

Pozn. Text označený „,“ jsou přeepsané odpovědi dotázaného.

Text označený /bold/ - znamená otázky

text označený /italic/ - znamená doplňující věci

Ahoj všichni toto je náš další díl podcastu který děláme se zajímavými lidmi za účelem Vám přiblížit specifický sport, lidi kteří takový sport dělají a jejich normální život mimo sportu.

dneska jsem se zaměřil na velmi speciálního člověka v mém životě, tím je Pavel, člověk který mě zná asi nejlépe ze všech, tím pádem je asi nejlepším člověkem na povídání si o projektu, sportu a životě jako takovém.

takže Ahoj Pavle

Pavel již mnoho let žije ve Skotsku kde našel 1/či 2 domov jak se to asi vezme že, chtěl by si se nám všem sám představit nebo to mám říct sám, kdo jsi, co rád děláš, co tě zajímá, nezajímá, možná co si myslíš o tom projektu jako obecně ?

jak se daří, jsem rád že si přijal pozvání na tento podcast.

"Ahoj Všichni tak já jsem Pavel, už dlouhou dobu žiju ve Skotsku, kam jsem přijel na doporučení Lukáše, a kde jsem našel nový život. Pracovně jsem se tady stejně jako většina cizinců musel uchytit kdekoliv a vypracovat se. Začínal jsem v Bageterii na nádraží a pak přes lifeguarda v tréninkovém centru jsem se posunul až na IT podporu do kanceláří.

V Edinburgh máme asi 50 bazénů, tréninkových center po zemi.

Momentálně se mi daří tak nějak v rámci možností, v rámci pandemie se snažím žít jak jen to jde, chodím hodně běhat, 4x5 týdně.

O projektu Train Time si myslím že je to super věc, tím že lidi vždy budou hledat někoho na sport, nějakýho buddyho, navíc teď když jsou a budou omezený možnosti tak sport v jakémkoliv kontextu a pojetí se vždy bude hodit a bude zajímavý jak pro lidi tak i pro organizace na vytváření a nabízení aktivit. "

Asi bych měl vysvětlit jak mi se známe s Pavlem, už je to přes 30 let, začali jsem spolu v první třídě kde nás mámi posadily vedle sebe do lavice a od té chvíle jedeme spolu nepřetržitě. V tomto je i ta relevance s tímto podcastem, kde jak jsem již uvedl pointa je ukázat lidem určité možnosti podpory, komunikace, sdílení názorů a pomoci při vytváření projektu.

Něco z historie

Proč ho tady máme. Pavel je velmi dobrý příklad dítěte a teenagera který byl tak trochu závislý na sladkostech, hrách a nezdravím způsobu života. Když byl menší tak byl poměrně tlustý a sport byl pro něj jen takový okrajový. Dovolím si říct, že jistým

Způsobem jsem tě ke sportu já přivedl a tou moji zarputilostí a šíleností jsem tě asi donutil něco dělat a tak nějak jít do sportu nebo to máš -měl si jinak ?

"To si řekl přesně, sladký mám sice pořád rád ale už to vypadá trochu jinak než když jsem byl malej. ano sport jsem dříve spíše sledoval z televize :), jako neměl jsem nic proti sportu ale úplně mi asi nešel a neviděl jsem v tom asi moc velkou podstatu života. "

Asi by tě lidi nepoznali, Pavel pochopil jiný způsob života, když byl malej tak neměl moc velký zaujetí.

"Sport pro ně znamená hodně, v tom smyslu že mi pomohl se dostat tam kde jsem, jsem daleko více zarputilý, mám super rodinu, mohu se na sebe podívat a říct si někam směřuju svůj život a není to jen dennodenní chvátání do práce, a přemejšlení nad splátkami, odpovědnostmi a s tím možná i spojený nezdraví způsob života. "

Myslím si že tou svojí zarputilostí jsem ho i k tomu sportu dostal tak trochu já.

"Asi ano, ke sportu si mi pomohl. hodně jsme chodily ven, hrát fotbal na hřiště a tak, už jsem ten čas netrávil jen za počítačem ale měl jsem i jinou náplň a myšlenky"

obecně tedy co v dnešní době/poslední době děláš za sporty, co pro tebe obecně sport znamená, jak ti to pomáhá, škodí ? proč si by lidi měli nebo naopak neměli dělat sport a jak by ho měli dělat jestli se už rozhodnout ho dělat ?

Zmiňoval si že ti sport pomáhá jak fyzicky tak psychicky, takže tady možná jestli bys to mohl vysvětlit asi hlavně pro lidi co začínají nebo se nemohou rozhoupat a začít s něčím.

