




REKLAMA

RUNGO.cz
běháme srdcem

REKLAMA

iDNES.cz **RG** RunTech Outfit Zdraví Rungo závody Termínovka   

Robert Míč: Kromě fyzicky mi pomáhá též víra

15. března 2014    

Vzrůstem zrovna nevyčnívá, jeho jméno však za poslední rok vystoupalo ve výsledkových listinách hodně vysoko. Nedávno se dvaadvacetiletý brněnský závodník Robert Míč stal dokonce akademickým mistrem Česka v silničním běhu na 10 kilometrů.



Další 3 fotografie v galerii



Robert Míč věří, že existuje i něco vyššího než pozemský život. | foto: archiv Roberta Míče

Roberte, na začátku letošního jara ses stal v Kbelích akademickým mistrem České republiky v silničním běhu na 10 kilometrů. Prožíváš teď nejlepší běžecké období?

Zcela určitě. Ještě loni v létě jsem nebyl schopný zaběhnout 5 kilometrů pod 16 minut a 10 kilometrů pod 34 minut. Teď běhám desítku o více než dvě minuty rychleji, takže výkonnostní skok je dost velký a sám jsem svými výkony překvapen. Je to pro mě i velké zadostučinění za protrápené předchozí sezóny.

Věnoval ses předtím nějakým jiným sportům? Jaké byly tvoje běžecké začátky?
Hrál jsem tenis, nicméně tréninků bylo jen málo a navíc nejsem moc technicky zručný, takže jsem žádných úspěchů nedosáhl. Běhat jsem byl poprvé na sklonku roku 2009, ale tréninkem bych to nenazval, ze začátku jsem byl rád, když jsem uběhnul tři nebo čtyři kilometry v kuse, párkrát do týdne. První závod jsem běžel v červenci 2010 v rámci Triexpert Cupu v Brně. Bylo to spontánní rozhodnutí, chtěl jsem se porovnat s ostatními. Pět tisíc metrů na dráze jsem tenkrát zaběhl v čase 17:52 a měl jsem ohromnou radost, protože jsem skončil do první dvacítky celkového pořadí závodu. V té chvíli jsem už věděl, že je to jen začátek a že se chci běhání a závodění věnovat doopravdy.

Fotogalerie



[Zobrazit fotogalerii](#)

Tvoji běžeckou kariéru ovšem od počátku provázela vážná zranění. Jak ses s nimi vyrovnával a změnil si něco, aby se ti do budoucna vyhýbaly?

První vážné zranění přišlo v lednu 2011. Běžel jsem 3000 metrů v hale a zaběhl si osobní rekord. Když jsem se chtěl po závodě vyklusat, pocítil jsem velkou bolest v holeni. Pořád jsem to pokoušel a snažil se s tím běhat, ale vážně to nešlo. Až po dvou měsících se na rentgenu zjistilo, že je to únavová zlomenina. Poté, co se mi noha

konečně uzdravila, se tentýž problém objevil na druhé.

Tím to ale nekončilo.

Když se mi uzdravily holeně, začal jsem mít problémy se zánártními kůstkami, opět na obou nohách. Zatím poslední a snad i nejhorší zranění přišlo na konci roku 2012, kdy mi na soustředění zánártní kůstka slyšitelně praskla. V té chvíli mi to nedošlo, vůbec to totiž nebolelo, dokončil jsem trénink, ale druhý den jsem pak nemohl chodit.

To je dlouhý výčet – a určitě se musel podepsat na psychice.

