ve vnímání okolí, v oblasti estetiky a krásy. Taneční svět je mimo jiné velmi zaměřen na estetickou stránku člověka. U těchto lidí se tedy projevuje vnímání okolí po této stránce, protože taneční svět nás chce mít krásné. Balet je iluze a soustředí se na ni. Tanečníci o sebe více dbají, dbají na vzhled, na to, že se téměř vždy a výrazně líčí, dbají na perfektní ošacení. Z tanečního prostředí také vychází odpověď choreografa, který nalézá inspiraci v přírodě, umění a u zvířat, a to především pro svou choreografickou tvorbu, která je tímto ovlivněna. Vnímá také hudbu, podobně jako u tanečníků i oděv. Nalézá inspiraci v jednotlivých tanečnících, kde díky jejich individualitě dokáže vytvořit choreografii na míru. Ve sportovním světě jsou odpovědi téměř shodné. Sport naučí člověka sebeovládání, sebekontroli, zodpovědnosti, disciplíně a morálce. Naučí člověka pravidelnosti, maximálnímu nasazení pro daný sport, preciznosti. Všechny zmíněné vlastnosti pak ovlivňují i osobní a profesní život. Je potřeba naučit se takové pravidelnosti a zodpovědnosti a dělat sport na maximum, ovšem paralelně k tomu zvládat i ostatní povinnosti. Díky sportu, ve kterém je častým faktorem stres, se pak člověk stává odolnějším a posíleným do běžného života, je schopen fungovat i při velmi těžkých situacích, zoceluje ho. Sport samotný je velkým tréninkem do života. Dalším poznatkem je také smysl pro pořádek, který je vyžadován i u ostatních lidí.

## **7) Osobní život**

V této otázce jsem se ptala na problematiku tance a sportu v oblasti osobního života. Zda kariéra a práce ovlivnily osobní život. Někteří odpověděli, že kariéra byla na stejném místě jako osobní život, nikdy tedy neobětovali jedno pro druhé. V různých etapách života přichází i různé názory, zpočátku tak člověk může být více zaměřen na kariérní růst než na svůj osobní, partnerský a rodinný život. S přibývajícím věkem je to zase mnohdy opačně. Z odpovědí vyplývá, jak velmi individuální tato problematika je. Někdo sportu věnuje téměř celý život, především své mládí a nemá pocit, že by cokoliv ztratil nebo zameškal. Prožije tak plnohodnotný život a sport nebo tanec mu více dal, než vzal. Někdo má zase pocit, že o něco přichází a často od sportu či tance odejde z důvodu osobního růstu a potřeby volného času. V profesionálních sférách sportu je mnohdy osobní život odsouván na vedlejší kolej, narušuje se tím jak partnerský život, tak později i rodinný život. Naproti tomu je zde někdy velká finanční kompenzace. Líbila se mi také odpověď, kde se uvádí, že sociální zázemí tělocvičny je velmi důležité. Pokud jsou spojeni chlapci s dívkami, lépe se tak formuje osobnost člověka, přátele získává společně s věnováním času tanci nebo sportu, tvoří si zázemí a osobní život se tak stává součástí.

## **8) Koníčky, zájmy, regenerace**

V osmé otázce jsem se zabývala tím, jak sportovci a tanečníci tráví svůj volný čas, jakým koníčkům se věnují a jak regenerují vytížené tělo a mysl. Z odpovědí jsem velmi překvapená, protože u člověka, který se aktivně věnuje sportu nebo tanci, byste spíše čekali relaxaci a odpočinek než další pohybovou zátěž. Dozvídáme se, že oblíbenou aktivitou je plavání a lyžování. Z vlastních zkušeností vím, že při studiu na konzervatoři nám jakákoliv jiná pohybová aktivita byla zakazována, abychom si nepřivodili nějaké zranění, a právě nejčastější zákaz platil u lyžování. Kromě toho tanečníci i sportovci bývají dobří lyžaři, díky vypracované koordinaci horních a dolních končetin. Oblíbenou aktivitou jsou spíše aktivní než sedavé dovolené. Nejčastěji tráví tanečníci i sportovci volný čas v přírodě, na horách, na chatě. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že při studiu jsem nerada jezdila s rodiči na chatu nebo chodila na procházky, výstavy či po památkách. S postupem věku ale musím říci, že jsem si přírodu zamilovala a daleko více toužím během volného času odjet pryč z města někam do přírody, na výlety nebo se jít jen tak projít. Vytvořila jsem si k přírodě a klidu daleko větší vztah než v období puberty, kdy jsem upřednostňovala večírky a trávení času v centru města. Volného času si velmi vážím a snažím se ho co nejvíce využít. Miluji hudbu, je součástí mého života. Kdykoliv mě něco trápí, uchýlím se k poslechu a relaxuji. Když se naskytne volný čas o prázdninách, ráda také čtu. Kromě výše zmíněných odpovědí se objevují i individuální zájmy, jako je například atletika, šití, hlasatelství, již zmíněná hudba, zájem o literaturu a historii a mimo to také i specifické zájmy, jako je studium vysokých škol a osobní růst při získávání nadstandartního odborného vzdělání.

## **9) Ocenění, motivace**

Devátá otázka putovala směrem k ocenění a motivaci. Z rozhovorů vyplývá, že všichni se účastnili několika druhů soutěží, jak v České republice, tak i v zahraničí, a získali různá ocenění. Jednalo se o krajské soutěže, turnaje, mezinárodní závody, mistrovství republiky a Evropy a také kvalifikace na olympiádu. Cenu Thálie získala Adéla Pollertová, která také tuto cenu komentovala slovy, jaký je skvělý pocit, když si Vás všimnou i lidé, kteří nejsou z oboru a dokáží Vaši práci ocenit. Další zajímavou cenou je sportovec roku, kterou se několikrát stala Katina Vágnerová.

Cílem bylo zjistit, zda všechna tato ohodnocení přispívají k určité motivaci tanečníků a sportovců. Potvrdilo se, že pochvala a ocenění jsou pokaždé motivací, a to především pro děti. Existují dva typy lidí. Jeden je ten, který potřebuje chválit, i když mu daná aktivita nejde, pomůže mu to. Druhý typ lidí zase potřebuje pevnou ruku, přinutit ho věci opakovat, aby dosáhl lepších výsledků. Zde se objevuje jako motivace verbální projev nespokojenosti pedagogem nebo trenérem, který tlačí tanečníka či závodníka ke zlepšení výkonu. Z vlastní zkušenosti mohu říci, že největší motivací pro mě byl pozitivní přístup pedagoga, který mi poukázal na chyby, ale zároveň dokázal vysvětlit správnou cestu a podpořit mne. Nejlépe můžeme motivaci formulovat jednou větou – motivace přichází s výsledkem. Každý chce získat co nejlepší uplatnění, postavení a umístění. Pokud se to nepodaří, je to další důvod k motivaci být lepším a zdokonalovat se. U tanečníků platí, že celý život pracujeme na dokonalosti, ovšem nikdy dokonalosti nedosáhneme. Vždy je co zlepšovat a myslím si, že stejné je to i u sportovců.

Důležité je stále navyšovat své nároky, nezůstat v jednom bodě, když se podaří nějaký výsledek, a neustále zvyšovat úroveň.

Každý zmiňovaný sport je v hodnocení jiný. Některé sporty jsou kolektivní, některé individuální, některé hodnotí komise, přičemž zde je názor velmi subjektivní, některé se hodnotí podle daných pravidel a požadovaných kritérií. U fotbalu například individuální ocenění není, můžete získat maximálně ocenění nejlepšího střelce nebo hráče. Trenéři zastávají názor, že by medaile nebo poháry na zápasech či turnajích měli dostávat všichni děti, protože je to motivací právě pro to, aby u fotbalu zůstali. S tímto názorem souhlasím, protože si myslím, že taková motivace již v dětském věku je velmi důležitá a prospěšná a v dětech lásku k tanci i sportu probouzí.

Důležité je nebrat si kritiku ani prohru k srdci a na základě jedné nepodařené zkušenosti zahazovat možnost stát se lepším. Osobní motivace přichází s pokročilým věkem, což souvisí s již zmiňovanou fyzickou a psychickou odolností a vyspělostí, která musí být správně podchycena.

## **10) Úrazovost v tanci a sportu, věková způsobilost**

V desáté otázce jsem řešila téma fyzické zranitelnosti v tanci a sportu a také, do jaké věkové hranice je možné provozovat sport a tanec tak, aby přinášel uspokojení.

Co se týče tance, úrazovost je běžnou věcí. Při studiu na taneční konzervatoři jsem se setkávala s úrazy téměř dennodenně. Tanec znamená obrovský nápor na tělo, které se s ním často neumí dobře vypořádat a říká si tak o zmírnění zátěže. Častými zraněními byly vymknuté kotníky, přetrhané vazy, bolesti zad a kloubů, úrazy kolen a tak dále. Vzhledem k fyzickému a časovému náporu tréninků se úrazy objevují již v útlém věku a často nejsou doléčeny. Podle mého názoru mají tanečníci posunutý práh bolesti. Často se stává, že nemoci, bolest a zranění přechází, nekladou velký důraz na závažnost a často si neuvědomují následky. Díky rehabilitačním a kompenzačním cvičením se snaží úrazům předcházet, avšak stále se nedaří eliminovat počet zranění. Na vině tak zřejmě zůstává nesprávný způsob rozcvičení těla a zahřátí svalů, bez kterých tanečník ani sportovec nemůže dobře fungovat a využít energie vložené do tréninku a sportovního výkonu. Rizikové je také nesprávné provedení cviků, kdy si tělo hledá všemožné cesty, jak si pohyb ulehčit.

Co se týká věkové hranice v tanci, je to velmi individuální záležitost. Právě kvůli výše zmíněným úrazům končí s tancem předčasně velké množství lidí. Vzhledem k závažnosti poranění často tanečníci nejsou schopni vrátit se k plnohodnotnému tanečnímu životu a fungovat tak, jako před úrazem. Někteří tanečníci končí dráhu po 20. roce, někteří jsou schopni vytrvat i do 35 let. Jak jsem již zmiňovala, tanec je estetickou záležitostí a s tím samozřejmě přichází i otázka, zda je tanec vhodný pro věkově pokročilejší. Znam výborné tanečnice, kterým je i nad 40 let, mají skvělou techniku a propracované tělo, ale vzhled už na jevišti dělá své. Na přelomu 40–50. roku, někdy i dříve, se tanečníci většinou uchylují k pedagogické činnosti, ke které volně přejdou z interpretační kariéry.

U sportu je tomu podobně. Každý sport má sice specifickou úrazovou problematiku, ale ve výsledku jsem se setkala s téměř totožnými odpověďmi. U

gymnastiky vzniká velký nápor na klouby, kvůli neustálému zvyšování rozsahů, zátěž mají šlachy, vazy a také záda. V moderní gymnastice se s úrazy setkáváme minimálně, ve sportovní gymnastice jsou velmi častá a závažná, jako pády na hlavu nebo zlomené končetiny. Gymnastika se provozuje již od raných let a zdraví tak může být ovlivněno poměrně časně. Maximální věková hranice u žen je 25 let, v tomto roce ženy s gymnastikou končí. Co se týče sportovní gymnastiky u mužů, tam je hranice posunuta na 30 let, protože muži získávají potřebnou fyzickou kondici až v pozdějším věku. Atletika je na tom s úrazy podobně, nejvíce se objevují svalová zranění, zátěž je především na šlachy, úpony svalů, klouby. Věkové rozpětí je různorodé, někdo se atletice věnuje 4 roky, někdo 12 let. Optimální doba je 10 let na vrcholové úrovni a podle toho, jak to umožňuje daná disciplína. Fotbal je extrémně fyzicky náročnou aktivitou, obzvláště na vrcholové úrovni. Neustále musíte dokazovat fyzickou kondici a zdatnost, často se hraje na nepřizpůsobených terénech, což vede k větší úrazovosti. Zabrát dostávají především kolena a kotníky, ve výjimečných případech se bohužel objevují i srdeční příhody, které mají smrtelné následky. Sportovní medicína se těmito problémům snaží předcházet, zaměřuje se také na kompenzaci jednostranné zátěže. Co se týká věkové hranice ve fotbale, kariéra trvá zhruba 15-20 let, u brankářů je hranice vyšší a ve výjimečných případech kariéra fotbalisty trvá až do vysokého věku. V hokeji se setkáváme se svalovými úrazy a úrazy, které spíše vznikají ze zátěže. Kromě toho se objevují časté otřesy mozku a zlomeniny. Hokej je jeden z nejnáročnějších sportů, přesto máme i starší hráče. Věková hranice bývá obvykle kolem 35.-40. roku.

Každý jedinec má určitý somatotyp, který mu dává předpoklady a podle něj tělo funguje. Pokud máme dobrý somatotyp a nemáme sklony k úrazovosti, můžeme se naše kariéra výrazně prodloužit. Prodloužení aktivního života ve sportu či tanci také dosáhneme díky dobrým tréninkům, regeneraci a kompenzaci.

## **11) Zahraniční zkušenosti**

Jedenáctá otázka se týká pouze vybraných jedinců, protože ne všichni měli možnost získat zahraniční zkušenosti. Ptala jsem se, jaká zkušenost byla nejzajímavější a co jednotlivým lidem přinesla. Adéla Pollertová zmínila zkušenost v Hamburku, u šéfa baletního souboru Johna Neumeiera. Zkušenosti pro ni byly významné nejen ze stránky taneční, ale především i lidské. Byl jejím velkým vzorem a předal jí zkušenosti k budoucí kariéře vedoucí souboru. Jan Kodet působil v zahraničí, nejvíce se pohyboval v Americe a Evropě, kde získal cenné zkušenosti v jednotlivých souborech. Katina Vágnerová jezdila s tanečním souborem na zahraniční turné, Sabina Fiřtová závodila na národní i mezinárodní úrovni. Poslední dotázaný Adam Petrouš hovořil o fotbalovém angažmá v Rusku, Ankaře a Vídni. Největší zážitky v něm zanechali tamní lidé, jejich kultura, luxusní zázemí, které mu bylo poskytnuto. Nejprínosnější pro něj bylo cestování.

## **12) Rivalita v tanci a sportu**

V této otázce jsem řešila velmi známé téma závisti a nezdravé rivalry, kterou znám z tanečního světa. Rovněž z odpovědí sportovců se jeví, že tomu není jinak ani v této oblasti. Již při studiu na taneční konzervatoři se s postupem času začaly vytvářet různé tlaky a problémy v kolektivu. V prvních ročnících to nebylo tolik znát, ovšem s postupem času, kdy se začali jednotlivci selektovat mezi „lepší“ a „horší“, začaly se nacvičovat variace a představení, už byla závist velmi patrná.

Balet je individuální záležitost, cílí se na sólovou kariéru a snažíte se být nejlepším, neustále posouvat svoje limity. V kolektivu se začaly vytvářet skupinky, které vzájemně bojovaly mezi sebou. Myslím si, že to hodně ovlivňuje psychiku již od dětství, trávíte s těmito lidmi většinu svého času více než s vlastní rodinou a určitá soutěživost a chuť prorazit a být nejlepší se ve Vás buduje. S tím samozřejmě přichází i pocit, že snaha méně nadaného jedince není tak důležitá, jako u maximálně disponovaného člověka. Profesoři samozřejmě tyto děti preferují a snaží se jim dávat veškerou možnou pozornost. Tím tak vzniká závist a zloba. Potýkala jsem se s touto problematikou celých osm let na střední škole a mohu říci, že situace bohužel není jiná ani na vysoké škole, kde je také vidět velký odstup lidí mezi sebou. Možná právě z důvodu, že někomu se podařilo konzervatoř dostudovat a někomu ne, někdo získal taneční angažmá a někdo ho nezískal, někdo s tancem teprve začal a někdo zase skončil. Důvodů je samozřejmě spousta a tanečníci mají skvělý dar přetvařovat se. Není tedy tajemstvím, že jsou i výborní herci a téměř na nich nepoznáte, že to právě oni mohou být zdrojem interpersonálních problémů.

Co se týče odpovědí, tento faktor se objevuje nejen u nás v České republice, ale také v zahraničí. Jakmile se tam člověk ocitne v angažmá, nemá tam oporu rodiny, přátel a zázemí, těžko se takovým situacím ubrání. Z rozhovorů tanečníků ale vyplývá, že v zahraničí se často vzhlíží k šéfům souboru nebo baletu, protože když kvalitní šéf určí sólové role, není o čem diskutovat. Záleží samozřejmě na jeho charakteru, zda dokáže být tanečníkům vzorem i po lidské stránce.

V gymnastických sportech hodnotí určená komise, názor je velmi subjektivní a zasahuje zde lidský faktor. Rivalita je mezi gymnastkami obrovská. V dnešní době ale bohužel vše směřuje k popularitě a k tomu, zda máte známosti, na kvalitu se již tolik nehledí. Lidé si mezi sebou nejsou schopni pomoci a naopak si „hází klacky pod nohy“.

Co se týče atletiky, ani zde není situace o moc jiná. Ve společnosti jsou přehnané osobní ambice spojené s patologickou rivalitou časté. Opět jde o perfektní výkon, prestiž a v profesionálních řadách i o peníze. U mužů je tomu ale mnohdy jinak, dokáží se povznést a lépe závist snáší a tolerují, rozhodně více než ženy.

Ve fotbale se opět setkáváme s podobnými odpověďmi. I s tímto sportem přichází křivda a závist vůči ostatním hráčům, a to například z důvodu, že na hřišti může být pouze jedenáct hráčů, a ne každý si tak zahraje. Tato situace bohužel vzniká už na mládežnické úrovni, kde by mohla být ze strany trenéra eliminována stejným počtem odehraných minut. Pak se znovu jedná také o finanční ohodnocení, které se u jednotlivých hráčů může výrazně lišit.

U hokeje je tato situace velmi individuální, ale podobné prvky se objevují i zde. Kdo se chce v hokeji prosadit a získat dobrou pozici, často volí cestu na úkor spoluhráče. Znovu se setkáváme s odpovědí, že se zde odráží naše společnost, ve které žijeme. Dalším velkým problémem je konflikt mezi klubem a rodiči, protože představa každého z nich je téměř vždy rozdílná a nelze naplnit nároky všech současně.

Myslím si, že závist, faleš, křivda a nepřejícnost jsou bohužel už téměř zažitou součástí tance i sportu a vždy se nějakým způsobem budou drát na povrch a úplně



nezmizí. Je to ke smůle věci, jediným východiskem je začít se změnou právě u sebe samého.

Přechod z interpretace k pedagogice a trenérství, přístup ke svým žákům, jiné aktivity

Třináctá otázka směřovala k tomu, jaký byl pro jednotlivé tanečníky a sportovce přechod z vlastní aktivní činnosti k výuce a trenérství svých svěřenců, jaký ke svým žákům mají přístup a čemu se v současné době dále věnují.

Jan Kodet vyzdvihl výuku amatérů. Jsou podhoubím pro zájmovou sféru, soukromé taneční školy nebo HAMU, kromě toho také tvoří diváky profesionálním tanečníkům. Skok z interpretace k trenérství pro něj těžký nebyl, nárazově učil a vedl tréninky, pak se věnoval dětem, které navštěvovali přípravku. Sestavoval choreografie také pro operu, měl možnost tvořit v muzikálu a stát se šéfem baletu, tyto dvě nabídky ale odmítl. Vrátil se k interpretaci a v současné době připravuje nové projekty. Nebránil by se nabídce vést taneční company. Také studoval na HAMU.

Adéla Pollertová popisuje, že studium na VŠ (HAMU) jí dalo schopnost správné metodiky a porozumění historickému kontextu tance. Má své taneční studio, kde jsou kurzy pro různé věkové kategorie i různě pokročilé absolventy. Jako pedagožka hostovala v různých českých městech, souborech, zadávala tréninky na konkurzech, soukromě vyučovala studenty z konzervatoří. Výuku amatérů popisuje jako velmi zábavnou a motivující práci, protože vnímají nové informace a dávají větší zpětnou vazbu než tanečníci profesionální. Dříve vedla také baletní dílny v Národním divadle, nyní se věnuje šéfování baletní akademie a také ráda přednáší o tanci a baletu.

Katina Vágnerová uvádí, že měla s gymnastikou dlouhou pauzu kvůli péči o děti. Volně přešla z interpretační kariéry až s příchodem tříleté dcery do tělocvičny. Trénovala přípravku pro předškolní děti, čemuž se věnuje i v dnešní době, dvakrát v týdnu také trénuje výběrové družstvo. Největší zpětné vazby se jí dostalo od dcery, které se gymnasticky intenzivně věnovala přes patnáct let. U dětí je zpětná vazba velmi těžká, nejsou schopni se sportu věnovat pořádně, nejsou schopné nic obětovat a dělají to spíše kvůli rodičům. V současné době se věnuje pouze trénování.

Sabina Fiřtová začala trénovat díky studiu na FTVS, v té době ještě trénovala individuálně, nejprve začala vyučovat ve Vršovicích, poté přešla do Bohemians Praha. Kromě trénování se také věnuje výuce na HAMU, kde vyučuje kompenzační cvičení, Pilates, kruhový trénink, a to vše na bázi funkčního posilování a cvičení, propojeného s fyzioterapií a rehabilitací. Přechod byl velmi plynulý. Opět dostáváme odpověď, že děti nejsou schopné v dnešní době maximálně a precizně pracovat a čekají, že rodiče vše udělají za ně. Jak zdůrazňuje, disciplína a morálka musí být v gymnastice součástí, je ale důležitá i pochvala a schopnost naučit děti vystoupit z vlastního komfortu.

Ladislav Káráský uvádí, že v době, kdy prodělal závažné zranění, měl již připravenou skupinu, se kterou trénoval. Přechod tak těžký nebyl, stal se profesionálním trenérem a s postupem času i šéftrenérem sportovního střediska. Založil oddíl Atletika Jižní město, také odbočil do politiky. Ke svým svěřencům

přistupuje s motivací, nekřičí, ale potřebný tlak pro posun na žáky vyvíjí. Potvrzuje, že atletika je především o technice, stejně jako tanec.

Lukáš Teplý se k trenérství dostal až s příchodem vlastních dětí. Přihlásil je na tréninky atletiky, kde postával a své děti sledoval. Všiml si, že trenérky samy tréninky nezvládají, a tak nabídl spolupráci. Atletiku trénuje i v současné době. Má dvě práce a současně také dokončuje studium na VŠ.

Martin Poustka se v současné době věnuje vyhledávání a servisu fotbalových talentů, pracuje pro sportovní agenturu *Global sport*. Po závažném úraze přešel k trenérství malých dětí. Zpětná vazba ho naplnila pozitivní energii a trenérství si oblíbil. V současné době trénuje divizní mužstvo, ke svěřencům se snaží přistupovat korektně, spravedlivě, demokraticky až kamarádsky.

Adam Petrouš podotknul, že trenéra nikdy dělat nechtěl. Až s pozdějším věkem ve Slavii, kde byl asistentem trenéra a později i hlavním trenérem, si lásku k trenérství vybudoval. Baví ho hráče někam posouvat, předávat své cenné zkušenosti, nekřičí a snaží se je vnímat tak, jako když byl sám v pozici hráče. Také se snaží perfektně vysvětlovat a tvořit mezi ním a svěřenci pouto. Přístup má velmi lidský a motivační. Získal všechny trenérské licence, které ke trénování v současné době potřebuje. Dříve se věnoval podnikání, dnes kromě trenérství dělá realitního makléře.

