

jsme byli třeba s trenérem Pavlem Vrbou. Ne, že bychom měli spory, ale hlavně ze začátku si ze mě utahoval, protože jsem spíše introvert. Každopádně člověk roste, když dokáže přijmout druhého takového, jaký je, takže pak už to bylo v pohodě.

Rád bych se pozastavil nad tím, že vy při svých trénincích nenabízíte jenom samotný fyzický trénink, ale také tzv. mentální trénink. Zkuste nám to krátce vysvětlit. A myslíte, že mentální trénink je platný pro každého?

Myslím, že je to platné pro každého. Na nevědomé úrovni s tím trenéři mohou pracovat už od malička a pěstovat to u dětí, od 15 let se dá pracovat na vědomé úrovni. Spousta lidí neví, co si pod tím představí, kdyby mi někdo řekl o mentálním tréninku v 18 letech, asi to zametu pod stůl, ale teď vidím, jak je to velmi přínosné a v kariéře by mi to velmi pomohlo, např. s různými výkyvy formy a tak. Trenér Gula říkal, že vítězný typ, správný sportovec hraje pořád naplno, neřeší stav utkání, skóre. Sepsal jsem proto takový mentální manuál, který se skládá z 10 dovedností, kde je např. týmovost, vítězná mentalita, koncentrace, silná vůle, touha po úspěchu, nastavení mysli. Tyto dovednosti výrazně pomáhají hráči v kariéře, pomáhají mu s nervozitou a strachem. Je to každopádně pro každého člověka, pomoci těchto dovedností může růst jak v kariéře, tak v osobním životě. Často se třeba o hráči říká, ten je dobrý, to je týmový hráč,

nebo má vítěznou mentalitu. Je ale důležité si říct, proč to nemají další hráči? Vy to nemůžete mít? Můžete, jen to v sobě musíte pěstovat, hledat cesty, jak to posunout, a to právě nabízí tento mentální manuál.

Chtěl byste něco vzkázat našim čtenářům? Nějaké své životní moto nebo radu?

Velmi doporučuji si v kolektivu na nic nehrát, být sám sebou. Rozvíjet poklady, které člověk má. Být ve věcech upřímný.



Gól proti Dinamu Minsk z Evropské ligy

Foto: Archiv Tomáše Hořavy; Pasko Maksim - Adobe stock

Madonna dell'Ambro

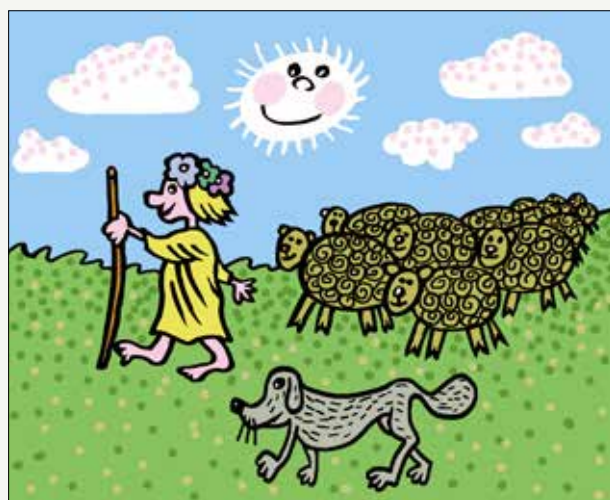
O prázdninách mně přistál v mobilu pozdrav z Monte Sibillini. I z několika fotek bylo zřejmé, že je to nádherné pohorie ve střední Itálii s mnoha vrcholy nad 2 000 m, s nejvyšší horou Mount Vettore 2 476 m.

Ještě v týž den jsem dostal pozdrav s fotografiemi ze Svatyně Madonny dell'Ambro. Nachází se podél toku horské říčky Ambro v nadmořské výšce 683 metrů nad mořem. Místo lemují vysoké skalnaté stěny pohorie Sibillini. Je to prostorný poutní kostel zasvěcený Panně Marii, který byl postaven už v 11. století. Co se tu stalo tak podivuhodného, že sem dodnes putují početná procesí poutníků?

Na úpatí horských štítů pásávala ovečky Santiana, děvče od narození hluchoněmé. Musela na zvířata dávat velký pozor, když se nemohla spolehnout na sluch. Vždyť neslyšela poplašné bečení ovcí, když vnímaly nebezpečí. Blížící se bouře mohla spátřit, až když blesky pronikly do horského údolí. Důvěřovala tedy Panně Marii, kterou

milovala, a proto se k ní ráda modlila. Ve vykotlaném dubu byl obraz Panny Marie, který každý den zdobila lučnými květinami.

Byl květen roku 1000, když dívka spatřila svatou Pannu s dítětkem v náručí, obklopenou neobyčejnou nádhrou. Santiana klekla na kolena, sepjala ruce a byla uchválena krásou a dobrotou nebeské Matky.



Když zjevení skončilo, nechápala, co se s ní děje. Běžela k řece, která hučela ve

Bál jsem se třeba v šatně říct, že jsem se stal vegetariánem nebo že jsem věřící, ale člověk si za tím musí stát. Spousta lidí třeba víře nerozumí, přesto říct: Já do toho kostela prostě chodím, je to pro mě důležité. Být upřímný, stát si za svým názorem, nepřizpůsobovat se, abych se někomu zalíbil. Teprve tím mohu oslovit druhé.

