

Absolventi Bez frází: Marek Vaněček

15.10.2025 - Bez Frází | Univerzita Palackého v Olomouci

Absolvent oboru tělesná výchova a sport, profesionální boxer, licencovaný trenér skákání přes švihadlo, spoluzakladatel Švihej.

Pohyb

Dřina, zábava, odreagování. Tím vším pro mě byl box.

Box byl můj život.

Spojoval nás s bráchou a tenhle společný koníček se nám přetavil i do podnikání. V době, kdy jsem se hlásil na školu, se moje myšlenky točily okolo sportu a lásky k pohybu, a dodnes se u mě v tomto ohledu nic nezměnilo. Rád trávím čas s přáteli, pohybem se bavím, vše беру s lehkostí a radostí.

To je pro mě synonymum pohybu: „Radost z toho, že se můžu hýbat.“

Zažíval jsem ji i ve školních letech na UPOLu. Moc rád vzpomínám na roky studia, kurzů, přátelství a zážitků.

Fajn časy.

Jsem z Ostravy. Hlásil jsem se i na ostravskou univerzitu. Tam mi to přišlo moc zaměřené na výkon. To mi nebylo sympatické. V Olomouci jsem se už u přijímaček pobavil. Vzpomínám si na rytmickou gymnastiku. Překvapilo mě, jaký se klade důraz na propojení pohybu a rytmu. Bylo to vtipné. Parta chlapů, co skáče do hudby a správného načasování po tělocvičně. I když mi to zvlášť nešlo, nadchlo mě to.

Vybavuji si, jak mi po mém nástupu všechno připadalo obrovsky nové. Nepřekvapila mě škola ani studium. Myslím ve smyslu, že je třeba se učit, plnit termíny. Do té doby jsem zatím bydlel pouze s rodiči, měl jsem velké pohodlí a zázemí. Tady jsem byl najednou sám. Musel jsem vědět, co si udělám k jídlu, k tomu si nakoupit, uklidit, srovnat si, co potřebuji. Na to jsem nebyl úplně připraven a v začátku mi to dělalo určité problémy.

První ročník jsem byl na koleji s týpkem, co smažil neustále japonské hry, do noci. To bylo fakt zvláštní. Nikdy jsem nebydlel s někým cizím. Měl jsem naprosto jiný režim. Brzy spát, držet své soukromé tempo života. A zároveň jsem byl takový raubíř. Asi to jde trochu proti sobě. Ale měl jsem rád pravidla a zároveň žil určitou lehkostí a svobodou. Školou jsem se bavil. Rád jsem došel se spolužáky na pívko.

Adapták jsme neměli, což mě trochu mrzí. Znáám z vyprávění, že to bývalo skvělé. Hlavně se tam všichni poznali ještě před začátkem školy. Nemám problém s navazováním kontaktu, vše jsem dohnal v prvních týdnech školy.

Přátelství je pro mě opravdu cenné. Hned v prváku jsem poznal Míšu, který se stal mým nejlepším kamarádem a aktuálně ode mě bydlí pět minut pěšky. Vídáme se, chodíme spolu cvičit a já jsem za tohle přátelství neskutečně vděčný. Pro mě je důležitá síť známostí, přátel, parta. Rád trávím čas se stejně naladěnými lidmi. Rád poznávám nové lidi. Škola mi tohle nabídla ve velkém a jsem za to nesmírně vděčný. Vlastně se učitelům nějakým způsobem podařilo vybrat do ročníku studenty podobného ražení.

Studium, přátelé, učitelé, celkově výuka, vše mi dokonale sedlo a já si to mohl užívat. Nevzpomínám si na žádnou zásadní negativní událost.

Naopak si vybavuji ty nejsilnější momenty z výuky.

Vždycky jsem ohromně toužil po tom naučit se cvičit na nářadí. Sportovní gymnastika byla sen. Na výuku nás měl Jirka Buben, skvělý učitel.

Stál jsem v tělocvičně, zíral jsem na kruhy, hrazdu, bradla. Neskutečně jsem toužil všechno umět. Ani jsem nedoufal v nějaký muscle up, toče, skoky.

Dal jsem to. Bomba.

Další intenzivní moment, který mi škola do života přinesla, bylo sdílené bydlení.