Michal Gandalovič uvádí, že přechod k trenérství byl pro něj lehký. Začínal s malými dětmi. Na začátku této kariéry byl velmi ostrý, direktivní a odměřený. Nyní vede skupinu dospívajících, kde určitý řád funguje, ale přistupuje již partnersky a s vnitřní motivací. V současné době trénuje v klubu Slavoj Zbraslav, věnuje se chalupaření, focení a rodině.

Jiří Irlbek také uvádí, že přechod k trenérství byl pro něj bezproblémový. Ke svým svěřencům se snaží přistupovat kamarádsky, ale s náročností. Většinu času věnuje trénování, také je vlastníkem obchodu s bruslařskými potřebami.

### **13) Dosažené cíle a sny, cíle a sny, které si toužíme splnit**

Adéla Pollertová je se svou profesionální kariérou spokojena, zatancovala si tři nejdůležitější baletní představení a je to pro ni obrovská prestiž. Dalším splněným cílem je narození holčičky Toničky.

Jan Kodet uvádí, že jeho kariéra je naplněna, ale klidně by přijal nabídku vedení taneční společnosti. Jeho velkým snem je vlastnit velkou kavárnu.

Katina Vágnerová má krásný a normální život, netouží mít méně ani více.

Sabina Fiřtová uvádí, že je se svým životem také velmi spokojena, dělá, co ji baví, má dvě krásné a zdravé děti. Její kariéra již také dosáhla vrcholu, důležité je pro ni tedy hlavně předání něčeho potřebného dětem, kterým se plně věnuje.

Ladislav Káráský si svůj život také velmi chválí. Splnil si cíl trenérství, učitelství na VŠ. Bohužel se mu nepodařilo být rozhlasovým komentátorem, ale za to moderuje závody mistrovství světa. Dříve se chtěl také více věnovat studiu historie.

Lukáš Teplý vyzdvihuje spíše cíle rodiny, protože sportovních cílů a přání je prý spousta.

Martin Poustka uvádí, že některé cíle a sny si splnil, ale některé jsou stále jen přáním a rád by je naplnil.

Adam Petrouš uvádí, že v jeho fotbalové profesi dosáhl všeho, čeho chtěl. Zklamáním je ale neúčast na mistrovství Evropy a předčasný konec fotbalové kariéry z důvodu závažného zranění. Jeho cílem je trénovat prvoligové družstvo.

Michal Gandalovič neměl nějaké velké sny, ale ve svém životě asi dosáhl všeho, čeho chtěl. Důležité pro něj je, aby byl kvalitním trenérem, aby měl dobrou práci a fungovala mu rodina. Je velmi nespokojen s politickou situací v České republice, a tak do politiky vstoupil a snaží se ji ovlivnit.

Jiří Irlbek tvrdí, že si všechny sny nesplnil a až se bude cítit na konci svého života, po získaných zkušenostech může odpovědět na tuto otázku.

#### **14) Doporučení a rada pro budoucí tanečníky nebo sportovce**

V patnácté otázce jsem se ptala na doporučení pro budoucí tanečníky či sportovce. Vzešly téměř stejné odpovědi. Tanec a sport by měl hlavně přinášet radost, musí nás bavit. Měli bychom to dělat kvůli sobě, ne kvůli rodičům nebo někomu jinému, dát do toho maximum, pracovat na sobě, nenechat se odradit špatnými výsledky a nestresovat se. Mít pro tanec a sport vybudovanou potřebnou disciplínu, vášeň, zápal a nějaké to štěstí. Tanec i sport je velká dřina a odříkání, musíme si uvědomit, co jsme tomu schopni obětovat. Měli bychom také získat zkušenosti ve světě kvůli svému osobnímu rozvoji, vytvořit si sociální zázemí a věnovat se jiným aktivitám, které po ukončení taneční nebo sportovní kariéry můžeme v životě využít. Nejdůležitější je pak dbát na své zdraví a kompenzovat fyzickou činnost regenerací.

## **8. Individuální dodatkové otázky**

### **1) Co je potřeba obětovat sportu a tanci?**

Člověk musí mít vůli chtít sport nebo tanec dělat, musí ho to bavit a musí vědět, co to obnáší. Sportu a tanci musíme obětovat především čas, a to i osobní. Kromě nás v tom ale figuruje i rodina. Pokud vede dítě k profesionalitě, musí být ochotna tomu přizpůsobit i rodinný život, to znamená přizpůsobit hlavně víkendy, kdy dítě tráví čas na soutěžích, závodech, turnajích. Musíme se také dobře starat o své tělo a správně se stravovat, určitá sebedisciplina se tu tedy také objevuje.

### **8.1 Gymnastika**

#### **1) Moderní a sportovní gymnastika, která je těžší?**

V této otázce jsem se zabývala tím, zda je těžší moderní gymnastika nebo sportovní gymnastika. Získala jsem odpověď shodnou u obou gymnastek. Obě dvě kategorie jsou těžké, mají jiné základy, jiný sportovní program a jiná pravidla. Sportovní gymnastika je velmi silová, je to fyzická dřina, velké svalové vypětí. Moderní gymnastika je dřina a přemáhání, důležitá je zde flexibilita a koordinace, jde se přes bolest. Po fyzické stránce je tedy těžší sportovní gymnastika, po koordinační stránce je těžší moderní gymnastika, musí se totiž zvládnout i práce s náčiním. Sportovní gymnastika přináší velké fyziognomické změny těla, hlavně u žen někdy na úkor estetiky.

#### **2) Co všechno hodnotí komise na závodech? Je hodnotící metoda závodnic správná?**

U sportovní, ale i moderní gymnastiky by správně mělo být hodnoceno objektivně a nestranně, to se ale vždy nedaří. Hodnocení je velmi subjektivní a někdy dokonce záleží i na vztahu, který komise k závodnici má. Často záleží na tom, kdo jste, kdo je Vaše trenérka a co jste za oddíl. Je to velká politika. U sportovní gymnastiky se hodnotí obtížnost sestavy. Jsou v ní určité povinné prvky, které závodnice musí předvést a sestava se musí skládat z určitého množství těchto cviků. Prvky jsou rozděleny od nejjednodušších po nejtěžší, každý má svou určitou hodnotu a ta se sčítá. Hodnotí se provedení, za které je deset bodů, a z toho se odečítají body za estetický projev, choreografii a podobně. Tím se opět dostáváme k subjektivnímu hodnocení.

U moderní gymnastiky tomu s hodnocením není jinak, hodnotí se rozsahy nohou a kyčelních kloubů, obraty, držení těla, úsměv, estetická hodnota účesu, barva dresu, tanečnost a sportovní úroveň vystoupení.

Jaká kritéria musí gymnastka splňovat, aby docílila maximálního bodového ohodnocení? (proporce, dispozice, vzhled atd.)

Vzhled a úprava ve sportovní gymnastice může opět subjektivně ovlivnit rozhodčí. Závodnice musí splnit prvek tak, jak je předepsaný v tabulkách a nákresech. Musí mít dobré rozsahy, obraty, musí také dobře vypadat po estetické stránce. Výslednou známku tvoří i výběr hudby.

### **3) Přejchod z gymnastického prostředí k tanci**

Přejchod byl pro Katinu Vágnerovou podle jejích slov jednoduchý, právě díky gymnastickým základům. Brala tanec pouze jako zábavu. Rozsahy však měla větší než tanečnice v souboru. Tanečnice ji bohužel moc přátelsky nepřijaly, ale nevadilo jí to. Trénink spočíval v rozcvičení, tvorbě choreografie a tanečních variací. Tréninky měli dvakrát až třikrát týdně, jezdili i na turné do zahraničí.

## **8.2 Tanec**

### **1) Klasický versus moderní tanec**

Klasický tanec má podle dotázaných tanečníků jasná pravidla a kritéria. Pro Adélu Pollertovou je klasika brána jako těžší, protože jsou zde jasná pravidla a hranice, u moderního tance se dá vše skrýt. Moderní tanec je k lidskému tělu vstřícnější, vychází z přirozených pohybů, dispozic, důraz je kladen na tanečnost a koordinaci.

## **8.3 Atletika**

### **1) Potřebné dispozice a vlastnosti pro atletiku**

Atletika není pouze o talentu, musí zde být vnitřní motivace a motor pro to, aby byl člověk schopen dlouhodobě pracovat, výsledky se s postupem času dostaví. Jsou nutné určité somatické a kondiční předpoklady, síla, rychlost, koordinace, vytrvalost a určité životní nastavení. Kdo je biologicky akcelerovaný, má samozřejmě v atletice výhodu.

### **2) Je atletika těžší, než ostatní sporty?**

Podle dotázaných jsou těžšími sporty gymnastika a plavání. Tyto dva sporty jsou údajně velmi nedocenené. Atletika je pestrá, rozvíjí se rychlost, obratnost, nácvik techniky disciplín. Hodnotit obtížnost jednotlivých sportů je velmi těžké. Nejtěžší jsou sporty individuální, ne kolektivní, protože člověk se realizuje sám. Každý sport je něčím specifický, záleží na čase a stylu tréninku.

## **8.4 Fotbal**

### **1) Potřebné dispozice a vlastnosti pro fotbal**

Důležité je především mít fotbal rád, najít si k němu cestu a vztah. Člověk musí být dostatečně pracovitý a odolný, s chutí neustále se zlepšovat, dokázat překonávat překážky. Důležité je respektovat kolektiv a týmové prostředí, určitou hierarchii a také respektovat trenéry. Co se týče fyziologických dispozic, je důležitá rychlost, pohybová kultura, flexibilita, koordinace, k tomu samozřejmě talent a chuť se zlepšovat.

### **2) Je fotbal těžší než ostatní sporty?**

Znovu se dostáváme k odpovědi, že každý sport je specifický, umí být krásný i bolestivý. Než se informace dostane z centrální nervové soustavy do končetin, je to dlouhá cesta. V tom je fotbal náročný a není tak pro každého.

## **8.5 Hokej**

### **1) Potřebné dispozice a vlastnosti pro hokej**

Důležitá je pro hokej cílevědomost, vytrvalost, snaha o seberealizaci a prosazení se, zodpovědnost a také pevná vůle. U hokejisty by svaly měly být uzpůsobené spíše k rychlosti než vytrvalosti, protože je to dynamický sport. V hokeji se musíte naučit bruslit, ovládat techniku hole. Něco jiného dělají ruce a něco jiného dělají nohy, k tomu se musíte naučit vnímat a číst hru. Z koordinačního pohledu je to tedy jeden z nejtěžších a nejnáročnějších sportů. Samozřejmostí a nutností jsou kompenzační cvičení po tréninku.

## 9. Závěr

V rámci psaní své bakalářské práce jsem se dozvěděla mnoho nových informací, které mi umožnily lépe proniknout do problematiky sportovního a tanečního světa a pochopit některé souvislosti těchto pohybových aktivit.

Další získanou zkušeností je také formulace a zpracování otázek do rozhovorů. Tyto rozhovory byly velmi náročné, jak z hlediska času a setkání s jednotlivými osobnostmi, tak z hlediska kompozice. Každý dotázaný odpovídal jinak, někdo rozsáhleji, někdo spíše zkratkovitě. Původně jsem měla pro rozhovory vybrané z velké části jiné osobnosti, nicméně kvůli pracovnímu vytížení a působení v zahraničí se rozhovory bohužel nemohly uskutečnit. Byla to i tak velmi přínosná a milá zkušenost.

Z rozhovorů vzešlo spousta společných prvků, které se prolínají životem tanečníků a sportovců. Došlo mi, jak tenká hranice mezi těmito dvěma světy je, jak lidé na tanec a sport pohlíží, jak obětují svůj život na úkor lásky k těmto aktivitám a co všechno jim tanec a sport obnáší. Ve výjimečných případech se názory lišily, ale převážně jen tím, jak byl jednotlivý aktér vychováván, jaké měl možnosti vzdělání, finanční prostředky a jaký měl postoj k tomuto životnímu stylu.

Díky mé bakalářské práci jsem se také utvrdila v jednotlivých úvahách, co se týče výchovy tanečníků a sportovců a uvědomila si, že se s názory velmi ztotožňuji. Našla jsem si tak cestu pro svoji pedagogickou činnost, ve které budu určité získané informace a poznatky uplatňovat a hledat tak správný a pro své svěření jistě přínosný přístup k výuce.

## **10.      Prameny a literatura**

SOMMER, Jiří. Malé dějiny sportu, aneb, O sportech našich předků--: sportování ve znamení býčích rohů, jak to vypadalo v Olympii, gladiátorské hry, Artušovské hry, lov jako sport, rodí se fotbal, hry gentlemanů, moderní olympijské hry. Olomouc: Fontána, 2003. ISBN 80-7336-116-7.

BADDIEL, Ivor. Zelená je tráva fotbal to je hra. Havlíčkův Brod: Fragment, 2003. ISBN 80-7200-786-6.

BRODSKÁ, Božena a Vladimír VAŠUT. Svět tance a baletu. Praha: Akademie múzických umění v Praze, 2004. ISBN 80-7331-004-X.

ČINOVSKÁ, Marta, ed. Dětská ilustrovaná encyklopedie. Bratislava: Slovart, 1992. ISBN 80-7145-025-1.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80247-0736-5.

JAUGEYOVÁ, Isabelle. Lidské tělo. Albatros, 2005. ISBN 978-80-00-01578-1.

CALLERY, Sean, Clive GIFFORD a Mike GOLDSMITH. Velká školní encyklopedie. Praha: Svojtka & Co., 2009. ISBN 978-80-256-0176-1.

PETIŠKOVÁ, Ladislava a Nina VANGELI. Čítanka světové choreografie 20. století: [studijní texty Konzervatoře Duncan Centre. Praha: Konzervatoř Duncan Centre, 2005. ISBN 80-239-6412-7.

KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. Strečink, relaxace, dýchání. Praha: Olympia, 1989. Sport pro všechny. ISBN 27-062-89.

JANSA, Petr. Pedagogika sportu. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2018. ISBN 978-80-246-3986-4

## **11.      Internetové zdroje**

Wikipedia.cz [online]

Dostupné z: [https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD\\_strana](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana)

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Ledn%C3%AD\\_hokej](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ledn%C3%AD_hokej)

<https://en.wikipedia.org/wiki/Episkyros>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Harpastum>

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Fotbal>

Historie tance. Tanecniaktuality.cz [online]. [cit. 2009-02-06]

Dostupné z: <https://www.tanecnimagazin.cz/2009/02/06/historie-tance/>

GABRIELOVÁ, Mirka. Moderní tanec. Kde se vzala moderna aneb její historie. mstyle.wz.cz [online].

Dostupné z: <http://m-style.wz.cz/tanec/moderna.html>



## **Přílohy**

### **1. Obrazová příloha**

#### **Obr. č. 1**

##### **Adéla Pollertová**

Ze zdroje: <https://www.narodni-divadlo.cz/cs/umelec/adela-pollertova>



#### **Obr. č. 2**

##### **Jan Kodet**

Ze zdroje: <http://icdw-prague.com/cs/pedagogove/jan-kodet>



**Obr. č. 3**

**Katina Vágnerová**

Ze zdroje: <https://celebwiki.blesk.cz/osobnost/2085/katinapapadopulosova/>



**Obr. č. 4**

**Sabina Fiřtová**

Ze zdroje: <https://www.amu.cz/cs/vse-o-amu/lide/994-sabina-firtova/>



**Obr. č. 5**

**Ladislav Kárský**

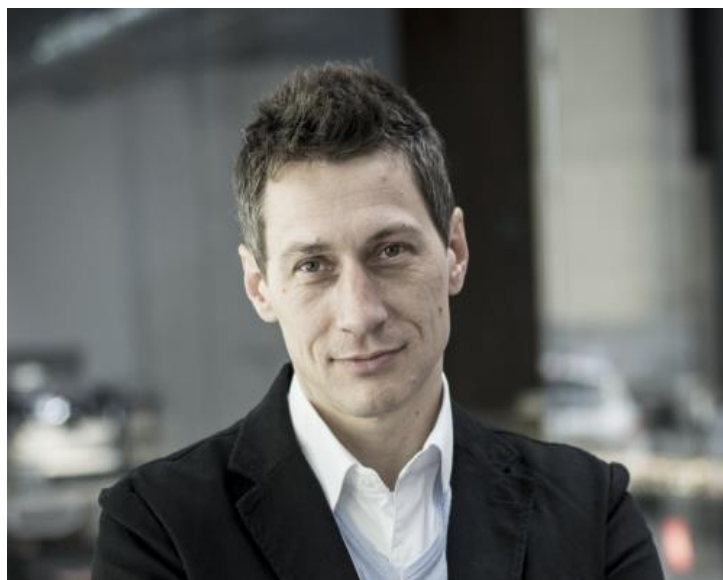
Ze zdroje: <http://jmnd.cz/sport-na-jiznim-meste-ladislav-karsky/>



**Obr. č. 6**

**Martin Poustka**

Ze zdroje: <http://www.global-sports.com/management/martin-poustka/>



**Obr. č. 7**

**Adam Petrouš**

Ze zdroje: <https://sport.tn.nova.cz/clanek/sport/fotbal/reprezentace/korupce-na-mskingson-by-si-to-nevymyslel-tvrdi-petrous.html>



**Obr. č. 8**

**Michal Gandalovič**

Ze zdroje:  
<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=117124962015416&set=a.117120645349181&type=3&theater>



## Obr. č. 9

**Jiří Irlbek**

Ze zdroje:

<https://www.facebook.com/hcslavojzbraslav/photos/a.372704306132552/1219885341414440/?type=3&theater>



## 2. Slovník

*Volta*-Třídobý tanec, původem z Provence

*Menuet*-Párový tanec ve  $\frac{3}{4}$  taktu, původem z Francie. Dále také hudební forma vyvinuta z tohoto tance

*Valčík*-postupový, kolový tanec ve  $\frac{3}{4}$  taktu, původem z Anglie. Dále také hudební forma

*Polka*-společenský tanec ve  $\frac{2}{4}$  taktu, původem z Čech. Dále také hudební forma

*Listy o tanci a balettech*-úvahy autora na téma tanec a balet, s náměty a závěry, které jsou platné i v dnešní době.

*Společenský tanec*-tance s přesně stanovenými krokovými pasážemi za doprovodu umělé hudby

*Rumba*-tradiční kubánský, romantický tanec na čtyři doby

*Samba*-latinskoamerický tanec na  $\frac{2}{4}$  nebo  $\frac{4}{4}$  takt

*Jazz*-původně afroamerický tanec, často spojován se Stepem

*Swing-jazzový styl*, dochází zde k míšení bělošských a černošských prvků, tvoří přechod k modernímu jazzu

*Cha-cha-svižný*, latinskoamerický tanec

*Paso doble*-latinskoamerický tanec znázorňující koridu

*Rock and roll*-partnerský tanec, pochází z tance Lindy hop

*Jive*-latinskoamerický tanec, je rytmický, swingový

*Hip hop*-pouliční tanec

*Moderní a Scénický tanec*-moderní, výrazový tanec

*Contemporary*-tanec, který přejímá jiné techniky, uplatňuje se v něm změna rytmu, rychlosti, směru, vychází z přirozeného pohybu těla, cílem je vyjádření pocitu, myšlenky, příběhu

*Flamenco*-hudebně taneční kultura

*Latinskoamerické tance*-skupina tanců pocházejících z Jižní a Střední Ameriky

*Břišní tance*-jiným slovem Orientální tance, jsou to tance ze Středního východu

*Afrodance*-africký tanec

*Denishawn school*-škola tance a umění, založená Ruth st. Denis a Tedem Shawnem

*Labanova notace*-Rudolf von Laban byl průkopník výrazového moderního tance, notace znamená zápis tance

*Jazzdance*-široké spektrum tanečních stylů, ovlivněné karibskými tanci

*Mayské hry*-většinou míčové hry, součást rituálu a náboženství

*Jóga*-nauka o těle, mysli, vědomí a duši

*Kineziologie*-věda o mechanických zákonitostech pohybového ústrojí člověka a zvířat

*Fyzioterapie*-část komprehensivní rehabilitace, která se zabývá diagnostikou, léčbou a prevencí poruch pohybového systému člověka

*Kompenzační cvičení*-soubor všech různých cvičebních postupů a cviků, které mají primárně zlepšovat kondiční stav jedince a snižovat riziko vzniku příčin svalových dysbalancí

*Tai-chi*-čínské bojové umění, cvičení pro zdraví a zlepšení kvality života.

*Cool down*-závěrečné uvolňovací a relaxační cvičení

*Estetická gymnastika*-jedno z odvětví gymnastiky, které je založené na plynulých, rytmických a dynamických pohybech celého těla. Soutěžní skladba je esteticky a tanečně laděná kompozice plná originálních prvků a choreografií

*Akrobatická gymnastika*-esteticko – koordinační sport, který vyžaduje sílu, flexibilitu, odvahu a spolupráci mezi sportovci. Cvičí se na gymnastickém koberci

o rozloze 12×12 metrů v 5 kategoriích (ženské, mužské a smíšené páry, ženské trojice a mužské čtveřice)

*Sportovní aerobik*-individuální sport, aerobik upravený pro soutěže, spojuje vysokou zátěž, prvky síly, obratnosti i ohebnosti s hudebním cítěním a dalšími výrazovými vlastnostmi

*Teamgym*-moderní gymnastická disciplína, využívající prvků sportovní gymnastiky a akrobacie

*NHL*-profesionální soutěž v ledním hokeji, které se účastní kluby ze Spojených států amerických a Kanady

*MLB*-nejvyšší a plně profesionální baseballová liga v severní Americe

*NBA*-plně profesionální nejvyšší basketbalová liga v Severní Americe, považována za nejprestižnější basketbalovou soutěž na světě.

*Ofsajd*-postavení mimo hru, pojem používaný v některých týmových sportech, jako např. fotbal či lední hokej. Pravidlo o ofsajdu v podstatě zakazuje způsob hry, při kterém se hráč zdržuje v okolí soupeřovy branky a čeká na dlouhou přihrávku, která přenesení hru přes celé hřiště

*Penalta*-Pokutový kop, druh fotbalového trestu, kterým rozhodčí trestá přestupky spáchané družstvem v blízkosti vlastní branky

*Cu*-kopání, *ču*-vycpaná koule ze zvířecí kůže

*Kemari*-hra, při níž se hráči pokoušeli prokopnout míč mezi dvěma výhonky bambusu

*Episkyros*-starověká, řecká míčová hra

*Harpasum*-starověká, kolektivní míčová hra, podobná fotbalu

*Zakázané uvolnění*-nedovolený způsob hry v ledním hokeji. Nastává v situaci, kdy hráč jakkoli odehraje puk z vlastní poloviny ledové plochy tak, že bez dotyku dalšího hráče přejede až za branku soupeře. Takto hrát puk smí jen družstvo při hře v oslabení

### **3. Rozhovory s významnými osobnostmi tance a sportu**

#### **3.1 Adéla Pollertová**

Sportovkyně, pedagožka, baletka, bývalá sólistka Hamburského baletu a Národního divadla v Praze



**1) Pocházíte z umělecky a sportovně založené rodiny. Byla právě ta impulsem a hnacím motorem pro plány Vaší budoucnosti?**

Určitě ne, motorem bylo to, že všichni se něčemu věnovali, tím pádem jsem se i já něčemu chtěla věnovat. Byla jsem hodně neposedné dítě a rodiče mě potřebovali nějak zklidnit, tak mě dali na moderní gymnastiku. Jsem vděčná svým rodičům, že mě koncentrovali na jednu věc, ne jako dnešní děti, které se věnují mnoha aktivitám dohromady a tím pádem jsou hodně roztěkané. Na moderní gymnastice mi bylo doporučeno začít s baletem kvůli dobré tanečnosti, potom jsem tedy přešla k baletu. V naší rodině je to tak, mít tah na branku a dělat jednu věc pořádně, já osobně bych to všem doporučila.

