

**Co mi sport dal
a
co od něj očekávám**
(esej)

Ing. Jan Vališ

1. ročník trenérské školy
specializace karate
FTVS Praha 2003

Kutná Hora, 26.1.2004

Obsah:

1. Úvod – vážné téma

2. Co mi sport dal

- 2.1. Vymezení pojmu sport
- 2.2. Je sport zastupitelný ?
- 2.3. Co sport dává na rozdíl od jiných aktivit
- 2.4. Co sport dal mě osobně

3. Co od sportu očekávám

- 3.1. Fyzický úspěch
- 3.2. Trenérský úspěch
- 3.3. Manažerský úspěch

4. Závěr - význam teorie z FTVS

Přílohy:

- 1. Moje činnost jako majitele soukromé školy karate
- 2. Obrázky z činnosti soukromé školy karate VAKADO

1. Úvod – vážné téma

Zdalo by se, že předmět Společensko vědní základy sportu bude okrajovou záležitostí, zvláště když není zakončen zkouškou, ale pouze zápočtem. Navíc téma je poměrně volné a jakoby obecné: „Co mi sport dal a co od něj očekávám“. Přesto musím přiznat, že při poctivém přístupu k tématu se zdá, že toto téma není jednoduché. Důkazem toho je i to, že mám za sebou všechny zkoušky i zápočty prvního ročníku dvouletého studia a tuto esej jsem si nechal nakonec. A dokonce díky dalším předmětům ve druhém ročníku vidím, že ještě nejsem zralý pro toto téma, neboť další poznatky nutí k dalším opravám a zamyšlením. Nicméně pro ukončení ročníku se musím pokusit o napsání eseje. Tímto úvodem chci říci, že na první pohled oddechové téma cítím jako široký až filozofický problém a nechci ho zlehčovat. Snažil jsem se „nevařit z vody“, ale poprvé se zodpovědně zamyslet nad významem sportu.

2. Co mi sport dal

2.1. Vymezení pojmu sport

Protože v následujících úvahách budu operovat s pojmem sport a vymezování činností které sportem jsou a které nikoliv, pokládám za účelné vymezit pojem sport ze známých definic.

Sport je:

- projev vitální aktivity, přirozených pudů, produkt kulturního vývoje lidstva, přirozená reakce na civilizaci lidstva, pokus o návrat k přírodě
- vyšší kvalita hry
- společenská záležitost
- tělesná cvičení, pohybová činnost, hry apod. prováděné zpravidla soutěživou formou a organizovaně
- jakákoliv jiná činnost provozovaná ze záliby a pro zábavu
- všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů, nebo dosažení výsledků na všech úrovních.

2.2. Je sport zastupitelný ?

Literatura uvádí výčet pozitiv a negativ současného světa sportu. Při řešení zadání této práce mě však zaujala jiná hlavní otázka – je sport zastupitelný ? Dá s nahradit jinými aktivitami ? Mohou tyto aktivity nahradit sport ? Může se pomocí jiných aktivit člověk zdárně a zdravě rozvíjet ? Při hodnocení jsem se snažil být objektivní a sportu nestranit. Oddělil jsem od sportu jednotlivá pozitiva a zkoumal možnost jejich náhrady. Nasnadě je také otázka, zda čas věnovaný sportu bych stejně účelně a radostně nevyužil v jiných aktivitách.

Fyzická činnost pro zdraví - ano

Ano, je zastupitelný. Člověk může zaměstnávat prací své svaly, zvyšovat výdej energie, frekvenci tepovou, dýchání. Běhání může provádět jako přirozenou činnost.

Fyzická činnost řízená a všestranný rozvoj

zastupitelný? ano

Jakákoliv pracovní fyzická činnost má jeden nedostatek – většinou je zaměřena na namáhání částí svalových skupin a neumožní odstranění svalové nerovnováhy, vědomé zapojování všech svalů a protahování. Je tu ale fenomén – jóga. Nejde o sport a přesto je pro zdraví dokonalá. Ve spojení s prací, kdy dochází ke zvýšené tepové frekvenci pak je opět sport ze zdravotního hlediska nahraditelný. Mimo to existují tzv. komfortní pohyby – člověk se samovolně protahuje.

Společenský kontakt

zastupitelný? ano

V užším kruhu je zastupitelný podle zájmů. Hudebníci, filatelisté, lidé podobných zájmů se scházejí. V širším kruhu lidé z různých profesí se také scházejí – v divadlech, restauracích, na plesech, zábavách. Zde je sport také zastupitelný.

