Absolventi Bez frází: Zdeněk Štěpánek

27.5.2024 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Základ

Stále vycházím z toho, že běhání je pro nás jeden z nejpřirozenějších pohybů.

Zároveň ale vlivem prostředí a toho, jak žijeme, jak sedíme a jak se přepravujeme, zapomínáme správně běhat. Zapomínáme při běhu správně používat tělo.

Běhání není jen o běhání. Rozběhnout se už je jen třešnička na dortu. Nejdřív je potřeba pracovat na rovnováze, koordinaci jednotlivých částí těla, vrátit se k vnímání vlastního těla.

Najít ten úplný základ.

Jako běžecký trenér jsem pro své svěřence hledal prostředek, který bude mít člověk doma v obýváku, bude nějak hezky vypadat a bude sloužit k tomu, aby lidé zaktivovali chodidlo, trénovali rovnováhu a aby ve svém pohybu zvědoměli. Zkrátka aby dělali něco pro běh, i když zrovna neběhají.

Narazil jsem na projekt kluků z Austrálie, kteří pracují s balanční tyčí. Dali mi volnou ruku a já vytvořil její dřevěnou verzi, naturálnější a designově příjemnější, jak mi doporučila moje esteticky založená žena. Vznikla Tyč. Projekt, který si už žije tak trochu vlastním životem.

Podobných projektů jsem do teď rozjel několik. Začaly vznikat v úzké vazbě na to, že jsem odešel z Česka do Bratislavy za svojí ženou a po tom, co jsem se rozhodl, že už nebudu hledat žádné kličky, že jdu naplno do toho dělat běžeckého trenéra.

Chtěl jsem se prostě věnovat tomu, za čím jsem si tak dlouho a tvrdohlavě šel už při studiích.

Pro člověka, který vystudoval v Česku specializaci tělocvik a biologie, to na Slovensku není nejjednodušší. Abych tu mohl učit, musel bych se kvůli přísnějšímu jazykovému zákonu znova drtit veškeré názvosloví, protože se tu samozřejmě všechno jmenuje úplně jinak.

To, co jsem měl svým studiem deklarované v Čechách, tu nebylo proveditelné, a tak jsem si svou cestu musel hledat.

Znamenalo to změnit úplně svoje nastavení a pustit se do neznáma. Ze začátku mě podržel běžecký sport. V Česku jsem relativně profesionálně běhal. Už ne jako dřív na atletice, ale byl jsem ultraběžec. Třeba 850 kilometrů za deset dní, tedy dva maratony denně deset dní po sobě.

Podporoval mě v tom jeden obchod. Nabídl mi, že můžeme na Slovensku založit prodejnu, kterou tu povedu. A tak jsem řídil běžeckou prodejnu. Pustil jsem se i do trénování a při té prodejně jsem vlastně založil jednu z největších běžeckých komunit, což byl super prostor speciálku prezentovat. Když pak moje žena otěhotněla, z prodejny jsem odešel, protože jsem si uvědomil, že mi v tom chybí pedagogický záměr. Pořád to byl spíš obchod.

Chtěl jsem se vrátit k základům. K práci s lidmi na úrovni trenér – svěřenec, a tak se zase přiblížit k tomu, co mě naplňovalo, než jsem na Slovensko odešel.

Jo. Občas si postesknu, že mi chybí pedagogická činnost. Ale možná mi chybí jen ta instituce, kde jsem učil, ten malý a hodně rodinně nastavený gympl v brněnských Husovicích.

Na gymnáziu Elgartova jsem byl celkem šest let a dodnes to považuju za svou nejkrásnější pracovní zkušenost. Mohl jsem z první ruky sledovat, jak se studenti spolu se mnou po dobu těch let vyvíjí. Jak přichází v patnácti a odchází v devatenácti a jak se každým rokem posouvají a profilují, jak si uvědomují svoje silné stránky a uvolňují se.

Zjišťují, že dobrý není ten, který má samé jedničky, ale ten, kdo objeví svou lásku a tam to tlačí. Samozřejmě s určitým všeobecným základem.

Nabídlo mi to okno, nový pestrý pohled na svět, který člověk získá, když se uvolní ze zažité pozice pedagog – student, když sleze z toho stupínku a jen sleduje, jak studenti přichází třeba i s pro něj neznámými informacemi.

Zároveň si to tam tehdy skvěle sedlo i v pedagogickém sboru. Byli jsme liberálnější, otevřenější a připravení studentům naslouchat. V naší generaci se potkali lidi s podobnou mentalitou a představou o tom, kam se naše školství může ubírat.

Že nemusíme čekat na nějakou brutální reformu školství a až nám někdo jiný nastaví obsah.

