

Absolventi Bez frází: Jana Stejskalová

1.10.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Absolventka studijního programu Rekreatologie - pedagogika volného času, předsedkyně Českomoravské federace Nordic Walking.

Škola na výkon, sport na výkon, život na výkon.

Měla jsem to tak odjakživa. Ještě když jsem v Jeseníku chodila na gympl, byl můj svět jen o zvládnání školy a náročném tréninku běhu na lyžích. V té době jsem byla v juniorské reprezentaci. Měla jsem svůj tunel. Celý můj život byl ve znamení výkonu. Prostě zatnout zuby a všechno zvládnout. Nic formou hry. Tu jsem do té doby neznala, snad jen jako občasné zpestření běžkového tréninku.

Když jsem si vybírala vysokou školu, byla jsem zahleděná do běžek a vůbec netušila, kam půjdu.

Kamarádka, která byla v Olomouci na medicíně, mi radila, že bych mohla jít na fyzioterapii nebo na rekreatologii. Moje volba byla rekre. Těsně před přijímačkami jsem od dvou kamarádů z Jeseníku zjistila, že jsou právě tam a moc mi to vychvalovali.

Dobře, když sportuju a tahle škola nabízí hodně sportu, půjdu sem.

Pak nastal šok.

Já znala jen výkon a tady to bylo hodně o hře, zážitcích, kreativním přístupu k pohybu. Spolužáci i učitelé byli milí, přátelští, otevření. Ale na mě bylo vše moc rychlé. V prvéku jsem si pokládala otázky: „Co s tím budu dělat? Zvládnou to?“

První rok jsem téměř neuměla fungovat. Ve hrách jsem se ztrácela a zároveň hledala. Má hlava byla stále naprogramována jen na výkon. Pohyb jsem znala pouze skrz vrcholový sport, všechno pod tlakem, na krev. A tady to bylo diametrálně odlišné. Postupně mi to ale dávalo smysl a otevíralo oči, lidsky mě to obrovsky posouvalo. Se vším se sžívat jsem ovšem začínala až v polovině druháku.

K tomu jsem za sebou měla dvě operace kolene a věděla, že s běžkami je konec. Brala jsem to jako osobní selhání.

Ztratila jsem se a hledala cestu, která mě bude bavit a budu šťastná. V hlavě se mi pomalu rodila myšlenka, která se jmenovala Nordic Walking. Avšak komu jsem to řekla, ten se mi smál. “Ty chceš učit lidi chodit a oni ti za to budou platit? To nemyslíš vážně.”

Ano, právě to byl můj plán.

Postupně mi docházelo, co všechno mi přináší rekre a jak mi vlastně pomáhá. Trávila jsem víc času se spolužáky. Začala jsem si všímat více svého okolí a inspirovat se. Učitelé byli skvělí, neházeli nám klacky pod nohy, jak jsem byla zvyklá z předešlého studia, ale vždy se snažili najít řešení. Na kurzech jsme se sblížili a můžu říct, že jsme se s mnohými stali přáteli. A přesto pro mě byli vždy přirozenou autoritou. Nikdy by mě nenapadlo toto přátelství zneužít a jít ke zkoušce s tím, že jsme přeci kamarádi a nějak mi “to dají”. Ke zkouškám jsem chodila připravená.

Pamatuju si jeden zimní kurz. Jezdila jsem sice na běžkách, ale na sjezdovkách jsem do té doby nikdy nestála. Hned první den jsem spadla a přivodila si silný otřes mozku. Večer přišly závratě a já musela do nemocnice. Druhý den jsem podepsala reverz a odjela domů. Tak moc mě to táhlo zpět za

spolužáky, že jsem prostě odešla z nemocnice. Doma jsme s tetou napekly dvě krabice koláčků a já se vrátila na lyžák. Dnes to vidím jako velkou hloupost, ale já se prostě chtěla vrátit na kurz. Vrátit se za spolužáky.

To byl pro mě silný moment.

Na kurzech se totiž převážně pracovalo týmově. Uvědomila jsem si, že MY dokážeme mnohem více než JÁ.

S tímto nastavením jsem začala budovat i svůj byznys. Založila jsem Českomoravskou federaci Nordic Walking. Ale právě v tom duchu, že to nejsem jen já, ale my. Budovala jsem ji sice já, avšak s myšlenkou, že cenný bude tým, který vznikne. Přesně tak, jak mě naučila škola. Jednoduše pracovat s lidmi, spojovat je, komunikovat, držet partu, být profesionál.

Díky Erasmu jsem měla možnost odcestovat na školu do Finska. Zažít jiné možnosti. Tam se mi nepoštěstilo absolvovat kurz Nordic Walking, protože ho otevírali pouze ve finštině a překladatelku mi nedovolili. Ale naskytla se mi příležitost získat mnoho jiných zážitků s perfektní finskou rodinou. Vše díky programu Friendship family. Poznala jsem jiný styl myšlení a pohledu na sport a život jako takový.

