

Sportovní gymnastika je náročná, je to o dřině, potu, soustředění a hlavně o silné vůli

Rozhovor s Marcelou Vadurovou – trenérkou ostrožského oddílu sportovní gymnastiky

V březnovém rozhovoru bychom vám rádi představili oddíl sportovní gymnastiky, který působí při Základní škole v Uher-ském Ostrohu. Gymnastika možná není tak známá jako jiné sporty, ale v nárocích na jednotlivce se od ostatních neliší, ba naopak. Spojením ladného pohybu, akrobatických prvků, odhodlání a velkého úsilí se představuje gymnastika. Pokud přidáme sestavy na různých náradích, bavíme se již o gymnastice sportovní. Je to sport krásný, těžký a obdivuhodný. Ale tyhle holky se rozhodně nevzdávají...

Paní Vadurová, co vás vedlo k založení oddílu sportovní gymnastiky v Uher-ském Ostrohu?

Oddíl jsem já osobně nezaložila, v roce 1999 ho založila paní Malušová a poté mě kontaktovala, zda bych jí jako trenérka nepomohla. Gymnastiku jsem milovala od dětství, a tak jsem u ní zůstala. Gymnastika patří mezi sporty, které by v Ostrohu měly být.

Jaké byly vaše začátky ve sportovní gymnastice?

Začalo to vlastní iniciativou, a to tak, že jsem chtěla umět hvězdy jako kamarádka (smích). Začínala jsem v sedmi letech ve Veselí nad Moravou, kde tehdy oddíl sportovní gymnastiky byl, tam jsem trénovala tři roky. A i když jsem začínala poz-



ději, tak jsem asi předpoklady měla, protože jsem tu časovou ztrátu brzy dohnala. Pak mi bylo doporučeno, abych přešla do Vracova, kde byl oddíl na vyšší úrovni. Ve Vracově jsem cvičila do šestnácti let. Naše trenérka pak odešla do Bratislavy na vysokou školu, a jelikož jsme neměli nikoho, kdo by nás trénoval, tak jsme si jako nejstarší v oddílu rozebrali mladší děti, a tak začala moje dráha trenéra.

V oddílu máte děti od pěti do třinácti let. Potom se vydávají jinam?

Nemusí. Děvčata u nás mohou trénovat až do ženské kategorie. Ale vzhledem ke studijním povinnostem naše děvčata většinou končí základní školou. Samozřejmě bychom byli rádi za opak. Některá děvčata se ke gymnastice později zase vrátí s tím, že třeba zkusila něco jiného, ale gymnastika jim dává přeci jen víc. A to je na to krásné.

Vy osobně vedete děvčata starší. Jak to je s těmi mladšími?

Druhou trenérkou je Magda Zpěváková, která ač nikdy sportovní gymnastiku nedělala, tak je jako trenérka naprosto skvělá. A právě ona vede děti menší, od pěti do osmi let. Magda je moje pravá ruka a bez ní si to ani nedokážu představit.

Jak probíhá trénink?

Trénink začíná rozcvičením, pak následuje půlhodinové posilování. Někomu to možná přijde nepotřebné, ale cvičí se na bradlech, na přeskoku, a to bez posilování opravdu nejde. No, a pak probíhá samotný trénink. Když k nám přijdou nováčci, nejprve se učí správné chůzi, držení těla a kázňi. Kázeň je důležitá i z hlediska bezpečnosti. Později se učí přejít kladinu, techniku kotoulů, stojek až k saltům. Nefungujeme jako kroužek, který naplňuje čas dětí. Sportovní gymnastika je náročná, je to o dřině, potu, soustředění a hlavně o silné vůli. Jsme sportovní oddíl - vyžadujeme docházku, přípravu





a našim hlavním posláním je dovést holky na soutěže.

Je o gymnastiku v Ostrohu zájem i mezi chlapci?

Sem tam k nám přijdou rodiče, že by chtěli dát kluky do gymnastiky, ale bohužel je musíme odmítnout. Nemáme pro ně náradí (kruhy, hrazdy) ani trenéry. A tak je posíláme do Vnorov nebo do Zlína, kde jsou na chlapce vybavení.

Dá se gymnastický talent poznat již v začátcích nebo až později?

To je různé. Někdy přijde talentovaná holčička, hned všechno pochopí, má zájem a je s ní radost pracovat. Pak sice přijde zase talentovaná holčička, ale má plno jiných zájmů a ten talent se pak nerozvine, protože nemá vůli. Na druhou stranu je dítě, které až tak talentované není, ale svou pilí dosáhne daleko víc než talentované dítě. To už ale záleží na každém jedinci.

Trenérkou jste od svých šestnácti let. Kromě samotných tréninků, co obnáší práce trenéra?

Hlavně hodně přípravy, plánování, organizování. Aby čas strávený na tréninku byl plně využit a příprava vedla tím správným směrem. Mimo trenérky jsem i manažerem oddílu, to znamená shánění sponzorů, prezentaci oddílu. Všechno to dohromady zabere opravdu velmi mnoho času.

Vaše holky již získaly mnoho cenných medailí, které pro ně mají určitě velkou hodnotu. Jaký je největší úspěch oddílu?