Psychicky jsem opravdu trpěl, bylo to hodně těžké období. Nechápal jsem, proč mám takové problémy zrovna já. Někteří lidé říkali, ať se na běhání vykašlu. To mě ale neodradilo, naopak mi to dávalo vůli a motivaci se vrátit a všem ukázat, že na to mám. Teď asi nebudu znít jako nejlepší příklad pro zraněné běžce, ale jsem hodně tvrdohlavý a spíše razím heslo "když to nejde silou, půjde to ještě větší silou". Takže jsem toho zase moc neměnil. Po posledním zranění jsem prostě začal běhat tak, jako předtím. Dokonce jsem začal mnohem dřív, než jsem měl. Jakmile jsem necítil bolest, odhodil jsem ortézu (sádru jsem odmítl) a šel běhat. Začal jsem užívat více vápníku a musím to zaklepat, poslední sezóna proběhla prakticky bez většího zranění.

Všiml jsem si, že jsi věřící. Chtěl bys popsat, jak může člověku víra pomoci ve sportu?

Ano, věřící jsem a nepochybuji o tom, že tady něco mezi nebem a zemí je. Zároveň věřím v osud a v to, že vše, co se nám děje, má nějaký smysl. Kdybych nepřekonal svá zranění, těžko bych měl takovou vůli a motivaci, kterou nyní mám. Myslím si, že sportovci může velmi pomoci, když věří, že se nemusí spoléhat pouze sám na sebe, ale že je tu i něco vyššího, co mu pomůže. Výkon není založen jen na tom, co fyzicky natrénujete.

Jak velkou motivací je pro tebe trénovat ve skupině trenéra Sequentu s nejlepšími tuzemskými vytrvalci Kocourkem a Homoláčem nebo olympioničkou Masnou?

Motivace je to samozřejmě obrovská. Od začátku je považuji za své vzory a jsem moc rád, že se jim krůček po krůčku alespoň trochu přibližuji. Každý společný trénink je hodně náročný, ale je to moje výhoda, kterou mám proti ostatním běžcům.

Bydlíš v Kuřimi, jaká je v okolí Brna "běžecká kultura"?

Běžeckých závodů je tu celkem dost, ale kromě Vokolo Priglu spíše těch menších. Myslím si, že je škoda, že například seriál RunCzech, který se běží v mnoha městech, do Brna ještě nedorazil. Doufám, že se to do budoucna změní a že se zde dočkáme nějaké pořádné běžecké akce.

Co studuješ a čemu by ses chtěl po absolvování věnovat?

Studoval jsem Fakultu sportovních studií na Masarykově univerzitě, ale přešel jsem na přírodovědeckou fakultu, kde mě studium naplňuje mnohem více. Po škole bych se rád věnoval práci se zvířaty a nebránil bych se ani práci učitele. Zároveň bych si chtěl udělat trenérskou licenci a trénovat mladé atlety.

Co děláš rád, když zrovna neběháš?

Projedu se na kole, zajdu se podívat na Kometu Brno nebo sleduji sportovní přenosy v televizi. Rád si vyrazím jen tak do přírody. Mimo to hodně čtu, zejména fantasy, nebo hraji počítačové hry. Mojí zálibou jsou také hokejové statistiky. Nejvíce času ovšem trávím hovory se svou snoubenkou Binetou, která je ze Senegalu. Seznámili jsme se na webu, kde si dopisují lidé z celého světa. Psali jsme si spolu rok, poznali, že si úžasně rozumíme (ona mě učí francouzsky, já ji česky a mluvíme spolu anglicky) a že spolu chceme být natrvalo. Nejdřív ale musí v Senegalů dostudovat, nicméně už letos za ní poletím a udělám si v Africe zároveň takové menší běžecké soustředění.

Jaké nosíš v hlavě běžecké a osobní cíle a sny?

V nejbližší době chci zaběhnout půlmaraton pod hodinu a deset minut a taky slušnou desítku na dráze. Snem každého běžce, takže i mým, je určitě účast na olympijských hrách. Nejprve bych se ale rád zúčastnil nějaké větší mezinárodní akce a potom se uvidí. Hlavně se chci neustále zlepšovat a jít výkonnostně vzhůru. A mimoběžecký sen? Spíše cíl. Co nejdříve se usadit se svojí snoubenkou a prožít dlouhý a radostný život.



