

---

# Jindřiška Vaněčková: Studium na MFF UK mě zocelilo pro lukostřelbu i pro práci

---

## Jindřiška Vaněčková: Studium na MFF UK mě zocelilo pro lukostřelbu i pro práci

Mezi méně obvyklé sporty, ve kterých bude mít Univerzita Karlova své želízko v ohni na nadcházející univerziádě, patří také lukostřelba. S lukem a šípy vyrazí do tchajwanské metropole Tchaj-pej Jindřiška Vaněčková, studentka Matematicko-fyzikální fakulty UK.



Věnujete se terénní i terčové lukostřelbě. Zatímco terčová lukostřelba je součástí programu olympijských her a budete v ní reprezentovat i na univerziádě, terénní se mezi olympijské sporty nedostala. I proto je možná méně známá. Můžete ji čtenářům představit?

Terénní lukostřelba je disciplína spočívající ve střelbě na různě vzdálené terče rozmístěné v přírodě – lesích, loukách a parcích. Jednou z hlavních výzev tohoto sportu je schopnost střílet z kopce i do kopce nebo mezi stromy, lukostřelec musí mít dobrý odhad na vzdálenosti. Obvykle je závod dvoukolový, střílí se na dvakrát čtyřadvacet terčů, v prvním kole bez označení vzdálenosti, ve druhém kole jsou již vzdálenosti známé. Na každý terč závodníci vystřelí tři šípy.

**S lukostřelbou jste začala až v dospělosti. Za čtyři roky tréninku jste se dokázala propracovat do české reprezentace. Jak se člověk dostane tak rychle na špičku? U lukostřelby neplatí, že se s ní musí začít už v útlém dětském věku, aby to člověk někam dotáhl?**

Před lukostřelbou jsem dělala závodně jiné sporty, nejprve karate, poté standardní tance. Věděla jsem, co obnáší trénink na závodní úrovni, přechod k novému sportu byl proto pro mě jednodušší. Nejlepší cesta, jak se výkonnostně posunout, je trénovat a trénovat. Na lukostřelbě je kouzelné to, že se s ní dá začít téměř v jakémkoli věku, optimální je deset let, seznamovat se s ní mohou ale už i šestileté děti.

**Jak vypadá lukostřelecký trénink? Je pro vás důležité pracovat i na fyzické kondici?**

Stručně lze lukostřelecký trénink rozdělit asi do pěti fází: zahřátí, rozstřílení (střelba maximálně na deset metrů), lukostřelecký trénink, dostřelení (střelba maximálně na deset metrů) a strečink. Od dubna do října máme tréninky na venkovní střelnici na Strahově, kde lze střílet do dálky až devadesát metrů. Od listopadu do března jsme v tělocvičně na Střeleckém ostrově, tam to jde jen do osmnácti metrů.

Fyzická kondice je nedílnou součástí našeho tréninku. Lukostřelba je silový vytrvalostní sport, takže ideální doplňkové sporty jsou plavání, cyklistika nebo běh. Sílu trénujeme především speciálním SPT tréninkem.

**Je důležitá psychická odolnost? A bývá její trénink běžnou součástí přípravy závodního lukostřelce?**

Psychický trénink je vedle tréninku techniky jednou z nejdůležitějších částí lukostřelecké přípravy. Měl by být běžný pro všechny lukostřelce, nejen závodní.

**Jaké vlastnosti by měl mít ideální lukostřelec?**

Na to se dá velmi těžko odpovědět. Určitě bych sem zařadila koncentraci, vytrvalost, jemnou motoriku, svalový cit a psychickou odolnost.

**Studujete finanční matematiku na MFF UK, pracujete v risk managementu. Myslíte, že nějakou svou typickou vlastnost úspěšně využíváte při svém studiu, práci i lukostřelbě?**

Myslím, že by to mohla být preciznost.

**Pomáhá vám nějak při studiu a v práci to, že kvůli lukostřelbě trénujete svou psychiku k odolnosti vůči stresu?**

Řekla bych to spíše obráceně – zocelení v rámci studia mi pomohlo v lukostřelbě a osobním i pracovním životě.



**Je tedy náročné zároveň studovat a věnovat se vrcholovému sportu?**

Studia na MFF UK právě dokončuji. Během těch tří let bylo opravdu náročné skloubit obtížnost studia, hlavně ve zkuškovém období, s tréninkovými dávkami. Ale zatím zvládám obojí. Pro příští rok mám už splněný reprezentační limit pro terénní lukostřelbu.