V druháku jsem šel s dalšími pěti kámoši na byt. A tohle byla tedy ta pravá škola života. Umíte si představit, jak asi funguje šest kluků v jednom bytě. To, že jsme si užívali jako mladí, to teď vnímám jako součást života. Byl to věk, kdy to bylo dobré zažít. V tom člověk dospěje. Já si z toho odnesl ale daleko více. Najednou mi začal vadit nepořádek. Všude bordel, dřez plný nádobí, poházené oblečení... Uvědomil jsem si, že teď jsem dospělý, svobodný, ale taky zodpovědný. Zkušenost, která se přetavila v osobní postoj „takhle žít nechci, tohle doma mít nebudu“. A teď si říkám super, potřeboval jsem to. Pohodlí domova a dětství s mými rodiči vystřídal dospělá zkušenost a představa, jaký bude můj vlastní život a moje domácnost.

Disciplína. Další téma, které bylo na denním pořádku studentského života. Studium s sebou přináší termíny zkoušek, deadlajny pro projekty a seminárky. Věděl jsem, že vše musím dodržet. Škola mi vtiskla řád, který jsem přenesl do svého osobního, a především pracovního života.

Tuhle disciplínu držím i ve Švihej. Chci prostě držet domluvené věci, termíny a nemám rád lemplovství. U cizích lidí mě to opravdu štve. Když se něco slíbí, já to rád dodržím a očekávám to i od druhé strany. „Výcvik školou“ mi tohle nastavil a jsem za to fakt rád.

Bohužel, mám jen bakaláře, na magistra jsem měl hotové všechny předměty, připravené téma na diplomku, ale nedotáhnul jsem to. Trochu se to bije s tím, že jsem rád, když se drží termíny a věci se dotahují. Jenže konec školy se sešel s rozvojem Švihej. Rozjelo se podnikání, potřeboval jsem být více s bráchou. Najednou mi titul nedával smysl. Tím jeho hodnotu nezlehčuji. Ale škola mi potřebné dala a moje cesta už byla v tom reálném světě, v byznysu, ve škole života. Víím, že školu bych dokončil kvůli mamce, tu to asi mrzí.

Já jen šel za svým snem a za tím, co mě bavilo a v čem jsem viděl prioritu.

Do školy jsem nastupoval v roce 2016. V ten samý rok brácha založil Švihej a rozjel podnikání. Já mu k tomu spíš přicmrndával a dělal tu zábavnou část. Točil jsem videa.

Brácha zakládal Švihej na společném koníčku – boxování. Na tréninku jsme skákali přes švihadlo. Švihadla jsme měnili co čtrnáct dnů. Prostě nevydržela, trhala se a nás to štválo. To byla ta prvotní motivace. Najít něco funkčního, co vydrží.

Bráchova žena objevila švihadla od Buddyho Lee, což je černoš, Američan, co skáče a dělá k tomu super videa. Zjišťovali jsme si více. Buddy Lee dělal i kurzy. Napsal knihu. Učil, jak správně skákat technicky, nezranit se. Kurz od něj jsme si udělali a naprosto se nadchli a v ten moment jsme věděli, že tyto zkušenosti chceme předávat dalším lidem.

Takhle se založilo Švihej.

Udělalí jsme e-shop a začali je prodávat. Ruku v ruce šlo založení firmy a můj nástup do školy. Vědomosti jsem využíval právě ve vzdělávacích videích.

Díky škole jsem získal spousty informací do metodiky a postupů učení. Tak, jak je to přenositelné do všech sportů, jít od nejjednoduššího po nejtěžší. Skládal jsem i postup pro výuku skákání. Stejně jako třeba u gymnastiky, taky člověk nezačne saltem vzad. A já začal skládat postup pro švihání, od práce rukou, jednoduchých přeskoků až po zajímavé triky.

Prostě jít krok za krokem.

A za to jsem škole vděčný. Naučila mě učit.

Švihej bylo první tři roky zábava, taková bokovka. Nám samotným to přineslo spoustu učení. Učili jsme se podnikat, vést e-shop, zajímat se o skákání, co se kde děje, jak to funguje ve světě. A do této cesty se mi přimotal i předmět „sportovní trénink“ s panem Lenertem.

Otevřelo mi to oči.

Zjistil jsem, jak aplikovat švihadlo jako kondiční doplněk. Vymysleli jsme nejprve jednotlivé tréninky a následně skládali tréninkový program. Lidi to začalo ohromně bavit. Tréninkový program byl na pět týdnů, postupná výuka, zvyšování zátěže, správné nastavení odpočinku. Takže od návyku na pohyb už z toho bylo budování kondice. Skákání přes švihadlo začalo v mém životě jako doplněk tréninku a já v něm našel samostatný sport a zároveň prostor ohromné zábavy a radosti z pohybu. A tohle nadšení předávám druhým dodnes.

