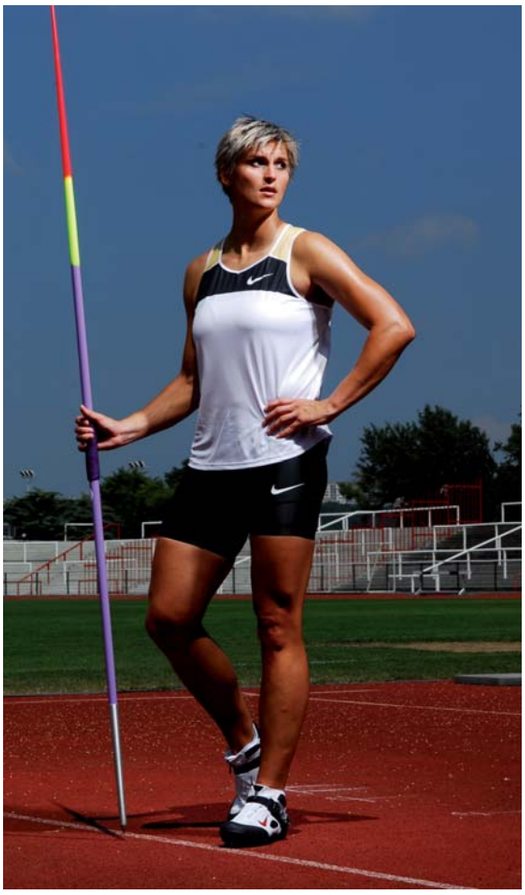
Bára Spotáková

„Dávám pozitivní energii a pak si ji beru zpět“

Oštěpařka Barbora Špotáková začínala s atletikou pod vedením své sportovní rodiny v Jablonci nad Nisou. Na sportovním gymnáziu se věnovala hlavně běhu přes překážky, v roce 1999 začala trénovat sedmiboj a na juniorském mistrovství světa skončila čtvrtá. Následoval roční studijní pobyt ve spojených státech, kde jeden bahamský trenér prohlašoval, ža by Báře šel právě oštěp. Tam bylo možná zasazeno oštěpařské semínko. Po mistrovství Evropy v roce 2002 si Báry všiml sám Jan Železný, pomáhal jí v přípravě, a jak Bára říká: „První lepší učitel oštěpu ani neexistuje“. Po dvou zdravotně problematických sezonách přišel v roce 2005 druhý nejdelší hod české historie a výkonem 65,74 m Bára obsadila páté místo ve světových tabulkách. Během roku 2006 Bára třikrát vylepšila český rekord a na mistrovství světa v Goteborgu jí zlato uniklo jen o 18 cm.



V Ósace v roce 2007 se Bára Špotáková stala mistryní světa a vylepšila vlastní národní rekord na 67,07 m a za tři týdny jej opět posunula na 67,12 m. Na LOH v Pekingu přišel Báry kouzelný okamžik a posledním hodem v délce 71,42 m vybojovala zlatou medaili. V dalších letech opět sbírala úspěch na mistrovstvích Evropy i světa a také v nejrůznějších sportovních anketách. Po změně trenéra koncem loňské sezony se opět plně připravuje na závody a hlavně olympiádu v Londýně v roce 2012.

Báro, zastihli jsme vás po návratu z dvouměsíčního soustředění v Africe. Kde jste přesně byla, jak se vám tam „soustředilo“ a co jste zažila mimo trénování hezkého?

Byli jsme v Potchefstroomu což je asi 150 km od Johannesburgu. Je to náhorní plošina. Trénujeme tam v 1 300 m n. m. Byli jsme tam ve skupině dvě holky, tři kluci a dva trenéři.

Musím říct, že jsme tam za ty dva měsíce neměli žádný problém a všechno proběhlo v pohodě. Je to takové univerzitní městečko, kde je jeden obrovsky nadšený oštěpařský coach, všechno tam vybudoval. Oštěpařům tam vůbec nic nechybí a jsou tam nejlepší tréninkové podmínky na světě. Když jsme tam dva měsíce, tak máme občas možnost se i někam podívat. Já jsem si třeba půjčila motorku a jezdila do přírody, která je tam opravdu nádherná. Taky za mnou přijel přítel Lukáš a trenér nás pustil na týden na dovolenou do Kapského města. To byl skutečně nádherný zážitek a ráda bych se tam ještě někdy vrátila, protože to je opravdu úžasné město.