Pro sportovce to je pak brainstormingový podcast s dalším názorem na sport.

"sport by měl být důležitý asi pro každého, je to forma odreagování, uniknutí od problémů, vyčištění hlavy a nahlížení na věci, otázky a témata s nadhledem. Já teď se hlavně specializuju na běh , dříve jsem chodil do posilovny, 4/5 týdně a posledních 10 let je to běhání, seš unavenej, nazuješ boty a běžíš. Tím se chceš uvolnit se od stresu, zanádat si, odreagovat se.

Jak tedy začít, lidi o tom čtou, mají problémy, třeba to běhání, kde můžeš zhubnout, být venku atd. ?

"přesně tak můžeš běžet kamkoliv, být venku. Já jsem začínal na pásu v posilovně, pak venku v září 2007 jsem vyběhli do parku v Edinburgu. Bylo to náročný, 5 km udělat, trvalo mi to dlouho a byl jsem unavenej. "

A ta výdrž, 1/2 si jdou zaběhat, ale pak toho nechají, jsou unavený atd. ?

běhání bolí, a je to náročný a začátek je složitý kvůli kapacitě plic, to tě může odradit, zadejcháš se a proč bys to dělal dále. takže tam je důležitá ta vůle v to běhání a dělání něčeho. "

Co je tedy důležité pro začátek, hodně lidí co já znám to zkouší, běží 10/20x, vyběhnout ale nemají žádný pocit z ty volnosti ty pohody, ty svobody?

" Jak říkám na začátku to bolí, je to o vůli znovu, zvyknout si na to, běžet znovu a znovu a ono to časem projde"

Jak s vybavením, doporučíš nám něco ?

"Člověk aby se někam dostal a mohl běhat jak a kde chce, tak určitě vybavení je důležité, je fakt dobrý si na začátku něčeho zajít do speciálních obchodů kde si uděláte analýzu, ta je dneska dostupná skoro kdekoliv a na základě té Vaší analýze je pak možné si zvolit správné vybavení. V případě bot je to určitě důležité protože ty jsou to hlavní co při běhu používáte. Já mám problém s vytočenným kyčelním kloubem takže moje pravá noha je vytočena do prava a ty stability shoes tohle kompenzují.

Jako doporučení k tomuhle bych uvedl abyste si našli obchod na testování Vašeho běhu a obecně nohou na poznání stylu, současné techniky a provedení analýzi možností a bot. Ve Skotsku máme tento obchod který je pod náma <https://www.run4it.com/edinburgh-run4it-shop-runlab>

Takže boty, tam nešetřit klidně i 3000 Kč, vydrží to rok, a pak ještě ponožky a bundu. ,,

Jak to máš objemově či technicky branný s běháním ?

Ty už za sebou máš i určitý úspěchy, už jsi něco dokázal, že ?

„Zaběhl jsem ¾ maratonů, pod 4 hodiny jsem zaběhl maraton ve Varšave, Edinburgu, Lisabonu, Praha bohužel nevyšla. A jak se připravit, třeba knížkou, kde máte rozepsané možnosti, kolik běhat, jak si to zstrukturovat atd. , já to ale nedělal, já běhám podle chuti, nálady, je mi jedno kolik běhám, nemám to naplánovaný, mám podle potřeby tohle, před těma úspěšnýma maratona jsem naběhal asi 600 kms, před tím neúspěšným toho bylo méně,,

600 kms si měl za kolik dní ?

„cca 90 dní jsem zaběhl 600 kms, 200 měsíčně. Já a technika to není úplně ono, já sem se všechno naučil přirozeně, takže techniku nemám, tím pádem asi dobrý čas mít nikdy nebudu. Takže běhám přirozeně.

„

Ty si měl vždy svoji hlavu, nechodil za učiteli, aby se naučil podle knihy něco. To je asi pro nás společný jmenovatel.

„Asi tak, stejně, vždycky jsem si hledal nějaký ten challenge, kterýho bych chtěl dosáhnout, Vysokou jsem taky nestudoval jen abych jí měl ale abych jí vystudoval v Angličtině. ,,

„ Určitě bych ještě chtěl zaběhnout jeden maraton, buď s někým, nebo podle nějakého konkrétního plánu“

Čili vidíte že Pavel se někam dostal a jak to funguje, za mě je to perfektní příklad lidí která by v tomto projektu měla fungovat, čili normálně fungují v životě a k tomu mají sport jako normální součást toho života, mají zájem o to. Proto máme určité levely, a možnosti implementace.

„ Běhání může být hodně návykové z touhou se pořád zlepšovat. „

Co ti ten sport teda dal, jak na základě sportu si se změnil nebo jak jinak přemejšlíš ?

