

Najdi a zvedni s námi své limity vstříc lepšímu já, aneb

To je Schulz Gym

Richard Kozohorský, autor rozhovoru, foto archiv Bohuslava Schulze



Osobnost: **Bohuslav Schulz**

- > narodil se 3. 7. 1979
- > původně je z Prahy, ve VP žije 15 let
- > je ženatý a má dvě děti
- > vyučený čalouník
- > trenér II. třídy Muaythai, trenér III. třídy OCR

► Začíná to nenápadně. Ratolest, jež se vyhýbá jakýmkoli pŕtkám a prát se vlastně ani neumí, za což by rodič i ruku do ohně vložil, uvidí náborový leták:

„Nová sezóna je tady, nábor nových členů Schulz Gym!“

A už táhne rodiče za ruku, aby stanuli před mužem, jemuž se neřekne jinak, než Bobas. Bohuslav Schulz, hlavní trenér, zakladatel a majitel Schulz Gym z. s.

Upíšete-li se, určitě neprohloupíte. Neboť jste cílevědomě veden/a ke kondici fyzické i duševní, aniž byste nutně musel/a rozdávat rány v disciplíně, jíž se říká – ano – MUAYTHAI. Jedenáctého září proběhla v Praze Na Balkáně, v hale TJ Spoje, 112 Národní liga thajských boxerů v kategoriích senioři, junioři, ženy, děti...!

► ...takže i děti?! Ještěže jsem tam nebyl... Nebo mi naopak něco báječného uniklo, pane Schulzi?

BS: „Jistěže uniklo. Je to skvělá akce pod záštitou C. M. T. A. (Česká Muaythai Asociace), která zastřešuje MUAYTHAI (thajský box). U nás v Schulz gymu nám jde hlavně o začlenění dětí a juniorů do sportu jako takového a akce tohoto typu jsou vrcholem přípravy v trénincích. Děti se připravují celoročně, sbírají body za vyhrané zápasy, aby se mohly na konci roku utkat o titul amatérského mistra České republiky Muaythai. I přes to, že se jedná o nejtvrďší postojový sport na světě, nám jde především o bezpečnost a zdraví dětí. Jistě i vám by se líbilo koukat na děti, co se radují z vítězství. Je ale také důležité stát při nich při prohře a pomoci jim odnést si ze zápasu cennou lekci. Protože každá prohra je může posunout k dalšímu vítězství.“

► Šlo o 112. ligový ročník. Nejde o překlep, opravdu sto dvanáctý?

BS: „Ano. A číslo by bylo o dost vyšší, nebýt covidu. C. M. T. A. každý rok pořádá okolo deseti turnajů, na kterých děti a junioři sbírají již zmíněné body ve své váhové kategorii. Letos jsme vyrazili se třemi svěřenci z pražského

Lanna Gymu, kde již pátým rokem vedu juniorskou kategorii. Tady ve Velkých Popovicích vedeme děti k muaythai a nabízíme možnost zápasit. Jenže v posledních letech je v řadách našich juniorů o účast v ligových bojích malý zájem. A k tomu covid...“

„***Naše motto zní – porad'si s ranami, které ti život přinese.***“

► Uvádět zde celou vaši sportovní a trenérskou kariéru, to bychom si asi příliš nepovídali. Přesto, kde se vzala vaše touha se prát? Už ve škole?

BS: „A víte, že ne? Od mala jsem byl sportovec tělem i duší, byl jsem spíš soutěživý typ. Zlom přišel, když mi bylo čtrnáct. Kamarád mě přivedl na korejské bojové umění Taekwon-do I.T.F. A tenhle sport mě pohltil. Díky tvrdosti a vytrvalosti v trénincích jsem se již za dva roky probodoval k mistrovskému titulu České republiky ve sportovním boji. Následovalo několik dalších titulů a celkově mám za sebou přes 70 amatérských zápasů na tatami.“

► A thajbox?

BS: „Po vojně jsem se seznámil s nynějším reprezentačním trenérem Jiřím Mejstříkem

a od té doby se thajskému boxu věnuji dodnes. Paradoxně jsme se oba usadili ve Velkých Popovicích, kde žijeme už pár let. S Jirkou spolupracujeme bok po boku, připravujeme spolu zápasníky, kempy, tréninkové plány a další potřebné záležitosti. Jirka Mejstřík má za sebou spousty vychovaných mistrů ČR, ale i mistrů světa, Evropy... Jsem rád, že mohu pracovat s těmi nejlepšími ve svém oboru.“

► Vidíte, já jsem se párkrát ve škole popral, aniž bych našel v silovém souboji to pozitivní...

