

Olympijští medailisté slaví s vícebojem!

Pohyb rozpálí tělo i mozek, směje se Hradilek

12.4.2024 - Markéta Kosová | Česká olympijská

„Je to skvělý projekt, u něj to začíná. Nejvíc mě na něm baví, že se hýbou všechny děti bez rozdílu toho, jestli z něj jednou bude sportovec nebo se bude pohybem jen bavit,“ vysvětluje Hradilek a biatlonistka Veronika Vítková, která rovněž stála u prvních misí Olympijského víceboje na základních školách, dodává: „Myslím, že víceboj děti více motivuje zapojit se do hodin tělocviku a nehledají tolik výmluvy, proč nejít cvičit.“

Olympijský víceboj je doslova pro každého a má i pozitivní „vedlejší“ účinky. „Umožňuje hýbat se také dětem, které ke sportu zrovna netíhnou. A navíc si pamatuju, že vždycky když jsem se hýbal víc, byl jsem nejen šťastnější, ale myslím, že i ty rovnice mi šly trochu líp,“ směje se Hradilek.

Právě v dětství se pokládají základy k tomu, aby se pohyb stal nedílnou součástí každodenního života. „Díky pohybu, sportu se naučíte zvládat překážky, což se vám pak hodí i v pracovním a osobním životě,“ je si jistý Hradilek. „Učíte se hodnotám. Jednou z nich je respekt a úcta k soupeři. U vody tohle platí dvojnásob. Člověk se významně posune v mezilidských vztazích, za to jsem vděčný.“

Přátelství jako hodnotu vyzdvihuje trojnásobná olympijská medailistka Vítková. „Děti při sportování získávají první opravdové přátele,“ líčí. „Bohužel si ale myslím, že děti teď tráví více času na mobilech a počítačích, a tím přicházejí o aktivní sociální vazby a přicházejí i zdravotní obtíže.“

Vítková i Hradilek jsou oba dvojnásobnými rodiči. K pohybu své ratolesti rozhodně povedou. „Nedokážu zatím říct, kterým směrem se holky vydají, ale určitě je ke sportování povedeme. Co to bude, je na nich,“ prozrazuje Vítková. „Jsem táta dvou dětí a budu rád, když se budou hýbat. Věřím tomu, že když se hýbu já i má žena, vedeme je k tomu správnou cestou. Netoužíme potom, aby byly vrcholoví sportovci, ale pohyb je pro nás důležitý,“ doplňuje Hradilek.

<https://www.olympijskytym.cz/article/olympijsti-medailiste-slavi-s-vicebojem-pohyb-rozpali-telo-i-mozek-smeje-se-hradilek->