**2) Než jste se začala věnovat samotnému baletu, Vaše dětství provázela moderní gymnastika. Co a kdo vás k ní přivedl?**

Ke gymnastice mě přivedl tatínek. Vždy se pohyboval ve sportovním prostředí a znal i to gymnastické. Když ve čtyřech letech rodiče nevěděli, co se mnou, protože jsem byla opravdu velmi živá, proběhla konzultace s kamarády a kolegy, kteří se gymnastice věnovali a ti rodičům poradili, abych začala s moderní gymnastikou, protože sportovní gymnastika je zase moc silová a mohlo by to tělo poznamenat, v nehezkém slova smyslu. Moderní gymnastika je velmi ženská.

**3) Jak často a v jaké intenzitě jste trénovala?**

Ve čtyřech letech jsem chodila na gymnastiku dvakrát týdně, postupně třikrát týdně, a když mi bylo sedm let, tak mě vzali do prvního reprezentačního družstva s názvem Naděje. Byly jsme naděje na olympiádu do Barcelony, to už jsem začala trénovat každý den. Když jsem začala jezdit na soustředění reprezentačního týmu, trénovala jsem již dvakrát denně. První trénink byl od



sedmi do osmi hodin ráno, pak jsme v rychlosti přešli do školy a po skončení výuky opět následoval tří až čtyřhodinový trénink. Trénovalo se od pondělí do pátku, o víkendech byly závody.

**4) Je známo, že pro tanec je dobrá i určitá taneční či pohybová průprava. Věnovala jste se kromě gymnastiky i něčemu jinému? Jaká průprava je podle Vás nejlepší?**

U gymnastiky jsme měli i baletní základy, to mě ale nebavilo, protože to nebylo tak výbušné, přece jen v sedmi letech Vám *Battement tendu* ještě nic neřekne. Člověk je v tu dobu nabitý energií, potřebuje ji ze sebe dostat ven a najednou se má zklidnit u tyče. Jiné vyžití jsem neměla ale vždy mě velmi bavil lidový tanec. U gymnastiky jsme v rámci baletu měli občas nějaké tanečky, to bylo pro mě velmi příjemné. Na gymnastickém koberci jsem vždy více tancovala a dávala to do výrazu, abych rozhodčí trochu obalamutila, a oni se těšili až přijdu a udělám jim hereckou show. Asi to ve mně vždy bylo, můj pradědeček byl sólista opery v Národním divadle a hrál Kecal, byl výborný zpěvák, ale i skvělý herec, všichni na něj dodnes vzpomínají v různých knihách, jak skvělé herecké výkony podával. Také moje sestřenice Klára je herečkou, takže si myslím, že nějaké herecké vlohy tam určitě jsou.

Co se týká průpravy, myslím si, že gymnastika je skvělá v tom, že Vás zocelí ale to nejen na těle ale i na duchu. Zatímco mé baletní kolegyně se vždy hroutily z každého nezdaru, z každé špatné známky a z každé piruety, z které spadly na jevišti, já jsem gymnastikou byla velmi zocelená, protože v gymnastice ne vždy všechno vycházelo a zažila jsem si jak první místa na bedně, tak i průšvihy, kdy jsem se zamotala do stuh takovým způsobem, že jsem ani nebyla hodnocena a odešla s brekem z koberce. Hodně Vás to zocelí do celého života a nehroutíte se. Myslím si, že sport je pro dítě dobrý, včetně zdravé soutěživosti. Gymnastika se nedá změřit stejně jako balet. Podle mě je nejlepší sportovní průprava a ta gymnastika, je to všehochuť. Zpevní Vás, dá Vám skvělý rozsah nohou, skvělé skoky, neskutečnou stabilitu.

**5) K samotnému baletu jste se dostala až nezvykle pozdě. Co Vás vedlo ke studiu na Taneční konzervatoři a jak se vyvíjelo a probíhalo, bylo náročné?**

V polovině osmé třídy jsem se rozhodovala, kam půjdu na střední školu. Původně jsem chtěla jít na sportovní *Gymnázium Nad Štolou*, ale v papírech, ze kterých jsme si mohli vybrat střední školu, byla v nabídce i *Taneční konzervatoř*. Mamince ale bylo řečeno, že jsem už moc stará. Nicméně moje gymnastická kolegyně měla tatínka, který tančil v Karlíně, byl profesionální tanečník. Jednou jsme se spolu dali do řeči a řekl mi, že hezky tancuji, říkala jsem mu, že jsem původně chtěla na konzervatoř, ale nechtěli mě vzít kvůli věku. V tu dobu byl velký kamarád s tehdejšími řediteli Pacílkem a domluvil s ním rozdílové zkoušky. Na rozdílových zkouškách jsem byla s úsměvem překvapena, že po mě chtějí provazy a mosty, které jsem díky gymnastice perfektně zvládala. Nakonec jsem tedy nastoupila do poloviny čtvrtého ročníku, dostávala jsem ale špatné známky, chtěli mě vyhodit a na konci čtvrtého ročníku tedy tatínek přišel do školy s tím, co se bude dít dále, kvůli mé budoucí

školní docházce, v tu dobu byl totiž ještě čas najít si náhradní školu nebo přestoupit na gymnázium. Nakonec jsem tedy zůstala, po čase se to zlomilo, a nakonec to bylo fajn. Musím říci, že tehdy řadový profesor Jaroslav Slavický mi v tu dobu velmi pomohl. I když to nebyl můj pedagog, tak mě vytáhl. Tehdy jsme dělali *Louskáčka* v Paláci kultury a také *Ples kadetů* a v tu dobu mi začal dávat šance, protože ve mně viděl tanečnost.

Technika u mě trochu haprovala, ale tanečnost tam vždy byla. Pak si všimli i ostatní pedagogové, a tak jsem vlastně prorazila. Jsem za to panu Slavickému velmi vděčná.

Samozřejmě studium bylo náročné po všech stránkách, jak po fyzické, tak i psychické.

**6) Po studiích jste tančila v různých souborech a spolupracovala s mnoha významnými choreografy. Která zkušenost pro Vás byla nejzajímavější, případně na jakou roli nejraději vzpomínáte?**

Moje největší zkušenost vychází z Hamburského baletu, kde byl šéfem John Neumeier. Myslím si, že to byl nejlepší šéf, kterého jsem mohla získat, a to pro celý život. Dalo mi to nejvíce po stránce taneční, lidské, ale i do budoucna po stránce šéfování. Byl neskutečně skvělý a spravedlivý, byl můj vzor jak lidský, tak profesionální. Byl geniální choreograf, speciálně choreografie starých baletů jsou absolutní špička.

Můj životní příběh je *Louskáček*, toho jsem tančila asi v pěti verzích. Speciálně v Neumeierově verzi, na to vzpomínám s velkou láskou. Je to příběh dvanáctileté holčičky Marie, která slaví narozeniny, a na jevišti je od začátku až do konce představení.

**7) V tanečním světě figurují dva protipóly – klasický tanec a moderní tanec. Věnovala jste se i modernímu tanci, nebo jste se spíše cítila tanečnicí s klasickým zaměřením? Dokázala byste říci, zda je některá z těchto technik těžší, než ta druhá?**

Na konzervatoři si nikdy nedovedli představit, že bych byla klasickou tanečnicí, brali mě spíše jako modernistku. Když jsem ale přišla do světa, bylo to naopak. Myslím si, že v Čechách není moderna na takové úrovni, aby se člověk nějak vymezil, přitom klasika je asi rozpoznatelnější.

Myslím si, že klasický tanec je těžší, protože u moderny se dá cokoli zakamuflovat, nejsou zde jasná pravidla a hranice. Modernisty neskutečně obdivuji, ale přece jenom podle mého názoru otočit třicet dva dvojité *fouetté* úplně čistě je pro mě osobně těžší. Klasiku jsem vždy brala jako metu, jako to těžší, a u moderny jsem si odpočinula, protože mě bavila a skvěle jsem si zatančila.

**8) Později jste se stala sólistkou v Národním divadle v Praze. Říká se, že lidé v tanečním světě a kolektivu jsou vůči sobě velmi závistiví a nepřející. Setkala jste se v Praze nebo jinde ve světě, vzhledem ke svému postavení sólistky, s touto zkušeností, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Podle mě tak velká nevraživost, jako je třeba u filmu, v divadle není. Možná, že to tak bylo dříve, v dnešní době jsou k sobě lidé diplomatičtí, milí, ale nějaký velký „friendship“ tu určitě není. Na takové úrovni jsem se nesetkala s tím, že by zde člověk měl nejlepší kamarády a sdílel s nimi úplně vše. V Hamburku bylo v souboru více cizinců než domácích, a člověk nemohl ostatní kolegy pomlouvat nebo jít proti nim, protože neměl svoje zázemí a kdyby se cokoliv stalo, nemáte se na koho obrátit. Tím, že byl Neumeier spravedlivý a silný šéf, všichni jsme věřili jeho vizi, že když někomu dal roli, věděli jsme, že to tak asi bude správně, nikdy jsme nepochybovali, že by si to ten člověk zasloužil jinak.

Tím pádem v souboru nebyla taková závist a v tom to bylo krásné. Faktem je, že celý svět považoval Hamburský balet za sektu, vždy jsme k Neumeierovi velmi vzhlíželi a pokaždé když přišel do sálu, tak každý ztichnul a byl ohromen.

V době, kdy jsem byla v souboru v Praze, tam bylo spousta Čechů a každý měl své zázemí, měl za sebou rodinu a přátele, a proto to bylo trochu jiné. Paradoxně v dnešní době, kdy mám Toničku (dcera – pozn. autorky) a moje bývalé kolegyně mají také děti, je to skvělé, protože se stýkáme a jsme hodně dobré kamarádky, zatímco před deseti lety si to nedovedu představit. Nikdy jsme proti sobě nic neměly, ani jsme nebyly vzájemná konkurence, ale tak nějak jsme k sobě měly odstup.

**9) Získala jste mnohá ocenění v tanečních soutěžích a nominace i výhry cen Thálie. Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Je to velmi příjemné a Thálie je krásná cena. Kdo říká, že ho to netěší a není pro takové ceny, myslím si, že lže, protože vždy je krásné, když si Vás někdo zvenku všimne. Thálie není jenom pochvala od kolegů ale to, že i lidé z jiných uměleckých odvětví Vás ocení, to je úžasné.

**10) Jaký vliv má život tanečnice na psychickou i fyzickou stránku?**

Když jsem měla nějakou roli v Hamburku, hodně jsem ji prožívala a myslela na ni, občas jsem se i podle ní chovala. Nebyla jsem ale sama, když jsme dělali *Louskáčka*, chovala jsem se jako dvanáctileté dítě, Otto Bubeníček hrál roli *Drosselmayera* a na sále se choval jako baletní mistr, bylo to velmi legrační.

Baví mě fyzická práce a vím, že mi to fyzičku dodávalo. Když teď mám méně fyzické práce, cítím to na sobě a nebaví mě to. Fyzičku už takovou nemám, dnes jsem spíše pohodlná.

**11) U baletek je známo, že si musí udržovat velmi štíhlou postavu, v mnohých případech přílišná kontrola váhy vede až k poruchám příjmu potravy. Je důležité dodržovat striktně zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabývala? Měla jste sama někdy potíže s příjmem potravy?**

Na konzervatoři je tlak na studenta přece jenom velký. V šestnácti letech, kdy se z holčičky stává dospělá žena, najednou Vám z ničeho nic začne tělo reagovat úplně jinak. Začala jsem kynout, začala mi růst prsa, boky. Pedagogové samozřejmě říkali musíš zhubnout, jsi tlustá. V tu chvíli jsem začala koketovat s bulimií, tehdy mě vlastně „zachránil“ můj první přítel, pro kterého to nepřípadalo v úvahu. V tu chvíli jsem si uvědomila, že to není ta správná cesta. Pak jsem se zklidnila a když jsem nastoupila do Hamburku, najednou všechen nadměrný tuk, voda a tak dále, všechno šlo z těla pryč a měla jsem figuru, jakou ji mám dodnes a byla jsem brána jako jedna z nejštíhlejších a nejdrobnějších baletek v souboru. Nikdy jsem nebyla hubená, ale ženské tvary tam jsou. Nikdy jsem se potom už nehlídala. Dokonce jsem si po představení dala třeba rohlík s vlašským salátem a pivo, což mám nejraději. Nejen kolegyně, ale i kolegové pravidelně stáli před zrcadlem a ukazovali, jak by jejich tělo bylo ideální, kdyby byli ještě hubenější. Myslím si, že tím, že stojíme neustále před zrcadlem, jsme tím my tanečníci tak nějak postižení a já to mám dodnes, vidím se v zrcadle a řeším, jak vypadám, i když dnes už ani nemusím.

**12) Jaký vliv má život tanečnice na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Myslím si, že tanečníci jsou více estetičtější a více o sebe dbají. Já osobně ani nedokážu vynést odpadky, aniž bych byla nenamalovaná. Zaregistrovala jsem to u více tanečnic a baletek. Vždy jsme namalované, vždy jsme krásné, protože to prostředí nás chce mít krásné. Když jdete do divadla na Šípkovou Růženku, chcete vidět hezkou princeznu. Jakmile je tam ošklivá dívka, byť je velmi šikovná a otočí spoustu piruet, nebaví mě, protože není hezká princezna. Chci tam vidět krásnou princeznu. Balet je v tomhle směru velmi nespravedlivý. Myslím si, že nás to ovlivňuje ve vnímání světa i ve vnímání okolí. Nebo naopak člověk revoltuje a jde proti, naschvál chodíte neučesaná nebo nenamalovaná. V našem prostředí profesionální tanečníci naschvál nenosí punčocháče a na to trikot, nosí trikot a na to punčocháče, nejspíš jako důkaz revolty. Nebo si vyhrnou jednu nohavici, to jsem osobně vždy dělala, levou stojnou nohu jsem měla dlouhou a kročnou vyhrnutou a přišlo mi to cool. Vysvětlení to žádné nemělo ale byli jsme IN. Nebo si jenom tak svázat vlasy, nedělat si upnutý drdol. To si myslím, že je to naše. Vnímáme okolí po estetické stránce, jak kdo vypadá, jak vypadám já.

**13) Život baletky zahrnuje především celodenní tréninky a zkoušky na představení. Kompenzovala jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Kariéra nebo práce pro mě vždy byla na děleném prvním místě s osobním životem, dokázala jsem to skloubit. Nikdy jsem kariéru neobětovala svému osobnímu životu.

**14) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vyčerpání tělo a mysl. Máte nějaké a měla jste čas se jim v průběhu taneční kariéry věnovat?**

Mým koníčkem byly jazyky. Jsem ráda, že jsem mohla být v zahraničí a mluvit tak několika jazyky. Mým dalším koníčkem je šití, ušila jsem si pár šatů, ale Armani to bohužel není. (směje se)

Co se týče regenerace, přiznám se, že nemám moc ráda ležaté dovolené. Ráda trávím aktivní dovolenou, chodím po horách, například jsem vylezla na Kilimanjaro, nebo horu Fuji v Japonsku a ráda na tyto momenty vzpomínám. Na Kilimanjaru jsem si sáhla na opravdové dno, ne při Labutím jezeru.

**15) Vystudovala jste také vysokou školu, obor taneční věda na HAMU, kde nyní i vyučujete. Také jste otevřela vlastní baletní akademii. Když se zpětně ohlédnete, co Vám vysoká škola přinesla a dala, jaký je Váš postoj k amatérským klientům z pohledu profesionální tanečnice, byl pro Vás skok přejít z interpretace k pedagogické činnosti a věnujete se v současné době i jiným aktivitám než taneční výuce?**

Vysoká škola mi přinesla to, že jsem začala vnímat věci v souvislostech a začala jsem si uvědomovat i jiné taneční podobory, hezky jsem do toho pronikla. Dozvěděla jsem se jak a proč co vzniklo a vůbec celkově vývoj tance, tím se velmi ráda zabývám.

To souvisí i s pedagogickou činností, když začnete vyučovat, hodně Vám to pomáhá, protože když začnete vysvětlovat látku, vysvětlujete trochu i historický kontext a spousta lidí si to lépe zapamatuje a máte lepší pedagogické výsledky. Funguje to nejen u amatérských klientů. Přijdou k Vám lidé baletem absolutně nepolíbení a začnete je tím vtahovat do našeho světa, docílíte tím toho, že pomalu začnou zjišťovat, že balet je vlastně krásný, ženský, zábavný svět a když do nich nenásilně vkládáte tento historický kontext, lépe si to pamatují, a i cviky poté provádí lépe.

V učení amatérů jsem našla sama sebe, protože mi to vrací mnohonásobně více, než mi to vrací profesionální tanečníci. Jako pedagog jsem hostovala v Plzni, v Liberci, v souboru jsem zadávala tréninky, také jsem zadávala tréninky na různých konkurzech, vyučovala jsem i soukromě studenty z konzervatoře ale vždy mi přišlo, že profesionálové berou jako samozřejmost, když jim říkáte různé připomínky, zatímco ti amatéři to berou jako něco neskutečného a úžasného, jako nové informace. Láká, baví mě to a je to velmi příjemné.

Dříve jsem vedla baletní dílny v *Národním divadle*, kde jsem široké veřejnosti vysvětlovala a přibližovala různé baletní tituly. Přednášky o tanci a baletu jsou mé oblíbené.

**16) Dosáhla jste v životě všech svých cílů a získala vše, co jste chtěla? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Kdybyste se zeptala před třemi lety, řekla bych Vám, že velmi toužím po miminku. Dnes mohu říci, že jsem si opravdu splnila všechny moje sny. Co se týče profesní kariéry, tak to bezesporu. Vždy jsem toužila po tom, zatančit si Julii z baletu *Romea a Julie* a to, že za ni mám ještě bonusově Thálii, je pro mě absolutní vrchol. Po jiných baletech jsem tolik netoužila, nebyl to můj sen. Jsem ale šťastná, že mám „velkou trojku“ od Tchaikovského (balety *Louskáček*, *Labutí jezero* a *Šípková Růženka* – pozn. autorky), odškrtnutou, to je myslím pro baletku tak nějak vnitřně důležité, aby si to splnila. Když si zatančíte ještě něco navíc, je to perfektní.

V osobním životě je pro mě dcera nejdůležitější. Najednou jsou Vám všechny Julie, Marie a Aurory (baletní postavy – pozn. autorky) úplně jedno. Nicméně jsem ráda, že to všechno proběhlo ale nikdy to nenaplánujete, ve dvaceti jsem tvrdě šla sama za sebou, teď jsem ve věku, kdy jsem strašně šťastná, že to vyšlo a že se dceři mohu věnovat.

**17) Na závěr, co byste jako profesionální tanečnice a bývalá sólistka doporučila či poradila budoucím tanečníkům nebo sportovcům?**

Všem bych poradila, aby dbali na své zdraví, které je velmi důležité a také kompenzovat fyzickou činnost regenerací.

Tanečníkům bych doporučila, aby vyrazili do světa, protože tanec je beze slov a máme tak neskutečnou výhodu, stejně jako hudebníci, že můžeme kdekoliv tančit a kdekoliv hrát. Můžeme to využít a je hlavně skvělé, podívat se do světa a mít rozhled a pak se klidně zase vrátit zpět. Myslím si, že je to dobré i pro osobní rozvoj.

### 3.2 Jan Kodet

tanečník, baletní mistr, choreograf



**1) Jak jste se dostal do taneční branže, co bylo impulsem pro zájem o tanec?**

Prvním impulsem byl dětský kroužek, dramatický soubor, s názvem *Experimentální dětské studio*, pod vedením profesorky Ljuby Fuchsové. Navštěvoval jsem ho zhruba ve věku devíti let. Ljuba je osobností, která dokáže v dětech zapálit vášně pro divadlo. Vedla mě k recitaci a mě velmi bavilo herectví. Po sedmi letech jsem docházku do souboru vzdal a šel jsem na gympl, přál si to můj otec.

**2) Základy tance jste získal ve Vysokoškolském uměleckém souboru univerzity Karlovy. Studium na konzervatoři jste se tedy nevěnoval? Jak probíhalo Vaše taneční vzdělávání a kde jste získal cenné zkušenosti?**

Do souboru jsem se dostal díky spolužačce z gymplu. V souboru působilo mnoho významných osobností, včetně Petra Zusky. Byl zde velmi profesionální přístup, docházeli tam převážně studenti vysokých škol. Během půl roku jsem trénoval 5krát týdně, což pro mě bylo velmi náročné. Otevřelo mi to oči. Nejdříve jsem navštěvoval přípravku, poté jsem nastoupil do souboru, kde jsem byl asi sedm let.

**3) V jaké intenzitě a jak často jste se tréninkům či cvičením věnoval?**

V souboru jsme měli trénink pětikrát týdně, jednou za měsíc bylo víkendové soustředění. Vedli to Ivanka Kubicová, Jan Hartman a částečně i Marcela Benoniová, byli takovými tahouny souboru. Spousta dívek, které byly na špičce souboru, byly původně moderní gymnastky. Technicky byly připravené, ale šlo o to je hlavně roztancovat. Součástí tréninků byl moderní tanec, jednou týdně klasický tanec a také jazz. Převládali ale moderní techniky, nejdříve tanečnější forma Graham techniky, později striktnější forma i s metodikou, také jsme dělali techniku José Limóna. Díky souboru jsme hodně cestovali, dostávali jsme kšefty, natáčeli filmy. Z toho vzešli peníze a díky tomu jsme mohli jezdit například do

Londýna na různé taneční kurzy. Také jsme měli velkou výhodu v tom, že u nás hostovalo spousta pedagogů převážně z Anglie, Francie a Spojených států. V New Yorku jsme například navštívili kurzy Alvina Aileyho nebo Lestera Hortona. Začínali zde různé mixy technik, z kterého pak vzešlo contemporary.

**4) Je známo, že pro tanec je dobrá i určitá taneční či pohybová průprava. Věnoval jste se i něčemu jinému, například sportu? Jaká průprava je podle Vás nejlepší?**

Myslím, že je nejlepší určitá vkusná forma rytmiky. Podle mě je dobré si do určitého věku s dětmi hrát, vést výuku formou her. Otázka je, do jaké doby, každé dítě dospívá jinak, je jinak vnímavé. Já sám jsem nějakou dobu navštěvoval gymnastiku a dost mi to pomohlo, takže i gymnastika mi přijde velmi vkusná. Myslím si, že je dobré, aby člověk dělal vedle své hlavní specializace ještě něco jiného, ať je to divadlo, nebo hra na nástroj, díky tomu všemu se člověk rozvíjí. Pro tanec není dobrý sport, který svaly stahuje a zkracuje, ale pokud není přehnaný, je jako průprava dobrý. Podle mého názoru by třeba chlapci měli od určitého věku posilovat, například formou Pilates. Ve světě mají i speciálně vybavené sály a pověřené pedagogy, kteří s žáky pracují, právě třeba formou Pilates.

**5) Vaše působnost v roli tanečníka byla velmi široká, tančil jste především v zahraničních divadlech, kde jste se setkal se spoustu významnými osobnostmi a choreografy. Která zkušenost nebo spolupráce pro Vás byla nejzajímavější a nejplodnější, případně na jakou roli nejraději vzpomínáte?**

Nejvíce mi dalo angažmá u Ruie Horty. Studoval tři roky architekturu a poté přešel k tanci, v jeho práci to bylo vidět. Soubor byl poměrně malý, osmičlenný. Fungoval na bázi pohybového divadla. Tanec byl zde velmi náročný, formou contemporary. Sám byl velmi dobrý pedagog. Později jsem se stal jeho asistentem a dva roky jsem tuto company vedl. Měl jsem technicky vedené hodiny tak, aby tanečníkům nechyběla ani klasika, hodně se točilo, práce byla zaměřena i na techniku nohou.