„Když nedělám sport tak se cítím hrozně nervozní, když schodíte pár kilo lépe se cítíte, když zaběhnete maraton tak tam vidíte názorně určitéj velkéj challenge, říkám tomu „Zed““ kdy tam na nějakým 30 km narazím a teď jde o tom jak to překonat. Když to překonám tak mi to hrozně pomůže i do života, pak z toho profituju v práci a v normálním životě při řešení různých situací. Takže vytvrvalost a zarputilost opět. „

Jak si už říkal tak žiješ již dlouhou dobu v zahraničí konkrétně Skotsko, tak jestli by si nám mohl trochu lépe přiblížit tuto zemi, kulturu, mentalitu a samozřejmě i vysvětlit co ti ta země dává, bere a proč tu vlastně jsi ? *Poznámka, já jsem tam s nimi žil i tak trochu ho doporučil Vám na zemi k žití. A tento projekt Train Time je či i byl /před pandemií / založen na tom že Vy jedete na dovolenou do Skotska a tady můžete poznat Pavla který nabízí aktivitu jít si zaběhat do parku v Edinburgu. Tam Vám ukáže část města, vysvětlí specifika, objasní co potřebujete vědět, doporučí místa a ještě potkáte expata či někoho pro koho je radost jít si zaběhat s někým a zároveň poznat nové lidi.*

„ Ano to je pravda, tvůj kamarád byl Skot a doporučil to tak jsme tam jeli, takže jsme zvolili Edinburg, Skotsko je nádherná země, hlavně sever od Edinburgu, zajet do hor. Skoti jsou milý lidé. Složitější může být jazyk, jet se učit angličtinu tam je jako češtinu na východním slovensku. Další nevýhoda je počasí který není asi úplně subtropický :(), čili kdo nemá rád chladnější počasí tak se tady nebude cítit asi nejlépe. Na jedny straně máte moře, na druhý hory, dřívě předělali infrastrukturu, železnic a je tady hodně stezek, cyklostezek. Já horko nemám rád takže Skotsko mi vyhovuje v tomhle dokonale. „

Sport v Edinburgu je hodně populární naproti dalším jiným zemím Evropy, Světa. Mimo sport jaký je tam život ? Oba 2 jsme nestudovali spíš pracovali a museli se adaptovat jinak.

„ V dnešní době to bude z prací asi trochu složitější, když něco umíš a máš dobrou anglinu

Myslíš si že Skotsko má ještě nějaké další problémy ?

„ Asi hlavně ta nezávislost je velká téma, chtějí se skotové osamostatnit. Má být referendum příší rok, něco jako mi a Slováci. Jsme blízcí ale zároveň vzdálení. „

Když to porovnáš s ČR? Ty čech , manželka Polka, dítě Brit.

„ Žiju tady protože už to mám jako domov, produktivní dobu svého života jsem tam žil. Všude je to takové jaké si to uděláš. Je to asi úplně jedno, když tam jsem šťastnej tak je to to hlavní co potřebuju. Prostě záleží jak si zařídíš volný čas, co tě baví, atd. Třeba se v budoucnu vrátíme nebo budeme žít někde jinde. „

Pro naše mladé posluchače, kteří se možná rozhodují či mají určité teď možnosti. Co by si poradil ?

„ Vyjet do Skotska bylo nejlepší rozhodnutí, pomohl jsi mi k tomu i ty, jak si to tam přežil a že si to dokázal, člověk si hodně uvědomí svůj vztah, který je jiný než když jsem doma. Zkusit si to žít jinde, je to určitá challenge žít v zahraničí , snažíte se udržet jedoucího vlaku a nějak se ze sebe dostat více než je potřeba ve své vlastní zemi. „

Jak to máš s Polskem ?

„ Ja mám Polsko rád, třeba Varšava je super, jiná trochu politika a názory lidí se kterými nesouhlasím ale země je to pěkná, má to své výhody.

Ok Takže na tomto bych to asi uzavřel dnešní Podcast kde jak jste viděli jsme pokryli nějak základně určité otázky ohledně sportu, života v jiné zemi, práci a smýšlení člověka který žije již dlouhou dobu v zahraničí. V případě že budete mít nějaké dotazy tak je samozřejmě uvádějte a kontaktujte mě nebo Pavla a mi je Vám rádi odpovíme.

Díky a mějte se
Train Time

Je jasné že ne všichni lidé ať Češi či cizinci už byli ve Skotsku čili to můžeme brát jako další příklad implementace tohoto projektu, který jak jsem již zmiňoval má daleko větší přesah než jen děláni sportu.