

Absolventi Bez frází: Barbora Pradeux

22.4.2024 - | Univerzita Palackého v Olomouci

„Budeš velká, už nemusíš chodit, už to nebude pro tebe!“

Krasobruslení pro mě v dětství bylo vším, ale když mě ve čtrnácti změřili a řekli tohle, zůstala jsem jako opařená.

Trávila jsem na stadionu ráno, chodila večer, doplňovala baletem, gymnastikou. A to všechno už od pěti let. Měla jsem tam spoustu kamarádů. Neuměla jsem si představit, že s tím skončím. A najednou, aniž by se mi stal úraz, mi oznámili, že už to pro mě nebude. Na to, abych začala s jiným sportem, už jsem byla stará, navíc dost utrpělo i mé sebevědomí.

V tomhle věku někomu říct, že je starý, špatný a nic z něho nebude, to je podpásovka.

Mojí cestou se tedy stala škola.

Po základce jsem nastoupila na pedák. Když jsem se rozhodovala, kam na vysokou, zkusila jsem více přijímaček, dělala jsem je do Bratislavy na FTVŠ a na nově vzniklý program FTK UP v Olomouci.

Tam jsem nakonec v roce 1990 nastoupila. Brali nás docela dost a také toho v prvních dvou letech dost odpadlo. Vzpomínám si, že ve sportech u přijímaček byla opravdu přísná pravidla a limity a tahle laťka přetrvala i do samotné výuky, proto taková „úmrtnost“. Za tu přísnost jsem ale byla ráda, donutila mě makat. Vzpomínám na spoustu sportů a tvrdou výuku. Víím, že mně nešly překážky, na basketu jsem propínala špičky jak na gymnastice nebo v baletu. A třeba díky škole jsem si zamilovala plavání a taky nečekaně i běhání.

Mojí srdcovkou se stala už jen škola jako taková.

Ale... měla jsem velký problém s jazykem. Zažila jsem ruštinu a angličtina pro mě byla kámen úrazu. Bylo jasné, že bude potřeba odcestovat a jazyk si zlepšit v autentickém prostředí. Spousta lidí tehdy vyrazila do Ameriky a já odjela do Austrálie.

Udělala jsem bakaláře, přerušila studium na rok a rozhodla se odcestovat, bylo mi jednadvacet.

Cestování! Austrálie byla tehdy ještě Evropanům dost neznámá, exotická. Naprosto jiná než to, co jsme znali. Nebyly mobilní telefony, informací bylo minimum, spolehnout se musel člověk hlavně na sebe. Zkrátka krásná velká neznámá!

Z Austrálie se zároveň mnohem lépe cestovalo do světa. Když jsem chtěla kamkoliv, třeba do Afriky, Jižní Ameriky, ze Sydney to bylo daleko dostupnější.

Mám tetu v Bratislavě, která učí právě na tamní vysoké, která mi řekla, ať přijedu na návštěvu a vezmu si s sebou index. Vůbec jsem nechápala proč. Nicméně jsem dorazila, dala jí ho a ona velmi zaujatě studovala moji fotku. „Nedostuduješ, díváš se na fotce ven z indexu.“

Tohle mi s klidem řekla. Tenkrát mě to celkem vzalo a zařekla jsem se, že ji přesvědčím o opaku.

Kdykoliv jsem byla na vážkách, kde být, co dělat, věděla jsem, že musím svoji studijní misi dokončit. K tomu jsem se v sobě upsala!

Nastoupila jsem tedy do magisterského programu, kde jsem se nejvíc prala s antropomotorikou,

biomechanikou a statistikou. Nechácala jsem, k čemu mi to všechno bude. Neměla jsem vizi a cíl být trenérem, proto jsem to vnímala jako jedno velké trápení.

Tehdy však zafungoval vnitřní slib: Zamakat a dostudovat.

Když se mi to podařilo, vydala jsem se do Austrálie zpátky.

Po tom, co mi kdysi řekli na krasobruslení, jsem ho přitom ze svého života úplně vytěsnila. Bylo to bolestivé a já si to v sobě nechtěla rozmíchávat. Nedívala jsem se na žádné závody a snažila se na ten sport zapomenout. Prostě jsem to uzavřela.