Jezdili jsme po Evropě a bylo to celkově velmi intenzivní, tato zkušenost pro mě byla asi nejvíce plodná, i když jsem po třech letech odcestoval do Lisabonu, kde byla velmi luxusní company, z které jsem ale nakonec také odešel. Díky VUSU jsem za sebou měl sedm let intenzivního hraní a měl jsem pocit, že mi to stačí.

**6) Proč jste si vybral převážně roli choreografa a ne interpreta?**

Nikdy jsem nepřemýšlel nad tím, zda je lepší být pedagogem nebo choreografem. Choreografie mě postupně začala zajímat, chtěl jsem si to vyzkoušet. V době, kdy jsem učil na konzervatoři a dělal jsem interpretační sóla na soutěže, cítil a vnímal jsem, co je interpretovi dobré a co bych v něm mohl probudit. Uměl jsem vybrat dobrou hudbu, něco v nich vyprovokovat, a navíc jsem věřil jejich kvalitě, oni to cítili a nějak se to sešlo. Téměř bylo pravidlem, že vždy získali nějakou cenu. Mě to jako pedagoga také posilovalo.

Po patnácti letech jsem vstoupil do nového projektu, tancuji v představení „Sternenhoch“. Celý tento tvůrčí tým mě motivuje, jinak bych asi neměl potřebu



se vracet. V Praze je několik zajímavých tanečníků, kteří nás motivují k založení podobného souboru, jako byl „NDT3“, tedy soubor pro tanečníky staršího věku. **7) V tanečním světě figurují dva protipóly – klasický tanec a moderní tanec. Cítil jste se jako tanečníkem či choreografem spíše klasických choreografií nebo moderních choreografií? Vzhledem k tomu, že vyučujete techniku moderního tance, není Vám tedy tato taneční větev bližší? Dokázal byste říci, zda je některá z těchto technik těžší, než ta druhá?**

Nikdy jsem se nepovažoval za někoho, kdo vládne klasickým rejstříkem. Již jako interpret jsem s tím bojoval, trvalo mi dlouho, než jsem tomu přišel na chuť. Když se srovnám s Petrem Zuskou, který začal tancovat asi rok po mě, přišel jsem do divadla pouze díky němu. Vytáhl mě z Barcelony, kde jsem tenkrát bydlel, zpátky do Prahy. Na rozdíl od něj si neumím představit, že bych se zahrál klasickým tréninkem. Petr začal pantomimou a moderním tancem ale takovým způsobem se přeorientoval na klasickou formu, že trénoval klasiku každý den.

To, že jsem začal choreografovat pro balet Národního divadla mně ukázalo jinou cestu a viděl jsem, že to získává jiný tvar než kdybych choreografoval pro jiný soubor. Když pracuji s určitou skupinou lidí, snažím se vnímat, co je pro ně určitá výzva a co jsou schopni udělat, a protože v Národním divadle není čas na kreace, musel jsem se tanečníkům přizpůsobovat, než aby to bylo naopak. Tím, že jsme tenkrát uvedli balet Zlatovláska, který měl přes dvě hodiny a byl spíše pohádkového rázu, začal jsem dostávat převážně podobné nabídky. Vždy mě ale spíš bavila díla, která šla hodně do abstrakce nebo mystiky a esoterie. Když tedy někdo nezná moji tvorbu před působením v Národním divadle, bude si myslet, že má tvorba není ani moc moderní, že je spíše rázu neoklasicko-moderního baletu. Forma současného tance a tanečního divadla je mi ale blíž.

Podle mého názoru se nedá označit nějaká technika lehčí nebo těžší. Je velmi těžké říct, co je fyzicky náročnější. Myslím si, že klasický balet má určitě jasná kritéria v rámci vloh, dispozic, co by měl člověk, který se mu věnuje, splňovat. Když to splňovat nebude, tělo bude trpět. Klasika je v tomhle daleko přísnější. Moderna je daleko vstřícnější k lidskému tělu, protože vychází z přirozených pohybů, dispozic a je zde kladen důraz spíš na tanečnost, koordinaci a tak dále. Myslím si, že když je někdo dobrý modernista, rozhodně mu koordinace pomáhá a to, co kvalitního vytáhne z moderny, ho dělá lepším „klasikářem“. Když to tanečník se svojí inteligencí a zájmem dovede pochopit a využít, může z toho jedině získat a stoupat nahoru. Tohle si myslím, že se za patnáct let působení Petra Zusky, stalo.

**8) Účastnil jste se mnoha mezinárodních workshopů, mimo to jste i spoluzakladatelem a šéfem ICDW, vyučujete choreografii i techniku moderního tance, a to nejen v Čechách, spolupracujete s Taneční konzervatoří hl. města Prahy, Tanečním centrem Praha, jste úspěšným choreografem a autorem mnoha projektů, podílíte se i na tvorbě operních inscenací a působíte jako umělecký poradce a pedagog Národního divadla v Praze, kde jste také byl baletním mistrem. Říká se, že lidé v tanečním světě a kolektivu jsou vůči sobě velmi závistiví a nepřijímají. Setkal jste se v Praze nebo jinde ve světě, vzhledem ke svému postavení, s touto zkušeností, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Setkal jsem se s tím i v Praze i venku ve světě, a to minimálně vůči svojí osobě. Ze světa mám takovou zkušenost, kdy v souboru byl velmi obdařený tanečník, který měl figuru a dispozice ideálního tanečníka ale něco tam chybělo. Byl poměrně štíhlý, koordinovaný. Tenkrát se mnou měl problém, protože byl v souboru déle než já, a já ty role získával více než on. Takže zde došlo k určitému konfliktu a bylo to nepříjemné. Jinak jsem se ale většinou obklopoval lidmi, kteří byli fajn a příjemní, takže jsem to ani moc nepociťoval. Myslím si, že čím je skupina tanečníků větší, tím je větší šance, že se v souboru tvoří takové ty ostrůvky a bohužel pak i různé pikle. Když se člověk dostane třeba na úroveň baletního mistra, stává se určitým překladatelem mezi tanečníky a vedením. Někdy se dozvíte více, než chcete, a někdy zase méně. Pod vedením Petra Zusky v určité době soubor tahal za jeden provaz a bylo vidět, že Petr je svým charisma strašně silným motorem. Říká se, že soubor je takový, jako je mužský kolektiv. Když je dobrý, tak s sebou strhne i ženy. Podle mě je to možná pravda ale jestliže v souboru, který má takovou velikost, spolu vychází první sólistky, lidé v souboru jsou na sebe hodní. Bylo zde několik „kamenných“ lidí, jako třeba Tereza Podařilová, Zuzana Susová nebo Nikola Márová a měly velmi vstřícnou povahu, což se třeba na opeře nevidí a ten soubor to velmi ovlivnilo. Není tady tedy to, co se dá vidět v zahraničí, protože tam takhle pohodové company nejsou.

Myslím si, že intriky fungují daleko více v klasických souborech než moderních.

**9) Za svoji tvorbu jste získal i mnohá ocenění, byla pro Vás určitou motivací pro budoucí práci? Jak se stavíte k věci v případě názorů kritiky?**

Podle mého názoru je ocenění nebo pochvala pokaždé motivací. Za svoji pedagogickou praxi jsem zjistil, že existují dva typy interpretů či studentů. Jeden je ten, který potřebuje chválit, a to i v případě, že mu to nejde, protože mu to pomůže. Tohle záleží na pedagogovi, aby to vycítil a uvědomil si to. A pak je druhý typ, který potřebuje říkat je to špatně, udělej to znovu a nespokojenost pedagoga ho tak motivuje, že mu chce dokázat, že bude lepší. Člověk musí být velmi citlivý, aby si to nespletl a já si myslím, že jsem byl ten, který snesl oboje. Jan Hartman to na mě prakticoval a když mě k něčemu chtěl vyprovokovat, začal mě ignorovat

a já se mohl přetrhout, abych byl výborný. Dnes si myslím, že je to jiné, pokud je člověk ignoruje, naopak spíše kolabují a vzdávají to.

Myslím si, že ceny mi pomohli. Občas mi volali, že jsem dostal nějakou cenu a já ani nevěděl, že ta cena existuje.

Co se týká kritiky, dříve jsem s tím hodně bojoval, v dnešní době už tolik ne a snažím se učit i své studenty, aby se na kritiku vykašlali. Člověk se musí zorientovat, kdo o jeho práci píše. Myslím si, že tady u nás kritika nefunguje tak, jak by měla. Může být subjektivní, ale pořád by měla být konstruktivní. U nás v kritice velmi cítím osobní spory, protože často jsem u těch sporů byl, než ten člověk začal negativně psát. Myslím si, že dříve zde byli výborní kritici, jako například Marek Vašut, který byl velmi inteligentní a klidný pán, výborný kritik, který dokázal nejen kritizovat ale také vyzdvihnout, rok učil na Hamu, ale vlastně zde není žádný pokračovatel. Bohužel nepředali to, co v sobě měli dobrého. Mám rád Ninu Vangeli, její kritika mi nevadí, z nějakého důvodu si z toho i něco беру. Kolikrát se mi stalo, že u kritiky nepřijatá představení byla u diváků tak úspěšná a hrála se tak dlouho, že člověk si pak řekne, že by se tím neměl zdržovat. Své studenty tedy učím, aby si to nebrali k srdci, protože vidím, co to s nimi na začátku tvorby dělá a vzpomínám si, co to dělalo se mnou a říkám si, jak je nespravedlivé, když člověk připravuje třeba rok nějakou práci, celovečerní dílo a pak si někdo sedne, a za jeden večer tu práci zničí. Stovky diváků je odrazeno a přijde mi to nespravedlivé, protože vždy je ta kritika subjektivní. Umělec se vyvíjí a stoupá schod po schodu a je to velký tlak a zátěž.

**10) Kterou Vaši choreografii byste určil jako tu nejlepší či nejúspěšnější a proč?**

V rámci nezávislé tvorby považuji za mé oblíbené dílo „*Lola and Mr. Talk*“. Byl to mezinárodní projekt a tenkrát situace a podmínky zapříčinili to, že se představení nehrálo tak dlouho, v té době ale pro mě bylo takovým vrcholem. Nikdy jsem nebyl ambiciózní choreograf, který by jel z projektu do projektu a vytvořil svoji company, ani to tak necítím a možná proto může být má tvorba o to zajímavější. Také mám rád představení „*Human Locomotion*“, které se hraje již pět let. Považuji se za týmového hráče, a to jsem se naučil u Horthy, který dovedl dát dohromady šikovné lidi, skvělou hudbu, kostýmovou výtvarnici a představení působilo jako jeden skvělý celek.

**11) Vystudoval jste také vysokou školu, obor pedagogika moderního tance na HAMU, kde i vyučujete choreografii. Když se zpětně ohlédnete, co Vám vysoká škola přinesla a dala? Jaký je Váš postoj k amatérským klientům-například na workshopech, a to z pohledu profesionálního tanečníka? Byl pro Vás skok přejít z interpretace k pedagogické činnosti a věnujete se v současné době stále i jiným aktivitám než výuce?**

Vysoká škola mi dala jako pedagogovi určitý vnitřní řád. Připadal jsem si jako divoké zvíře, kterému někdo zapiloval drápky, aby mu po škole zase dorostli. Ivanka Kubicová mi dala metodické myšlení v moderně, což v tu dobu bylo velmi těžké, protože moderna se v tu dobu teprve začala rodit, u klasiky to existovalo již několik dekád předtím, přebíralo se to z různých systémů a jiných zemí. Ale

tady přece jenom moderna a metodické přemýšlení nemělo žádnou předchozí tradici. Společně s tím, jak učil Horta, se mi věci prolnuly.

Můj postoj vůči klientům je velmi pozitivní, protože i já sám jsem se vždy cítil na půl amatérem, a i když v dnešní době amatérské soubory fungují trochu jinak a na jiné úrovni, pořád je to určité podhoubí, z kterého pak lidé třeba přichází na *Duncan center* nebo na *Hamu* nebo i zůstanou v zájmové sféře. Myslím si, že stavět se k tomu odmítavě je něco jako přežitek.

Myslím si, že skok z interpretace k pedagogické činnosti pro mě problém nebyl, protože jsem nárazově učil. Když třeba nepřišel pedagog, tak jsem vedl trénink. Pak jsem začal učit přípravku. Podle mého názoru to máme v genech, jsem asi sedmá generace pedagoga a moje maminka s babičkou byly velmi dobré pedagožky. Vždy mě to bavilo. Po odchodu z Lisabonu jsem si řekl, že se chci vrátit k tomu, co jsem vystudoval.

Co se týká jiné aktivity, choreografoval jsem hodně operu. Několikrát jsem odmítl tvořit do muzikálu, a logicky nabídky pak přestanou chodit, odmítl jsem i šéfování souboru, neříkám, že se to v budoucnu nestane ale není to mojí prioritou. Teď jsem se vrátil do interpretace, ale nějak jsem to neplánoval. Vidím se více v divadle nebo na sále než za kancelářským stolem jako ředitel.

V současné době připravujeme nový projekt, kde si budu snad moci dělat více, co chci, a už i interprety si vybírám podle toho, kteří jsou vstřícnější, otevřenější a kdy nemusím pouze diktovat. Velké sborové scény neumím stavět tak, aby člověk nechal tanečníky tvořit. Protože když to udělá jeden pár, neznamená to, že automaticky to udělá pět párů vedle sebe, takže raději si to sám připravuji a opět se dostáváme tam, že vidím, že by to mohlo tanečníkům jít a slušet, a i když to není zrovna klasický balet, stále je to založené na technice.

Čtyři semestry jsem studoval choreografii paralelně, ale nikdy jsem studium nedodělal, dělal jsem to spíše ze zájmu. Skončil jsem tedy pedagogikou a odešel jsem.

## **12) Jaký vliv má život tanečníka a choreografa na psychickou i fyzickou stránku?**

Myslím si, že vliv to má obrovský. Jedna věc je ta, že jsem si splnil to, co jsem chtěl dělat, přesto, že můj otec by vždy proti, mluvil za mě, neviděl můj zájem o to, co já chci dělat a co si přeji. Myslím si, že to je ten začáteční boj, kdy si spousta lidí musí prosadit, co chce v životě dělat, a to se netýká pouze tance, i když to není prvoplánově úspěšná věc v očích rodičů. Pak je obrácený konflikt, kdy je podpora rodičů přehnaná. To znám z pedagogického hlediska, kdy si rodiče prostřednictvím vlastního dítěte plní své vlastní sny a cíle, kterých nedosáhli. Hodně člověka tedy ovlivňuje domov, pak je to také partnerství. Buď Vás partner toleruje, nebo naopak Vás až nesmyslně adoruje a je to strašně konfliktní záležitost. Pak je to i vzdělání, kdy Vás kantoři mohou pozitivně i negativně ovlivnit. Tohle všechno zde hraje roli. Podle mého názoru se tanci věnují lidé, kteří jsou často až schizofrenicky uzpůsobení, na jednu stranu jsou velmi křehcí a citliví, na druhé straně musí být velmi houževnatí, odolní, stateční a disciplinovaní a tyto dvě poloviny je strašně těžké skloubit. V tomto směru musí mít totéž i sportovci, kteří ale nemusí být citliví, takový prožitek u sportu není. Co se týče vloh, dispozic,

jsme na tom hůře než sportovci. Samozřejmě některé aspekty tam musí být, ale jestli někdo slyší nebo neslyší hudbu, to na trojskok není důležité.

O tanečnicích je známo, že si hlídají štíhlou postavu, v některých případech přehnaná snaha o dokonalost těla přechází až do potíží s příjmem potravy. Dodržoval jste sám někdy striktně jídelníček? Mají tyto problémy i muži? Setkal jste se někdy jako choreograf s tímto problémem a musel ho řešit?

S novým šéfem přichází i nová pravidla a vize, jiné názory a atmosféra. Je prozápadně založený a jeho teorie je taková, že všechny baleríny by měly být stejně vysoké, hubené. Máme tanečnice, které se stravují normálně a jsou až příliš hubené. Ale máme i tanečnice, u kterých si většinou velkého úbytku váhy všimnou až baletní mistři, protože my s nimi pracujeme každý den. Za sedmnáct let, co působím zde v souboru, se objevila pouze jednou Anorexie, což je úspěch, protože šedesát lidí je ohromná skupina lidí. V zahraničí jsou bohužel více nemilosrdní, v tomhle si myslím, že je pražský soubor daleko lidštější. U mužů se tento problém samozřejmě může také vyskytnout.

Já sám jsem nikdy dietu nedržel, v dnešní době si dělám občas čistící kůry, ale to je spíše spojené se zdravotními problémy.

### **13) Jaký vliv má život tanečníka či choreografa na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Miluji přírodu a zvířata, je to pro mě určitá inspirace. A obecně si myslím, že mám rád lidi. Když jsem na sále, tak tvořím na základě nějaké reflexe, akce reakce, proto jsem taky pouze jednou dělal sólo sám na sebe, protože mě o to bylo požádáno, vlastní inspirace sám sebou tam ale nikdy nebyla. Je tam určité vnímání toho, že když slyším dobrou hudbu, hned se zajímám o to, co to je, nebo když vidím zajímavého tanečníka, tak mě inspiruje. Vždy mě zajímala móda, dříve i to, co jsem nosil, jsem konfrontoval s módou, dnes už jsem střídmější. Zajímá mě také výtvarné umění. Choreograf je podle mě člověk, který by měl nasávat vjemy ze všech stran a je obtížnější vyučovat choreografii než například režii. U režie je často text, u nás není a když není libreto, o to je těžší dělat původní představení, protože když člověk nemá načerpanou vlastní zkušenost, kterou do toho transformuje a není svým způsobem dobrý psycholog, aby z interpretů dovedl citlivě vytáhnout inspiraci kterou oni vloží do svého tancování, tak pak to není vůbec jednoduché.

### **14) Život tanečníka zahrnuje především celodenní tréninky a zkoušky na představení. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Bylo období, kdy tanec byl prioritou, a dokonce jsem dvakrát zažil rozchod s partnerem, protože jsem přecházel jinam, a ne každý partner je z toho nadšený a sdílí stejný názor. S dnešním vztahem už bych to neudělal, již třikrát jsem tomu svoji kariéru uzpůsobil. Myslím si, že to k tomu patří ale v určitých chvílích, třeba při nabídce šéfování divadla, bych si musel vybírat. Buď mít soukromý život, po kterém jsem vždy toužil, protože jsem ho tak moc neměl, nebo mít kariéru, kterou mám pořád a nestěžuji si.

**15) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vyčerpání tělo a mysl. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu taneční a choreografické kariéry věnovat?**

Mám dva fyzické koníčky. Když jsem žil ve Frankfurtu, chodil jsem často plavat. Miluji vodu, v Barceloně jsem byl víc pod vodou než na souši. Druhým koníčkem je lyžování. Nejdříve jsem uměl lyžovat, a až potom jsem začal tančit. Když nastoupil Petr Zuska, ukázalo se, že spousta tanečníků lyžuje, akorát se to báli říct nahlas, ale protože Petr byl vždy vášnivý lyžař a najednou začali i baletní mistři říkat „my jedeme na lyže“, začaly být dokonce zimní prázdniny, takže dnes je v company spousta lyžařů. I přes zákazy si naopak myslím, že tanečník může být velmi dobrý lyžař, protože je velmi koordinovaný a když člověk z moderny opravdu umí paralelní postavení pánve a kolen a má to zafixované, lyžování mu jde výborně.

**16) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Kdyby mi v dnešní době někdo nabídl nějakou zajímavou tvůrčí spolupráci, například místo kreativce v rámci propagace, nevím, jestli bych do toho klidně nešel, protože mám pocit, jako by se něco naplnilo a jestli není čas si říct, že je ještě spousta času na to dělat něco jiného. Někdy nad tím přemýšlím, a ne vždy souhlasím s tím, co se okolo mě děje. Kdo ví, jak to dopadne, třeba ze mě bude prodavač v *Lidlu*.

Co se týká snu, který bych si chtěl splnit, asi by mě bavilo šéfovat nějakou company, která by mě ale musela oslovit. Musel bych mít pocit, že je to smysluplné nebo mě to nějak vzrušuje abych si řekl ano, to je ono. Nikdy jsem netoužil vést velkou skupinu, protože tím, jak jsem sám vyrostl v komornějších company, tak se tam cítím líp. Několikrát vidím, co s lidmi udělá, když se dostanou na post šéfa a říkám si, jestli bych to měl dělat, jestli je podmínkou, že se člověk vždy musí změnit. Takovým mým velkým snem je vlastnit velkou kavárnu, ale musela by být opět smysluplná.

**17) Na závěr, co byste jako profesionální tanečník a choreograf doporučil či poradil budoucím tanečníkům nebo sportovcům?**

Každý, kdo jde do tancování, a se sportem to není jinak, mělo by mu to přinášet radost. A ještě jedním společným kontextem je určitě disciplína. Jeden z důvodů, proč já sám jsem přestal tancovat je to, že jsem cítil, že disciplína tam už není a říkal jsem si, proč to mám dělat, když ji ztrácím a ztrácím i nadšení. Někdy mě až zaráží, proč někteří lidé tancují a zůstávají v souboru, třeba výborně vypadají, a tak jim to nahrává, protože samozřejmě ta estetika a to, jak jsou lidé disponovaní, jakou mají vizáž a tak dále, to jim v kariéře pomůže a nahrává, kolikrát mě to napadne a tito lidé do několika let odejdou, vidím na nich, že ta radost z tance z nich netryská. Znáám lidi, kteří zkoušku nějak protrpí a pak se na jevišti vydají a jsou fantastičtí, ale není jich mnoho. Většinou se člověk musí nějak připravit, pro sportovce je přípravou trénink a pro tanečníka zkouška. Myslím si, že důležitá je tedy hlavně disciplína, vášně a zapálení.

### 3.3 Katina Vágnerová, roz. Papadopulosová

Gymnastka, tanečnice, trenérka



#### 1) Od mala jste se věnovala sportovní gymnastice. Kdo a co Vás k ní přivedl?

Věnovat se sportu nebylo mé vlastní rozhodnutí, ani touha mých rodičů. Sportovala jsem díky mojí o čtyři roky starší sestře. Ta začala na základní škole chodit na kroužek sportovní gymnastiky, ale dala našim rodičům podmínku, že pokud tam nebudu chodit s ní, tak na gymnastiku také chodit nebude. Tak jsem svou sestru doprovodila na několik tréninků. Mého snažení si trenérky všimly a doporučily rodičům, aby se mnou zašli do oddílu *Ymka*, kde trénovala paní Bosáková. Zde bylo rozhodnuto, že jsem šikovná a začala jsem pravidelně trénovat.

#### 2) Jak často a v jaké intenzitě jste trénovala?

Od svých sedmi let jsem trénovala nejméně pět krát týdně, tři až čtyři hodiny denně. V rámci věku jsem se velmi rychle dostala až na špičku, talentované děti chodili v té době do Tréninkového střediska mládeže a tehdy začalo intenzivní trénování. Mezi jedenáctým a dvanáctým rokem jsem hodně vyrostla a začala jsem se bát, tak mě trenéři převedli na moderní gymnastiku. Pak jsem studovala střední školu obor Farmaceutický laborant a tam už jsem dostala individuální plán. Musela jsem chodit padesát procent školní docházky a dvakrát ročně jsem se musela přihlásit na přezkoušení, aby mě pedagogové mohli oznámkovat. Moje rodina je velmi disciplinovaná, a tak jsem to zvládala na výbornou.