Na konci školy jsem si jela udělat instruktorský kurz Nordic Walking do Holandska. Pomalu jsem začala rozbíhat Nordic Walking v ČR.

Bylo to náročné.

Sociální sítě ještě tolik nefrčely. Letáčky jsem roznášela do kadeřnictví, k lékařům do čekáren a objížděla vesnice v okolí Benešova, kam jsem se z Jeseníku přestěhovala. A opravdu, lidé se nejednou divili, že chci za lekci zaplatit. Vždyť jsem se s nimi šla jen projít! A za to chci peníze?

Začátky byly těžké.

Párkrát mě napadla i myšlenka, jestli nebude jednodušší se nechat zaměstnat. Ale věřila jsem v Nordic Walking i v sebe samu. Pořád mi dávalo smysl jít dál a budovat v ČR silnou Nordic Walking organizaci.

Rozhodla jsem se navštívit kamaráda, aby mi postavil webové stránky a já to mohla rozjet. U něj přišla další „facka“. Poté, co jsem mu vyličila svůj záměr, podíval se na mě se zvednutým obočím a jen řekl: „Jani, to nedělej, to nikoho nebude zajímat, to jsou jen vyhozené peníze!“ Odcházela jsem od něj zbitá jak pes a ve velkém rozpolcení. Hlavou mi stále běželo, že on je profesionál a rozumí tomu, co je v kursu.

Bylo mi do pláče. Chyběly mi peníze. Doma jsem měla malou dceru a opravdu si promýšlela, jestli do toho půjdu a investuju čas i finance.

Hole jsem používala už jako malá holka během letních tréninků. S nimi jsme různě běhali a skákali do kopců, prostě imitovali lyžařské pohyby na suchu. Bylo to pestré a obrovsky náročné. Díky holím jsme zapojili celé tělo, zvýšili tepovou frekvenci a po tréninku toho měli všichni plné kecky.

Když jsem si na schodech prolomila koleno vzad a musela na operaci, čekala mě poměrně náročná a dlouhá rekonvalescence. Opatrně chodit mi šlo jen po rovině, a to mě nebavilo. V kopcích jsem se bála dalšího zranění. Při plavání se mi koleno sekalo a na kole bolelo.

Po zkušenostech s holemi z letních tréninků jsem ze sklepa vyndala hole na běžky, seřízla si je pilkou

na správnou délku, zalepila tavným lepidlem a vyrazila do kopečků směrem Priessnitzovy lázně. V Jeseníku jsem byla za exota a setkávala se s komentáři: „Slečno, kde máte lyže? Slečno, vždyť není sníh, co blbnete?“ Pro mě to byla záchrana, šetřila jsem koleno a zpátky budovala fyzičku. To už bylo podruhé, kdy jsem si říkala, jak jsou hole i bez lyží skvělé. Dříve jsem s nimi trénovala a teď mi pomáhaly s rehabilitací.

Na rekre jsme měli několik předmětů týkajících se zdravého životního stylu, včetně fyziologie. A právě ve výuce jsem si uvědomovala, kam v této době kráčíme. Že bude přibývat lidí s nadváhou a obezitou, bude více diabetiků, jedinců se srdečně-cévním onemocněním a s dalšími civilizačními nemocemi. A právě jim by mohl Nordic Walking dost pomoci. Díky fyziologii jsem se setkala s panem docentem Stejskalem, který je uznávanou kapacitou a pro studenty byl obrovskou autoritou (jeho zkoušky jsme se všichni báli). Sebrala jsem veškerou odvalu a domluvila se s ním na diplomce: „Vyšetření severské chůze v zátěžové laboratoři“. Kvůli tomu jsem si začala více zjišťovat o Nordic Walking. O tom, jak chůze s holemi funguje ve světě, respektive začíná fungovat, protože Nordic Walking byl doslova ještě v plenkách.

Vyškolili jsme první dva instruktory a pomalu, hodně pomalu jsme pokračovali dál. Své kurzy jsem si vyšperkovala. Předávala vše, co jsem se na škole naučila. Nebylo to jen o chůzi. Řešila jsem postavení těla, správnou techniku a dýchání. Budoucí instruktory jsme začali učit také základy fyziologie tělesné zátěže a základy sportovní výživy. Sdílela jsem s lidmi svůj příběh. Vše, co se mi povedlo i nepovedlo. Snažila se být upřímná, autentická a přátelská.

To, co mě škola vždy učila.

A ono to fungovalo. Najednou nás bylo dvě stě, vše se rozjelo. Tehdy jsem si řekla: „Už je nás hodně, mohli bychom vychodit pomoc někomu, kdo to má v životě podstatně těžší.“ A tak před devíti lety vznikl charitativní pochod. Můj muž mě podpořil a šel do toho se mnou.

