

# Zbrojařka - vzpěračka. Jak náročný trénink pomáhá při vojenské službě

30.11.2022 - Jakub Moravec | Ministerstvo obrany ČR

## Rychlé rozhodování s chladnou hlavou

„Trénink je hodně o psychické stránce a soustředění - ať už v crossfitu, kdy se dlouho učíte nové, náročnější cviky nebo i ve vzpírání, kdy pořád dokola zlepšujete techniku, díky čemuž jste pak schopný zvednout více - aby cvik byl proveden precizně, bez chyb, které ubírají na síle. Je to také dobrá příprava pro zvládání stresových situací v práci, pro rychlé rozhodování s chladnou hlavou,“ popisuje kapitánka Pavla Kopicová z Agentury logistiky. Do armády přišla ze sportovního světa vybavena nejen výbornou fyzičkou, ale i disciplínou, soustředěností, vytrénovanou psychikou nebo schopností pracovat v týmu.

## Kombinace vzpírání, crossfitu a vojenské služby

„Týmová práce je hodně důležitá nejen při skupinových závodech v crossfitu, ale i při našem zaměstnání. Ve vzpírání je to také kolektivní práce, ale nikdo to za vás nezvedne. Tam je to spíš vzdálená podpora na prkno, stejně jako od kolegů z gymu, když jste na jakýchkoliv závodech, tak vás ženou kupředu,“ říká Kopicová. Režim každého týdne přizpůsobuje tak, aby zvládla sladit fyzicky náročnou práci s trénováním a ještě stihla regenerovat. „Díky vyšší fyzické zdatnosti pak lépe zvládám výroční i profesní přezkoušení. I bez dalšího tréninku jsem vždy schopna splnit na jedničku,“ dodává.

Reprezentantka TJ Bohemians Praha dokázala překonat národní rekord ve vzpírání v nadhozu 98 kg (ze země na ramena a nad hlavu) a ve dvojboji - v nadhozu a trhu (ze země rovnou nad hlavu) ve váze 175 a 178 kg. Za tímto úspěchem stojí kvalitní a tvrdá příprava - čtyři měsíce trávila v posilovně 18 hodin týdně. Na nadcházejícím Mistrovství Evropy Masters ve vzpírání, které bude v tom květnu 2023 v Waterfordu v Irsku chce Pavla dosáhnout co nejlepšího umístění.

V roce 2016, kdy se účastnila mise v Afghánistánu, se poprvé setkala s crossfitem, a už od něj neopustila. Tento rok vyhrála crossfitovou vojenskou soutěž Air base Challenge 2022 v Čáslavi. Má za sebou také vítězství na závodech Winter Classic a Policie Games v týmech. V polovině prosince jí čeká účast na Winter Classic 2022, tedy crossfitovém závodě v kategorii elite mix ve dvojici s jejím kamarádem. Jejím cílem do budoucna je Crossfit Games v USA (v podstatě Mistrovství světa v crossfitu - Fittest on Earth).

„Crossfit je sám o sobě velmi zajímavý a čím dál více populární sport. Zahrnuje neustále se měnící funkční pohyby prováděné ve vysoké intenzitě. Odráží tak aspekty gymnastiky, vzpírání, běhu, veslování a dalších disciplín,“ hodnotí s tím, že právě tato sportovní všestrannost ji pomáhá v práci.

## Zbrojařka už od školy

Kapitánka Pavla Kopicová pracuje na Odboru technického zabezpečení Oddělení zbrojní služby Agentury logistiky. Ve Staré Boleslavi působí dva roky na pozici vedoucího staršího důstojníka, kde spravuje a novelizuje dokumenty týkající se správného skladování, zásobování, konzervace nebo přerozdělování všech pozemních zbraní od tanku až po pistole. Společně tak s jejími pěti kolegy řeší veškeré předpisy ve zbrojní službě v rezortu MO.

Zbrojní službu začala studovat už na Univerzitě obrany v roce 2007. Ještě předtím ale vystudovala sportovní gymnázium v Pardubicích. Od roku 2012 do roku 2020 působila u 15. ženijního pluku v Bechyni, kde měla na starost také zbrojní oblast.

<https://acr.army.cz/informacni-servis/zpravodajstvi/zbrojarka---vzperacka--jak-narocny-trenink-pomaha-pri-vojenske-sluzbe-240813>