Jenže ono si mě stejně našlo.

Žila jsem v Austrálii, měla manžela, syna... A najednou, byl prosinec a já se ocitla na zimáku. Bylo to na podnět manžela: „Ukaž klukovi zimák, bruslení, jak vypadají české Vánoce, že k nim patří zima!“ Jeho popíchnutí jsem vzala tak, že to udělám pro malého a prostě tam s ním půjdu.

Tak jsem vstoupila na led, po více než dvaceti letech.

Najednou se mi vše znovu vybavovalo a vzpínalo se ve mně. Jenže Kryštof, syn, chtěl jít znova a znova a mně se navracela zkušenost z dětství. Všechny ty informace z biomechaniky mi daly rozpomenout na techniku, správné provedení. To, co mě na univerzitě moc nebavilo, mi najednou pomohlo. Dokázala jsem i synovi lépe vysvětlit, jak má zvládnout ten který prvek, kde má mít váhu, jak to půjde jednodušeji.

Začaly se mi překrývat vědomosti a zkušenosti.

Bylo mi devětatřicet, blížily se čtyřicátiny a manžel říkal: „Co bys tak chtěla k narozeninám? Mám nápad, dal bych ti něco, co bys občas využila, bude to bílé, schované ve skříni a kdykoliv to můžeš použít!“

Koupil mi brusle. A já sotva se do nich obula, skříň nikdy neviděla.

Začala jsem si věci měřit. Vedla jsem si deník, zápisky s tréninkovými postupy a různými údaji. Testovala jsem vše na sobě, používala jsem vědomosti, u kterých jsem už nečekala, že je někdy využiji. To, co jsem si myslela, že nebudu nikdy potřebovat, přišlo zpět a probouzelo se v mé hlavě.

Tak moc jsem za antropomotoriku a biomechaniku ráda. Pomohly mi vrátit se k tomu, co jsem milovala.

O dva roky později jsem reprezentovala Austrálii v krasobruslení.

V Německu v Oberstdorfu jsem vyhrála celosvětový závod, za Austrálii. Následně jsem si udělala potřebné zkoušky a stala se trenérkou.

Začala jsem měřením, statistikou a rozborů! Koukali na mě, že jsem se asi zbláznila. Ale ono to fungovalo. Používala jsem to, u čeho jsem se ve škole trápila a co jsem později vyzkoušela sama na sobě. Všem svěřencům jsem tedy vedla jejich deník s údaji, měřením a pokroky.

Pamatuji si, co se vždy říkalo o krasobruslení. Že přitahuje perfekcionisty a pak je týrá! A tím, jak je týrá, spousta z nich odpadne. V pubertě jich dost skončí kvůli tomu, že nezvládají dosáhnout své představy o dokonalosti. Na ledě je skutečně někdy těžké pokrok vidět, proto věřím, že je potřeba lidem ukázat čísla. I malý pokrok se v tabulce ukáže a sportovce potěší a motivuje.

Sama jsem si do svého tréninku zařadila i mentální hygienu, abych u toho ty teenagery udržela.

Kdyby bývalo v Olomouci nebylo Měkoty a Hodaně, nepochopila bych později, jak mohu své svěřence účinně posouvat. Opravdu, tohle je něco, z čeho do své praxe trenéra hodně čerpám. Za mého času se ve škole spolupracovalo se skokany na lyžích.

Počítali jsme správný moment odrazu, což je velmi podobné krasobruslení a odrazům do jednotlivých prvků. Při mé trenérské praxi to byla první věc, která se mi v hlavě oprášila, a já si uvědomila, jak to celé bylo důležité.

V Austrálii je krasobruslení velmi individuální. Zatímco v Čechách se tvoří skupiny podle věku a výkonnosti, tady se dávají zcela privátní lekce. Je tady několik trenérů, přijdou rodiče s dítětem nebo samotný dospělý člověk a vybere si toho svého jako na tržnici. Taky je tu možné začít v jakémkoliv věku. Sama už jsem na takové pozici, že si mohu vybírat, koho trénovat. Mám třeba sedmiletou holčičku, která se mnou trénuje denně, a pak i pětaticetiletou paní, která přijde dvakrát třikrát za týden.

