Absolventi Bez frází: Miroslav Vraštil

8.10.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Absolvent studijního programu Sportovní specialista – duální kariéra vrcholových sportovců, 4x na OH a medailista z MS a ME ve veslování, účastník Ironmana, maratonský běžec, trenér veslařů Luzernu.

Samo se to neodtrénuje

“Jak bych je mohl teď trénovat, když mají mnohem víc úspěchů než já, dokonce medaile, to přeci nedává smysl?”

Takovéhle myšlenky se mi honily hlavou, když jsem se připravoval na svůj první pracovní pohovor po ukončení sportovní kariéry. Tahle práce by nebyla žádné postupné zvykání si na novou roli, ale rovnou skok do vody. Do hodně těžké vody, hned trénovat eliťáky. Elitu mezi elitami. Estonskou reprezentaci, medailisty z olympiády v Riu. “Není to moc velké sousto?”

Když jsem se na to podíval z odstupu, už to tak strašně nevypadalo, vždyť přesně na tuhle situaci jsem se už několik let připravoval. Kromě svých vlastních zkušeností závodníka nejvyšší úrovně jsem měl k dispozici vědomosti a poznatky získané během studia na UPOL.

Program Sportovní specialista – duální kariéra vrcholových sportovců jako by byl vymyšlen Michalem Šafářem přímo pro mě. Vyhovoval mi úplně maximálně. Na rozdíl od jiných vysokých škol zde panuje stoprocentní pochopení pro život a časové možnosti vrcholového sportovce. Prostě když se připravujete na olympiádu, jde všechno ostatní stranou. V období intenzivního tréninku máte stejně tak uvařený mozek, že studium nezvládáte.

Tohle vše je pro UPOL samozřejmostí. Vychází vám vstříc, komunikace s nimi je bez chybičky.

A pak, když jsem si po olympiádě v Paříži mohl trochu oddechnout a pustit se do studia naplno, začalo to do sebe všechno krásně zapadat. Náročné, ale jak rád říkám: samo se to neodtrénuje. Tak jsem makal, tentokrát hlavou. Dodělal jsem vše potřebné k tomu, abych studium dokončil, a dokonce ještě mnohem rychleji, než jsem očekával. Na státnice jsem byl připraven tak dva týdny před termínem.

Nikdy jsem nebyl talent, byl jsem malý a slabý. Všechno jsem doháněl zarputilostí. Od mala jsem byl totiž velký dříč. Myslím, že jsem si i díky veslování vybudoval závislost na dřině. Abych se cítil dobře, potřebuji dávat pravidelně zabrat jak tělu, tak hlavě. Proto běhám triatlony a závody Ironman. Nic těžšího už snad ani není. Přesto pevně věřím, že mi to v profesionální kariéře nejen pomohlo, ale především ji to prodloužilo.

Při veslování se strašně dře, tam taky žádné zkratky nevedou. Ani tady se to samo neodtrénuje. Musíte si to odmakat. Vím o tom své, vždyť mně trvalo víc než deset let intenzivního tréninku, než jsem se dostal do reprezentace. Je mi jasné, že mnozí jiní by se na to v určitou chvíli prostě vyprdli. Ale já takový nikdy nebyl. Každý neúspěch jsem vnímal jako krok vpřed směrem k úspěchu. Tohle nastavení mi dost pomohlo. Tehdy a vlastně mi pomáhá dodnes.

Jsem ze sportovní rodiny. Můj táta vesloval na třech olympiádách a na další se připravoval. To jsem byl ještě moc malý a nedokázal to vnímat. Zato jako trenéra budícího respekt si ho pamatuju velmi dobře. Šla z něj přirozená autorita, co řekl, to se stalo. Se svými svěřenci to uměl, koluje o něm na loděnici spousta historek. Veselých i drsných, ale všechny jsou vyprávěné s úctou. To po něm mám tu

zarputilost.

Táta znal prostředí veslování a nechtěl, abych v něm také skončil. Stejně jsem neměl k veslování kvůli své postavě předpoklady. Obecně ke sportu mě ale vedl, v dětství jsem si vyzkoušel všechno, co mě napadlo. Nejprve týmové sporty, ale brzy mě to táhlo k individuálním. Chtěl jsem mít své výkony pod kontrolou. Přes divokou vodu jsem se dostal až do veslice a už to bylo, ohromně mě to bavilo, tak jsem zůstal. Stalo se to úplně přirozeně a táta si časem taky zvykl.

Na začátku jsem patřil k těm nejhorším. Vážně. Začal jsem ve dvanácti letech, musel jsem dohánět ostatní. Tady se poprvé projevila moje zarputilost, zakousl jsem se a makal. Táta mě naučil, že když do něčeho dáš všechno, nemá to kam uhnout, úspěch se musí dostavit.

A já do toho šel naplno, trénoval jsem víc a víc a každou porážku bral jako krok na cestě. Úspěch se nakonec dostavil.

Bylo mi 24 let. To už sportovci spíše končí kariéru a já se konečně dostal do národňáku. Našel jsem odvahu změnit některé věci, sám sobě jsem si upravil tréninky a během jedné sezóny jsem se zlepšil natolik, že jsem si otevřel dveře do reprezentace. Tehdy nikdo netušil, že zrovna já budu její základní kámen po dlouhou dobu osmnácti let.