Jak to u vás vlastně bylo, že jste si vybrala oštěp?

Oba rodiče dělali atletiku a já jsem se odmala pohybovala po stadionu, ale je pravda, že jsem se vždycky chtěla sama hýbat, nikdo mě nutit nemusel. Ale spíš jsem si myslela, že pro mě je běhání, překážky a skok do výšky, sedmiboj že je úplně ideál, královská disciplína, člověk umí všechno. A to jsem si vždycky myslela, že je to nejlepší. Jenomže potom jsem se zranila a nemohla jsem tolik běhat, měla jsem něco s nohou. Najednou jsem začala víc trénovat oštěp a najednou mi to začalo víc jít. A pak jsem potkala Honzu Železného a ten mi řekl, že se mám začít víc soustředit naoštěp, že můžu házet daleko. Já jsem to tehdy nikomu nevěřila, ale když mi to řekl on, tak jsem si teprve řekla, že když to říká on, tak na tom asi něco bude, když to říká tenhle člověk. A jak je vidět, tak měl pravdu. Ale opravdu dlouho jsem si myslela, že nebudu oštěpařka, právě že to je takové zvláštní. Vždycky jsem chtěla běhat a skákat a naštěstí u toho oštěpu můžete běhat a skákat, je to velká součást tréninku. Není to jenom běhání a posilování.

Myslíte, že lze děti více přitáhnout ke sportu?

To je těžké, myslím, že v tom určitě hrají roli rodiče. Měli by prostě děti brát ven, do přírody, cestovat. Ten základ je v rodině. Ale zase nejsem zastáncem toho, někoho k něčemu nutit. To musí mít pocit za sebe, jestli chce něco dělat pravidelně, pravidelně se hýbat. Ale ten základ – příklad – je určitě v rodině. Atletika je fajn, že je právě taková rozmanitá. Každý si tam může najít,

4-7 13.5.2011 9:28 Stránka 5

co mu bude sedět, někomu půjde házení a někomu skok. Líbí se mi, že máte skupinu lidí, jeden má 120kg a jeden 50kg a všichni jsou to atleti, je to takové rozmanité.

Jste poměrně vysoká, 183 cm, ve vaší disciplíně je to spíš výhoda, ale řešila jste to někdy, vadilo vám to?

V pubertě člověku vadí ledacos, také jsme to s holkami na gymplu řešily, ale teď už to beru ve určitě sportu jako výhodu. Já jsem spíš mohutnější, třeba těžší než kluci a to mi vadilo. Ale vidím, že to mělo smysl a je dobré, že jsem to v životě mohla využít. A když jsem i díky tomu měla sportovní úspěchy, tak to je pak jiný pohled, člověk je vlastně vděčný a beru to jako genetický dar od rodičů.

Vystudovala jste obor životní prostředí, chcete se tomu v budoucnu nějak věnovat?

Teď je samozřejmě ten hlavní směr atletika. Nebyla vždy hlavní, ale posledních asi 5 let je. Docela se těším i na to, až nebudu dělat atletiku. Ale jistě to ještě nevím. Pohyb mám ráda sama o sobě – potřebuji se pohybovat, ale že bych se zabývala jen tou profesionální atletikou, to se mi úplně nelíbí. Dovedla bych si představit, že se budu věnovat sportu všeobecně, ale asi ne jako trenérka nějakých sportovců. Diplomku jsem dělala na ekofarmu, nějaké plány mám, ale to jsou spíše vzdálené sny. Ráda bych určitě přispěla ke zviditelnění ekofarem a k návratu lidí k přírodě. K tomu, aby věděli, co jedí a nebylo jim to lhostejné. To bych chtěla. Třeba bych někdy i sama něco takového mohla mít, asi by mě to hrozně těšilo. Umím si představit, že bych třeba chovala nějaké ovce nebo měla nějakou malou farmičku.