Autoři: Rungo.cz , Milan Janoušek

REKLAMA

Běž dál!

- [O běhání naboso z obou stran: odpovídá pravá i levá noha René Kujana](#)
- [Prý mám styl jako africký běžec pod vlivem koky, říká novinář Miloš Čermák](#)
- [Nejlepší jsou doběhy těch posledních, říká moderátor závodů RunCzech](#)
- [Mám toho v hlavě moc, běh mě zachraňuje, říká Dalibor Gondík](#)
- [Chtěl bych se naučit ovládat bolest, říká moderátor Martin Veselovský](#)
- [Kniha Běh a maraton, úplný průvodce ukrývá běžeckou laboratoř](#)

Robert Míč

Trenér: J. Sequent, člen extraligového VSK Univerzita Brno

Úspěchy: 4. Čech na O² Grand Prix 2013, Akademický mistr ČR v silničním běhu na 10 kilometrů 2014, průběžné vedení v Brněnském běžeckém poháru 2013/14

Osobní rekordy: 3000 m (8:50,80), 5000 m (15:12,77), 10 km (31:40), ½ maraton (1:13:24)

- Afrika
- Běh
- Inspirace
- Kometa Brno
- Rozhovor
- Senegal
- Grand Prix
- Kbely
- Kuřim
- Maraton
- Masarykova univerzita
- Praha 19



tisknout

▪ [Vstup do diskuse](#), zpět na hlavní stranu: [Rungo](#)

REKLAMA

DISKUSE

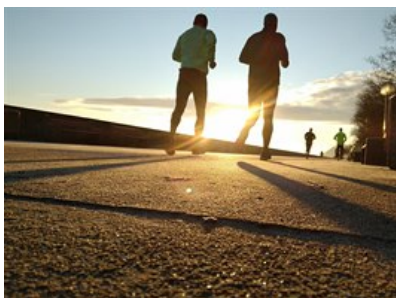
Robert Míč: Kromě fyziky mi pomáhá též víra

Žádné příspěvky

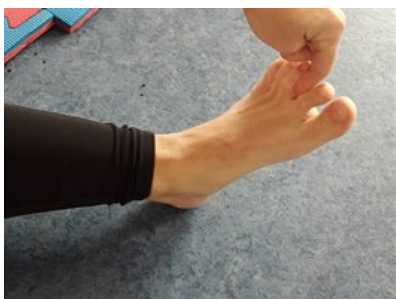
VSTOUPIT DO DISKUSE



Běhejte tak, jak vás to baví. Budete šťastnější i rychlejší



Novinky ze světa: nejaktuálnější doporučení na poli zdraví



Starejte se o svá chodidla. Zbavíte se bolestí a lépe se vám poběží



Rychlost a vytrvalost: proč je



těžké udržet si oboje



Poslední Předežeň výzva skončila, RUNGO se pomalu loučí

REKLAMA

@ Zprávy e-mailem

SMS SMS zpravodajství

RSS RSS Kanály

iDNES+

Hledej

D Předplatné MF DNES

Mobilní verze

Napište nám

Témata

f iDNES.cz @iDNEScz idnescz

iDNES.cz

© 1999–2018 MAFRA, a. s., a dodavatelé Profimedia, Reuters, ČTK, AP. Jakékoliv užití obsahu včetně převzetí, šíření či dalšího zpřístupňování článků a fotografií je bez souhlasu MAFRA, a. s., zakázáno. Provozovatelem serveru iDNES.cz je MAFRA, a. s., se sídlem Karla Engliše 519/11, 150 00 Praha 5, IČ: 45313351, zapsaná v obchodním rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, oddíl B, vložka 1328. Vydavatelství MAFRA, a. s., je členem koncernu AGROFERT.

[Kariéra](#) [Eventy](#) [AV služby](#) [Cookies](#) [Soukromí](#) [Podmínky užití](#) [Reklama](#) [Kontakty](#)