

Moderní gymnastky Slavie mají trenérku roku



Karlovy Vary – Nést hlavní tíhu tréninkových hodin, když se vám oddíl za dva roky rozroste ze čtyř děvčat na šedesát, absolvovat k tomu trenérské a rozhodcovské školení, předávat vědomosti dalším novým trenérkám, jezdit po závodech a k tomu ještě stíhat svoje civilní povolání. To je stručný profil hlavní trenérky karlovarské moderní gymnastiky Miroslavy Špičkové. Po zásluze byla její oběť práce ohodnocena titulem „Trenér roku 2013 Karlovarska“, který vyhlásuje Česká unie sportu. Nejen o tom jsme si s ní povídali.

Nemůžeme ani začít jinak, jaký to je pocit, být vyhlášena trenérkou Karlovarska?

„Pocit? Velké překvapení. Svoji činnost v oddílu jsem vždy brala jako jeden obrovský relax a jako 'nabíjení' energie, protože práce s dětmi tak na mě pozitivně působí jako značný protipól mé profese nutričního terapeuta v Zařízení následné a rehabilitační péče, kde jsem celodenně ve styku s vážně nemocnými a staršími lidmi. Věřte mi, že to pak na vás působí ona čistá a jiskřivá energie dětí nesmírně pozitivně. Když jsem ve schránce našla oficiální dopis o udělení ocenění, byla jsem nejdřív strašně překvapená a pak také dojatá. Moje kolegyně trenérka a také manažerka oddílu ode mě samozřejmě hned dostali „co proto“, na trenéra roku mě totiž nominovali potají.“

Jak jste se k moderní gymnastice a trénování dostala?

„Asi tak jak se zpívá v jedné písničce, 'život je jen náhoda'. Ke gymnastice jsem se jako většina aktivních trenérek a trenérů dostala díky své dceři, která byla jako 5letá velmi živá, a nějaké tanečky se jevily jako ideální cesta k vybití přebytečné energie. Záhy jsem potkala trenérku moderní gymnastiky a bylo jasno. Mé rozhodnutí ovlivnilo i to, že jako dítě jsem se sama tomuto sportu nějakou dobu věnovala. A jak si jednou aktivně k to-

muto sportu přičichnete, nedá se prostě nepokračovat.“

Za dva roky se váš oddíl rozrostl a získal na popularitě. Jaké jsou sportovní výsledky?

„V průběhu posledních dvou let se organizace a celkové tréninkové činnosti hodně změnily – i díky výborné manažerské práci Jiřího Heriana, který gymnastické záležitosti bere velmi vážně a přináší do našeho oddílu, i tohoto sportu obecně, organizační a marketingové prvky, které nás hodně posouvají vpřed. První půlrok byl samozřejmě ve znamení zvládnutí převzatých otěží a zrovna zahájené závodní sezóny. To jsme úspěšně zvládli včetně postupu na mistrovství České republiky. Pak se po olympiádě změnila pravidla moderní gymnastiky a dle nich jsme museli nejen vytvořit nové sestavy děvčatům, ale zvládnout je i jako rozhodčí. Už to považuji za osobní úspěch. Za ty dva roky naše děvčata z různých závodů přivezla na 60 medailí. Vyzdvihla bych naše pravidelná medailová umístění na Západočeských oblastních přeborech, to, že jsme začali jezdit na závody do zahraničí, odkud si předloni moje dcera Anna přivezla stříbrný pohár z Hofu a letos se z Belgie vrátila se zlatem Kristina Bernatová a bronzovou medailí Klára Orlová. A určitě nesmím zapomenout na mezinárodní závody v moderní gymnastice, Karlovarský pohár i Carlsbad RG Cup, který náš oddíl letos 14. června v KV Areně pořádá podruhé, a i díky němu jsme vešli ve známost mezi oddíly moderní gymnastiky napříč republikou.“

Kromě funkce trenérky jste i rozhodčí. Je těžké rozhodovat v moderní gymnastice?