Kupujete a jíte biopotraviny?

V poslední době se o to snažím víc a víc, ale musím říct, že mě hlavně hodně motivovala kniha Bioabecedář od Hany Zemanové. Byla jsem na zemědělce, tak jsem do ekologického zemědělství začala trochu nahlížet. (Reportáž z Biopekárny Hany Zemanové vyšla v Nové Regeně na přelomu letošního roku. Pozn.red.) Ta knížka je pro každého, ale jde o to jenom trošku přemýšlet. Nikomu biopotraviny nenutím, ale snažím se nad tím opravdu přemýšlet, jít až k důsledku co člověk jí a koho tím podporuje. Jestli tím podporuji to, aby kamiony jezdily přes českou republiku, pak nemůžu nadávat, pokud kupuji a jím kuřata z Polska…

Takže byste se připojila k „biobedýnkám" – tedy k možnosti objednat si na míru potraviny od lokálního ekologického dodavatele?

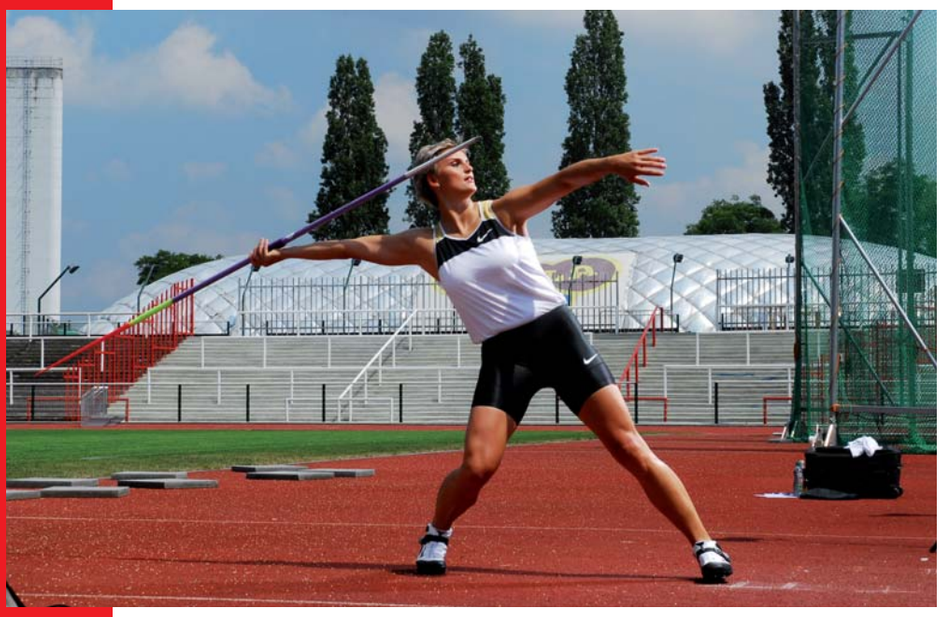
To určitě, k tomu jsem se chtěla připojit. Ale zatím je to pro mě složitější, jak pořád hodně cestuji. Spíše potom, až se člověk usadí. Přijde mi logické se v daném regionu seznámit s tím, kde co je a snažit se využívat zdrojů z nejbližšího okolí, než hledat někde něco na druhé straně zeměkoule. Logicky mi přijde, že takhle ten svět půjde do záhuby. Jsem z toho nešťastná, když si představím, kam to spěje. Myslím, že tohle je cesta, aby se člověk cítil alespoň spokojen s tím co dělá, že prostě neškodí. A ještě vytváří vztahy v okolí, jak to bylo dřív, není k němu lhostejný. Prostě je třeba přemýšlet nad tím odkud to jablko koupím, proč ho mám mít z Portugalska, odkud sem musí jet těmi kamiony, a proč nemám jablko od nějakého výborného sadaře, jako je třeba v Hořicích pan Plíšek, a každý, kdo se rozhlédne, někoho podobného ve svém regionu objeví. Teď je taková ta globalizace všeho a na ty základní věci, které dřív byly normální, se zapomíná.