Také jsme měli letní i zimní soustředění. V zimě jsme jezdili na hory, běžky a lyžování bylo součástí. Za rok jsme měli pouze jeden měsíc volna.

#### 3) Měla jste kromě sportovní gymnastiky i jinou taneční či pohybovou průpravu? Jaká je podle Vás nejlepší?

Ke sportovní gymnastice, později k moderní (pod dřívějším názvem – umělecká gymnastika) jsem navštěvovala pouze klasický balet, který jsme měli v rámci gymnastických tréninků. Měli jsme ho hodinu a půl, dvakrát až třikrát týdně. Jako doplňkový sport v rámci udržení kondice, bylo běhání.

Ke gymnastice je podle mě nejlepší průpravou klasický balet. Gymnastika je totiž sama sport, který je průpravou pro všechny sporty. Gymnastika a balet je velmi specifická činnost. U moderní gymnastiky musíte mít perfektní koordinaci,

protože mimo pohyb ještě pracujete s náčiním, vyhodíte ho, nesmíte se na něj koukat, otočit se a zase ho zpátky chytit.

#### **4) Jaký vliv má gymnastické prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Myslím si, že je to velmi individuální. Jakýkoliv sport, který děláte pravidelně, Vás psychicky i fyzicky otužuje. Když to máte v sobě, jste uvědomělá, nevádí Vám, že chodíte každý den na tréninky. Je spousta dětí, kteří chodí z donucení rodičů. Již v útlém věku dítěte si rodiče přejí, aby jejich dítě něco dělalo. Občas se stane, že dítě se pro to nezapálí, a dělá to kvůli rodičům a v pubertě to nezvládne. Ne každý to zvládne tak, že ho to psychicky posílí a je to pro něj ponaučením. Také je to silně ovlivněno tím, v jakém prostředí dítě vyrůstá a jakou má podporu ze strany rodičů. Já jsem měla psychickou újmu z toho, že mi naopak něco nešlo, takže jsem přišla domů, řekla to rodičům a oni v našem panelákovém bytě třeba rozdělali kuchyňský stůl a já z něj skákala salta, protože jsem zjistila, že na tréninku se toho bojím. A tak jsme měli na chvíli z domova tělocvičnu.

#### **5) Je známo, že u sportovců a tanečnic je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabývala? Měla jste někdy sama potíže s příjmem potravy?**

Je nutné, aby dítě jedlo pravidelně. Pro gymnastiku se preferuje maso, zelenina, ovoce. Já jsem nikdy problém neměla ale znám kolegyně, které na sportovní gymnastice propadly, tak dlouho jim říkali, aby zhubly, až se z nich staly anorektičky. Strava je tedy velmi důležitá a opět je na rodičích, aby si uvědomili, čím je stravovat. Jako trenérka sama vidím, že dívky, které skončí trénink a odchází domů, dostanou do ruky sušenku. Je důležité vyrušit cukry tohoto typu. Strava pro dítě by měla být pestrá. V době, kdy jsem trénovala, jsme byly vážené. Já měla to štěstí, že mi vždy řekli, že i v tlustých pletených punčocháčích jsem hubená, takže jsem to nikdy nemusela řešit. Když se jedná o vrcholový sport, který je zařazen do tréninkového nebo vrcholového střediska, tak trenéři dívky váží. Myslím si, že je lepší dítě upozornit ale nelimitovat a nestresovat jej váhou. Samozřejmě ale v dnešní době je to velký problém. Rodiče to berou negativně, místo aby si uvědomili, že s tím musí nějak pracovat, lépe dítě stravovat a třeba posilovat. Sport v dnešní době hodně upadá, protože děti nejsou zvyklé poslouchat a něco pro to udělat. Pokud chce být člověk gymnastkou nebo baletkou, musí být hubený, je to určitý předpoklad.

#### **6) Jaký vliv má život gymnastky na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Vytrénujete sebeovládání, sebekontrolu, zodpovědnost, smysl pro pořádek a totéž vyžadujete i od ostatních. Naučíte se pravidelnosti, ráno musím brzy vstát, přijít včas na trénink, přijít domů a třeba se připravit do školy. Opět zde figurují rodiče. Chybou je, když dítěti řeknou, pokud jsi unavená, nemusíš do školy. Do budoucna by mělo být vybudováno takové pravidlo, je to zájem a koníček, budu to dělat s maximálním nasazením a dám do toho všechno, ale musím zvládat a stíhat i to ostatní.



**7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody, určitou absenci osobního života. Kompenzovala jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Já jsem byla do gymnastiky velmi zapálená a bavilo mě to, takže mi vůbec nevadilo, že chodím každý den dvoufázově na trénink, že jedeme na závody, že mám půlku prázdnin, protože budu trénovat. Nechybělo mi kino ani diskotéky. I partnerský život jsem začala až docela v pozdějším věku, okolo devatenácti až dvaceti let. Ale opět je to velmi individuální, někdo má pocit, že o něco přichází a někomu to nevadí.

**8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vytížené tělo a mysl. Máte nějaké a měla jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Jezdila jsem na hory, v létě jsme jezdili na dovolenou, když jsme o víkendu netrénovali, tak jsem s rodiči jezdila na chatu, kde jsem stejně litala s dětmi, koupala se a jezdila na kole. Ale vyloženě jsem žádné koníčky neměla. V dnešní době už skoro nesnáším pohyb. Nešla bych třeba do tělocvičny cvičit na přístrojích. Ale mám ráda přírodu a máme psa, takže s ním chodím na dlouhé procházky.

**9) Gymnastika se dělí na několik odvětví. Dokázala byste říci, zda je těžší sportovní gymnastika nebo moderní gymnastika?**

Každá je úplně jiná. Sportovní gymnastika je neuvěřitelně silová, je to obrovská fyzická dřina, co se týče svalového vypětí. Moderní gymnastika je dřina a přemáhání, je velmi důležité mít flexibilitu, jde se přes bolest, vytahování a uvolňování nohou. Řekla bych, že po fyzické stránce je těžší sportovní gymnastika. Po koordinační stránce a zvládat fyziognomicky pohyb je zase náročná moderní gymnastika, protože kromě svého těla musíte zvládnout ještě náčiní. Podle mě je to neporovnatelné ale co se týče fyzické dřiny, těžší je ta sportovní. Já osobně prosazuji pro dívky spíše gymnastiku moderní, protože je v ní daleko větší spojení estetičnosti, spojení s hudbou, vnitřní projev pohybu, můžete do ní dát víc sebe. Ze sportovní gymnastiky holčičky bývají často svalově „nabušené“.

**10) Co všechno hodnotí komise na závodech? Je podle Vás hodnotící metoda závodnic správná?**

Je to individuální, estetický sport a každý na to má jiné oči, byť jsou určitá pravidla a známkování. Třeba že rozsah pohybu nohou musí být sto osmdesát stupňů, roli má i držení těla, špatný úsměv, drdol nakřivo, barva dresu, krátké nohy, tanečnost, sportovnost. Jsou zde povinné prvky, které musíte zařadit do sestavy. Když je obě dvě závodnice udělají stejně a bez chyby, je zde ještě takzvaná známka estetická, ta je velmi subjektivní. To všechno je zakomponováno do výsledné známky a každý to provedení pohybu vidí jinak. I kdyby to mělo být spravedlivé a objektivní, gymnastika nikdy v žádném případě objektivní nebude. Když to řeknu narovinu, záleží na tom, co jste za oddíl, co jste za dítě, kdo je Vaše trenérka. Je to velká politika.

Správná tedy samozřejmě není.

**11) Jaká kritéria musí gymnastka splňovat, aby docílila maximálního bodového ohodnocení? (proporce, dispozice, vzhled atd.)**

Musí splnit prvek tak, jak je předepsaný, na to existují tabulky a nákresy. Podmínka v rozsazích je, že rozsah kyčelního kloubu musí být minimálně sto osmdesát stupňů. Pak jsou předepsané obraty, záleží i na tom, jak gymnastka vypadá. Vizáž a vystavení těla ovšem neznamená samozřejmé vítězství. Existují tedy pravidla, musí se splnit povinné prvky, které jsou předepsané. Ale výslednou známku dělá i výběr hudby, jak je sestava s hudbou sladěná.

**12) Na gymnastických závodech jste získala spoustu medailí. Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Každý správný sportovec chce na závodech vyhrát, nebo získat to nejlepší umístění. Každá medaile mě potěšila. Když je člověk zvyklý medaile dostávat, pak je pro něj naopak velkým zklamáním, že medaili nedostal a je to další motivace, aby začal pracovat víc. V rámci republiky jsem se zúčastňovala mistrovství republiky. Měla jsem nejlepší kamarádku, Danielu Záhorovskou, která byla lepší než já, takže vždycky byla první a já získávala druhá a třetí místa, na republikové úrovni jsem se tedy většinou umístila do třetího místa. Potom když jsem závodila ve společných skladbách tak jsme byly celkem asi až sedminásobné mistryně republiky. Jezdila jsem i na menší mezinárodní závody, třeba do Rakouska, ale na mistrovství Evropy jsem nikdy nebyla, protože reprezentace čítá maximálně dvě až tři děti, a navíc u nás bohužel těsně před revolucí, kdy jsem měla nastoupit do této kategorie, se *Rudá Hvězda* rozpadla. Pak jsem tedy přešla do *Bohemians* a trénovala v normálním obyčejném oddílu a jezdila jsem zase na závody republikové úrovně. V *Bohemians* jsem byla dokonce několikrát vyhlášena sportovcem roku.

**13) Je gymnastika náročnějším sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu, nebo je to tak i s tancem?**

Gymnastika je náročná především na klouby, šlachy, vazy, záda. Jinak si myslím, že úrazů je v moderní gymnastice minimálně. V dnešní době se flexibilita vyžaduje daleko extrémnější než za mojí doby, tam tehdy stačil obyčejný most, dnes se za most považuje to, že se gymnastka dotkne drdolem zadku. Ve sportovní gymnastice jsou úrazy velmi časté a závažné, například pády na hlavu nebo zlomené končetiny.

**14) Sportovní kariéru jste ukončila relativně brzy, ve dvaceti jedna letech. Z jakého důvodu?**

Když někdo vydrží dělat moderní gymnastiku do dvaceti pěti let, je to maximum. Není to sport dospělosti, spíše sport pro děti a takového toho ranního dospívání. Ukončila jsem ji tak brzy, protože v té době se do tohoto věku cvičilo normálně. Potom většinou gymnastky přejdou k tanci, to jsem také udělala, ale dělala jsem to pouze pro zábavu. V dnešní době se gymnastika dělá do dvaceti pěti let a je to úplné maximum. Tanec je v tomhle lepší a kord moderní, balet je zase jiná kategorie. Na balet se chodí až později, nejlépe po nějakém základu, ale u nás, když holčička přijde ve dvanácti letech na gymnastiku, tak už je stará a už

se to tělíčko nerozcvičí, protože už se nezkoordinuje tělo s náčiním, a když, tak velmi těžce. Snažíme se děti hned vyselektovat a šikovné děti dávat do lepší skupiny, kde na ně více koukáme a kde se učí více.

**15) Po ukončení sportovní kariéry jste několik let tančila v tanečním souboru. Co jste v souboru tančila, čemu jste se zde věnovala a jaký byl pro Vás přechod z gymnastického prostředí do tanečního?**

Rozhodla jsem se, že nebudu dělat gymnastiku a budu tančit, takže jsem s tím byla smířená a nevadilo mi to. Tanec mě bavil. Dělal jsem moderní tanec v *Pop baletu* Věry Veselé. Dělalí jsme křoví zpěvákům a díky tomu jsem i našla svého manžela. Pro nás byl tanec už hračka, protože co se týče třeba rozsahů, jsme byly daleko lepší než tanečnice v souboru. Samozřejmě nás mezi sebe úplně otevřeně nepřijali a pořád jsme byly v zadních řadách ale nám to nevadilo. Měli jsme rozcvičku, pak se skládala choreografie a taneční variace ale neměli jsme klasický balet. Tréninky jsme měli dvakrát až třikrát týdně. Jezdili jsme dokonce i na turné do zahraničí ale opravdu jsem to brala jenom jako zábavu.

**16) Je známo, že lidé v tanečním světě a kolektivu jsou vůči sobě velmi závistiví a nepřející. Setkala jste s touto zkušeností, nebo je to pouze smyšlená informace? Jak Vás taneční okolí bralo, jakožto bývalou sportovkyni? Objevila se tato zkušenost i v gymnastickém prostředí?**

Je to pravda, je to všude a vždy bylo. Rivalita je velká. Myslím si, že v dnešní době je to hrozné, vůbec se nepřiklání ke kvalitě ale pouze ke známostem. Možná, že daleko kvalitnější, zodpovědnější, uvědomělejší a oddanější lidi se nedostanou do určitého postu, který by si zasloužili, a dávali by třeba i větší radost divákům než lidé, kteří tančí. V gymnastice je to totéž. Musí se tam předvést výkon, který je předepsaný, člověk se může prát za svého svěřence a když se to zrovna povede, tak vidíte, že na lepší umístění to stačí. Ale musíte být na tisíc procent lepší, aby to bylo nediskutovatelné.

**17) Vaše dcera vystudovala Taneční konzervatoř hl. města Prahy a nyní působí v souboru na Slovensku, také se věnovala gymnastice. Byla jste jejím vzorem nebo ji ke sportu a tanci sama vedla?**

Když se Anička narodila, řekla jsem „Hurá, máme gymnastku“. Sama jsem ji k tomu vedla a trénovala, kromě kolegyně jsme k tomu měly ještě ruskou trenérku, takže mi jí bylo kolikrát i líto. Anička si v deseti letech usmyslela, že chce být baletkou. Pak tedy začala navštěvovat konzervatoř, která byla velmi fyzicky i časově náročná, a i přes to každý den po škole chodila na trénink. Anička byla velmi talentovaná a výpomocnou ruskou trenérku jsme často musely držet zpátky, aby ji nezničila, protože ruská škola má zase úplně jiný přístup, jak ve světě tanečním, tak gymnastickém. V deseti letech už získávala jenom medaile a posledních pět let byla absolutní mistryní republiky. Dostala se až na mistrovství Evropy, kde byla sedmnáctá. Byla velký dřič. Já sem ji opravdu podporovala, jak nejvíce to šlo, byla jsem s ní každý den, každé závody, sama jsem ji trénovala, babička jí šila dresy a já je zdobila. Bohužel v pozdějším věku na konzervatoři už jí vedení školy nepovolilo jet na poslední mistrovství Evropy a tím skončila ve svých

devatenácti letech s gymnastikou. Jako baletka v Bratislavě je spokojená ale je to strašná dřina, baví jí to, už i dokonce vystupuje v prvních řadách, má i demi sóla ale pro mě je to strašné odříkání. Myslela jsem si, že když čtyři baletky vystudují státní konzervatoř, tak alespoň budou mít v rámci republiky umístění. Ale to, že neumístí jednu z nejlepších studentek za celých osm let, že o ní nebude mít zájem žádné divadlo v České republice, to mě opravdu vzalo a probřečela jsem spoustu dní. Objely jsme Evropu, v Haagu jsem stály tři hodinovou frontu, na každém konkurzu neuvěřitelně lidí. Když odešla z jednoho konkurzu, řekla mi: „Já jsem vůbec neviděla, kdo a co zadává. Musela jsem opisovat od ostatních“. Myslím si, že je to nedomyšlené v rámci škola-umístění. V našich divadlech jsou umístění převážně cizinci.

**18) Vaše sportovní výsledky jsou velmi košaté. Jste členka tréninkového střediska mládeže, vrcholového střediska mládeže, členka juniorské reprezentace, několikanásobná mistryně republiky ve společných skladbách. Nyní se věnujete trenérské činnosti v oddílu Bohemians Praha. Jak jste se k této činnosti dostala? Jaký byl pro Vás přechod z interpretace k trenérství? Jak přistupujete ke svým žákům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Měla jsem dlouhou pauzu kvůli dětem, osm let jsem se nevěnovala gymnastice vůbec. Až když ve třech a půl letech Andulka začala chodit do tělocvičny, a postupně se tréninky navyšovaly, volně jsem přešla k trenérství. Kromě své dcery jsem se věnovala i trénování přípravky, to dělám i v současné době. Také trénuji výběrové družstvo. Už mi to ale stačí jenom dvakrát týdně, možná proto, že jsem se tak trochu vyčerpala na své dceři. Viděla jsem, že Anička na to má, a tak jsme tomu věnovaly opravdu všechno, a dostaly z toho maximum. Trénovala jsem ji patnáct let. Získala jsem od ní zpětnou vazbu, a to jde v dnešní době u dětí velmi těžko. Není u nich snaha a najednou se člověk ptá, jestli to chce dítě opravdu dělat, nebo to chtějí rodiče. Další věc je, že se děti věnují spoustu kroužkům ale ani jednomu pořádně. Jediné, co se dá spojit se sportem moderní gymnastika, je balet a hudba. To je maximum.

**19) Dosáhla jste v životě všech svých cílů a získala vše, co jste chtěla? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Neměla jsem nikdy žádnou velkou ambici, že bych musela jet na olympiádu. Vždy jsem to brala tak, jak to šlo. Hlavně jsem se těšila na jakékoliv závody, svědomitě jsem se připravovala ale neměla jsem žádný cíl, čeho se v budoucnu musím zúčastnit. Myslím si, že mám normální, hezký život, bez nějakých velkých komplikací a ani netoužím mít méně ani více, jsem ráda za to, co mám, co jsem prožila. Sport mi do života určitě velmi pomohl, v jednání, zodpovědnosti, v chování k druhým lidem. Vystudovala jsem fyzioterapii na Karlově univerzitě, poté jsem rok pracovala s dětmi s mozkovou obrnou. Pak jsem zůstala doma s dětmi a manžel si nepřál, abych chodila do práce. Jediným zaměstnáním mi tedy zůstala gymnastika.

**20) Na závěr, co byste jako bývalá vrcholová gymnastka a tanečnice doporučila či poradila budoucím sportovcům nebo tanečníkům?**

Poradila bych Všem, aby si uvědomili, že je to opravdu velká dřina a odříkání. Musí vědět, jestli to chtějí nebo nechtějí dělat. Na padesát procent nejde dělat nic, protože člověk potom nic nedokáže a může být zklamaný. Není samozřejmě zaručené, že pokud budu dělat na sto procent, ten úspěch budu mít ale pro svůj vlastní pocit, do každé činnosti musí dát člověk maximum. Buď to vyjde nebo nevyjde. Člověk si musí uvědomit priority a žádný sport není doživotní, je to především zábava, i když to hodně lidí živí. Pak to jednou skončí a lidi musí žít dál. Důležité je i zdraví. Také by měl každý sportovec myslet na „zadní vrátka“. To znamená jít studovat nějakou školu a měl by mít v záloze nějaké zaměstnání, kterému se pak může věnovat a získat i nějaké dobré peníze.

### 3.4 Sabina Fiřtová

Gymnastka, trenérka



- 1) Od mala jste se věnovala sportovní gymnastice. Co a kdo Vás k ní přivedl?**

Věnovala jsem se jí od malička a přivedla mě k ní maminka, rodiče.

- 2) Jak často a v jaké intenzitě jste trénovala?**

Když jsem byla malá a chodila do přípravy, trénovali jsme dvakrát týdně. S postupem času to bylo třikrát týdně a potom již pětikrát až šestkrát týdně. Časově to bylo kolem 25 hodin týdně.

- 3) Měla jste kromě sportovní gymnastiky i jinou taneční či pohybovou průpravu? Jaká je podle Vás nejlepší?**

Měli jsme pouze baletní průpravu, takže nemohu posoudit, která z nich je nejlepší. Když to vezmeme jako celek – jóga, *Pilates*, zdravotní cvičení a vůbec kompenzační cvičení jsou dobrá.

- 4) Jaký vliv má gymnastické prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Určitě je to velký tlak, a ne každý ho ustojí. Velmi důležitá je psychická odolnost už od dětských let. Mám zkušenost, že děti, které jsou fyzicky šikovné ale neustojí psychický tlak, tak nemá cenu je do toho vůbec tlačit, není to dobře.

- 5) Je známo, že u sportovců a tanečnic je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabývala? Měla jste někdy sama potíže s příjmem potravy?**

Nikdy jsem potíže s příjmem potravy neměla. Dodržovat zdravou stravu je důležité nejen pro sportovce ale i všechny lidi. Když je u sportovců zvýšení výdej energie, je potřeba ji nějakým způsobem dodávat ve větší míře než třeba u lidí, kteří nesportují. Jinak bych nedělala nějaké velké rozdíly v tom, jestli to je nebo není gymnastka. Samozřejmě je rozdíl, jestli je to silový, vytrvalostní nebo třeba koordinačně-estetický jako je právě třeba gymnastika, balet. Zásaditosti správného stravování jsou ale dané a musí se s tím takhle pracovat. U dětí jsou

důležité zásady zdravé výživy, doplňování vitamínu, nejvíce z přírodních zdrojů. U starších holek v době puberty, kdy třeba berou hormonální antikoncepci je dobré to probrat s někým, kdo tomu rozumí a výdej nebo příjem jim upravit.

**6) Jaký vliv má život gymnastky na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Učí je trochu víc disciplíny a morálky. U gymnastek je to malinko víc o detailu a o přesnosti a souvisí to s jejich disciplínou, vnitřní morálkou a vůlí, kterou do toho dokáží dát a myslím si, že to asi ovlivňuje i jejich život do budoucna, a i ty rituály s tím pak mohou souviset. Když byly zvyklé precizně na něčem pracovat, převedou to i do osobního života, možná i do rodinného, což někdy není úplně u všech dobře.

**7) Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

V první řadě musí být asi vůle to vůbec chtít dělat, vědět co to obnáší. Gymnastika obnáší spoustu času, a ne vždy si můžu odjet s kamarádkami kam chci, nemůžu jít do kina kdy chci, nemůžu běhat s kamarádkami po nákupních centrech. U dětí, které jsou ve vztahu s rodiči je ještě potřeba, aby i rodina trochu obětovala svůj rodinný život, přizpůsobila se závodnímu kalendáři, listině a naplánovat si dovolené tak, aby to neovlivňovalo práci gymnastky a trenéra.

**8) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody, určitou absenci osobního života. Kompenzovala jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Nikdy jsem to tak úplně nebrala ale v současné době to pozoruji u nás v oddíle. Gymnasticky jsem vyrůstala ve Zlíně, kde byla tělocvična dohromady s chlapci. A myslím si, že tohle sociální spojení chlapců a dívek dohromady je něco rozhodně jiného, než když jsme tady v tělocvičně, kde jsou pouze ženy a musím říct, že je to velký rozdíl v tom, že v době, kdy dívka začíná uvažovat nad tím, že je to moc těžké a že toho nechá, tak to sociální zázemí tělocvičny je strašně důležité. Když si tam najde přátele, kamarády a lidi, se kterými je ráda, pak to ten osobní život a aktivity jsou v tomto kolektivu součástí.

**9) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vyčížené tělo a mysl. Máte nějaké a měla jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Měla jsem i jiné sportovní aktivity. I teď když trénuji děti, snažím se to s nimi absolvovat, netrávíme tedy čas pouze tady v tělocvičně, ale v přípravném období se snažíme jezdit na soustředění ven do přírody, v zimě lyžovat, běžkovat, v létě plavat, běhat v lese a lézt po skalách a já jsem to jako malá zažívala, takže se to snažím i teď dětem nabízet, aby netrávili čas pouze v tělocvičně, protože by gymnasticky vyhořeli. Lyžování je u některých sportovních aktivit striktně zakázáno ale myslím si, že to je věc trenéra nebo oddílu, jak to má nastavené. Pro mě to není zásadní problém zakazovat jinou sportovní aktivitu, jako je právě lyžování, protože si myslím, že stejně tak si člověk může zlomit nohu při výstupu z tramvaje. Není dobré tomu chodit napřed ale snažit se dítě vést bez zákazů.

