

Duální kariéra i psychická odolnost.

Workshop inspiroval mladé sportovce

29.9.2025 - Eliška Krátká | Česká olympijská

Co všechno obnáší cesta vrcholového sportovce? Není to jen dřina na trénincích, ale také hledání psychické rovnováhy a plánování budoucnosti po závodní kariéře. Nejen těmto tématům se věnoval workshop Komise sportovců Českého olympijského výboru, na němž sdíleli své zkušenosti špičkoví sportovci i odborníci.

Zdravý duch pro zdravé tělo

Za každým sportovním úspěchem stojí komplexní příprava – kromě fyzické zdatnosti je důležitá i psychická pohoda. „Můžete mít tělo připravené úžasně, ale pokud vám do hlavy přichází myšlenky strachu, nízké motivace, ztráty koncentrace, nesebevědomí, tak tělo na tyto myšlenky reaguje a poslouchá je,“ vysvětloval mentální kouč Marian Jelínek. Pro sportovce je podle něj klíčové naučit se přepínat do závodního režimu a bojovat s nechtěnými myšlenkami. „S vnějším světem toho jako jedinec moc nenadělám, ale o to více mohu ovlivnit svůj svět vnitřní,“ dodal kouč.

Zlepšit stav mysli i těla dokáže také správné dýchání. Jak na správnou rozcvičku nebo efektivní práci s dechem radil sportovcům David Vencl, držitel Guinnessova rekordu v plavání pod ledem a reprezentant ČR ve freedivingu. Pro zvýšení nádechového objemu podle něj pomůže třeba pravidelné protahování horní části těla nebo tzv. apnea walk, technika zadržování dechu při chůzi, kterou používal i legendární běžec Emil Zátopek.

Sportovní výkon ovlivňuje ale i prostředí, ve kterém se sportovec nachází, ať už v týmu, nebo v rodině. Tzv. safeguarding se věnuje vytváření bezpečného, respektujícího a férového prostředí, které chrání všechny účastníky před fyzickým, psychickým i jiným ubližováním, zneužíváním a zanedbáváním. „Každý sportovec a sportovkyně je v první řadě člověk. A až potom sportovec,“ poukázala Ilona Burgrová, olympionička a předsedkyně Komise rovných příležitostí ve sportu. A jak se chránit? „Mít respekt. K sobě, svému tělu i ostatním. Otevřeně komunikovat a diskutovat, nastavit si pravidla,“ vysvětlila basketbalistka.

Kariéra po kariéře

Život profesionálního sportovce může působit až pohádkově. Ale co přijde, když se závodní dráha uzavře? Právě tomu se věnuje program Duální kariéra, který podporuje sportovce při hledání cesty, jak skloubit vrcholový sport se vzděláváním, osobním rozvojem a přípravou na život po kariéře.

Podle šermíře Jiřího Berana je potřeba mít plán. „Ptejte se sami sebe: Kde chci být za pět, deset let? Jakým mám vztah k penězům? Co jsou moje silné a slabé stránky?“ apeloval bronzový medailista z olympiády z Paříže. Klíčové je podle něj mít v životě více „opěrných bodů“. Sám si připustil, že nešermuje pro peníze, a už během sportovní kariéry studoval i podnikal. „Když vám sport zrovna nejde, můžete sílu soustředit jinde, a máte zároveň větší šanci na vnitřní stabilitu,“ dodal.

Pozitivní vliv dalších zájmů na psychickou pohodu připomněl i cyklista Tomáš Bábek. „Když jsem měl dobré výsledky, považoval jsem se nejen za dobrého sportovce, ale i za dobrého člověka. Sportovní úspěch ale není všechno a neměli bychom svoji hodnotu posuzovat jen podle něj,“ zdůrazňoval mladým sportovcům. Podle něj je důležité už během sportovní dráhy sbírat i nesportovní zkušenosti a seznamovat se s různými lidmi. „Kdekoliv jste, buďte otevření a bavte se s lidmi. To vám otevírá

dveře do budoucna. To, co jste dělali do teď, můžete totiž po konci závodní kariéry prodat jen částečně,” dodal olympionik, který po vážném zranění začal více kloubit sport, vzdělávání a podnikání – založil vlastní sportovní akademii a nyní působí jako generální ředitel ve firmě.

Podobnou situaci aktuálně prožívá vodní slalomář Lukáš Rohan, který se nedostal do reprezentačního výběru. „Ač to může znít špatně, tak paradoxně to asi byla nejlepší věc, co se mi letos mohla stát. Najednou se mi otevřela spousta možností – podílím se na podcastu Přes Příkop, komentuji v televizi nebo organizuji různé akce,” vysvětlil olympionik.

Jak ale poznamenala biatlonistka Lucie Charvátová, i ze sportovní dráhy může člověk v následné kariéře velmi čerpat. „Možná oproti svým spolužákům nechodíte tolik do školy, ale každodenním tréninkem získáváte cenné vlastnosti do života, jako je disciplinovanost nebo odolnost vůči stresu, které v budoucnu může ocenit váš zaměstnavatel,” řekla olympionička, která během sportovní kariéry pracuje i jako účetní, a navíc se snaží rozjet vlastní podnikání.

Den plný motivace

Na workshopu Komise sportovců v prostorách společnosti Deloitte se sešlo celkem třicet mladých sportovců. „Měli jsme možnost získat spoustu informací, zkušeností a vyslechnout si inspirativní příběhy. Myslím si, že pro všechny byl tento workshop velice zajímavý, motivační a přínosný,” hodnotila akci gymnastka Aneta Holasová, která se zúčastnila olympijských her v Tokiu. „Ačkoliv každý zastupujeme jiný sport, bavili jsme se o věcech, které se dají aplikovat napříč disciplínami a týkají se nás všech,” doplnil ji Jakub Neuhaus, bronzový biatlonista z loňských Olympijských her mládeže. „Téma mi sedlo, jelikož jsem se rozhodla ukončit kariéru. Velmi se mi líbily postřehy bývalých sportovců k ukončení kariéry a k tomu, jak oni tuhle změnu prožívali. Člověk si pak uvědomí, že ty pocity máme hodně podobné, a když se o ně dá otevřeně mluvit, necítí se v tom tak sám,” vysvětlila cyklistka Tereza Neumanová.

I organizátoři z Komise sportovců z workshopu odcházeli s úsměvem. „Máme radost vidět tolik mladých nadšených sportovců, kteří si uvědomují, že je třeba myslet i na to co bude po sportu. My jsme takové možnosti neměli a právě o to víc nás to motivuje a baví předávat naše sportovní i pracovní zkušenosti, jak to jen jde,” usmíval se Beran. „Stojí to nějakou energií vše vymyslet a připravit, ale za tu odměnu nadšených mladých tváří, kteří celý den sedí a zaujatě poslouchají to stojí,” uzavřela Nikol Kučerová, olympionička a předsedkyně Komise.

<https://www.olympijskytym.cz/article/dualni-kariera-i-psychicka-odolnost-workshop-inspiroval-mlade-sportovce>