Vy sama používáte nějaké šetrné prostředky, kosmetiku, nebo prací prášky, nebo to zohledňujete prostě v tom běžném spotřebném životě to co je prostě šetrný k tom u…

Zrovna s kosmetikou a prášky moc ne, protože přece jenom dostupnost zboží těch velkých firem je snazší, ale přes internet to jde. A jsem ráda, že se to docela rozjíždí – zrovna ty prášky – jednou se ke mně dostaly, tak jsem něco nakoupila, ale stále to běžně není moc vidět. Důležité je, že kdo chce a jde si za tím a hledá, tak už možnost má.

A co zdraví z přírody – bylinky, používáte?

Chodím třeba ráda do prodejen country-life. Musím uznat, že třeba když člověk vaří, tak s těmi nešizenými a čerstvými surovinami to dodá jídlu úplně jinou chuť… Asi není tak těžké si něco pěstovat doma, ale jak jsem říkala, s mým dosavadním cestováním a bydlením v centru Prahy, jsem docela omezená. Když jdu přes tržiště, a teď se trhy rozrůstají, vždycky něco koupím, ale nejsem taková ta pravidelná hospodyňka, jak jsem kvůli sportu rozlítaná, tak nic nedělám úplně pravidelně…



Zatím bydlíte v bytě v centru Prahy, ale prý se chystáte přestěhovat do domku? Tam jistě budete mít prostor i pro vyzkoušení třeba bylinkové zahrádky…

Ano, to s přítelem chystáme, ale rozhodli jsme se, že až po olympiádě. Jsou to velké starosti a zjistila jsem, že se člověk se fakt musí soustředit na to, co dělá, a aby třeba ještě obzvlášť vyhrál olympiádu, tak tomu musí dát úplně všechno… Když jsme předělávali byt, úplně mi to stačilo a stresy ze stavby si teď nemohu dovolit. Ale věřím, že i bylinková zahrádka přijde.

Jste narozená v astrologickém znamení Raka, se kterým se pojí proměnlivost nálad a senzitivita. Cítíte to tak?

Hmm…tak to musím přiznat, že jsem. Jsem hodně náladová, to je opravdu moje negativní vlastnost, často se to nedá ani ovládat… To se změní i několikrát během dne. Jsem citlivá na různé věci, energie… A bohužel mám tu vlastnost, že umím ovlivňovat lidi, jak v dobrém, tak i v horším smyslu a pokud mám špatnou náladu, dovedu ji třeba dokonale zkazit i celé skupině a to mě kolikrát potom opravdu mrzí.

To asi musíte mít tolerantního přítele…

To ano, Lukáš je velmi tolerantní, trpělivý a chápající a umí to také u mne změnit a ovlivnit.

Jako vrcholová sportovkyně, která také musí řešit nejrůznější stresy a problémy, máte svého psychologa?

Myslím, že já jsem opravdu hodně závislá na partnerovi. On mi dokáže podržet, hrozně mi zlepšit náladu, je pro mě největší podpora na závodě. Každý to tak třeba nemá, ale pro mě je to hrozně důležité. Ani ne tak při samotném závodu, ale rozhodně před tím, abychom byli alespoň dva dny spolu. To mi pomáhá ze všeho nejvíc.

S vaší citlivostí a vnímavostí – můžete se jí ve sportu řídit? Zda třeba dáte na pocit, intuici?

Strašně moc… Prostě to vím, cítím to. Že to takhle nějak je. Spoustu věcí vycítím. Ptají se mě – jak jsi to věděla? Nevím jak, ale vím to. Prostě spoustu věcí vycítím. Stalo se mi třeba u spousty nabídek, kde šlo třeba o sponzorství a peníze, že ti lidé na mě působili nějak zvláštně, tak jsem to jednání co nejrychleji ukončila. A tam, kde jsem měla už na začátku dobrý pocit, to opravdu bylo výborné spojení a spolupráce. Třeba když jsem vybírala manažera, tak to bylo strašně složité. Mělo o mě zájem více lidí a jednomu jsem byla vlastně zavázaná, že mě dostal předtím na závody někam jsem se vypracovala, a přesto jsem věděla, že od něj musím odejít. Nějak jsem to cítila. A ukázalo se to jako dobré, zase mě to posunulo dál. Často se mi stává, že něco vím dopředu.