Děkujeme za inspirativní rozhovor a přejeme hodně radosti do osobního i fotbalového života.

Petr Lukeš

skalnatých peřejích. Šplouchala dlaněmi ve vodě a naslouchala jejímu pleskání. Vtom zabečela ovce. Lekla se, co to je? Běžela ke svým ovcím. A tu se rozbečelo celé stádo na uvítanou své pastýřce, která se zapomněla u řeky.

A najednou bez jakékoliv přípravy slyšela sebe, jak volá na své ovečky. Musela na ně mávat, aby se nebály jejího hlasu, který dosud neslyšely. A pak pozvedla oči k nebi a modlila se slovy, která nikdy od nikoho neslyšela.

Rodiče, sousedé a další vesničané se lekli, když na ně Santiana poprvé promluvila. A byli u vytržení, když s nimi rozmlouvala. Sdělovala jim, že viděla Pannu Marii, která ji uzdravila.

Není divu, že zjevení Panny Marie i zázračné uzdravení děvčete spustilo lavinu poutí, která trvá dodnes a přitáhla i rodinu mého syna, která tam v modlitbě poklekla. A pak fotografovala, aby se podělila se svými blízkými o krásu tohoto poutního místa.

JÁHEN JOSEF JANŠTA

Ilustrace: Jiří Vančura

Milí kamarádi, zdá se, že došlo k omylu, přešlapu nebo prostě k chybě. Ačkoliv rubrika „nej“ v Tarsiciu datuje za více než 10 let existence desítky napsaných článků o kuriozitách ze všemožných oblastí, celou dobu jsme přešlapovali kolem jednoho vskutku rekordního zvířecího rodu. Jedná se konkrétně o medvědy. Proto je dnes namíste se všem huňáčům omluvit a tuto chybu, která se stane maximálně 1x za 15 let, urychleně napravit ještě před tím, než se nám odeberou k zimnímu spánku.



K ČEMU OCAS?

A začneme pěkně od konce, tedy vlastně od ocasu. Ten totiž u medvědu nemá větší význam, a proto se postupem času zmenšil. „Jednookým mezi slepými“ se tak z hlediska délky ocasu stal medvěd pyskatý, jehož ocas dorůstá až délky 15-18 cm. Pro zajímavost doplním, že například u jiných psovitých šelem – například u psů – hraje ocas velmi důležitou roli v komunikaci, a proto zůstává dlouhý a pohyblivý.

JAKO USAIN BOLT

Medvědi jsou od přírody proslulí spíše svojí mohutností než rychlostí. A skutečně se nejedná v rámci živočišné říše o závratně rychlá zvířata. Pokud bychom však mezi nimi měli zvolit absolutního rekordmana, bude jím právě zástupce vzrůstem největšího z medvědíků druhů – medvěd lední. Nejvyšší spolehlivě naměřené rychlosti totiž dosáhl právě samec medvěda ledního. Tomu v prosinci 2011 v Manitobě (Kanada) naměřili při běhu rychlost 56 km/h.



TO JE PANE KOŽIŠEK!

A medvěda ledního, tedy spíše jeho kožichu, se ještě chvíli přidržíme. Kožich medvěda ledního představuje v rámci zvířecí říše tu neúčinnější tepelnou izolaci. Kolem 10 cm tlustá vrstva tuku a srsti mu totiž umožňuje přežít i v těch největších mrazech. Je dokonce prokázáno, že tento kožiček dokáže tělesnou teplotu a metabolismus svého nositele udržet v úplné pohodě při okolní teplotě až -37 °C.

ČEHO SE BÁT VÍC?

Ač se tomu nechce věřit, i v Bibli lze nalézt několik odkazů na medvědy. S medvědem se v nich operuje především jako s nebezpečným tvorem, kterého se lidé bojí. Viz asi nejznámější „medvědí“ biblický úryvek: „Kráva se bude pást s medvědicí, jejich mláďata budou odpočívat spolu, lev jako dobytče bude žrát slámu.“ (Iz 11, 7). Na druhou stranu Bible také popisuje

jednu ještě horší věc než rozzuřeného medvěda, konkrétně kniha Přísloví (Př 17, 12) si již tradičně nebere servítky a říká: „Raději potkat medvědice zbavenou mláďat než hlupáka s jeho pošetilostí.“ Přeju vám, kluci, ať se vám rozzuřené medvědice i pošetilí hlupáci vyhýbají obloukem!



MEDVĚD, KTERÝ SI RÁD POUCHUTNÁ

Tedy konkrétně medvěd brýlatý, jediný jihoamerický medvědí druh. Ten totiž mezi medvědy platí za nejméně náročného, pokud jde o stravu. Celkově zařazuje do svého pestrého jídelníčku přes 80 nejrůznějších zvířat či rostlin, počínaje lamou vikuňou a konče mechy a hlízami. Naprostý opak pak představuje panda velká. Ačkoliv jsou medvědi šelmy, živí se panda téměř výhradně bambusem (tvoří 99 % její potravy). Z toho důvodu pandám jejich masožravé zuby postupně zakrňují a mění se. Pro zajímavost, zbylé 1 % potravy pandy velké tvoří zástupci rostlinné říše, například kosatce, šafrány nebo hořce.



Zdroje: kniha Guinness World Records 2016, wikipedia.org
Foto: andrejprostocky, Cedar, Uryadnikov Sergey, Petr Simon - Adobe stock