**10)      Gymnastika se dělí na několik odvětví. Dokázala byste říci, zda je těžší sportovní gymnastika nebo moderní gymnastika?**

Asi nemohu říci, co je těžší, protože oba dva sporty jsou neuvěřitelně těžké, každý má jiné základy, jiný sportovní program, pravidla a obě dvě disciplíny jsou úplně o něčem jiném.

**11)      Co všechno hodnotí komise na závodech? Je podle Vás hodnotící metoda závodnic správná?**

Každý sport, kde o výkonu závodníka rozhoduje nějaká komise nebo rozhodčí, je tam vždy subjektivní pohled, není to objektivní tak samozřejmě když někdo běhá maraton, je to jasné. Jakmile tady někdo rozhoduje o nějakém výkonu, není to objektivní a vždycky tam bude hrát roli nějaký osobní vztah, i když by samozřejmě všechny rozhodčí měly být nestranné. U sportovní gymnastiky se hodnotí obtížnost, to znamená že mají předepsané určité povinné požadavky, které musí předvést a pak se jejich sestava musí skládat z určitého počtu prvků, prvky jsou rozdělené podle obtížnosti od A – nejjednodušší až po F – nejtěžší cviky a každý má určitou hodnotu, která se na konci sečte. Pak se hodnotí provedení, které je vždy deset bodů a z toho se body odečítá estetický projev, choreografie atd. a to jsme opět u té subjektivity.

**12)      Jaká kritéria musí gymnastka splňovat, aby docílila maximálního bodového ohodnocení? (proporce, dispozice, vzhled atd.)**

Jak gymnastka vypadá, jak je učesaná a jak přijde upravená na závodě, to už je ten estetický dojem, a to je to, co pak může subjektivně ovlivnit rozhodčí, ale že by bylo přímo v pravidlech napsáno, tahle je příliš vysoká, tahle hubená, tahle s moc dlouhými vlasy, tak to v žádném případě v gymnastice nerozhoduje. Nejsou dané žádné fyzické či tělesné proporce.

**13)      Na gymnastických závodech jste získala spoustu medailí či pohárů. Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Asi každá malá gymnastka chce mít na krku medaili, takže určitě to vždycky motivace byla. Pro malé děti je to obzvlášť velká motivace.

**14)      Je gymnastika náročnějším sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu než třeba ostatní sporty, tanec?**

Nemyslím si, protože gymnastky od malička prochází funkční přípravou. Ano, je to sport, se kterým děti začínají mezi čtvrtým až pátým rokem, takže asi může dojít k nějakým zdravotním disfunkcím, ale začíná se takhle brzy možná proto, aby pak určení trenéři, kteří by to měli rozhodnout ve spolupráci s lékařským zabezpečením toho oddílu by měli říct, ano, pro Vás je nebo není gymnastika vhodná. Každý sport, čím více se dělá výkonnostně a pak už vrcholově, tak tam je tělesné zdraví nějakým způsobem ovlivněné, protože už je to zřejmě nad míru.

**15)      Do kolika let obvykle člověk aktivně působí v tomto sportu?**

U ženské sportovní gymnastiky je to individuální ale myslím si že tak 25-26 let je strop. Je tu jedna výjimka, mistryně z Kazachstánu, která je ještě teď na



vrcholové úrovni a jezdí olympiády, mistrovství světa a světové poháry, je jí 45 ale bohužel už to není pěkné. Cvičí krásně ale už mi to úplně nepřipadá hezké. U chlapů je to posunuté, protože u nich sportovní gymnastika je hlavně o síle a chlapi jí dostávají až později takže mohou klidně ve třiceti být na vrcholové úrovni.

**16) Závodila jste také v zahraničí. Jaká zkušenost pro Vás byla nejprínosnější a v čem?**

Závodila jsem ještě v době totality. Nemohu říct, jestli to pro mě byl nějaký velký přínos, jediné v tom smyslu, že jsme si jako parta sedli do vlaku a někam jsme odjeli ale jinak v té době, kdy já jsem závodila, jsem na žádné velké sportovní akce nejezdila. Byli to většinou mezistátní utkání nebo utkání mezi oddíly, na národní úrovni.

**17) Je známo, že lidé v tanečním světě a kolektivu jsou vůči sobě velmi závistiví a nepřející. Setkala jste se s touto zkušeností i v gymnastickém prostředí nebo je to pouze smyšlená informace?**

Bohužel není a je tomu tak. Je to hrozná škoda, protože nevím, jak v moderní gymnastice ale v gymnastice sportovní je poslední olympiáda první v historii, kde nebyla žádná sportovní gymnastka účastna a myslím si, že to je i výsledek toho sportu, je sám o sobě těžký, je strašný tlak a dělá ho málo lidí, kteří si ještě vzájemně nedokáží pomoci, naopak si závidí. Je to hrozné a bohužel to není smyšlená informace.

**18) Nyní se věnujete trenérské činnosti v oddílu Bohemians Praha. Jak jste se dostala k této činnosti? Jaký byl pro Vás přechod z interpretace k trenérství? Jak přistupujete ke svým žákům? Věnujete se v současné době i něčemu jinému?**

Dostala jsem se k této činnosti tak, že jsem začala tady v Praze studovat vysokou školu *FTVS*, takže jsem nejdříve začala trénovat ve Vršovcích a pak jsem přešla sem na *Bohemku*. Začala jsem trénovat v době, kdy jsem se ještě věnovala vlastnímu sebe trénování ve Zlíně a v době kdy jsem přecházela na vysokou školu, vznikl tzv. *Teamgym* a my jsme na vysoké školy měli přímo skupinu holek a kluků, kteří se tomu po dobu studia věnovali, a i my jsme se stali v tu dobu mistry Evropy. Takže přechod byl velmi plynulý. Pak přišlo první a druhé těhotenství a pak už jsem pouze trénovala. Snažím se dětem předat co nejvíce umím, co mě naučili ve škole lidi, kterým jsem hodně věřila a čerpala z jejich zkušeností a pak jsou to hodně lidi, u kterých jsem se učila jako trenér. Byla jsem půl roku v Americe u trenérů Křížových, kteří mě hrozně moc naučili, měla jsem možnost trénovat vedle nejlepších trenérů minulosti, což byli také manželé Komrskovi, takže tam jsem se toho hrozně moc naučila. Gymnastika je sport, kde disciplína a morálka musí být, ale není to jenom bič, určitě je tam potřeba být vyrovnaná pochvala a k tomu naučit děti vystoupit z jejich vlastního komfortu, aby zjistili, že když něco chtějí dokázat, musí pro to něco udělat a v dnešní době bohužel už děti nejsou moc zvyklé, mají pocit, že za ně všichni všechno udělají, takže v tom je velký problém. Velký problém je také komunikace s rodiči. V současné době ještě vyučuji na *AMU*, kde se věnuji hudební fakultě, věnuji se kompenzačním cvičením, *Pilates*,

kruhovému tréninku ale všechno na bázi funkčního posilování a cvičení, také fyzioterapii a rehabilitaci, takže se to takhle hezky prolíná.

**19) Dosáhla jste v životě všech svých cílů a získala vše, co jste chtěla? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Mám dvě zdravé a krásné děti, dělám, co mě baví, jsem zdravá, takže jsem velmi spokojená. Po kariérní stránce si myslím, že jsem už „vykariérována“. Pro mě je především důležité abych děti, které teď vedu nějakou cestou, pak z tělocvičny odešli s tím, že jsem jim dala do života to, co pro ně bude důležité a že budou vzpomínat na tělocvičnu a na mě jenom dobře.

**20) Na závěr, co byste jako bývalá gymnastka doporučila či poradila budoucím sportovcům nebo tanečnickům?**

Doporučila bych jim, ať rádi sportují, chodí rádi na tréninky, ať z toho nemají stres a baví je to.

### 3.5 Ladislav Kárský

Atlet, trenér



**1) V kolika letech jste se začal věnovat atletice? Co bylo impulsem pro zájem o atletiku?**

Atletice jsem se začal věnovat ve třinácti letech, kdy jsem zaznamenal nějaké úspěchy, potom jsem bohužel přerušil kvůli onemocnění infekční žloutenkou a začal jsem až v patnácti letech. Kromě atletiky jsem hrál hokej, basket. K atletice jsem se dostal díky učiteli ze základní školy. Chtěl jsem se seberealizovat, což bylo možná kvůli již prvotním úspěchům, především v běžeckých disciplínách. Byl to můj první individuální sport.

**2) Kde jste trénoval, v jaké intenzitě a jak často?**

Začínal jsem v Litomyšli, kdy jsem docházel na tréninky minimálně, pouze dvakrát týdně. Bylo to spíše zájmové než plánovitě. V šestnácti letech jsem začal trénovat čtyřikrát týdně, kde jsem měl trenéra a již to nabylo na kvalitě, intenzitě a blížilo se to systému, jak bych se měl v tomto věku připravovat. Začal jsem s překážkami a hned mi to začalo jít, rychle jsem se učil pohybovým dovednostem.

**3) Je známo, že tanečníci se kromě své specializace věnují ve většině případů i jiné pohybové přípravě. Platí to i v atletice? Věnoval jste se i jiné pohybové aktivitě a jaká příprava je podle Vás nejlepší?**

Jednoznačně to musí vyrůst na všestranném základu. Podle mé vlastní zkušenosti je dobré, když se dítě kolem věku osmi let začne věnovat například gymnastické přípravě, určitému rozsahu, koordinaci pohybu. Také je dobré plavání, které rozvíjí kapacitu a naučí se dýchat. Pak je možné učit se atletickým dovednostem, které jsou vybudované na všestranném základu, učí se koordinovat, ovládat veškeré svalové skupiny. Pokud je to možné, je také dobré pobývat na horách kvůli zdraví.

**4) Jaký vliv má atletické prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Absolutní. Spíš, než o fyzický jde o všestranný pohybový rozvoj, fyzickou se myslí hodně trénování, makání, a to není podstatné. Spíše je naučit správným pohybům, chytat techniku, protože potom když přejdou k jiným disciplínám, umějí se již koordinovat, ovládat. U psychické stránky je důležité mít denní režim, naučit

se chodit na tréninky, pravidelnosti. Pak jde samozřejmě o to mít štěstí na trenéry. Kdo používá metodu biče není dobré, děti to musí bavit, někam je tlačit. Povelů a rozkazy nejsou dobré. Nesmí je to psychicky ubíjet. Důležité je také to, aby se rádi zúčastňovali soutěží, pokud chodí pouze na tréninky, je to špatně. To je psychický rozvoj, mít rád závodění. Sám u sebe jsem nikdy nepocítil fyzické vyčerpání, a to jsem závodil velmi dlouho. Běhal jsem 400 metrů překážek, což je nejnáročnější disciplína ale to je jiný druh únavy, spíš ta momentální.

- 5) Je známo, že u sportovců a tanečníků je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabýval? Držel jste sám někdy nějakou dietu?**

Sám jsem nikdy dietu nedržel. Razím heslo – racionální strava. Tanečníci a gymnasti hlídají každé deko. Atletiky se to netýká, nejde o to se stále vážit. Někdo k tomu má samozřejmě sklony a je těžké ho odradit, měl by se zaměřit na úpravu stravy. Ovšem i školní strava není vyvážená. Důležité je jíst kvalitně, mít dostatek živin.

- 6) Jaký vliv má život atleta na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Myslím si, že ti, co prošli atletikou, posiluje je to i pro život samotný. Fyzická i psychická stránka atletiky člověka připravuje na to být silným a odolávat stresu, protože každý trénink nebo závod je krátkodobý stres a člověk je pak vystaven stresu v průběhu celého života. Člověka to tedy zoceluje.

- 7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody, určitou absenci osobního života. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Já jsem žil ve všem plnohodnotný život úplně ve všem. Sport mě spíš daleko víc dal, než vzal. Nemám pocit, že jsem ztratil mládí, různé diskotéky a tak. Nechybělo mi to, sport jsem měl rád a nepřišel jsem o nic.

- 8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vyčerpání těla a mysli. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Měl jsem koníčky spousta, a nejen v průběhu kariéry. Hlavním koníčkem byla atletika, vedle toho jsem vystudoval dvě vysoké školy, pedagogickou fakultu a fakultu tělesné výchovy a sportu, můj zájem je všestranný. Děláním hlasatele, což je věc související se statistikou. Chtěl jsem studovat literaturu a historii, jenže po gymplu převážil sport a už mi to zůstalo jenom jako koníček. Také miluji hudbu.

**9) Co všechno musí mít člověk za dispozice či vlastnosti, aby se mohl profesionálně věnovat atletice?**

Musí mít určité předpoklady. Není to jenom o talentu, musí zde být vnitřní motivace a motor, kdy to chce člověk dělat. Určitá schopnost dlouhodobě pracovat, výsledky se pak dostaví.

**10) Dokázal byste říci, zda je atletika v nějakém ohledu těžší či lehčí než ostatní sporty, jako třeba hokej, fotbal, gymnastika?**

Obdivuji dva sporty kvůli preciznosti a časovému nasazení, a to je gymnastika a plavání. Jsou to velmi nedoceněné sporty. Atletika je pestrá, rozvoj rychlosti, obratnosti, nácvik techniky disciplín. Myslím si, že hokej není jeden z nejnáročnějších sportů, fotbal už vůbec ne. Hokejisti začínají s hokejem většinou v pěti letech a v životě nepoznali jiný sport, jsou jednostranně zaměřeni. V atletice můžete začít i později. Hodnocení, jaký sport je více náročný než druhý, je těžké. Nejtěžší jsou vždy sporty individuální, ne kolektivní. Člověk realizuje sám sebe.

**11) Získal jste za svoji kariéru nějaká ocenění, medaile? Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Získal jsem spousta medailí, byl jsem úspěšný doma i v zahraničí. Cílem je dosahovat, když něčeho dosáhnete, už je to pro Vás normální, a tak chcete víc. Motivace přichází s výsledkem a chcete dál, kdo se totiž spokojí s tím, čeho už dosáhnul? Každý je spokojený s jinou úrovní. Ten tah musí být chtít něco víc.

**12) Je atletika náročným sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu?**

Úrazy se stávají, hodně svalových úrazů provází atletiku. Natržené svaly, distorze kotníku, bolesti kloubů. Osobně mě nic nebolí ale skončil jsem se zánětem Achillovy šlachy, to je u atletů velký problém. Svaly, šlachy, úpony dostávají zabrat. Také to závisí na jednotlivých disciplínách.

**13) Jak dlouho obvykle trvá profesionální kariéra atleta? Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

Někdo vydrží čtyři roky, někdo dvanáct let, rozpětí je různé. Je nutno obětovat čas.

**14) V tanečním ale i sportovním světě a kolektivu jsou vůči sobě lidé často nepřející a závistiví. Setkal jste se s touto zkušeností i v tomto sportu, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Atletika není žádnou výjimkou. Je společnost, kde závist a nepřejícnost je mocná čarodějka a běžná záležitost. Většinou navenek panuje kamarádský duch, ovšem dovnitř člověka nevidíte. Jde tady o výkon, prestiž a na vysoké úrovni i o peníze, takže samozřejmě ne vždy jsou tu optimální vztahy. Rivalita tu existuje ale ne tak, že by přesahovala nějaké meze.

**15) Kolik disciplín obsahuje atletika a jakým jste se věnoval?**

Existuje přibližně dvacet disciplín. Atletika se rozděluje na sprinty, běhy, skoky, víceboje, hody a vrhy. Chůze je šestá. Člení se to do těchto sekcí a každá má své disciplíny. Říká se, že královskou disciplínou je běh na sto metrů. Ve světě hodně preferují sprint a běžecké disciplíny, maratony, trochu v ústranní jsou pak vrhačské disciplíny. Já jsem se věnoval sprinterské disciplíně 400 metrů překážek.

**16) Kromě profese atleta jste nyní i trenérem. Byl pro Vás těžký přechod od postu závodníka k trenérství? Jak přistupujete ke svým svěřencům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Závodil jsem do třiceti dvou let, takže přechod pro mě těžký nebyl. V době, kdy jsem se zranil, jsem měl již připravenou menší skupinu a začal jsem se věnovat profesionálnímu trenérství, následně za půl roku jsem se stal šéftrenérem sportovního střediska a tak dále. Ze závodníka jsem se tedy rovnou dostal na post trenéra a trvalo to do roku 2004, kdy jsem měl různé funkce na různých úrovních, ve svazu a pak jsem začal dělat šéfa v centru atletiky. Pak jsem odbočil do politiky a následně jsem založil oddíl *Atletika Jižní město*, tomu se věnuji v současné době a máme skvělé výsledky. Sportu jsem se věnoval profesionálně, jezdil jsem na olympiády, absolvoval jsem mnoho mistrovství Evropy. Ke svěřencům přistupuji hlavně s motivací. Nekřičím na ně, ale vyvíjet tlak někam je dostat, je potřeba. Atletika je hlavně o technice, stejně jako tanec.

**17) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

V mládí jsem si vytknul spousta cílů, většina se podařila. Chtěl jsem dělat trenéra, stále se tomu věnuji a na vysoké úrovni, finále olympijských her, medaile za mistrovství světa. Také jsem chtěl učit na vysoké škole, tak jsem určitou dobu vyučoval. Pak jsem chtěl dělat rozhlasového komentátora, to se mi bohužel nesplnilo ale moderuji závody mistrovství světa. Nelze dělat všechno. Chtěl jsem více studovat obor historie, ale to mi zůstalo koníčkem. Skoro vše se mi splnilo, šel jsem si za tím. Vše, co jsem dělal, mě bavilo.

**18) Na závěr, co byste jako profesionální atlet doporučil či poradil budoucím sportovcům nebo lidem, věnujícím se nějaké pohybové aktivitě či kariéře?**

Aby měli trpělivost, oddanost a chuť to dělat, mít to rád, nenechat se odradit přechodnými negativními výsledky, snažit se dosáhnout maximum, pracovat na sobě. Je to samozřejmě i o trenérovi, trenér a závodník jsou spojené nádoby, přesýpací hodiny.

### 3.6 Lukáš Teplý

Atlet, trenér<sup>65</sup>

**1) V kolika letech jste se začal věnovat atletice? Co bylo impulsem pro zájem o atletiku?**

Bavil mě úplně každý sport. Atletiku jsem začal dělat v deseti letech, a protože jsem do všeho kopal a všechno mě bavilo, vybrali mě na sportovní školu, kde jsem měl kolem sebe kluky se stejnými zájmy, takže to bylo skvělé.

**2) Kde jste trénoval, v jaké intenzitě a jak často?**

Ve sportovní třídě jsme měli třikrát týdně rozšířený tělocvik. V jedenácti letech jsme měli trénink jednou týdně, ve třinácti letech pak dvakrát týdně. Každý den jsme něco měli. V rámci tělesné výchovy jsou to standardně dvě hodiny, my jsme měli pět. Spíše, než na atletiku byly hodiny zaměřené všestranně. Do čtrnácti let jsem tedy působil ve sportovní škole.

**3) Je známo, že tanečníci se kromě své specializace věnují ve většině případů i jiné pohybové přípravě. Platí to i v atletice? Věnoval jste se i jiné pohybové aktivitě a jaká příprava je podle Vás nejlepší?**

Jezdili jsme na soustředění, jezdily jsme běžky, sjezdovky, dokonce i plavání, bruslení. I když byla atletika, v sobotu stará charta chodila hrát fotbal, to mě bavilo, takže jsem si to nenechal ujít. Nebral bych to jako přípravu, člověka to musí bavit. Když se tu kluci porvou před tréninkem, nebo někdo jezdí na skateboardu, nechávám je být, vytrénují si tím všechny svaly. Musí to být v hlavě. Když to udělám strojově, není to ono. Spíše vymyslet nějakou spontánní formu, kterou je přimět k tomu, aby něco dělali a neseděli před tréninkem na lavičkách.

**4) Jaký vliv má atletické prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Já to mám jako duševní hygienu. Přijdu z práce, kde jsem mezi dospělými, tam jsou vztahy trochu jiné a pracovní, a přijdu sem na závody jako trenér a plácám děti po zádech, fandím, je to o něčem jiném. Děti jsou vděčné. Člověk už je zná, proto chodí třeba tři disciplíny, aby nebyli upjatí. Tím, že jsem chodil do sportovní třídy, byl jsem nastavený tak, že vždy po škole jsem měl trénink a ani jsem nikdy nepřemýšlel, že bych skončil. Byl to skvělý kolektiv a bavilo mě to, takže žádné fyzické vyčerpání jsem neměl, i když samozřejmě některé tréninky byly tvrdší.

---

<sup>65</sup> Fotografie se bohužel nepodařilo sehnat

- 5) Je známo, že u sportovců a tanečníků je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabýval? Držel jste sám někdy nějakou dietu?**

Nikdy jsem žádnou dietu nedržel. Myslím si, že pokud je v tomto sportu někdo v tréninkovém středisku vrcholového sportu, tak dejme tomu, ale jinak to nikdo nedodržuje. Člověk by měl používat svou vlastní hlavu. Tady nejde o jídlo, ale aby spíše měli nějaké kondiční cvičení.

- 6) Jaký vliv má život atleta na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Sport je dobrý trénink do života. Jinak žádné rituály nemám.

- 7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody, určitou absenci osobního života. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Spíše kariéra se odrazila na mém životě. Nikdy jsem nebyl ten sportovec, který to měl vyloženě tak, že teď něco musí. O víkendu jsem se rozhodoval, jestli pojedu s kamarády na kola, nebo jestli půjdu na volejbalový turnaj, nebo jestli půjdu na atletické závody a neřešil jsem to. Na závodech jsem se snažil být nejlepší, ale věděl jsem, že když tam pojedu, umístím se různě, vzhledem ke konkurenci a různým kategoriím soutěží.

- 8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vyčerpání tělo a mysl. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Měl jsem to jako zábavu. Všechno bylo o sportu, šli jsme do hospody, a nakonec jsme zjistili, že jsme hráli ping pong, šipky, karty, kulečnick a pořád jsme soutěžili.

- 9) Co všechno musí mít člověk za dispozice či vlastnosti, aby se mohl profesionálně věnovat atletice?**

Samozřejmě to musí být různé somatické předpoklady, schopnost se učit, kondiční předpoklady jako je síla, rychlost, koordinace nebo vytrvalost. A samozřejmě takový ten životní drive. Ten, kdo je biologicky akcelerovaný, má výhodu. Některé věci se tréninkem nedají ovlivnit, horší je to u dívek, které v průběhu dospívání často získávají úplně jinou figuru.

- 10) Dokázal byste říci, zda je atletika v nějakém ohledu těžší či lehčí než ostatní sporty, jako třeba hokej, fotbal, gymnastika?**

Všechno záleží na tom, jak to člověk dělá. Někdo hraje hokej jednou týdně jen tak ze srandy, někdo dře, vstává ráno v pět hodin, protože zrovna mají trénink v devět a musí s krasobruslaři makat již od pěti a někdo dělá atletiku jen tak



dvakrát týdně, někdo to zase dělá pořád. Je velmi těžké říct, co je těžší. Nedá se to porovnávat, každý sport je specifický, záleží na čase, stylu tréninku. Každá atletická disciplína je jiná.

**11) Získal jste za svoji kariéru nějaká ocenění, medaile? Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Určitě je to velká motivace.