Každá medaile děvčat je jejich vlastní úspěch. Je to ocenění jejich velkého sna-

žení, píle a toho, že si svou medaili opravdu zasloužila. Největší úspěch, co se nám kdy podařilo, tak byl na Mistrovství České republiky, a to 12. místo Magdičky Zpěvkové v kategorii starší zákyňe a následující rok 11. místo Terezky Stuchlíkové ve stejné kategorii. Účasti na Mistrovství ČR si velmi vážíme, a takové umístění je pro nás velmi cenné, už i proto, že holky soutěží s gymnastkami z vrcholových středisek a konkurence je opravdu velká. Dokonce byla tehdy Magdička i v širším výběru zákyň reprezentace. To jsou fantastická ocenění, při nichž jde vidět, že i děvčata z malého oddílu mohou být konkurenceschopná a dobrá.

Jak jste spokojeni se zázeminím pro oddíl na ostrožské sportovní hale?

Jsme rádi za to, co máme. Samozřejmě by byl ideální samostatný gymnastický sál, takový, jaké vidáme na různých soustředěních. Je fajn začít trénovat bez různých příprav, ať je to chystání nebo sklizení náradí. Před každým tréninkem si musíme samy nachystat bradla a ostatní náradí, což nám zabírá čas. Rodiče dětí nám samozřejmě pomáhají, ale i tak je to dost fyzicky náročné. Ještě bychom potřebovali nějakého dalšího trenéra k malým dětem, alespoň jednou týdně. Kdyby se někdo chtěl přidat, budeme moc rádi.

Při sportovní gymnastice závodnice předvádějí silové nebo švihové gymnastické prvky na koberci – prostná, nebo na náradích – kladina, bradla, přeskok. Moderní gymnastika jsou sestavy se švihadlem, obručí, stuhou, míčem nebo kužely. Když to vezmeme všeobecně, je více gymnastek sportovní gymnastiky nebo moderní?

Osobně si myslím, že moderní, protože je lehčí. Na děti nejsou kladeny tak vysoké fyzické nároky jako ve sportovní. Pro sportovní gymnastiku musíte mít všechny předpoklady - mít ladnost pohybu jako baletka, flexibilitu jako moderní gymnastka, rychlost i vytrvalost jako atlet a sílu jako vzpěrač. Myslím, že sportovní gymnastky jsou všestranné sportovkyně. Také proto všechna naše děvčata reprezentují základní školu v různých soutěžích - např. v atletice, florbalu, šplhu atp. A to už je samo o sobě obdivuhodné.

Když zrovna nejste v práci nebo se nevěnujete tréninkům, co vás zaměstnává? Čím si vyplníte volný čas?

Bydlím v rodinném domku, takže práce kolem něj. Jsem ale spíše aktivní člověk, nerada zůstávám jen tak doma. Takže pokud to jde, vyrážíme na různé výlety, nebo za kulturou - divadla, koncerty. V lednu

jsme byli na zámku na divadle Tereza a bylo to opravdu super. Jinak si teď užívám společnost rodiny, manžela a dvou dospělých dětí. Mimo to už mi opravdu moc času nezůstává (smích).

Jaká je dovolená trenérky sportovní gymnastiky? Spíše aktivní či pasivní?

Spíše aktivní. Tedy nemyslím sportováním, ale spíše poznáváním. Mám ráda dovolené u moře, které kombinujeme s výlety po okolí. Ráda poznávám nové krajiny, kultury, lidi. Po Česku spíše cestujeme, než že bychom na jednom místě strávili celý týden. To platilo, i když jsme jezdili s dětmi, i když teď jezdíme například s přáteli.

Sportovní gymnastika je součástí olympijského programu i mistrovství světa. Můžeme se těšit, že naše děvčata jednou uvidíme na takových soutěžích?

V příštím roce se koná letní olympiáda mládeže v družstvech krajů a moc bychom si přáli, aby se právě některá z našich gymnastek dostala do reprezentace za Zlínský kraj. Tak uvidíme, jak za tu dobu s děvčaty pokročíme, ale jelikož v oddílu máme šikulky, tak věříme, že snad ano. A hlavně - naděje umírá poslední!

Děkují za velmi příjemný rozhovor a přeji mnoho dalších medailových úspěchů.

Klára Fabo, vedoucí IC

Marcela Vaďurová se narodila v roce 1966 v Kyjově. Bydlí ve Veselí nad Moravou, kde vystudovala Obchodní akademii. Je zaměstnána jako asistentka ředitele ve firmě ŽPSV v Uherském Ostrohu. Od roku 1999 v našem městě třikrát týdně trénuje děvčata ve sportovní gymnastice a dělá gymnastického rozhodčího. Horlivá čtenářka Ostrožských listů ráda vyráží na výlety a za kulturními zážitky. Lenošení u televize rozhodně není nic pro ni. Ze všech aktivit se nejraději věnuje děvčatům, která mají ambice dosáhnout na medaile. Oddíl se zúčastňuje mnoha soutěží po celé ČR a každoročně pořádá závody s názvem Gymnastické naděje, na kterých se naše gymnastky umísťují na stupních vítězů. Mimo velmi cenné úspěchy na poli Mistrovství ČR se děvčata skvěle prezentují i na krajských soutěžích. A jejich trenérka je na ně právem pyšná!