BS: „Thajbox mě stoprocentně naplňuje. Nikdy mně nešlo o to, naučit se rvát a mlátit se. Muaythai je pro mě cesta k účtě, pokorě a tvrdosti. Pomáhá nejen k fyzické, ale hlavně psychické stránce sportovce. Tento sport mě naučil vyjít ze své komfortní zóny a jít příkladem ostatním svěřencům. Nechce se ti trénovat? Máš bolístku na těle i na duši? Přijď a Muaythai ti napoví, jak překonat sám sebe.“

► Zaujalo mě, že nepřijímáte členy, aby nutně rozdávali „thajské“ rány, ale velkoryse říkáte, chceš-li hrát v budoucnu například hokej, jdi hrát hokej.

BS: „Souhlasím, naše motto zní – porad' si s ranními, které ti život přinese. Pro nás je důležité začlenit nového člena do sportovních lekcí, které náš klub nabízí. Nejen děti a juniory, ale i dospělí s jakýmkoliv sportovními zkušenostmi. Dětem se věnujeme od jejich pěti let a je pro nás důležité, aby se začlenily do kolektivu. Projevili zájem, jsme schopni i z úplných začátečnicků vychovat aktivní sportovce. Pamatuji se i na maminky s dětmi. Naším cílem bylo nabídnout zejména maminkám po porodu vrátit se zpět do kondice. Lekce přerušila pandemii. Bude-li ale zájem, moc rádi je znovu otevřeme.“

„Začít trénovat thajský box můžete kdykoliv, nezáleží na tom, kolik vám je let.“

► **Řeknete mi, od kdy je thajský boxer seniorem? A naopak, je-li senior začátečníkem, může ještě snít o opozici muaythai bojovníka?**

BS: „Seniorská věková kategorie v thajském boxu začíná dovršením osmnácti let, ale stát se bojovníkem muaythai můžete v jakémkoliv věku. Ptáte-li se na to, jestli je možné začít trénovat a zápasit v pokročilejším věku, tak ano, v amatérské kategorii jsou vypsány zápasy do 45 let. Na profesionální úrovni se dá zápasit v jakémkoliv věku, pokud najdete soupeře. Nicméně začít trénovat thajský box můžete kdykoliv, nezáleží na tom, kolik vám je let. Tím, že trénujete thajský box, se stáváte bojovníkem, což není podmíněno tím, že půjdete do zápasu.“

► **A co doporučujete příchozím, kteří si chtějí zacvičit, takřikajíc se protáhnout? Zjistil jsem, že zvete dokonce i příznivce jógy.**

BS: „Protážení zahrnujeme do našich veřejných lekcí jako součást přípravy před pohybovým výkonem. Pokud se někdo chce speciálně protáhnout, připravujeme lekce jógy, které byly také zrušeny kvůli covidové situaci. Stále hledáme lektorku a rádi bychom lekce jógy spustili co nejdříve. Pokud vás budou zajímat aktuální informace, sledujte náš web www.schulzgy.com.“

► **Když už jsem zmínil hokej. Sídíte na místním zimním stadionu. Jak se vás dotkla jeho rekonstrukce?**

BS: „Rekonstrukce probíhala v době covidové situace ve chvíli, kdy byla tělocvična veřejnosti uzavřena. Pandemie nás ale doslova ochromila.“

► **Až tak?**

BS: „Skutečně citelně. Jak z finančního, tak z organizačního hlediska. Návrat našich cvičenců po covidu je bohužel minimální, což je pro nás neuvěřitelně smutný pohled. Vypožadovali jsme, že většina cvičenců nemá finanční problémy ani strach nakazit se nemocí, ale spíš

se potýkají s únavou, leností se vrátit ke cvičení a zdravému pohybu. Momentálně se pohybuje cca na 40% návštěvnosti oproti situaci před covidem. Je skoro nemožné plánovat sportovní akce a závody. Připravujeme děti na zápasy, které nevíme, jestli proběhnou. Potýkáme se také s nedostatkem trenérů v našem týmu. Což je další nepříznivý důsledek této situace.“

► **Sotva vás uspokojí, že únava, lenost, ba lhostejnost je pomalu všude, kam oko dohlédne. Zato pokora... Toto kdysi všeobíhající slůvko je dnes málem na celospolečenském praniří. Pokora, to je především úcta k člověku. Řekněte mi, jak vypadá pokora ve společenství thajboxerů?**

BS: „Pokora je základním pilířem tohoto sportu. Muaythai si nese obrovskou tradiční základnu, jak z thajské historie, tak také z buddhistického náboženství. Každý zápas začíná tradičním ceremoniálem, wai-khrú, což v překladu znamená, tanec-modlitba. Celý obřad je doprovázen tradičními předměty, jako je z provazu upletená čelenka, mongkon, která bývá vysvěcena v buddhistickém klášteře. Celý zápas bývá doprovázen tradiční thajskou hudbou. Tato ceremonie ztělesňuje pokoru jak k historii muaythai, tak i k zápasníkovi, protivníkovi, trenérovi.“