I před závodem? Máte tušení, jak dopadne?

Ano. Já skutečně – což je samozřejmě hrozně nepříjemné, když víte, že dneska to dobré nebude – jsem takový bojovník, že zkusím s tím bojovat… A je to dost zbytečné, se dá říct… Na druhou stranu – když jsem jela do Pekingu, tak jsem věděla, že vyhraju… Teda nevěděla, ale věděla jsem, že to prostě dneska bude dobrý – ne že vyhraju, ale že se prostě nemůže stát nic špatného… Nějak jsem to cítila… A to se podle mě stalo i v tom posledním pokusu… Jak jsem šla na ten pokus, bylo to úplně zvláštní… Myslím, že to tehdy bylo nějak dané mezi nebem a zemí. Skutečně, protože šestým pokusem málo lidí vyhraje, to se nestává často. A ještě hodit třeba velký osobák šestým pokusem, to se tam muselo všechno spojit dohromady… Byl to výjimečný večer a výjimečný okamžik, ale právě proto jsem byla taková klidná, když jsem tam jela… Není to klid, ale je to něco, co víte, že to špatné nebude…to znamená, že kdybych byla druhá a hodila bych si třeba osobák o pět metrů, tak by to nebylo špatné…takhle to myslím.

Před sezonou máte nějaký speciální stravovací režim?

Naštěstí mám dané, že mi chutnají zdravější věci. Nemusím se nijak hlídat, když sezonově jen minimálně. Většinou se před sezónou musí člověk omezovat, spousta sportovců celoročně, ale jednak jsem si vybrala dobrou disciplínu, u které se opravdu nemusím nějak trápit a potom mám opravdu přirozeně chutě na zdravější jídla, třeba na čokoládu vůbec ne.

Sama vaříte?

No…snažím se, teď mám novou kuchyni, takže když mám čas, hrozně ráda vařím. Letošní vánoce jsem poprvé dělala všechno sama, když jsem na to moc času neměla, ale užila jsem si to. Příteli ráda vařím a těším se, až na to opravdu budu mít ten klid.

Sportovní lékaři ve vašem okruhu jsou nakloněni i nějakým pomocným alternativním technikám a metodám?

U nás jsou lékaři hodně takhle zaměření a využívají i jiné možnosti, než klasické medikamenty.

Název článku
Bára Špotáková: „Dávám pozitivní energii a pak si ji beru zpět"

Autor článku
Pavla Vojířová

Fotografie
???

Na Dukle máme paní doktorku, která je homeopatií ovlivněná hodně, ale nejde to používat samozřejmě vždycky. U sportovců je to právě tak, že hodně často hledají cestičky alternativních metod, protože samozřejmě kvůli dopingovým testům ani některé medikamenty užívat nemůžou.

A co používáte vy sama?

Homeopatické přípravky používám, myslím si, že to smysl má, když se zdá, že to je zvláštní a nedá se to úplně logicky pochopit. Ale věřím tomu, mám hodně homeopatických mastiček. arnikovou Na achilovky třeba hodně používám homeopatickou arnikovou mast. A chystám se teď navštívit jednu léčitelku, která testuje potraviny pro konkrétního člověka, zda mu dělají dobře a jsou prospěšné. Také s sebou vozím knížku o akupunktuře a když mě něco bolí, mačkám na to příslušné body a to mi funguje. Ale jsem otevřená všemu, nejsem člověk, který něco dopředu odsoudí, to je hloupost, pak se tím v životě hrozně omezuje.

Jak se u vás projevuje tréma?

Dělají se mi takové červené fleky na krku a klepou se mi ruce. Ono je to přeci jen s tou kariérou spjaté, občas udělat nějaký rozhovor, účastnit se tiskovky, to se ta tréma vždycky projeví. Nejvíc nervózní jsem, když je třeba vyhlášení atleta roku, nebo nějaké anketa v televizi v přímém přenosu. To je největší nápor.