**12) Je atletika náročným sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu?**

Je pravda, že tady člověk musí podat nejvyšší výkony, takže může docházet ke svalovým zraněním, podvrtnutí. Samozřejmě nějaká malá zranění jsem měl. Stalo se mi, že jsem zakopl na překážce a hřebík se mi zasekl do ruky, kterou pak projel a ruka se mi roztrhla. Byla to ale poslední překážka, takže jsem to doběhl.

**13) Jak dlouho obvykle trvá profesionální kariéra atleta? Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

U každého to trvá jinak, v atletice může být člověk přibližně deset let na vrcholu, pokud to disciplína umožňuje. Nemyslím si, že zrovna v atletice tomu člověk nějak extrémně obětuje, musí ho to bavit. Samozřejmě mají soustředění, musí někam jezdit a něco vykazovat ale mají na výběr, je to jako každá jiná práce.

**14) V tanečním ale i sportovním světě a kolektivu jsou vůči sobě lidé často nepřející a závistiví. Setkal jste se s touto zkušeností i v tomto sportu, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Já osobně jsem se s tím nesetkal ale já jsem chlap, my to máme jinak nastavené. U žen je to možná horší. Žádná rivalita nevznikala, spíš jsme se poštuchovali, ale to byla spíš sranda. V tanci, gymnastice, krasobruslení je to úplně jiné, to hodnotí komise, která se pak půl roku dohaduje, zda bylo hodnocení správné, v těchto sportech zasahuje lidský faktor.

**15) Kolik disciplín obsahuje atletika a jakým jste se věnoval?**

Základní struktura je desetiboj, deset disciplín plus jedenáctá, tou se bere desetiboj. Dívky mají sedmiboj. Mojí specializací byl skok o tyči, dálka, trojskok, dlouhé překážky, dvoustovka i stovka.

**16) Kromě profese atleta jste nyní i trenérem. Byl pro Vás těžký přechod od postu závodníka k trenérství? Jak přistupujete ke svým svěřencům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Do osmnácti let jsem dělal atletiku pořád. Do dvaceti pěti let jsem chodil na závody a kombinoval ji s různými sportovními aktivitami a do třiceti let jsem občas jednou za rok šel na závody. Jako trenér jsem začal působit až s příchodem dětí, dal jsem je na různé sporty, atletika byla nejbližší a měl jsem výhodu, že byla pro obě děti. Postával jsem na trénincích a viděl, že trenérky to nezvládají, takže mi nabídly spolupráci a od té doby tady funguji. V současné době ještě dokončuji práci

na vysoké škole, po tréninku chodím na noční do práce, a ještě mám jeden vedlejší úvazek, takže si myslím, že to úplně stačí.

**17) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl?  
Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

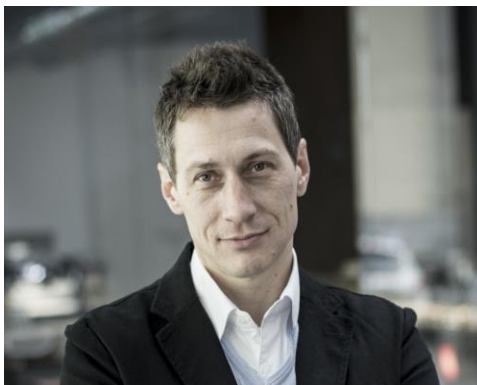
Jsou to cíle rodiny, sportovních cílů je spousta, jsou to spíš přání.

**18) Na závěr, co byste jako profesionální atlet doporučil či poradil  
budoucím sportovcům nebo lidem, věnujícím se nějaké  
pohybové aktivitě či kariéře?**

Poradil bych jim, aby si našli takovou aktivitu, která je bude bavit. Aby sport nedělali jenom proto, že jsou tlustí, nebo by něco měli dělat, měli by se v tom sportu hlavně najít. Udělat si sociální skupinu, nějakou partu, ať je to kulečník, bowling nebo ping pong, záleží, co lidem sedne. Představa atletiky je, že budete běhat kolečka. Já jich moc za svou kariéru nenaběhal.

### 3.7 Martin Poustka

Fotbalista, trenér



**1) V kolika letech jste se začal věnovat fotbalu? Co bylo impulsem pro zájem o fotbal?**

Poprvé jsem přišel na trénink v šesti letech. V té době děti hrály buďto fotbal nebo hokej, já jsem si fotbal zamiloval.

**2) Kde jste trénoval, v jaké intenzitě a jak často?**

Intenzitu bych moc nehodnotil, protože v mém dětství nás trenéři vedli úplně jinak, než vedu třeba své děti v dnešní době já, nedá se to porovnávat. Trénovali jsme třikrát týdně. Největším tréninkem bylo pro mě to, že jsem šel po tréninku do parku a s chlapci jsme hráli čtyři až pět hodin fotbal, to mi dalo víc než samotný trénink.

**3) Je známo, že tanečníci se kromě své specializace věnují ve většině případů i jiné pohybové průpravě. Platí to i ve fotbale? Věnoval jste se i jiné pohybové aktivitě a jaká průprava je podle Vás nejlepší?**

Souhlasím, že pro fotbalisty, v jakém režimu se v dnešní době tréninkový proces ubírá a vzhledem k tomu, že děti nemají ani žádnou pořádnou tělesnou výchovu ve školách, je potřeba kompenzovat a zlepšovat tělesnou kulturu nějakým dalším sportem, třeba tancování určitě pomáhá koordinaci pohybu. U nás to bylo jinak, když nebyl dostatečný počet hráčů na fotbale, šli jsme skákat s děvčaty přes gumu, hráli jsme vybíjenou, lezli jsme na stromy. Pohybová kultura pro nás byla přirozená. V té době jsme měli velmi přísné učitele tělocviku a opravdu se všemu pořádně věnovali, v té době to stačilo. Pro rozvoj je určitě dobrá gymnastika, atletika, různé bojové sporty, úkolové sporty.

**4) Jaký vliv má fotbalové prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Závisí to na to na výkonnosti. Nároky profesionálního fotbalu jsou úplně jinde než nároky výkonnostního fotbalu, kdy fotbalisti chodí po svých pracovních či studijních povinnostech trénovat a dělají to rekreačně a tak, aby měli nějaké sportovní vyžití. U dětí registruji, že někdy na ně psychický tlak přenáší rodiče, kvůli jejich přehnaným ambicím. Co se týká fyzické stránky, v mém dětství jsme

byli fyzicky lépe připraveni než děti v dnešní době. Osobně jsem nebyl psychicky unavený, ale v období puberty člověk snáší některé věci hůře, třeba různé rozporuplné situace, kdy se cítil nesprávně obviněn nebo potrestán, to si třeba doteď pamatuje ale nic zásadního jsem neprožil.

**5) Je známo, že u sportovců a tanečníků je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabýval? Držel jste sám někdy nějakou dietu?**

V různých talentových soutěžích vidíte, že některé dívky jsou při těle ale pohybují se skvěle, mají rytmiku a dynamiku a dobrý krok. U dětí ve fotbale je strašně důležité zabezpečit pestrnou stravu, ovšem knedlíky také někdy neuškodí. Spíš jde o to, umět do nich nasypat energii, navést je na režim tří hlavních chodů a jídel během dne, plus svačiny. Současně je důležité je naučit dodržovat pitný režim. Profesionální hráči mají individuální jídelníčky, protože je potřeba udělat důležité diagnostikování toho, co hráči chybí z pohledu výživových hodnot a také dle věku a jeho vývoje. K dobrému sportu je také potřeba mít dobrou svalovou hodnotu. Je to jedna z věcí, která se v Česku velmi podceňovala. S rozvojem regionálních fotbalových akademií se tomu hodně odborníků věnovalo a sestavovalo celodenní výživový program tak, aby hráči měli dodávku energie odpovídající požadavkům, z hlediska tréninkového procesu. U profesionálů si to každý hlídá sám a není tajemstvím, že probíhá pravidelné vážení, a hráči za to dostávají pokuty a musí zapracovat na tom, aby měli odpovídající váhu.

**6) Jaký vliv má život fotbalisty na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Myslím si, že zásadní. Fotbal dokáže formovat i jedince, je to kolektivní sport a mezilidské vztahy jsou každodenní záležitostí a utváří samotnou osobnost. Umět se chovat loajálně, ohleduplně, pokorně, s respektem k druhým, to fotbal nabízí. Současně je to sport, který dokáže v druhém budit a utvářet disciplínu, chodit včas na tréninky, být spolehlivý a mít v pořádku nachystané věci tak jak mají být, to jsou určité vlastnosti, které se každému fotbalistovi hodí i v běžném, osobním i pracovním životě. Fotbal je celosvětový fenomén a v dnešní době sociálních sítí je prezentována řada významných fotbalových osobností, je to jasný „lifestylový“ produkt, na kterém participují firmy, které se třeba fotbalem vůbec nezabývají. Dělá někdy z fotbalistů zbytečně modelky a manekýny, na druhou stranu je to produkt, který oslovuje velkou část populace na celém světě a logicky je to módní artikl.

**7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody či zápasy, určitou absenci osobního života. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Když jste fotbalem zapáleni a pohlceni, mnohdy odsouváte svůj vlastní život a prožitky na druhou kolej, souviselo to ať už s přípravou na zápas nebo se studiem, se začátky trenérské práce a jednotlivými vzdělávacími cykly v

návaznosti na zisk dalšího kroku v rámci licenčních řízení. Nelituji toho, člověk pak dokáže tyto věci dohnat a na druhou stranu jsem rád, že ve fotbale působím a živím se jím. U profesionálů to tak někdy může být, na druhou stranu to mají vykompenzované finanční odměnou, která je v častějších případech na takové úrovni, že to hráč musí akceptovat, ti, co to neakceptují, se dříve nebo později z tohoto profesionálního světa vyřadí. Je třeba si uvědomit, že dráha fotbalisty na profesionální úrovni není tak dlouhá a životnost v dnešní době bývá čím dál více kratší. Je škoda nevyužít intelektuálního potenciálu a spousta hráčů, ačkoliv by měla na to vystudovat vysoké školy, s ohledem na profesionální dráhu fotbalisty se toho zbytečně brzy vzdávají.

**8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vyčerpání tělo a mysl. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Koníčků si člověk může najít spoustu, je potřeba hledat cestu, jak si od fotbalu odpočinout. Nemyslím si, že adekvátním koníčkem je hraní *Play station* her nebo sledování sociálních sítí. Bohužel v dnešní digitalizované době se spoustou nabízených technologií se těžko řekne, jaké koníčky si hráči najdou. Mě bavilo malování a spíš kreativní věci.

**9) Co všechno musí mít člověk za dispozice či vlastnosti, aby se mohl profesionálně věnovat fotbalu?**

Musí mít fotbal rád, najít si k němu cestu a vztah, musí být dostatečně pracovitý a odolný s chutí neustále se zlepšovat a dokázat překonávat překážky, které fotbal přináší, být člověkem, který respektuje kolektiv a týmové prostředí, určitou hierarchii a vedení ze strany jednotlivých trenérů. Fyzickým předpokladem pro to, patřit mezi nejlepší fotbalisty, je určitě rychlost, pohybová kultura, flexibilita. Spíš jde o morální vlastnosti a charakter jako takový. Samozřejmě musíte mít určitý talent a chuť se zlepšovat, protože jenom talent Vám slávu a ovoce nepřinese.

**10) Dokázal byste říci, zda je fotbal v nějakém ohledu těžší či lehčí než ostatní sporty, jako třeba hokej, atletika, gymnastika?**

Každý sport je specifický, umí být krásný i bolestivý. Fotbal jako jediný sport se hraje nohama a než Vám to sepne z centrální nervové soustavy do nohou, je to dlouhá cesta oproti tomu, když hrajete rukama. V tom je fotbal náročnější. Není to pro každého.

**11) Získal jste za svoji kariéru nějaká ocenění, medaile? Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Individuální ocenění moc ve fotbale nejsou, občas se na nějakém turnaji stanete nejlepším střelcem nebo jste vyhlášen nejlepším hráčem. Jsem rád, že jsme získali, ať už jako hráč nebo i trenér, medaili za první místo v ligové soutěži nebo za vítězství v nějakém turnaji. Přál bych si, aby medaile na turnajích dostávali všechny týmy a všechny děti, dětská radost je to nejhezčí, co může být a je to motivací dětem k tomu, aby u fotbalu zůstali.

**12) Je fotbal náročným sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu?**

Je fyzicky náročný, na nejvyšší úrovni extra fyzicky náročný. Musíte neustále dokazovat fyzickou kondici a zdatnost. Na druhou stranu Vám trénink u fyzicky přináší vyplavování spousty zdravých hormonů v těle. Vedle toho je potřeba jednostrannou zátěž kompenzovat, umět si najít čas pro regeneraci, dobrý je stretching a kompenzační cvičení. Tím, jak se fotbal zrychluje a stává se silovějším, hrává se často na nepřizpůsobených terénech, logicky nerovnováha těla přinese úraz. Častými úrazy jsou přetržené křížové vazy v kolenou, běžné jsou výrony v kotníku a ojedinělé jsou specifické úrazy. Je potřeba umět dělat hráčům zdravotní prohlídky, aby se nestávalo, že čas od času některý z hráčů zkolabuje na hřišti, postihne ho nějaká srdeční příhoda a bohužel ti kluci potom umírají. Vyšetření a prevence zdravotních prohlídek je určitě na místě i ve fotbale. Člověk si dobrým tréninkem, regenerací a kompenzací, může fotbalový věk prodloužit.

**13) Jak dlouho obvykle trvá profesionální kariéra fotbalisty? Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

Kariéra trvá zhruba patnáct let, u brankářů může být ještě delší. U hráčů, kteří mají genetický předpoklad k tomu, aby se jim zranění vyhýbala a jsou somatotypem, že nejsou zranění, může být také delší.

**14) Kariéru fotbalisty jste ukončil relativně brzy. Z jakého důvodu?**

Přetrhal jsem si křížový vaz a musel jsem absolvovat spoustu operací. Zranění mi ale přineslo to, že jsem se stal trenérem a měl jsem možnost vést jako trenér hlavní mužstvo Slavie.

**15) V tanečním ale i sportovním světě a kolektivu jsou vůči sobě lidé často nepřející a závistiví. Setkal jste se s touto zkušeností i v tomto sportu, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Setkáváme se s tím dennodenně. Je to kolektivní sport ale v základní sestavě může hrát pouze jedenáct hráčů, takže se setkáváte s tím, že na hráčích vidíte určitou křivdu nebo závist vůči druhému, který momentálně hraje. Bohužel se to často děje i na mládežnické úrovni, kde by to mělo být primárně eliminováno i ze strany rodičů ale současně i trenérů tak, aby děti měli zhruba podobnou minutáž v rámci jednotlivých zápasů, ale je to bohužel neduha, která asi jen tak nezmizí.

**16) Kromě profese fotbalisty jste nyní i trenérem. Byl pro Vás těžký přechod od postu hráče k trenérství? Jak přistupujete ke svým svěřencům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Mojí hlavní pracovní náplní je vyhledávání a servis fotbalovým talentům, pracuji pro sportovní agenturu *Global sport*, takže fotbalem se živím a dělám ho každý den. Přechod z hráče na trenéra nijak těžkým krokem nebyl, naopak v době rekonvalescence po vážném úrazu jsem si v tom našel uplatnění, přineslo mi to spoustu pozitivní energie a emocí a jsem rád, že malí kluci, kterým jsem se tehdy

věnoval, z toho měli radost. Aktuálně trénuji divizní mužstvo a snažím se ke klukům chovat korektně, spravedlivě a demokraticky až kamarádsky, bohužel asi nemohu uspokojit všechny s tím, aby hráli tolik, jak by si představovali, i já jsem zodpovědný za výsledky a chod mužstva, a tak někdo může být třeba naštvaný, nicméně věřím, že s většinou kluků jsem schopný si sednout, a dokonce s nimi jít i na pivo.

**17) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Mám ještě určité sny, některé už se povedly ale některé jsou zatím přáním a rád bych je naplnil.

**18) Na závěr, co byste jako bývalý fotbalista doporučil či poradil budoucím sportovcům nebo lidem, věnujícím se nějaké pohybové aktivitě či kariéře?**

Vydržet u toho i v momentě, kdy se jim moc nedaří, ať už na poli sportovním nebo osobním, najít si správný sport, ke kterému budou mít dobrý vztah a samozřejmě ať jsou zdraví a spoustu štěstí.

### **3.8 Adam Petrouš**

Fotbalista, trenér



**1) V kolika letech jste se začal věnovat fotbalu? Co bylo impulsem pro zájem o fotbal?**

Fotbalu jsem se začal věnovat na přelomu šestého a sedmého roku. Impulsem bylo, že můj otec hrál fotbal, hrál také můj starší bratr a chtěl jsem to zkusit.

**2) Kde jste trénoval, v jaké intenzitě a jak často?**

V sedmi letech se trénovalo většinou dvakrát, třikrát týdně, v sobotu bylo vždy utkání nebo zápas. Když jsem šel do *Slavie* na nábor žáků, vybrali si mě a intenzita tréninků již byla větší, chodilo se čtyřikrát týdně. Podmínkou bylo přejít ze základní školy a začít navštěvovat sportovní třídu. Byly zde navíc hodiny tělocviku, plavání, atletiky. Intenzita byla tedy již větší a zápasů také bylo víc.

Trénink trval většinou kolem devadesáti minut. Trénink byl sestaven vyloženě jenom fotbalového rázu.

**3) Je známo, že tanečníci se kromě své specializace věnují ve většině případů i jiné pohybové přípravě. Platí to i ve fotbale? Věnoval jste se i jiné pohybové aktivitě a jaká příprava je podle Vás nejlepší?**

Pohybové aktivitě jsem se věnoval ale s postupem času, kdy jsem již hrál profesionálně, jsem na sebe musel dávat větší pozor, nesměli jsme dělat nic jiného, což bylo i zakomponované ve smlouvě. Jezdil jsem na hory lyžovat, ale dával sem na sebe pozor, chodil jsem bruslit, na ping pong, tenis, nohejbal. Určitě je ve věku šesti až sedmi let dobré věnovat se i jiným sportům, aby chodili běhat, jezdit na kole, aby dělali atletiku. Dítě si postupem času najde ten sport, který mu nejvíce vyhovuje.

**4) Jaký vliv má fotbalové prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Co se týče fyzické stránky, musíte dobře hrát a trénovat, nezlákat se, dávat tomu maximum a musí Vás to bavit. Co se týče psychické stránky, jestli se dostanete do *Slavie* nebo *Sparty*, tlak je obrovský a musíte jít do každého zápasu pro výhru. Pokud na tom nejste dobře psychicky, v těchto klubech nemůžete hrát. Můžete být sebelepší fotbalista, ale jakmile hlava souběžně nepracuje, tak to nejde.

**5) Je známo, že u sportovců a tanečníků je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabýval? Držel jste sám někdy nějakou dietu?**

Dietu jsem nikdy nedržel, jedl jsem to, na co jsem měl chuť. Žádného jídelníčku jsem se nedržel. Jídelníčky byly dané, když se jelo v zimě nebo v létě na soustředění, měli jsme svého doktora, který jídlo naplánoval a museli jsme se podle toho řídit. Jednou týdně nás vážili.

**6) Jaký vliv má život fotbalisty na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Já osobně jsem žádné rituály neměl. Jediné, co jsem měl, bylo políbení prstýnku před zápasem. Žádná životní změna nebo změna stylu u mě nenastala.

**7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody či zápasy, určitou absenci osobního života. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Měl jsem v první řadě výhodu, že jsem se oženil v osmnácti letech. V devatenácti jsem měl první dítě, takže zázemí pro fotbal jsem měl dobře vytvořené. První žena mě velmi podporovala, byly dané volna a dovolené a ona s tím do určité doby souhlasila. V roce 2003 jsem získal první angažmá v Rusku, tam se mnou manželka neodletěla, dalo se to, ale potom už jsem jezdit do více



zemí jako bylo Turecko, Rakousko, Německo a tam už se jí nechtělo, takže to bohužel narušilo vztah mezi námi i dětmi. Asi to tak ale mělo být.

**8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vytížené tělo a mysl. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Nejvíce jsem si vždycky odpočinul na chatě. Když byl jeden den volna, jezdili jsme pryč vypnout hlavu od fotbalu. Jezdili jsme i k moři a na hory. Ani jsem v tu chvíli netrénoval ale spíš odpočíval, hlavně psychicky.

**9) Co všechno musí mít člověk za dispozice či vlastnosti, aby se mohl profesionálně věnovat fotbalu?**

Musí Vás to hlavně bavit, mít to rád. Chodit na tréninky s radostí, od pána boha mít nějaký dar, talent, štěstí a dávat tomu maximum. To je asi jediný recept, jak se stát vrcholovým fotbalistou. Dnes je to všechno už o rychlosti a koordinaci. Mám fotbalovou školičku, kde všechny tyhle věci rozvíjíme. Když to děti nedělají tak se to už později nedá dohnat. Na *Spartě* mají i svého kondičního trenéra, který dělá s dětmi různá atletická cvičení. Většina trenérů ale v dnešní době bohužel nemá vzdělání, ani se vzdělávat nechtějí, protože u toho mají práci, stojí to peníze a klub to nezaplatí a každý si myslí, že trénuje nejlépe. Samozřejmě je lepší to z praxe převést do tréninku.

**10) Dokázal byste říci, zda je fotbal v nějakém ohledu těžší či lehčí než ostatní sporty, jako třeba hokej, atletika, gymnastika?**

Atletika je o rychlosti, technice, trpí hodně nohy, klouby, kotníky a lidé ji tak nemohou dělat do čtyřiceti let. Co se týče hokeje, dá se hrát do čtyřiceti, klouby tolik netrpí. Co se týká věku, nejdéle se můžete udržet právě v hokeji. Fotbal bych dal na druhé místo a nejhůře je na tom asi ta atletika.

**11) Získal jste za svoji kariéru nějaká ocenění, medaile? Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Medailí jsem dostal docela dost. Co se týká *Slavie*, byl jsem vždy na druhém místě, motivace byla vyhrát ligu, ale nikdy se mi to bohužel nepodařilo. Vyhrál jsem dvakrát český pohár, ve Vídni rakouský pohár, což se také jen tak nepodaří a největší ocenění je pro mě asi výhra na mistrovství Evropy na Slovensku ve finále s Itálií, to byl pro mě největší zážitek, protože tím jsme se kvalifikovali na olympiádu do Sydney a byli jsme poslední mládežnická reprezentace, která se na olympiádu dostala, od té doby tam nikdo z fotbalistů nebyl. Sice se nám to nepovedlo ale zkušenost to byla nezapomenutelná.

**12) Je fotbal náročným sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu?**

Nemůžete jít do utkání se strachem, je tu velké riziko, že se něco může stát. Ale zase je to o tom, jak k tomu přistupujete během tréninku, dáváte si nějaká cvičení navíc, zpevňujete vazy a kolena. Kompenzační a stabilizační cvičení kluci dělají. Po těžkých utkáních se chodí do vířivky, bazénu, sauny a na masáže, aby svaly regenerovaly. Je to součást kabiny. V moderních kabinách jsou i posilovny.

**13) Jak dlouho obvykle trvá profesionální kariéra fotbalisty? Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

Kariéra může být rok nebo deset let. Mně se to poštěstilo už od osmnácti let, ale bohužel jsem se ve třiceti jedna letech zranil a musel jsem skončit. Někdy lidé hrají do vysokého věku, vyvarují se větším zraněním a mohou se fotbalu věnovat naplno. Fotbalu obětujete téměř všechno, kromě času je to také strava, starání se o své tělo.