„Návrat našich cvičenců po covidu je bohužel minimální.“

► **Není až tak jednoduché vás v areálu zimního stadionu najít. Než stanete před nenápadnými dveřmi vaší „firmy“, ovane vás typický odér hokejových šaten. Prošel jsem úzkou uličkou kolem docela nenápadné recepce a ohromil mě nádherný, rozlehlý prostor tělocvičen. Jeden by se hned rozskotačil.**

BS: „Můžeme vám nabídnout tréninky muaythai, kruhové, silové a kondiční tréninky, ale také přípravu na OCR závody (extrémní překážkové závody). Na všechny tyto aktivity u nás najdete vybavení. Pyšníme se širokou škálou fitness vybavení, počínaje jednoručními činkami, až po různé posilovací stroje, máme tu různá závaží v podobě kettlebellů, bulgarian bag a další... Najdete u nás i spoustu kompenzačních, balančních pomůcek a pomůcek pro cvičení s vlastní vahou, jako např. hrazdy, závěsné systémy TRX, bosu, overbally, expandery různých tvarů a velikostí, pneumatiky od traktoru, lano a další. Také u nás najdete kardio zónu, kde si můžete zaběhat na běžecském pásu a podobně. Můžete si tu i zatančit.“

► **Zatančit...?**

BS: „Tělocvična je opatřena podlahou z umělé podlahové krytiny, je tedy vhodná pro jakýkoliv typ sportu, tanec nevyjímaje. Momentálně nám však chybí zrcadlová stěna i k tanečním u tréninku, ale máme ji do budoucna v plánu.“

Ve výbavě tělocvičny máme také podlahu tami, která se dá kdykoliv rozložit po celé ploše tělocvičny, čímž se vytvoří měkký povrch.“

► **Lekce: kruháč A, Muaythai A – pak to samé v B a týdenní cyklus završen v neděli funkčním tréninkem. O co konkrétně běží?**

BS: „Kruhové tréninky jsou dynamické lekce na celé tělo. Cílem je zlepšit celkovou kondici cvičence, jak fyzickou, tak psychickou pro běžný den. Celý trénink je založen na vyšším tempu, cviky jsou vhodné pro redukci váhy a zpevnění těla. Thajský box vyžaduje technickou průpravu a nácvik boje podle pravidel a funkční trénink rozvíjí pohybovou techniku, ať už na jakékoliv sportovní úrovni. B' jsou začátečníci a mírně pokročilí s důrazem na přípravu před tréninkem jako prevenci proti zranění. A' jsou pak ti pokročilejší, od nichž se už očekává zvládnutá průprava základních cviků.“

„Pokora je základním pilířem tohoto sportu.“

► **Vaše pozornost cílí především ke kategorii juniorů. Patrně až mezi juniory lze ale vypožarovat talent. Nebo se mýlím?**

BS: „Máte pravdu, je to věková kategorie od 10 do 18 let, kde dokážu rozpoznat, jestli se jedinec hodí pro tento sport a je talentovaný. Můžeme se zde bavit o hodinách vložených do talentu jedince, kterého vychovávám od jeho raného věku, a který, když mu je dvanáct, jde do jiného sportu. V těchto letech nemusí být ještě přesvědčen, že právě v tomto sportu se chce dostat na vrcholovou úroveň. Proto není důležité zaměřit pozornost talentovanému jedinci, ale budovat celou skupinu thajboxerů, ze kterých určitě jeden talent vznikne a půjde příkladem ostatním.“

► **Vychoval jste v letech minulých talent na úroveň proslulých zápasníků?**

BS: „Ano, Antonína Kotalíka z pražského Lan-na Gymu. Trénuji ho od jeho osmi let a letos, v jedenácti, se stal amatérským mistrem České republiky v Muaythai. Momentálně pracuji s další skupinou talentů ve věku 16 a 17 let. Kluci k nám přišli po covidové situaci bez motivace, ale a podařilo se mi dva z nich po půlroční práci připravit a dostatečně namotivovat k zápasům v Muaythai. Což je momentálně moje největší odměna – přivést děti zpět ke sportu a k chuti trénovat.“

► **Říkáte, že jste sportovec a „thajec“ tělem i duší. Jaké je vaše krédo?**

BS: „Jako thajec sice vypadám, ale nejsem. Filozofie muaythai mi přirostla k srdci. Moje krédo zní: „Bolest je jen iluze“ a „Kdyby to bylo lehké, dělá to každý““

Děkuji Vám za rozhovor. ■