Tam jste vždy vidět v krásných společenských šatech, což pro vás asi musí být nezvyk…?

Přesně tak, já chodím většinou ve sportovním, takže to ještě víc přidává té trémě, alespoň si říkám, že ostatní jsou na tom stejně. Ale ty začátky jsou hrozné, to člověk nemůže ani jít, prostě přímý přenos v televizi je nejhorší.

Používáte nějaké mentální techniky? Ať už k soustředění nebo naopak zklidnění a uvolnění?

Ne, ne, spoléhám na svoje schopnosti, vybírám si kolem sebe lidi se kterými je mi dobře a kteří mě pozitivně ovlivňují, prostě se snažím nestýkat se s někým, kdo mi dělá zle, kdo mi tu energii ubírá. To cítím a takovým se snažím vyhýbat. To je jediné, na co se spoléhám. Mentální techniky nepoužívám.

Kolikrát v životě jste vlastně přehodila tu „sedmdesátku"?

No, právě zatím jenom dvakrát. Jednou to bylo na olympiádě a podruhé při světovém rekordu ve Stuttgartu, hned asi tři týdny po olympiádě. Od té doby ne. Ale věřím, že letos jí přehodím, že s novým trenérem se to podaří. Přála bych si to strašně moc. Honza Železný je také hodně senzitivní, nemá žádné racionální vysvětlení, orientuje se svým instinktem, citem. To mě hodně překvapilo. No a on tomu věří asi na 100 procent. A opravdu co řekl, tak to se splnilo. Takže tomu věřím.

Takže váš nový trenér Jan Železný je v souladu s vašimi principy, také se řídí instinktem, svou zkušeností a pozitivní energií… to je krásné spojení.

Jednoznačně. Myslím, že jsme si sedli. Já opravdu věřím na pozitivní energii. A když mi před olympiádou hodně lidí řeklo, ať vyhraju, tak pro mě to je samozřejmě svazující. Řeklo mi to skutečně třeba tisíc lidí. Normálně by se z toho člověk třeba zbláznil – ježiš, teď mám vyhrát – tolik lidí to čeká… ale já to beru spíš v tom pozitivním – tolik lidí mi to přeje!

Báro, ono vám to přeje jistě mnohem víc lidí, než tisíc! Zase máte skvělou motivaci.

Řídím se tou pozitivní motivací. Nikdy bych neřekla „chci přehodit tu zlou Rusku, musím přehodit tu zlou Rusku"…to je úplně špatně. Při těch největších hodech moje motivace byla vždycky jenom ta, že chci ukázat to nejlepší, co umím, co jsem se naučila, prostě jenom pozitivní motivace. Z toho potom může být dlouhý hod. Ne z toho, že jsem naštvaná, jak tahle hodila daleko, já jí to nepřeju a musím jí přehodit. Z naštvání nic dobrého nevzejde.

Říkala jste, že ten hod na olympiádě byl stejně asi zázrak. Věříte na zázraky?

To byl zázrak. Nebo takový stav mysli. Bylo to tak zvláštní v ten večer v Pekingu… navíc pršelo, a možnost, že by se člověk posledním pokusem tak zlepšil, je skoro nereálná. Věděla jsem, že to byl dobrý hod, ale že až tak, to jsem netušila.

Prostě vám v tu chvíli vše bylo nakloněné, vámi vyslané pozitivní se vrátilo zpátky…

Bylo a vrátilo. Opravdu, já to vím. Je to vidět i z těch záběrů, jak výjimečné to bylo. Pokaždé, když to vidím, tak tu husí kůži mám. Dávám pozitivní energii a pak si ji beru zpět, protože ona se fakt vrací. A pokud to u někoho necítím, tak radši utíkám. Mám takovou vlastnost, že když se mi někde nelíbí, tak jdu pryč a od lidí, ze kterých necítím to dobré také.

Tak jsme rádi, že jste od nás neutekla a směřovala k nám kousek vaší pozitivní energie ☺

Děkujeme za rozhovor a ať vám to v dobrém létá daleko!

INZERCE