Speciální pracovní profese

zastupitelný? ano, ne

Ozbrojené složky - armáda, policie, ale také hasiči, záchranáři a jiné. Mohou se vyhnout sportu a přitom nacvičovat např. sebeobranu, různé útočné akce, záchranné akce, zvyšovat a udržovat kondici ? Dají se pohyby, které provádějí nacvičovat aniž bychom je nezařadili do sportování ? Na jedné straně se domnívám, že ano. Každá profese může nacvičovat tu činnost, která jí náleží. Dokonce i využitelná bojová umění vycházejí z klasiky a jejich pěstování se nemusí řadit ke sportům.

Z praktického hlediska začínám vidět problém v nábořech do těchto profesí. Počítá s fyzicky disponovanými lidmi, kteří jsou vybaveni především díky sportování, které je rozvíjí celkově, všestranně, neboť mladý člověk neví u jaké profese skončí a do doby rozhodnutí se může sportem řádně připravit na vstupní podmínky.

Lékař operatér. Nejdostupnějším prostředkem pro regeneraci mezi operacemi je běh, nebo jiná pohybová činnosti, spojená se společenským kontaktem – třeba tenis. Štípání dříví a následné cvičení jógy by ho asi také vzpamatovaly, ale ne každému by toto vyhovovalo. Navíc by hrubá práce mohla uškodit jeho jemným pohybům chirurga. Zde sport nabízí více způsobů vyžití podle potřeb konkrétního člověka.

Podobně kdokoliv duševně pracující potřebuje fyzickou kompenzaci pro rozvoj svalů, výdej energie, duševní relaxaci. Nahrazuje nutnost pohybu, která v minulosti byla součástí člověka sběrače a lovce. Současně při sportu relaxuje v kontaktu s lidmi jiných profesí.

A co děti ?

zastupitelný? **ne**

Přirozená nutnost pohybu, hravost a soutěživost. Dá se bez ní žít ? Teoreticky ano, ale zřejmě by došlo k degradaci vývoje společnosti, kdyby se například vyloučilo soutěžení, vymyšlení pravidel – to už jsme u sportu rozhodně.

Závěr úvahy o zastupitelnosti sportu:

Myslím, že **jednotlivec může bez sportu žít. Společnost však nikoliv**, neboť existuje jako organický celek složený z lidí různých potřeb, včetně sportovních. V nich si může každý vybrat aktivity, které vyhovují jeho potřebám a schopnostem. Současně sport spojuje zdravotní a společenské i speciální funkce. Z hlediska vývoje společnosti je nezastupitelný. A to jsem zcela pominul jeho ekonomickou důležitost.

Sport je v současných podmínkách lidské kultury nezastupitelný a člověk bez něj nikdy nedosáhne fyzického i psychického rozvoje jako s jeho pomocí. Některé profese jsou bez něj nemyslitelné. Nahrazuje potřebu fyzického pohybu při přechodu na stále větší podíl duševní práce. Pro plnohodnotný život se nedá nahradit.

2.3. Co sport dává na rozdíl od jiných aktivit

- Především je to řízený výkon organismu v různých specializacích, který nelze žádným jiným způsobem dosáhnout.
- Spojení mnoha pozitiv – tělesné činnosti, zdravotní aktivity, společenský kontakt ..
- Zasahuje do všech ostatních složek života (ekonomika, vzdělání....)

2.4. Co sport dal mě osobně

Tato otázka je u mě na místě, neboť jsem sešel z původní profese hutního inženýra a již řadu let se věnuji jediné profesi: jsem majitel a trenér soukromé školy karate. Tato práce pohlcuje veškerý můj čas, neboť jsem trenér a manažer v jedné osobě a činnost práce je velmi rozsáhlá a náročná, zvláště když ji provádím sám – **příloha 1**. I tak jsem schématicky shrnul co mi sport dal do níže uvedených bodů:

Klady

1. V době dospívání mě vrátil zdraví, sílu, sebevědomí a pocity svěžesti
2. Vyplnil můj volný čas a jako sportovec a trenér jsem získal společenské postavení
3. Po ztrátě původní profese se stal mým zaměstnáním, vyplňuje všechen můj čas
4. Legální drogovou závislost na fyzickém výkonu
5. Přirozený pocit bolesti, který chápu jako nezbytnou protiváhu štěstí
6. Příjemné pocity z pohybu a vnímání přírody (lyže, kolo, běh, plavání....)
7. Zformoval moji osobnost a vlastnosti – vůle, pravidelnost, cílevědomost, vytrvalost, touhu po vzdělání, odříkání, sebevědomí a pocit bezpečí
8. Možnost poznat charakter člověka podle fyzického cvičení
9. Vzdělání o zdravém způsobu života mě přivedlo k hlubšímu zájmu o sport a později sport mě přivedl k dalšímu vzdělávání – viz FTVS kde studuji
10. Setkání s osobnostmi vzdělání i mistrů bojových umění dálného východu
11. Prodloužil mé mládí a vše co s tím souvisí