Všichni jsme členy bruslařského svazu. Vedu i klubové závodníky, ale už i závodníky, co fungují na statní úrovni. Takových mám šest, jeden můj mladý svěřenec už vyhrál National Australian Championships, čímž se posunul na mezinárodní závody. Na národní úrovni jsou bodové podmínky a na základě těchto dosažených bodů můžeme žádat o mezinárodní umístěnku.

Na klubové úrovni jsem placená rodiči nebo svěřenci, zcela privátně. Na mezinárodní úrovni je to také privátní a dotace na mezinárodní start dostane závodník, nikoliv já. Pod světovou asociací je možné účastnit se kempů, na které se vybírá podle národního žebříčku, kam mezi dvojici vybrali i mého svěřence, takže jsme se spolu účastnili mezinárodního ISU kempu v Colorado Springs.

Mám dva úhly pohledu na trénování, dvě různé zkušenosti. Zažila jsem obojí.

Pro rychlejší vývoj je dobrá skupinová dynamika, lidé rychleji rostou, mají konkurenci ve skupině, musí se snažit, funguje více závodivé prostředí. Tak to bylo za mých časů v Čechách. V Austrálii je zvyk být veden trenérem, trénink formou *one on one*.

Máte vedení šité na míru, nastavíte tempo, které svěřenec zvládne.

V Austrálii je ve všech směrech svobodné a otevřené prostředí. Dělaš jeden sport, rozhodneš se pro změnu a jdeš dělat něco jiného. A nikdo se tomu nepodivuje. Měla jsem i staršího pána, který se rozhodl začít bruslit v sedmašedesáti a nikdo se tomu nedivil. Tady můžeš s čímkoliv začít kdokoliv a dotáhnout to, jak daleko chceš a můžeš. Vyhodnotit to může člověk sám podle dispozic a možností. Ale jde i o to, jak to člověka baví. Tady je to i o pocitu, jak se u toho cítíš a jaký ti to přinese bonus do života. Dostala jsem tady díky tomu zcela jiný pohled na sport. Neuměla jsem si představit, že ta škála může být takto široká a pestrá, že možnosti jsou pro všechny, že limitace si dáváme sami.

Moje první práce v Austrálii byla v restauraci, spojená s vízem a pracovními možnostmi. Když jsem se usadila, začala jsem dělat v pojišťovnictví. I tahle oblast mě spojuje se školou. Administrativu jsem měla zažitou od rodičů, kteří dělali ve finančnictví, a díky fyziologii a anatomii jsem zase získala vhled do toho, jak funguje tělo. Když pak byla třeba zraněná gymnastka, uměla jsem správně odhadnout v hodnocení, jak dlouho nebude moct závodit a jak časově náročná bude rekonvalescence. Několikrát se stalo, že tam předtím byl zcela mylný odhad. Věděla jsem, jak funguje tělo, a navíc si to propojila i s tím sportem. Upozornila jsem třeba šéfa, že po tom a tom konkrétním úrazu není možný návrat za čtyři týdny, ale za osm. Několikrát se poté potvrdilo, že jsem měla pravdu. Dodnes je pojišťovnictví mou druhou prací. Opět, díky univerzitě a předmětům, které byly náročné na studium, ale nakonec maximálně využité v mé praxi, jsem se dál v životě dokázala uplatnit.

Na Čechy jsem nezanevřela, mám tam stále kamarádky a moc ráda se tam vracím, ale v Austrálii jsem našla to, co mi doma chybělo.

Svoboda tu není jen slovo a pocit, že vás nikdo neomezuje. Pro mě to byla i možnost svobodně se vrátit ke sportu, který jsem milovala, mít možnost krasobruslit bez hodnocení, jestli na to mám nebo nemám. Dělat to, co opravdu miluju.

Naprosto jsem využila to, co mi dala škola, a opravdu bych mohla říct, že denně tady uplatňuji spousty znalostí, které jsem na FTK získala.

Všechno se spojilo, potkalo a já plně využila toho, co jsem za život a studium nasbírala.

Vždy jsem asi byla na správném místě. Krasobruslení, univerzita a naprosto odlišný kontinent se jako koktejl proměnily do skvělého života, který bych neměnila.

Díky, moje Alma mater!

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-barbora-pradeux>