

Rok plný výzev a růstu: Itai Har-Nir doktorandem v Olomouci

16.10.2025 - | Univerzita Palackého v Olomouci

„Okamžitě jsem věděl, že je to to pravé.“ Když Itai poprvé navštívil Olomouc, měl hned jasno, že právě tady chce studovat doktorát. V rozhovoru se s námi podělil o tom, jaké to bylo zvykat si na život v České republice, jak zvládl skloubit rodinný život s výzkumem a co mu přinesl první rok doktorského studia na Fakultě tělesné kultury.

Fakulta tělesné kultury přivítala Itai poprvé během International Teaching Weeku v roce 2023 a následně znovu v roce 2024. Nyní to bude bezmála rok od doby, co se stal doktorandem na naší fakultě. Itai má za sebou téměř 20 let zkušeností s fitness a tělesnou výchovou, což jej obohatilo jak o praktické dovednosti, tak o celou řadu akademických poznatků. Bakalářský i magisterský titul získal v oboru Sport Sciences na Levinsky-Wingate Academic College v Izraeli. Později dokončil také magisterské studium v oboru fyzioterapie se zaměřením na výzkum. Dlouhodobě působí jako osobní trenér a zároveň se věnuje výuce. Práce vedoucího výzkumné laboratoře Halperin Lab of Sport Science v Izraeli v něm probudila vášně pro vědecký výzkum – zejména v oblasti silového tréninku. Od roku 2020 v rámci programu B.Ed také vyučuje a koordinuje vzdělávací programy pro trenéry, kteří pracují se seniory.

Jako doktorand na FTK se v současnosti věnuje výzkumu individuálně přizpůsobeného silového tréninku u osob starších 60 let. Jako držitel grantu IGA pokračuje v akademickém výzkumu zde v Olomouci, kde žije se svou manželkou, synem a psem.

Proč jste si vybral právě FTK a co vás přivedlo k tomuto doktorskému programu?

Když jsem v roce 2023 přijel na FTK v rámci International Teaching Weeku, byl to pro mě mimořádný zážitek – osobně i profesně. V té době jsem zvažoval přihlášku na doktorát na jiné univerzitě v Izraeli, ale během ITW, když jsem seděl v zasedací místnosti a rozhlížel se kolem, jsem si uvědomil, jak moc se mi tu líbí – atmosféra, lidé, akademické prostředí. Všechno do sebe perfektně zapadalo. A právě v ten moment mě napadlo: Proč nezkusit doktorát právě tady?

Později navštívila Izrael profesorka Jana Pelclová s kolegy z fakulty, což mi pomohlo navázat užší kontakt s akademickým týmem. No a asi před rokem mě oslovila Markéta Kudláčková z Oddělení pro mezinárodní spolupráci a zeptala se: „Proč nepřiješ dělat doktorát sem?“ Spojil jsem se s Janou Pelclovou, která je dnes mou školitelkou, jestli by se mě ujala. Měli jsme už tehdy vybudovaný silný profesní vztah, a to pro mě bylo zásadní. Jana se navíc věnuje výzkumu zaměřenému na seniory – což je i moje odborná oblast. Naše spolupráce tak dává smysl oběma stranám. Pak jsem podal přihlášku – a jsem tady.

Jaký byl váš první dojem z Olomouce?

Olomouc mi připadala jako ideální spojení města a přírody. Je to univerzitní město s živou atmosférou plnou mladých lidí, přitom ale velmi klidné a příjemné pro život. Jsou tu krásné parky, příroda na dosah, zkrátka prostředí, které podporuje zdravý a vyvážený životní styl. Nabídku na doktorské studium jsem dostal i z Karlovy univerzity, ale když jsem porovnal životní tempo v Praze a v Olomouci, bylo jasno. Olomouc je klidnější, méně hektická – a to vyhovuje mně i mé rodině.

Musel jste se během prvního roku čelit nějakým nečekaným výzvám? A co vás naopak mile překvapilo?

Zima mě příjemně překvapila – čekal jsem ji horší, byla docela mírná. Zato léto mě dost zaskočilo – takovou vlhkost a vedro jsem opravdu nečekal.

Vtipné byly i některé každodenní situace. Například samoobslužné pokladny v supermarketech. Když se něco pokazí, musíte zavolat obsluhu – a já neumím česky. Takže i obyčejné nakupování bylo ze začátku náročné. Chodil jsem mezi regály s telefonem v ruce a všechno si vyhledával na Googlu.

Prostě zákazník, co se zastavuje v každé uličce a snaží se pochopit, co vlastně kupuje.

Naopak mě velmi mile překvapila kulturní nabídka města. V Olomouci se pořád něco děje – koncerty, festivaly, různé akce. Je to obohacující a příjemné.