Zápory (někdy nakonec klady)

1. Bolesti, onemocnění z přetížení, zranění
2. Setkání s nečestným chováním, hloupostí a ostatními negativními vlastnostmi a chováním lidí, které poškozovalo moji poctivou práci a duševně mě trápilo

Tyto zápory znepríjemňující život, se mohou částečně chápat jako další klady sportu, neboť učí odolnosti a hledání jak jim čelit podle citátu: „co tě neporazí, to tě zocelí“.

Žít se sportem jako trenér karate není snadné. Stále musím překonávat různé překážky a nelehce shánět peníze. Jenom díky tomu jsem se naučil donutit se k mimořádným pracovním výkonům, vyhledáváním různých aktivit a vždy na něco nového přijít. Dokázal jsem si, že jsem schopný stále něco vymýšlet a hlavně realizovat. Nebýt tlaku na přežití, nikdy bych asi nerealizoval například tolik akcí, výchovných programů s dětmi a mládeží, neměl bych tlak na vlastní reklamu a tím bych nikdy neměl například tolik krásných obrázků ze své činnosti – **příloha 2**.

3 Co od sportu očekávám

3.1. Fyzický úspěch

Mám své životní přání. Věnovat se sportu stále více a zařadit se mezi ty, kteří dokazují, že člověk svým přičiněním může ve velmi pokročilém věku být zdrav, dobře

vypadat a umět mnoho dovedností. Chci se stát expertem v bojových umění a udržet i rozvíjet všeobecné fyzické dovednosti.

3.2. Trenérský úspěch

Osud mě vrhnul od profese hutního inženýra na trenéra karate. Cvičím 25let, přes 20 let jsem i trenér a 14 let se jako soukromý trenér žívím. Terciální sféra nepatří k nejnýnosnějším, přesto si myslím, že dělám velmi užitečnou práci – fyzické zdraví a výchova. Dal jsem do této aktivity již mnoho a rád bych zúročil toto úsilí. Chci se stát opravdový expert jak po stránce řízení školy, tak jako trenér. Netušil jsem, jak náročná je profese trenéra. Díky FTVS a mnoholeté praxi se mi začíná stále více dařit vyladovat schopnost připravovat tréninky ne jako suché cvičení, ale jako umělecké dílo. Očekávám, že si budu dále budovat své jméno v regionu. Chci být jako trenér nejlepší.

3.3. Manažerský úspěch

Ve skutečnosti je však trenérská část maximálně polovina mé práce. Udržet vlastní školu mnoho let a snad ve stále těžších podmínkách a rostoucí konkurenci vyžaduje absolutně přísné řízení, vysoké pracovní nasazení, sebekázeň, stále hledání nápadů, rezerv a reagování na aktuální situaci. Rád bych si udržel svoji profesi a dostal se do příznivějších ekonomických poměrů, pro další rozvoj mé školy. Dělán pro to maximum. Má svoji vizi o budoucnosti. Moji strategií je přejít od drobných sponzorů ke strategickému partnerovi a s jeho pomocí posunout svoji školu ještě kupředu. Očekávám, že se mi to vzhledem k možným protivýkonům, které je moje škola schopna poskytnout, spolu s mými zkušenostmi a znalostmi a na základě tvrdé práce podaří.

4. Závěr - význam teorie z FTVS

Prý „šedá je teorie a zelený je strom života“. Osobně však mám rád citát: „nejlepší praxe je dobrá teorie“. Chtěl bych poděkovat všem nositelům a šiřitelům vzdělání také na FTVS University Karlovi. Myslím, že to byl jistý zlom v mé trenérské práci, neboť jsem si uvědomil a systematizoval spoustu věcí, se kterými jsem se denně setkával. Také předmět „Společensko vědní základy sportu“ obohatil můj život člověka a trenéra a děkuji panu Prof. Choutkovi za chvíle na přednáškách i za toto téma eseje. A to je také, co mi sport dal.

Ing. Jan Vališ