**14) V tanečním ale i sportovním světě a kolektivu jsou vůči sobě lidé často nepřející a závistiví. Setkal jste se s takovou zkušeností i v tomto sportu, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Měl jsem to štěstí, že jsem se nesetkal s nikým, kdo by mi záviděl to, že hraji fotbal a on ne, spíš naopak. V kolektivu fotbalistů se to občas dělo třeba kvůli finančnímu ohodnocení, ale že bychom se vyloženě o tom bavili v kabině a hádali se, to ne.

**15) Hrál jste také mimo Českou republiku. Jaká zkušenost pro Vás byla nejceněnější a co Vám to přineslo?**

První fáze byla, že jsem chtěl hrát českou první ligu. Druhá byla zahraniční zkušenost. První angažmá bylo v Rusku v Kazani, moc jsem tehdy nevěděl, do čeho jdu. Fotbalisti a hokejisti se měli dobře ale bohužel pro obyčejné lidi to bylo hrozné. Byla buď vysoká vrstva nebo nejnižší, prostřední vůbec. Město bylo v dezolátním stavu. Cítil jsem se tam nepříjemně, byla tam velká kriminalita. Hodně mi dalo i cestování, protože se na každý zápas odlétalo. Nejvíce se mi líbilo v Ankaře, kde mě původně odrazovali kvůli turecké morálce, nakonec jsem ale neměl sebemenší problém s ničím. Mohl jsem létat domů jak jsem chtěl, byl jsem kapitán, měl jsem luxusní bydlení, auto k dispozici. Pak jsem hrál ve Vídni, tam se mi moc líbilo a klidně bych se tam odstěhoval.

**16) Kromě profese fotbalisty jste nyní i trenérem. Byl pro Vás těžký přechod od postu hráče k trenérství? Jak přistupujete ke svým svěřencům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Jako hráč jsem říkal, že nikdy trenérem nebudu, nechtěl jsem to dělat. Pak mě to trochu chytlo a myslel jsem si, že přechod bude lehký ale naopak. Bylo to pro mě strašně těžké, mít najednou v kabině 25 pubertáků a říkat jim úplně něco jiného než v pozici hráče. Pochopil jsem to, začal jsem s tím v hlavě pracovat a učit se od ostatních, třeba ve *Slavii*, kde jsem byl asistent trenéra, a oťukal jsem se, pak jsem se stal hlavním trenérem, a nakonec jsem rád, že jsem se k trenérství dostal, protože mě baví hráče někam posouvat a předávat jim svoje zkušenosti. Když chcete trénovat fotbal na vyšší úrovni, musíte mít trenérskou licenci. Já jsem si dělal trenérské licence skupiny C, B a nyní jsem dokončil A, ta je druhá nejvyšší. Na své svěřence moc nekřičím, snažím se je vnímat tak, jako když jsem byl já hráčem, vysvětlovat, snažím se tvořit pouto tak aby mě brali. Nikdy se mi nestalo, že by to mužstvo neklapalo, vždycky nějaký úspěch byl, kluci se někam posouvali. Hlavním cílem tedy je, aby je to bavilo, abych je někam posunul a aby někdo z nich někdy tu ligu hrál. Takže můj přístup je spíš motivační a lidský. V současné době také dělám realitního makléře, dříve jsem provozoval kosmetický salón,

podnikal jsem, měl jsem restaurace, hospody ale bohužel byly konflikty ve firmě a bohužel to dopadlo špatně.

**17) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Co se týče fotbalové profese, splnilo se mi asi vše, co jsem chtěl a očekával. Chtěl jsem si zahrát na mistrovství Evropy, ale to mi bohužel uteklo díky Rusku, takže to mě trochu mrzelo a druhým zklamáním byl předčasný konec fotbalové kariéry kvůli zranění achilovky. Cílem je pro mě trénování první ligy.

**18) Na závěr, co byste jako bývalý profesionální fotbalista doporučil či poradil budoucím sportovcům nebo lidem, věnujícím se nějaké pohybové aktivitě či kariéře?**

Musí je to hlavně bavit, sám se rozhodnout. U dětí je dobré, aby dělali více sportů najednou a později se rozhodnou co je baví. Hlavně to nedělat kvůli rodičům. Myslím si, že je dobré děti neškatulkovat do jednoho sportu ale naopak jim dát prostor, aby si vybrali ten, který je nejvíce baví a jde jim nejlépe.

### **3.9 Michal Gandalovič**

hokejista, trenér



**1) V kolika letech jste se začal věnovat hokeji? Co bylo impulsem pro zájem o hokej?**

Hokeji jsem se začal věnovat v pěti letech. Impulsem byla hokejová rodina, táta byl trenér a funkcionář a bratr také hrál.

**2) Kde jste trénoval, v jaké intenzitě a jak často?**

Až do osmnácti let jsem trénoval v Kolíně. V žákovských letech byly tréninky třikrát týdně, v dorostenecké lize už to byly i čtyři tréninky týdně na hodinu a půl. V době, kdy jsem já hrál, se žádné rozcvičení před tréninkem nedělalo, oblíkli jsme se a šli na led.

**3) Je známo, že tanečníci se kromě své specializace věnují ve většině případů i jiné pohybové přípravě. Platí to i v hokeji? Věnoval jste se i jiné pohybové aktivitě a jaká příprava je podle Vás nejlepší?**

Kromě hokeje jsem hrál tenis a dělal atletiku. Chodil jsem do speciální sportovní, atletické třídy. Mimo tyto sporty, které jsem dělal závodně, jsem chodil hrát fotbal a dělali jsme i jiné sporty, tenkrát to tak bylo. Jako příprava je podle mě dobrá atletika, a i gymnastická příprava kvůli obratnosti, různé úkolové sporty.

**4) Jaký vliv má hokejové prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Žádnou psychickou zátěž jsem nikdy neměl a fyzická zátěž mi vyhovovala, protože jsem měl sport rád a nevydržel jsem sedět. V dnešní době to místo dětí chtějí spíše rodiče, pokud není opravdu výběr dětí v nějakých menších klubech, jsou tam děti, které pro tento sport nejsou vůbec vhodné.

**5) Je známo, že u sportovců a tanečníků je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabýval? Držel jste sám někdy nějakou dietu?**

Já jsem se tím jako hráč nikdy nezabýval, v té době se to vůbec neřešilo a jedlo se normálně. V dnešní době je to hodně probíraná věc, jsou i semináře, protože strava je velmi důležitá, aby se špičkový hráč vůbec někde dostal. Myslím si, že v současné době je u nás stravování sportovců a hokejistů strašné, děti jedí ve fastfoodech, rodiče nevaří. Existují akademie, ve kterých se stravování ovlivňuje ale co jí dítě doma nikdo neovlivní, pokud nejsou v nějakém středisku kde se pro ně speciálně vaří.

**6) Jaký vliv má život hokejisty na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Každý sportovec a hokejista, který to dělá správně a poctivě určitě získá dobré návyky a vlastnosti pro jeho život, nejen ten sportovní. Měl by být cílevědomý, odolný, schopný dodržovat nějaké pravidla a režim, umět se sám rozhodovat a prosadit, to jsou velmi důležité věci. Ve sportovním prostředí je pohoda a zábava.

**7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody či zápasy, určitou absenci osobního života. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Pro mě byl hokej součástí normálního života, s ostatními hráči jsme se stýkali i mimo tento sport. Chodili jsme spolu za holkami, po hospodách a bavili se, takže absenci jsem neměl v ničem. V dospělosti jsem hrál už rekreačně a studoval jsem, poměrně brzo jsem měl rodinu a musel jsem normálně pracovat. V ničem mě to neomezovalo.

**8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vytížené tělo a mysl. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Ted' už jich moc nemám, protože na to není čas, ale byl pro mě největším koníčkem hlavně sport. Kromě toho jsem také jako dítě sbíral brouky, obaly od čokolád, pivní tácky. Kromě toho jsem také rád fotil.

**9) Co všechno musí mít člověk za dispozice či vlastnosti, aby se mohl profesionálně věnovat hokeji?**

Určitě by měl mít cílevědomost, vytrvalost, snahu o seberealizaci a prosazení se, zodpovědnost, pevnou vůli. Každý člověk má nějaký somatotyp. Hokejista by neměl být štíhlý a moc vysoký, svaly by měly být uzpůsobené spíše k rychlosti než vytrvalosti, protože je to dynamický sport. Když je člověk menší, nevadí to. Pokud člověk nemá sílu a rychlost, těžko se prosadí. Hokejový postoj je takový, že některé svaly ochabují, některé se zase zkracují, proto mají doporučená různá kompenzační cvičení. Proto je dobrá gymnastika nebo průprava mimo led. Může to být formou hry, posilovny. Nejlepší jsou protahovací a uvolňovací cvičení, měli by být povinnou součástí každého tréninku. Budu dělat seminář pro rodiče, kde je naučím takové cviky. Je to prevence zranění, velmi to ovlivňuje výkon a obratnost. Před tréninkem stačí zapracování svalového a dýchacího systému, aby svaly dostali provozní teplotu, ale po tréninku jsou dobré třeba čtyři cviky na zemi v leže, rotace trupu a vyrovnávací kompenzační cvičení.

**10) Dokázal byste říci, zda je hokej v nějakém ohledu těžší či lehčí než ostatní sporty, jako třeba fotbal, atletika, gymnastika?**

Myslím si, že hokej je daleko těžší se naučit a zvládnout ho. Když někdo běhá, je to jenom cyklický pohyb. Fotbal je přirozený, běhat umí snad každý, musíte se naučit ovládat techniku balónu. V hokeji se musíte naučit bruslit, techniku hole, pak něco jiného dělají ruce a nohy, a ještě musíte vnímat a číst hru, takže z koordinačního pohledu je hokej velmi těžký. Obratnost a koordinace by se měla rozvíjet již v útlém věku, pak to nikdy nedoženete. Právě v tomto věku se musí člověk naučit základy bruslení, aby se posléze mohl hokeji pořádně věnovat.

**11) Získal jste za svoji kariéru nějaká ocenění, medaile? Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

V té době byla nejvyšší soutěž dorostenecká liga, jezdili jsme na různé turnaje. Na nějaké extra úrovni jsem to nedělal.

**12) Je hokej náročným sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu?**

Řekl bych, že třeba ve fotbale je úrazů více. Běžné úrazy jsou natržené svaly, otřesy mozku nebo když někdo vletí na mantinel třeba při souboji. Výstroj a vše se s postupem času zdokonaluje. Úrazy jsou spíš ze zátěže.

**13) Jak dlouho obvykle trvá profesionální kariéra hokejisty? Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

Pokud hráč začíná s profesionálním hokejem někdy okolo osmnáctého roku, vydrží to většinou tak do 35 let. Výkonnost už je v tomto věku složitější. Musí tomu obětovat čas a trochu i rodinu, dnes už je to téměř celoroční sport. Dříve byli hráči v létě v reprezentaci fotbalu a v zimě v reprezentaci hokeje. Celoroční tréninkový cyklus dětí v hokeji by měl být nejen na ledě ale také mimo, měli by mít všeobecnou přípravu, atletiku, gymnastiku, hry, plavání, měli by být v přírodě, jezdit na kole, mít spontánní pohybovou činnost, pracovat na rychlosti, obratnosti a koordinaci, mentálně si odpočinout od ledu. V dnešní době jsou už v šestnácti letech lidé přesyceni hokejem, místo aby dostali náboj. Kolem osmnáctého až dvacátého roku tedy končí mentální vývoj hokejisty. Pak hráči končí tak, že se třeba nedostanou tam, kam chtěli a skončí.

**14) V tanečním ale i sportovním světě a kolektivu jsou vůči sobě lidé často nepřející a závistiví. Setkal jste se s touto zkušeností i v tomto sportu, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Je pravda, že český člověk takový je. Je to individuální ale lidi jsou dost falešní a tváří se kamarádsky a pak aby se sami prosadili, jsou schopni někoho pošlapat a nemluvit na rovinu. Závist určitě hraje roli v přemýšlení a hodnocení objektivit. V našem klubu také nepanuje úplná shoda v určité koncepci a kam by ten klub měl směřovat. U nás v republice je to většinou o tom, že se chce někdo prosadit a získat pozici a jde touto cestou.

**15) Kromě profese hokejisty jste nyní i trenérem. Byl pro Vás těžký přechod od postu hráče k trenérství? Jak přistupujete ke svým svěřencům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Přechod složitý nebyl začal jsem trénovat poměrně brzy, ve třiceti letech a začínal jsem s malými dětmi. Problém mi to nedělalo i proto, že jsem měl vlastní děti, přišlo mi to normální. Každý trenér má nějaký vývoj, já už trénuji dost dlouho. Když jsem začínal, snažil jsem se být direktivní, ostrý a odměřený a bylo to v době totality, takže to bylo tak nějak dané. Je pravda, že dnes je doba jiná, dříve si nikdo nic nedovolil a byl klid, dnes se rodiče snaží docela ovlivňovat a každý má nějakou představu. Mám mladé, dospívající kluky a mám s nimi spíš vztah typu, že jsme na jedné lodi, určitý řád funguje ale spíše jsme jako partneři. Existuje vnější a vnitřní motivace a já nechci, aby měli tu vnější, že na ně zakřičím a oni to udělají, protože musí. Chci, aby hokej dělali proto, že je zde trenér, který jim udělá skvělý trénink a řekne jim co a jak a ti kluci to chtějí sami a mají svoji vnitřní motivaci, baví je to a jsou spolu rádi. Na nic jiného mi moc času nezbyvá, věnuji se trenérství u nás v klubu Slavoj Zbraslav, také chalupaření, focení a rodině.

**16) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Co jsem chtěl, tak jsem asi dosáhl, nebyly to ale nějaké extra sny. Už jsem v nějakém věku, ve kterém přemýšlím normálně a jde spíše o to, abych měl nějakou práci, která mě baví a mělo to smysl, aby trenérská práce fungovala tak

jak má, včetně klubu a hráči byli spokojeni. Také aby mi fungovala rodina. Co mě spíše znepokojuje, je politická situace v této zemi, takže jsem nastoupil v loňském roce do politiky abych se snažil to nějak ovlivnit.

**17) Na závěr, co byste jako bývalý profesionální hokejista doporučil či poradil budoucím sportovcům nebo lidem, věnujícím se nějaké pohybové aktivitě či kariéře?**

Když někdo dělá jakýkoliv sport, měl by ho dělat z důvodu, že ho to baví a má ho rád, měla by to být vnitřní motivace, ne kvůli někomu. Aby to bral jako zábavu, ne jako nutnost či dřinu. Je důležité, aby sportovci dělali daný sport na jakékoliv úrovni a co nejdéle protože je to nejlepší prevence zdraví a normálního života, člověk by měl mít nějaké zábavné koníčky a jestli někdo bude fotit, sportovat, jezdit na koni nebo lézt po horách, je jedno, měl by to dělat pro své zdraví, fyzickou odolnost a životní styl. Individuální sporty jsou opravdu fyzicky náročné kdežto týmové sporty jsou o zábavě a je to formou hry, proto u těchto sportů trvá kariéra déle.

### **3.10 Jiří Irlbek**

Hokejista, trenér



**1) V kolika letech jste se začal věnovat hokeji? Co bylo impulsem pro zájem o hokej?**

Začal jsem poměrně pozdě, až v jedenácti letech. Impulsem bylo mistrovství světa v hokeji v roce 1985, které jsem viděl v televizi. Bylo to úžasné. S hokejem jsem začal také kvůli kamarádům, kteří ho hráli.

**2) Kde jste trénoval, v jaké intenzitě a jak často?**

Trénovali jsme jednou týdně, zhruba hodinu a půl, pak jsem většinou trénoval sám. V té době, co jsem začínal, byl totiž velký nedostatek ledu, v Praze byly pouze dva stadiony. Dělali jsme obecný hokejový trénink, v době konce 80. let, s dnešní dobou se to vůbec nedá srovnávat.

**3) Je známo, že tanečníci se kromě své specializace věnují ve většině případů i jiné pohybové průpravě. Platí to i v hokeji? Věnoval jste se i jiné pohybové aktivitě a jaká průprava je podle Vás nejlepší?**

Mimo tréninku na ledě jsem každý den s kamarády trávil čas venku, běhali jsme, hráli jsme fotbal, hokej s míčkem. Myslím si, že pro hokej obecně je důležitý i jiný sport, protože je velmi jednostranně zaměřený a je potřeba zátěž balancovat třeba kompenzačními cvičeními a cílit na jiné svalové skupiny, než na které cílí hokejové tréninky.

**4) Jaký vliv má hokejové prostředí na fyzickou a psychickou stránku člověka?**

Fyzická stránka člověka v hokeji všeobecně zocelí. Co se týče psychické stránky, u nás v oddíle se snažíme vychovávat kluky k tomu, aby se uměli chovat „nějak normálně“ a fungovali správně jako lidi, pak jsou tu samozřejmě i děti, které jdou za profesionální kariérou, není jich ale mnoho.

**5) Je známo, že u sportovců a tanečníků je potřeba dodržovat správné stravovací návyky, které bohužel někdy přechází až k potížím s příjmem potravy. Je důležité striktně dodržovat zdravou stravu nebo jste se tím příliš nezabýval? Držel jste sám někdy nějakou dietu?**

Já sám jsem nikdy dietu nedržel, jedl jsem normálně. Výdej sportu a tréninková zátěž postupem času narůstá a výdej při hokeji je tak obrovský, že více spotřebujete, než přijmete. V hokeji neznám žádný případ s poruchou příjmu potravy. Samozřejmě je rozdíl mezi dětským a mládežnickým hokejem a pak také hokejem, který je na top úrovni, tam už je potřeba se stravovat se tak, jak vám předepíše klub. U dětského a výkonnostního hokeje nejsou žádná velká omezení.

**6) Jaký vliv má život hokejisty na celkový životní styl? (Rituály, vnímání okolí, myšlení)**

Hokej je životní styl. Pokud přijdete do hokejového oddílu, kde se v průměru trénuje třikrát týdně a o víkendech se hrají zápasy, průměrně to trvá od srpna až do března. To znamená, že pokud rodina dá dítě na hokej, tak se tomu musí zcela přizpůsobit. Neexistují tedy žádné víkendové výlety či zájezdy na chatu, pokud si rodina dělá jiný program, dítě většinou hokej nehraje, protože je vyčleněné z kolektivu.

**7) Život sportovce zahrnuje především celodenní tréninky, víkendové závody či zápasy, určitou absenci osobního života. Kompenzoval jste si nějakým způsobem svůj osobní život, případně odrazila se Vaše kariéra na jeho průběhu?**

Určitě ano protože jsem začal hrát hokej a také jsem u něj zůstal až dodnes. V klubu dělám sekretáře a trénuji nábor přípravky, to znamená ty nejmenší děti. Víceméně jsem pořád tady.



**8) Kromě neuvěřitelné dřiny a práce je ale potřeba mít i své koníčky, zájmy a regenerovat vytížené tělo a mysl. Máte nějaké a měl jste čas se jim v průběhu kariéry věnovat?**

Hokej je sezónní sport, v dnešní době prakticky už celosezónní. My tady končíme na konci března, pak máme dva měsíce letní přípravy, kdy nejsme na ledě, ale rozvíjíme schopnosti, aby se děti dostali do jiné zátěže, než kterou mají na ledě, pak mám tedy volno od dubna do července, kdy mohu trochu zregenerovat a vyčistit si hlavu.

**9) Co všechno musí mít člověk za dispozice či vlastnosti, aby se mohl profesionálně věnovat hokeji?**

Myslím si, že u hokeje je nejdůležitější vytrvalost ale to je asi v každém sportu. Také um překonávat nějaké těžkosti, který ten sport v průběhu času nese. Pokud je hráč šikovný, tak se prosadí jak malý, tak velký.

**10) Dokázal byste říci, zda je hokej v nějakém ohledu těžší či lehčí než ostatní sporty, jako třeba fotbal, atletika, gymnastika?**

Hokej je obecně přijímán jako nejtěžší sport na světě, protože musíte koordinovat ruce a nohy zároveň. Bruslení je jedna dovednost, pak musíte umět ovládat hokejku, a nakonec to skloubit dohromady. Myslím si, že je jeden z nejtěžších sportů na světě.

**11) Získal jste za svoji kariéru nějaká ocenění, medaile? Byla to pro Vás určitá motivace do budoucna?**

Hrál jsem v Praze krajskou soutěž, kde jsme se většinou umístili na třetím místě, pohár ale dostává pouze první místo. Tato soutěž je nejnižší, kterou organizuje Český svaz ledního hokeje, žádnou extra kariéru jsem tedy neměl ale zůstal jsem u hokeje až doteď.

**12) Je hokej náročným sportem, co se týče tělesného zdraví a vyšší pravděpodobnosti úrazu?**

Určitě je náročný, úrazy jsou zde běžné, jako třeba zlomeniny. Já osobně jsem měl zlomenou čelist, prst. Je otázka, zda je to vážný úraz ale stejně je na hospitalizaci. Měli jsme tu ruského chlapce, který dotrénoval trénink se zlomenou nohou, protože se bál, že nebude hrát příští zápas. Vesměs standardně u sportovců, pokud si někdo něco zlomí, doléčí zranění a pak se vrací.

**13) Jak dlouho obvykle trvá profesionální kariéra hokejisty? Co všechno je potřeba sportu obětovat?**

Myslím si, že je to hodně individuální, jak to má člověk nastavené a co je ochoten sportu obětovat. Profesionální kariéra trvá zhruba patnáct, sedmnáct let. Většinou se končí mezi 35.-40. rokem ale jsou i výjimky. Kluci, kteří hrají jinde ve světě a dokáží se zabezpečit mají různé a rozdílné životní cesty ale myslím si, že taková třetina lidí zůstává u trénování, pak je otázka, jak dlouho trénují.

**14) V tanečním ale i sportovním světě a kolektivu jsou vůči sobě lidé často nepřející a závistiví. Setkal jste se s touto zkušeností i v tomto sportu, nebo je to pouze smyšlená informace?**

Myslím si, že to odráží nějaký vzorek společnosti, nemyslím si, že by existovala až taková zášť, ale samozřejmě jsou hráči, kteří se nemají rádi a různě se otloukají. Takže ano ale nemyslím si, že by to byl nějaký extrém. Problém jsou ovšem rodiče versus klub, je to jedno z největších témat v hokeji. Rodiče mají nějaké představy a představa trenéra je zase jiná, dochází tak k různým tlakům a problémům a stále se něco řeší.

**15) Kromě profese hokejisty jste nyní i trenérem. Byl pro Vás těžký přechod od postu hráče k trenérství? Jak přistupujete ke svým svěřencům? Věnujete se v současné době ještě něčemu jinému?**

Přechod to pro mě nebyl těžký, snažím se být ke svým svěřencům kamarádský ale náročný. Skoro ničemu jinému se nevěnuji, trávím zde většinu času. Tréninky máme třikrát týdně a jinak jsem majitelem obchodu s bruslařskými potřebami.

**16) Dosáhl jste v životě všech svých cílů a získal vše, co jste chtěl? Případně toužíte si splnit nějaký sen?**

Kdo by to mohl říct? Myslím si, že každý člověk má nějaké sny. Určitě jsem si nesplnil všechny sny, které jsem si kdy předsevzal ale člověk tohle může říct až když cítí, že je na konci života, kdy už má nějaký věk, zkušenosti a něco za sebou. Tehdy se dá na takovou otázku odpovědět.

**17) Na závěr, co byste jako bývalý hokejista doporučil či poradil budoucím sportovcům nebo lidem, věnujícím se nějaké pohybové aktivitě či kariéře?**

Poradil bych jim, aby se snažili dělat sport naplno, a hlavně s láskou. Pokud je to nebude bavit, budou to dělat z donucení nebo budou mít pocit, že to dělají pro někoho tak to nemá význam.