„Jednou z nejvíce diskutovaných věcí jak mezi odbornými rozhodčími, tak i mezi laiky – diváky a rodiči závodnic je samozřejmě rozhodování. Moderní gymnastika je krásný a elegantní sport, postavený na základech klasického tance, baletu a individuálních schopnostech každé závodnice zkoordinovat tento pohybový základ s manipulací s náčiním (švihadlo, obruč, míč, kuzele a stuha). Věřte mi, že je to nesmírně náročné. Vzpomeňte si třeba, jak jste v autoškolě museli každou ru-

kou a nohou dělat něco jiného, a to není nic proti moderní gymnastice. Pokud někdy budete mít možnost zkusit si pouze základní manipulace, zjistíte, že ta kouzla, která tam děvčata předvádějí, jsou naprosto fantastická. O to těžší je samozřejmě rozhodování, musíte mít oči sokola, pozornost rysa a sluch jako sova. Je mnoho kritérií, která sledují jednotliví rozhodčí, a navíc jsou ještě po každé olympiádě měněna pravidla, aby se tento sport dále vyvíjel a byl atraktivní pro širokou veřejnost. Rozhodování je pro mne nejtěžší součástí, ale nesmírně mne to baví, stejně jako trénování.“



Miroslava Špičková, uprostřed.

Jako hlavní trenérka řídíte i další trenérky, jak se vám spolupracuje?

„Jako hlavní trenérka působím teprve od ledna 2014, kdy před námi byla obrovská práce celého týmu. Trenérky čekalo školení, které velmi úspěšně absolvovaly, závodnice zase jarní sezona zakončená MČR a nyní ještě příprava druhého ročníku Carlsbad RG Cupu. Nemohu udělat nic jiného než sklonit hlavu a vyslovit obrovské díky celému týmu, který obětavě ve svém vlastním volném čase a bez nároku na finanční odměnu zvládl celý ten kolotoč, a trenérky se ještě stihly navíc dále vzdělávat, a proto je moje spolupráce s nimi hladká. Pokud jsou někdy nějaké neshody, je to vždy konstruktivní a ku prospěchu věci. Bylo to náročné i díky tomu, že nás z různých osobních důvodů v průběhu roku opustily hned tři trenérky s velkými zkušenostmi a praxí, doufejme snad

jenom dočasně. Pokud je v tomto sportu něco obzvlášť cenné a nedostatkové zboží, tak jsou to právě odborné trenérky s praxí a zapálenou duší.“

Co všechno v oddíle trénujete a jak si vybíráte nová děvčata?

„Při tréninku projdu v průběhu týdne všechny kategorie od těch nejmenších děvčátek až po nejstarší výkonnostní závodnice. U každé z nich je potřeba se zaměřit na něco jiného. Tím je dána pestrost, která mě nepřestává bavit, a samozřejmě s tím, jak dorůstají do vyšších kategorií, i radost z každého úspěchu. Nejraději mám období, kdy se tvoří choreografie nových sestav. Hlavně na začátcích pololetí roku k nám přichází nová děvčátka většinou ve věku 5 až 7 let, kdy je také asi nejideálnější s tímto sportem začínat. Měla by splňovat podmínku samostatnosti a také zdravotní způsobilosti, vše ostatní se postupně ukáže až v průběhu prvních dvou let tréninku. V tomto věku je někdy velmi těžké odhadnout sílu vůle, budoucí koordinaci i smysl pro rytmus. Jsme trpěliví a vždy máme velkou radost z každé závodnice, která se nám z přípravky vyklube. Samozřejmě že snem každé trenérky je získat závodnici s talentem a dispozicemi od přírody již v tomto věku, ale je to velmi vzácné. Jsem velmi pyšná na to, že náš oddíl takové talenty měl, má a přála bych mu do budoucna, aby jich bylo ještě více.“

Co má udělat zájemce, aby se stal trenérem ve vašem oddíle?

„To nejjednodušší – kontaktovat nás. Hledáme další trenérky, ať již kvalifikované pro moderní gymnastiku nebo pohybově příbuzný sport či tanec, nebo i adeptky z řad bývalých moderních gymnastek. Samozřejmě přivítáme i 'ruskojazyčnou' trenérku, v Karlových Varech by se mohla najít. Mnoho oddílů, a už i v Česku, má zkušenou trenérku z Ruska nebo okolních států, kde moderní gymnastika tradičně patří mezi nejpobulárnější sporty. Veškeré kontakty jsou na oddílovém webu www.gymnastika-kv.cz. Věřím, že náš oddíl získá dostatečný trenérský kádř co do počtu, tak i do zkušeností a výsledky našich závodnic budou ještě lepší.“

(red)