Absolventi Bez frází: Jarek Černý

29.10.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Absolvent oboru tělesná výchova a sport, kondiční trenér, závodník v kettlebell liftingu.

Mimo komfortní zónu

Nevidím. Neslyším.

Stojím na žíněnce a už sedm minut zvedám dva kettlebelly nahoru a dolů. Že to je sedm minut spíš jen tuším, přestože je vedle mého stanoviště obrovská časomíra. Ale já ji nevidím. Tělo je už tak vyřízený, že začíná odpojovat své funkce. A já dál zvedám ty dvacetičtyřkilový železný koule nad hlavu a zpět. Ještě musím tři minuty vydržet.

Bolí mě ruce, bolí mě všechno. Cítím každý sval na svém těle. No a co? Zvedám dál. Nesmím to položit.

Nahoru, dolů.

Znovu. Znovu.

Nemůžu to vzdát.

Skoro se to nedá vydržet. Ale znám své tělo. Vím přesně, jak funguje a že to vydrží. Jako vždycky. Srdce to zvládne a zbytek se přidá. Kardiovaskulární systém je totiž nejdůležitější. Přesně jak nás učili na vejšce.

Už jako malej jsem chtěl vyzkoušet všechno. Všechny hry, všechny sporty. Testoval jsem se, co ještě dovedu, co mi půjde a co už třeba ne. Měl jsem k tomu ideální podmínky: ředitel na základce v Týnci nad Labem, můj jmenovec Fanda Černý, sport miloval a prosazoval ho na své škole. Každé ráno před začátkem vyučování jsme měli sportovky, kde jsme nejen blbli, ale poctivě zkoušeli všechno možné. Pan ředitel na to dohlížel. Byl strašně náročný. Tvrdý. Sport nám doslova zadřel pod kůži.

Už tehdy nás dostával mimo naši komfortní zónu.

Uměl jsem lézt po stromech, uměl jsem z nich padat. Šly mi všechny míčové sporty. Když byla zima, hrál se na zamrzlém rybníku hokej. V létě zase fotbal. Jezdili jsme na kole, celý dny trávili venku. Rodiče nás museli prosit, ať jdeme domů. Náš pohyb byl všestranný, uměl jsem se postavit k jakémukoliv sportu. Nic jsme nedělali na půl plynu, každý chtěl vyhrát. To nás pan ředitel taky naučil. Ulejvat se? Jen to tam nějak odchodit? To neexistovalo! Vždycky se bojovalo, šlo na krev. Jinak jsme stejně dostali naloženo. Od něj.

Dneska už se tyhle tvrdé metody moc nenosí. Ideálně když je trenér spíš takovej kámoš a hlavně ať na děti netlačí. Že by na ně zvýšil hlas? Tak to už vůbec ne, to v žádném případě. Aspoň to jsou představy současných rodičů. Zároveň si taky přejí vychovat budoucího mistra světa, případně držitele titulu z Wimbledonu nebo podobně prestižního turnaje. Je to paradox.

Podle mě to prostě jen po dobrým nejde. S tím přístupem nedosáhnete žádných velkých úspěchů. Metoda cukru a biče je dlouho odzkoušená a funkční. Já to tak při vedení svých svěřenců dělám a vede to k úspěchům, nemám proč bych měnil. Jestli se to rodičům nelíbí? Když za mnou přijdou, můžu jim to vysvětlit a je na nich, jak se rozhodnou. Ale já svůj přístup měnit nehodlám.

Ano, jsem na ně tvrdej. Pokud po výkonnostním testu prakticky nebliješ, nešel jsi ho na 100 %. Prostě nešel. Občas je potřeba se dostat úplně na dřeň, ať víš, kde máš svý hranice. Když je najdeš, můžeš se snažit překonat sám sebe. Ale bez té zkušenosti se neposuneš. Když pak cíleně pracuješ v diskomfortu, stane se komfortem. Jen takhle se zase můžeš posunout dál. Zlepšovat se.

Studium na UPOL mě fakt bavilo. Zjišťoval jsem, jak tělo funguje, jak ho zatížit, jak naopak regenerovat. Co se děje při různých pohybech, jaké svaly jsou nejvíce vytížené při jednotlivých disciplínách. To všechno jsem se tam naučil. Nahlédl jsem pod pokličku prakticky všech myslitelných sportů. Zase ta moje dětská vášeň objevovat a testovat.

Ale byl to i mazec, nebudu vám lhát. Co se týče třeba anatomie a fyziologie, učil jsem se úplně to stejné jako moji spolubydlící medici. Ležel jsem v tom a snažil se všechno zapamatovat. Někdy jsem měl pocit, že mi praskne hlava. Přiznám se, že některé zápočty jsem udělal až na několikátý pokus, párkrát až na ten úplně poslední. To byly momenty, kdy jsem byl taky dost mimo svou komfortní zónu. Možná proto jsem to nakonec všechno dal. Nikdy jsem to nechtěl vzdát.