Jak se vaše rodina přizpůsobila životu v České republice?

Celkově dobře, i když to nebylo vždy snadné – hlavně z hlediska sociálního života. Lidé jsou tu velmi milí, ale více si drží odstup. V Izraeli je běžné dát se do řeči s úplně cizím člověkem, tady je to jinak. Ten spontánní kontakt mi občas chybí.

Moje manželka pracuje online jako dobrovolnice na sociálním projektu v našem rodném městě a zároveň se stará o syna a domácnost. Pro ni byla adaptace asi nejtěžší, ale zvládla to skvěle. A přivezli jsme si i psa – tehdy ještě štěně. Péče o něj v nové zemi byla další výzvou, ale i to jsme zvládli.

Mám velkou radost z našeho syna, který se ve škole opravdu snaží – hlavně v tělocviku, protože chce udělat dojem na tátu. A to mě těší nejvíc. Myslím, že jsme se všichni – včetně psa – dobře zabydleli.

Máte v Olomouci oblíbená místa nebo aktivity?

Mám moc rád olomoucké parky – jeden máme kousek od našeho bytu, stal se součástí mé denní rutiny. Líbí se mi také historické centrum a moc rád tam trávím čas. Mezi moje nejoblíbenější místa patří jezero Poděbrady – ideální místo k odpočinku. Rád a hodně chodím pěšky – do práce, po městě, na procházky se psem. Na Olomouci oceňuji hlavně to, že je tu všechno blízko. Tyto každodenní procházky mi přinášejí klid a radost.

Můžete srovnat své studium zde a v Izraeli?

Panuje tady pomalejší a klidnější tempo. Když jsem loni v srpnu přijel, byl jsem plný energie a chtěl jsem hned začít. Ale všichni mi říkali, ať zpomalím – že je čas.

Cítím se tu mnohem samostatnější. V Izraeli bylo vedení intenzivnější, tady se mi dostává více prostoru a důvěry. Znamená to méně konkrétních instrukcí, ale větší odpovědnost. Díky tomu jsem jako výzkumník vyrostl – jsem jistější a samostatnější. A toho si opravdu cením.

Jak vypadá váš běžný den?

Ráno obvykle začínám tím, že si zajdu do posilovny. Potom trávím čas v kanceláři – čtu články, píšu, reviduji texty. Odpoledne jdu pěšky domů, abych si vyčistil hlavu. Někdy máme schůzky – v češtině, což je pro mě výzva.

Většinu dne se věnuji výzkumu, ale práci si často беру i domů. Asi dvakrát ročně se účastním konferencí, kde prezentuji své výsledky. Velkou inspirací mi jsou také zahraniční hosté, kteří na fakultu jezdí a představují své projekty.

Co byste poradil někomu, kdo uvažuje o doktorátu na FTK?

Přijďte připravení – s jasným výzkumným cílem a plánem. Důležité je mít dobrého školitele, protože na FTK se klade důraz na samostatnost – nikdo vás nebude vodit za ruku.

Určitě doporučuji být v kontaktu s Oddělením pro mezinárodní spolupráci – jsou skvělí, ochotní a velmi nápomocní.

A hlavně – naučte se aspoň trochu česky. Ulehčí vám to každodenní život.

Máte nějaké plány po dokončení doktorátu?

Zvažuji postdoktorské studium, ale asi si pak na chvíli odpočinu – třeba půl roku. Mezitím budu dál pracovat jako osobní trenér.

Možnosti pro výzkumníky jsou dnes velmi slibné a já chci ve výzkumu rozhodně pokračovat. Baví mě i výuka. Pokud bych v budoucnu hledal novou pozici, chtěl bych mít možnost být samostatný a věnovat se vlastním projektům. Rád bych také rozvíjel mezinárodní spolupráci a otevřel tak pro fakultu nové příležitosti.

Aktuálně spolupracuji s kolegy z Německa, New Yorku (USA) a Izraele. Mám školitele jak v Olomouci, tak na Levinski-Wingate Academic College. V současné době navazuji spolupráci také s Janitou Frantsi z Kanady, kterou jsem poznal během International Dancing Week v dubnu.

Jak vás studium na FTK změnilo - osobně i profesně?

Stal jsem se samostatnějším. Mám velkou podporu od své školitelky profesorky Pelclové i doktora Chmelíka, vedoucího Institutu aktivního životního stylu. Důvěřují mi, a to je pro mě velmi motivující. Touto cestou bych oběma chtěl vyjádřit obrovské díky.

Osobně i profesně mě nesmírně obohatila práce v mezinárodním prostředí. Nové kontakty a spolupráce mi otevřely nové obzory – a toho si velice vážím.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/rok-plny-vyzev-a-rustu-itai-har-nir-doktorandem-v-olomouci>