

Zlatý Dostál podpořil Aktivní září a vzkázal: To, čemu se věnujete a co pěstujete, to se ve vás rozvíjí

5.9.2024 - Markéta Kosová | Česká olympijská

Pohyb by měl být nedílnou součástí našich životů, a právě to bychom měli předávat našim dětem. „Ohromně by to ulevilo zdravotnímu systému v České republice,“ smál se Dostál. „Když se děti hýbou, naučí se znát svoje tělo, to, co jim v životě dává radost, to, co jim dává endorfiny. Taky pracovat se stresem, s prohrou i výhrou,“ vypočítával. „Když pak člověk vyhraje nějaký závod, zjistí taky, že se nemůže chovat jako namyšlený blb, že musí v nějakých mezích sociálně fungovat a že když naopak prohraje není to konec světa.“

Sport je podle něj také jedním z nejdůležitějších dodavatelů cílevědomosti. „Víte, co musíte pro svůj cíl udělat. Získáte úctu ke svému tělu, líp se o něj staráte, protože víte, že vám pak dá kvalitnější výkony. Lepší je mít závislost na endorfinech ze sportu než třeba na energetických nápojích, což teď malé děti hodně trápí, nebo cigaretách a alkoholu.“

A zmínil i fair play. „Při sportování se naučíte disciplíně, morálce a dodržování pravidel. Smysl pro fair play je důležitá deviza sportu. Nemá smysl dělat si dobře na úkor jiných,“ uvažoval. „A jestli to už děti v sobě mají? Je to jako a zahrádce s kytkami. To, čemu se věnujete a co pěstujete, to se ve vás rozvíjí.“

Sám Dostál vyzkoušel v dětství hned několik sportů, než zakotvil u rychlostní kanoistiky. „Po Naganu jsem začal s hokejem, tehdy byl obrovský boom. Jenže rodičům se nelíbilo, jak to tam tehdy fungovalo a dali mě na jiný sport,“ líčil. „Odnosl jsem si ale dobrou koordinaci pohybů. Jsme vysoký a poměrně dobře koordinačně schopný, což následně rozvíjelo i judo. Potom jsem chvíli dělal atletiku, která je výborná pro rozcvičení a koordinaci nohou, a nakonec jsem skončil u rychlostní kanoistiky. Skončil říkám z toho důvodu, že je to sport, kterému se věnuju doted.“

O tom, že pětinasobný olympijský medailista zakotví u rychlostní kanoistiky, rozhodla parta lidí kolem vody. „A taky to, že v loděnicích se s dětmi procházejí i jiné sporty. Často jsme chodili na běžky, běhat, na kolo, hrát fotbálek nebo nohejbal. Byla to komplexní příprava do dospělosti,“ ujistil.

Ale i v dospělosti na sobě neustále pracuje. „V letošní sezoně jsem tomu dal opravdu hodně, začali jsme víc pracovat s výživovými terapeuty a sportovním psychologem,“ prozradil Dostál. „Je škoda, že základy, které nejsou zas tak složité se nevyučují na základních školách. To by ohromně ulevilo zdravotnímu systému v České republice.“

<https://www.olympijskytym.cz/article/zlaty-dostal-podporil-aktivni-zari-a-vzkazal-to-cemu-se-venuujete-a-co-pestujete-to-se-ve-vas-rozviji>