Že můžeme v rámci stávajícího obsahu i systému operovat s tím, jak se budeme chovat ke studentům, jak s nimi i spolu budeme komunikovat, čemu dáme hodnotu, co jim předáme.

K tomuhle nastavení mě přivedly skvělé zkušenosti z vlastní studentských let. Chtěl jsem učit a šel jsem si za tím. A na UPOL jsem měl štěstí na dobrou generaci učitelů, kteří s námi jednali na rovinu. Nebyl tam tlak na nadřazenost, autoritu.

Často jsem se ocital prostě v pozici člověka vedle člověka.

To studium mě díky nejméně pětici skvělých pedagogů s tímhle přístupem nesemlelo ani neodklonilo jinam. Vzniknul velmi příjemný prostor pro rozvoj směrem tam, kam jsem se chtěl dostat.

Výhodou pedagogů tam je, že jsou sami často sportovci, kteří si prošli sportovní kariérou s tréninkem, disciplínou, mají za sebou nějakou formu drezury a soutěžení, prohry i výhry, v týmovém sportu si zkusili spoléhat se jeden na druhého. Prostě plno skvělých zkušeností pro život. Sám vnímám sport jako předehru k reálnému životu.

Obecně se se studii váže moje životní štěstí. Od základky až po profesi pedagoga jsem procházel rukama lidem, kteří to dělali jako poslání. Učitelství pro ně nebyla pohodlná záchrana po nepodařených přijímačkách na práva nebo medicínu. Přitom z pohledu postavení školství a odměňování učitelů není úplně jednoduché to poslání vyslyšet. Přitom mi ti lidi svým přístupem neustále dodávali energii a motivaci držet se na úrovni pedagog/trenér.

Měl jsem díky nim pocit, že jdu dobrým směrem, a věděl, jak to chci dělat.

Celou dobu mluvím o tom, jak jsem chtěl být učitelem a trenérem, ale nechápejte mě špatně. Nemyslím si, že můžu někoho něco naučit.

Jsem jen průvodcem.

Je jedno, jestli jde o biologii, pohyb nebo pohled na svět. Člověk se musí všechno naučit sám. Já můžu jen ukázat, co všechno sám vím nebo jak na to koukám. Ale pokud se kdokoliv něco chce naučit, musí se to naučit sám podle toho, jak ho to zaujme, jestli do toho vloží vlastní iniciativu a najde v sobě motivaci a chuť dřít.

V tom se pro mě pedagogika a trenérství překrývají. Nezáleží na tom, jestli druhému je patnáct, dvacet nebo čtyřicet pět. Já jen nabízím tu možnost. A na tom se po mém odchodu ze školy nic nezměnilo.

Stejně tak mě moji svěřenci a klienti obohacují. Mají na svět vyhraněný názor, vlastní pohled na věc, rodinu, zkušenosti. Vždycky se toho od nich dozvím tolik. A většinou to ani nesouvisí s mojí prací. Získávám díky tomu politický i kulturní rozhled.

Navíc ve sportu strašně brzy padne taková ta rovina trenér – klient. Moje tréninky jsou totiž o tom, že se s lidmi hýbu. A když se s lidma potíš, nadáváš, směješ se, tam si někdo prdne, smrká přes prsty, někomu je zle, ten formální vztah se úplně smaže. Smažou se všechny ty role. Najednou jsme jen jeden zpocený člověk vedle druhého zpoceného člověka. A není důležité, že jeden je trenér a druhý třeba manažer slovenské spořitelny.

Stávají se z nás jen dva lidi.

Úplný základ. Nejen v pohybu je ho potřeba, funguje to i na té lidské úrovni.

Velkou roli hraje zažitý systém, do kterého musí člověk vstoupit s uvolněnou hlavou. Jako trenér si to uvědomuji jednodušeji, než když si má učitel stoupnout před žáky, kterým je o patnáct, dvacet let méně, a má jim něco předat.

Snažím se žít jednoduchý život. Vycházím z té základní roviny.

Jsem primárně člověk. Všechno ostatní je nástavba.

Pokouším se to promítnout do všeho, co dělám. Do činnosti někoho, kdo propaguje běh a chce lidi vrátit k základům, aby u něj mohli dlouho vydržet. Do toho, že jsme s manželkou oba opustili klasická zaměstnání a začali si práci vytvářet sami, abychom mohli trávit víc času spolu a být rodiči a partnery tak nějak průběžně.

Asi ze mě nikdy nebude miliardář, ale věřím, že to povede k tomu, že budu spokojený člověk a spokojený táta. Snad tak bude spokojená i moje rodina.

https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-zdenek-stepanek