I přes tyto horké chvilky na studium vzpomínám rád. Šel bych do toho klidně znova, jen bych dával mnohem větší pozor. Vytěžil bych z toho víc. Vystudoval jsem obor tělesná výchova a sport, dokonce jsem i pár let opravdu učil tělocvik. Na své bývalé základce. Bylo zvláštní se tam vrátit. Díky tomu jsem začal i s trénováním a dostal se k tomu, co mě teď živí.

Zajímavý, asi to tak mělo být, že je ze mne trenér. Já se tak totiž vůbec neviděl. Moje první zkušenost s trénováním byla negativní, když jsem si urval koleno a svému fotbalovému týmu pomáhal aspoň takhle. Nebavilo mě to. Jako vůbec. Chtěl jsem být na hřišti a ne jen radit z lavičky.

Pak se ale pár věcí v životě poskládalo tak, že jsem si otevřel vlastní tělocvičnu, kde se jelo podle mých pravidel. To bylo něco úplně jiného, strašně mě to chytlo. Cvičil jsem sám, cvičil jsem druhé, nabíral zkušenosti, až jsem se dostal do mladoboleslavské hokejové akademie jako kondiční trenér a tam jsem doteď. Také pracuji s mladými tenisty a tenistkami na TK Sparta.

Takhle s odstupem jsem za to množství informací, co do nás na UPOLu drtili, vděčný. Můžu zodpovědně říct, že tělu dost rozumím. Umím si dohledat kvalitní informace a poznat, co bude fungovat a co je jen nějaká módní vlna. Díky tomu můžu převzít zodpovědnost za rozvoj toho, koho mám jako trenér na starosti. Vím, že trénink naplánuju správně. A taky vím, že i během tréninku je třeba reagovat na náladu nebo únavu svěřenců a cvičení vhodně změnit. To všechno mě naučili na škole. Být kondičním trenérem není jen o tom, že řeknu kolik kliků a dřepů se dnes dělá a kolik kilo se bude zvedat. Je třeba přemýšlet v souvislostech.

Vadí mi, když někdo bez zkušeností a znalostí radí, jak posilovat, jak trénovat. Na svém instagramovém profilu sdílí cviky, které mají zaručeně vést k vysněné postavě. Neříkám, že všichni, ale někteří jsou úplně mimo. Nejhorší je, že je ti lidé poslechnou. A mohou si tím ublížit, protože neumí rozlišit, co je pro ně dlouhodobě dobré a co ne. Ale ublíží si úplně jinak, než si “ubližuju” já.

Konec té desetiminutovky si fakt nepamatuju. Sedím a pomalu se mi vrací zrak i sluch. Když to takhle vyprávím, je to celkem masakr. Ale člověk to negativní rychle vytěsní.

Nikdy však nezapomenu na to, jak jsem hned na prvním mistrovství světa amatérů získal bronzovou medaili. Vždyť já ještě pár měsíců předtím nevěděl, že se v kettlebell liftingu závodí. Přitom je to sport s tradicí 135 let. Pak si mě vzal trenér ze Slovinska Gregor Sobočan do parády a doslova to ze mě vymlátil. Během přípravy jsem nazvedal tuny. Bolelo to, objevily se myšlenky, ať se na to vykašlu. Milionkrát jsem si říkal: “Co to děláš? Stojí ti to vůbec za to?” Ale vydržel jsem. Mám to tak daný.

Kettlebell lifting je nejnáročnější sport, který znám. Za deset minut závodu zvedáte příslušné váhy třeba devadesátkrát v Long Cyclu. U Jerku 120 i vícekrát. Ve Snatchi třeba i dvěstěkrát. Jak říkám, tuny. Taky je to nejlepší cvičení pro tělo i pro mysl. Utuží vás to. Bez diskuze. Nedivím se, jaký přesah do jiných sportů má, především silových a bojových, ale pomůže každému sportovci. Dokonce je součástí přípravy vojáků některých armád. Navíc ho může dělat úplně každý, od nějakých devíti až do sedmdesáti, osmdesáti let.

Prostě už budu zvedat celý život. Mým velkým snem je, aby kettlebell lifting byl předmětem na FTK. To by bylo něco! Taky jsem si dal novou výzvu: chtěl bych se z amatérů, co tahají dvakrát 24 kg, přesunout mezi profíky. To je plus osm kilo na každém kettlebellu. 64 kg dohromady. Jiná liga. Každý den se připravuju a posouvám hranice svého těla dál a dál. Tak, jak to učím svoje svěřence. Postupnými kroky. Nic nevypustit. Nic neošidit. Makat. Dřít. Vyšťavit se. Padnout do postele. A další den vstát a jít na to znovu.

Jen takhle přijde úspěch, medaile, titul. Žádnou jinou cestu neznám.

https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-jarek-cerny