Začátky opět nebyly jednoduché. Neměli jsme prostor, kde akci udělat. Město si za louku v Konopišti řeklo ohromnou částku, byť věděli, že to bude charita. Nakonec mi pomohl majitel malého parkoviště pod hrází rybníka, se kterým jsem se pravidelně potkávala a vždy prohodila pár slov. Poskytnul nám louku u parkoviště a parkování pro účastníky pochodu zcela zdarma, zajistil lavice na sezení a přivedl elektřinu. A krásné je, že takto spolu fungujeme dodnes.

Při prvním ročníku jsme nevěděli, jestli někdo vůbec přijde.

Otazníků bylo mnoho.

Například, proč by měli přijít právě na náš pochod, když se jich v okolí pořádá spousta? Přece jen jsme kousek od Prahy a akcí je hodně. Různé kurzy na rekre mi však pomohly dívat se na věci i z jiných úhlů či očima druhých lidí.

Češi rádi pomáhají, ale také rádi dostávají. Proto jsme už na prvním ročníku měli hezkou tombolu s hodnotnými cenami. Ty jsem sehnala od lidí, se kterými jsme již spolupracovali, a přes kamarády a instruktory naší federace.

Při sedmém ročníku jsme vybrali přes tři sta tisíc korun. V roce 2024 nám osmý ročník ovlivnily povodně. Spousta lidí se mi omlouvala, že chtějí přispívat na pomoc oblastem zasaženým povodní. Což bylo samozřejmě logické a já za to byla ráda. Moji mamču to v Jeseníku také spláchno. Takže i v čase příprav pochodu jsem hodně chvil trávila u ní. Aby toho nebylo málo, tak nám ráno v den akce začalo silně pršet a s účastí to vypadalo bídě. Přesto se sjelo hodně lidí. Na startu se to hemžilo pláštěnkami a deštníky. Mělo to své kouzlo. Částku z předchozího roku jsme sice nepřekonali. Ale ti, co chtěli pomoci, přišli.

Pro mě se z pochodu stane velká akce až tehdy, když se nám podaří vybrat milion korun. A tomu

věřím. První ročníky se odehrávaly výhradně v Konopišti. Časem jsem oslovila naše instruktory a nyní už souběžně pořádáme několik menších pochodů napříč celou republikou. Pochod začíná být docela velkou akcí. Ročník 2025 věnujeme onkologicky nemocným dětem.

Nordic Walking už regulérně funguje jako vrcholový sport. Pro někoho je stále velkou zajímavostí, ale dnes nikoli novinkou. Běžné jsou i světové závody. Je to ovšem podstatně jiná technika oproti technice, kterou se snažím se svými instruktory učit pro zdraví. Na trati jsou rozhodčí a už je to jiná disciplína. Snad i proto jsem se dlouho závodům vyhýbala. Ale snažíme se prezentovat, že Nordic Walking je sport, a v každém sportu se závodí. Chceme tímto ukázat, že je sportem, který spojuje generace, přitahuje ty, kteří nikdy nesportovali, i sportovce, kteří si prodlužují sportovní kariéru. S týmem organizátorů se snažíme účastníkům připravit možnost setkat se se stejně zapálenými walkery a navázat nová přátelství, poznat krásné kouty naší země, vyměnit si zkušenosti a zažít jiskřivou závodní atmosféru. A je úplně jedno, z jakého důvodu se do závodu přihlásí. Jestli mají ambice bojovat o stupně vítězů nebo se poprat čistě sami se sebou.

Pro radost, dobrý pocit, pro zdraví. V duchu FAIR PLAY.

Každý si může a také najde v Nordic Walking to své. A já se posouvám opět o stupeň výše. Myšlenek a plánů mám hodně...

Přemýšlela jsem, kdo byla Jana před rekre a po ní.

Jana před vstupem do školy byla zahleděná do jednoho sportu. Chtěla lyžovat, dostat se na olympiádu, měla tunel. Jana po škole je otevřenější životu, praktičtější, komunikativnější, přátelštější. Poznala jiný svět a stala se jiným člověkem. Za cenné zkušenosti jsem vděčná škole a upřímně říkám, že některé věci bych si ráda zopakovala.

Ničeho nelituji, ba naopak. Rekre byla ta nejlepší škola, na kterou jsem mohla jít. Začátky byly náročné, ale vlastně nenacházím nic, o čem bych si mohla říct, že bylo chybou. Byly tam slzy, bála jsem se mnohých výzev a častokrát překonávala nepohodlí i své hranice. Ale právě tohle mi pomohlo. Škola, kurzy Nordic Walking, vše mě neuvěřitelně v životě posunulo.

UPOL je pro mě opravdu alma mater. O rekre mluvím často. I s přáteli a jejich dětmi. Všem, kteří sportují a milují pohyb, ji doporučuji.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-jana-stejskalova>