Když jsme začínali, byla tady skupina holek, co dělala kurzy, workshopy. Neexistovala žádná oficiální komunita „skokanů“. Nás napadlo budovat svoji komunitu přes online prostor. Dávalo nám to smysl. Aktuálně máme přes dvanáct tisíc Šviháků, kteří s námi švihají. Nadšenci přidávají na sítě svá videa. Navzájem si ukazují, co už umí, podporují se, fandí si.

Vtahuje to více a více lidí.

Vše se začalo lámat kolem roku 2021/22. Tam jsem viděl, že rosteme rychle a že se tím můžeme živit. To byl i moment, kdy jsem zjistil, že nemám takový zápal do studia, ale do podnikání. Moje priorita byla jinde. Bavilo mě motivovat lidi k pohybu, ke zdraví.

Škola mi ukázala, jak můžu pohyb předávat skrze zábavu. Víím, že pohyb je i věda, ale já se snažím vše předávat velmi jednoduše. Nechci být proti myšlence školy, tak to není. Ale v mém mindsetu je pohyb radost a pěkné trávení volného času, vztah k tělu a inspirace.

Na začátku jsme moc neřešili řízení firmy, management. Nebylo to úplně třeba, byli jsme jen dva. Až v roce 2023 jsme nabrali prvního zaměstnance a dnes je nás dvanáct. Teď už si myslím, že bych využil předmět management a rád si ho z výuky v Olomouci připomněl.

Švihej je trochu jiný projekt. Lidi si nás zvou na akce, různé sportovní eventy, kde si postavíme stánek a fungujeme jako doprovodná akce. Dva instruktoři seznamují návštěvníky se švihadlem, vzdělávají je. Zároveň se věnujeme workshopům, jezdíme učit po školách. Minulý rok jich bylo 80. To už byl mazec. Stálo nás to dost sil. Teď jsme to rozprostřeli mezi ambasadory a vysíláme na tyhle akce školitele.

Mě samotného třeba ohromně baví práce s dětmi. Tam vidím velký prostor, jak ukázat pohyb formou zábavy. Funguje jiná atmosféra, jiná dynamika a je to prostě perfektní. Děti jsou nabíječící. Umějí strhnout. Člověk má občas touhu vydat se do maxima. Po akci dorazím domů, občas vysílený, ale tak moc nadšený.

Nejlépe se mi pracuje s dětmi ve věku 6–7 let. Děti ve věku 10–12 nás naopak znají. A to už jsme v jejich očích hvězdy. Přijdou pokecat, chtějí podpisy, berou nás jinak.

Starší děti jsou speciální. Dorazíme do tělocvičny, prohlíží si nás spousta podezřavých očí. Stačí jeden negativně naladěný článek skupiny a pak to jde těžce.

Přemýšlíme o motivaci, inspiraci a konzistentnosti.

Je spousta lidí, co si švihadlo koupila sama a nepoužívají ho. Takže je u nás velké téma „motivace“. Švihácká komunita funguje online. Mají možnost se inspirovat přes videa, sítě. Ale zatím to nemáme offline. Vidím dobrou odezvu na sítích. Naživo se setkáváme na naší lednové charitativní akci, švihácké challenge. Stanovíme si cíl přeskoků a vybíráme peníze. Cílem pro tento rok bylo 5 milionů. Každý si zaplatí startovní poplatek a přes portál zapisuje přeskoky. Charitou letos odešlo 4,3 milionu korun. Takže cíl téměř splněn.

Do toho děláme srazy, kde se ve velkých městech setkají desítky lidí, v Praze jich naposledy dorazilo kolem 150. Potkávání vidím jako ten nejsilnější nástroj, ale je časově náročné organizovat srazy pravidelně. Primárně jsme e-shop, takto jsme vznikli a vše se spíš nabalovalo. Kdybychom se mohli rozdat, tak je to ta nejlepší cesta.

Škola mi do života přinesla spoustu osobních benefitů. Dokázal jsem být pečlivý, pracující a samostatný. To byl ten významný dospělácký posun. Další hodnotou byla komunikace, prezentování. Na těchto hodinách jsem dostával čochu, když to bylo špatné. Umět předat informace, mít to srovnané. Nemám rád prezentace s milionem textu. Brzy jsem přehlacený a vypínám. Na předmětu „Komunikační dovednosti“ nás dost drtili.

Když je z něčeho strach a bolí to, je to to nejlepší. Pamatuji si, když jsme měli jeden úkol, přesvědčit druhého, že jsem král. „Já jsem král.“ Skvělá věc.

Snažím se „být králem“ svého života, podnikání, sportu.

Škola mi dala ten nejlepší základ.

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