Se svou tělesnou konstitucí jsem byl vždy “lehkáč”, to znamená lehká váha do 70 kg. Nejprve jsem reprezentoval v nepárové čtyřce bez kormidelníka. Jezdili jsme slušně, zúčastnili jsme se dvou olympijských her. Pak se tato disciplína pro naši váhovou kategorii v rámci her zrušila a jediná, co zůstala, byl dvojskif. To byl celkem problém, protože já celý život vesloval s jedním veslem, které se drží oběma rukama: jedna ruka zabírá a ta druhá veslo otáčí. Na dvojskifu se ale jezdí se dvěma vesly, obě ruce dělají to stejné. Co teď? Navíc všichni veslaři lehké váhy bojovali o dvě reprezentační místa ve dvojskifu, konkurence byla obrovská. A já měl velkou nevýhodu.

Bylo dost těžké ten dvacetiletý návyk překonat, ale opět jsem se zakousl a zvládl jsem to. Nyní mám v hlavě něco jako přepínač, který zapnu na ten typ veslování, co zrovna potřebuji. Povedlo se mi dostat se do reprezentační dvojice. S Jirkou Šimákem nám to prostě sedlo, skvěle jsme se doplňovali a výkonnostně jsme od ostatních odskočili. Na prvním společném světovém poháru jsme získali hned stříbro, přestože naše technika ještě vůbec nebyla dokonalá. To nás nakoplo a makali jsme dál, v České republice jsme byli dlouhodobě nejrychlejší. Zúčastnili jsme se spolu dvou olympijských her, kde jsem zajel nejlepší výsledky své kariéry. Největším úspěchem je pro mě 4. místo v Tokiu, kde jsme byli jen dvě sekundy od medaile.

Mohl jsem být naštvaný, že mi zrušili “moji” disciplínu, ale já prostě beru změny pozitivně. Tahle mi dokonce velmi pomohla, zrovna jsem se nacházel v takovém období své kariéry, kdy se mi už dál nechtělo veslovat. Měl jsem pocit, že jen pořád opakuji stejné chyby, vyhořel jsem. A pak přišel tenhle impuls. Obrovská změna. Musel jsem se učit něco úplně nového. Pokud jsem chtěl být nejlepší, musel jsem začít pořádně makat. Zase jsem se do toho opřel. Povedlo se. Bylo mi 40 let a já jezdil své nejlepší závody.

Konec kariéry je pro většinu profesionálních sportovců velký strašák. Co jen budeme dělat? Ani tento moment se nevyřeší sám od sebe.

Pro mě to bylo úplně přirozené. Olympijské hry v Paříži byly moje čtvrté a poslední. Bylo na čase jít dál.

UPOL mě připravil na následný život velmi komplexně. Získal jsem nejen základní teoretické poznatky nutné k tomu, abych mohl být trenérem nebo manažerem klubu jakékoliv úrovně; studium bylo převážně zaměřené na praktické věci. Nejvíce mě obohatily výměny mezi profíky z různých

sportů. Probírali jsme, co sportovci prožívají za trable, jak bojují se stresem, očekáváním, nervozitou, se selháním, jak řeší problémy s trenéry nebo týmem. Tyhle věci se dají okamžitě vzít a použít, někdy i malá věc může udělat velkou změnu a pomoci k lepším výkonům.

Naučil jsem se tam všechno potřebné. Vím, jak sestavit tréninkový plán, znám různé tréninkové metody a jejich využití. Pronikl jsem do fyziologie, sportovní psychologie, koučinku a dalších oblastí. K tomu mé dlouholeté zkušenosti závodníka. Proto mě nic na žádném z pracovních pohovorů nezaskočilo, na všechno jsem měl odpověď, i když otázky pokládali nejen vedoucí týmu, ale i samotní elitní závodníci. Sice to nakonec nevyšlo z organizačních důvodů, ale málem jsem pozici hlavního trenéra estonské reprezentace získal. Jako svou úplně první práci v životě. Wow.

Své působiště jsem našel ve Švýcarsku, vedu největší tamní veslařský klub v Lucernu. Působím jako hlavní trenér i manažer pro všechny věkové úrovně. Nepracuji tak pouze s elitními závodníky, ale také s mládeží. Tím je moje práce daleko variabilnější.

Moje působení už nese ovoce, mládež i dospělí začali pravidelně a daleko více trénovat, aby byli lepší, snaží se tréninky skloubit s prací nebo jinými povinnostmi. To mě moc těší. Myslím, že jsem do klubu vnesl jasnost a stabilitu. Tak jak to dělal můj dávný vzor, táta. Některé jeho tréninkové metody už nemohu používat, ale tohle funguje. Představil jsem jasnou vizi, jakým směrem chci jít. Tím pádem každý ví, co se po něm chce, a není prostor pro různé interpretace. Ani pro žádné hry. Stejně si rád poslechnu názor druhého, jak trenérů, tak i svých svěřenců. Nikdy jsem nechtěl věci řešit z pozice síly. Je ale jasné, že nehodlám něco měnit pokaždé, když se objeví neúspěch. Chci, aby byl klub stabilní a bez výkyvů, a to nějakou dobu trvá. Naštěstí jsem se už trpělivosti naučil dávno.

Jako trenér jsem už byl na Mistrovství světa do 23 let v Poznani se svou svěřenkyní. Vybojovala 4. místo. Asi to není náhoda, že je to veslařka lehké váhy. Pracovitá a zarputilá. Sedíme si.

Mám přesně tu práci, kterou jsem si vysnil. A jedním z důvodů, proč ji mám, je UPOL, který mě na moji současnou roli kvalitně připravil. Moje vzdělání a vlastní zkušenosti mi každý den pomáhají být takovým trenérem a manažerem, jakým chci být. Pídím se po informacích dál, baví mě se neustále vzdělávat. Teď jsem například zjistil, že mi stačí jen čtyři dny kurzu pro získání švýcarského trenérského diplomu. Ostatní mi uznají díky UPOLu.

Paráda, ale stejně musím makat dál, protože víte co? #SamoSeToNeodtrenuje

http://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-miroslav-vrastil