**Co vám lukostřelba dává?**

Podle mého názoru se mi zlepšila vytrvalost a koncentrace.

**Věnujete se i jiným sportům a zájmům, nebo vám vedle lukostřelby, studia a práce už na nic jiného nezbývá čas?**

Věnuji se doplňkově plavání, v létě jezdím na kole, abych si zlepšila fyzickou kondici.

**Právě jste úspěšně reprezentovala Českou republiku na světových hrách, v terénní lukostřelbě jste skončila osmá, za pár dní se chystáte na univerziádu. Obě jsou to velké sportovní události, máte připravený nějaký plán, jak se na obě akce udržet ve vrcholné formě a v plné koncentraci?**

Stejně jako v jiných sportech také v lukostřelbě je tréninkový plán, který počítá i s těmito dvěma vrcholy sezony. Určitě mi s tím pomáhá správná výživa.

**Jaké závody letošní sezony jsou pro vás nejdůležitější?**

Jednoznačně mohu říci, že nejdůležitějším závodem letošní sezony byly světové hry. Konají se každé čtyři roky, vždy rok po olympijských hrách, a sama kvalifikace, která proběhla loni, byla velmi náročná. V terénní lukostřelbě se světových her účastní pouze dvanáct lukostřelců v každé kategorii. A jde opravdu o nejlepší z nejlepších.

Druhým pro mě důležitým závodem je univerziáda. Ta se koná každé dva roky, té minulé, která se konala v Jižní Koreji, jsem se měla účastnit také, ale bohužel kvůli viru MERS nám reprezentační lékař účast silně nedoporučoval. Je to pro mě tedy první a zároveň poslední možnost – z důvodu věkového omezení – se zúčastnit takto prestižní akce.

**Které závody vaší dosavadní kariéry považujete za nejzásadnější a nejraději na ně vzpomínáte?**

Velmi silným zážitkem pro mě byly právě proběhlé světové hry. Atmosféra her i sám závod jsou nezapomenutelné. Dodnes také vzpomínám na své první akademické mistrovství České republiky, kde jsem se stala akademickou mistryní v kategorii družstev. Byla to moje první zlatá medaile v kariéře.

**Na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK jste si dělala také trenérský kurz. Plánujete se v budoucnu věnovat lukostřeleckému tréninku?**

Momentálně mám licenci trenérky 3. třídy. Na FTVS UK jsem absolvovala obecnou část školení pro získání licence 2. třídy. Speciální část, kterou zaštiťuje Český lukostřelecký svaz, jsem již také absolvovala a momentálně čekám na vyřízení formalit, abych byla jmenována trenérkou 2. třídy. Poslední dva roky se v našem oddíle věnuji dětem i dospělým začátečnickům. S dětmi jezdím jako pomocná trenérka na mistrovství republiky a na jiné závody po celé České republice. Tréninku lukostřelby bych se ráda věnovala i do budoucna.

Už po devětadvacáté se budou konat mezinárodní letní sportovní hry studentů vysokých škol. Od 19. do 30. srpna je bude hostit tchajwanská metropole Tchaj-pej. Na univerziádu vyjede dvanáct tisíc sportovců a členů doprovodu ze 150 zemí světa, mezi nimi i 19 studentů Univerzity Karlovy. Soutěžit se bude ve dvaadvaceti sportovních disciplínách od těch tradičních, jako jsou atletika, basketbal nebo plavání, až po ty méně obvyklé, jako jsou biliár nebo čínské bojové umění wu-šu.

Aby se na hry jaksepatří natěšili nejenom sami sportovci, ale i obyvatelé metropole, organizátoři univerziády proměnili soupravy tchajpejského metra ve sportoviště. Lidé tak už od začátku července jezdí po městě vlaky, které uvnitř vypadají jako basketbalové hřiště nebo třeba plavecký bazén.

Za maskota her lidé v internetovém hlasování zvolili černého medvěda pojmenovaného Bravo. Předlohou se mu stal endemický druh, který žije pouze na Tchaj-wanu a který se na první pohled odlišuje od ostatních medvědů výraznou bílou náprsenkou ve tvaru V. Tohoto charakteristického znaku využili autoři návrhu, Bravo má proto V na krku zvýrazněné, aby odkazovalo k počátečnímu písmenu slova „victory“ (vítězství). Bravo má také připomínat všem návštěvníkům a účastníkům her, aby dbali na ochranu přírody. Tchajwanští medvědi totiž patří mezi ohrožené druhy.