

Ženy to chtěj taky... (aneb proč trénovat ROBáčata)

MARCELA ŠRŮTOVÁ

O čem psát do prvního čísla, když je zima a mráz? Vloni jsem říkala, že pro rádiové orientační běžce není zima obdobím spánku, ale tréninku a přípravy na sezónu. V každém předchozím čísle jste si mohli přečíst o úspěchu české reprezentace, ať už mládežnické, juniorské, seniorské nebo veteránské. Bylo to vždy o sportovcích a medailích, ale velmi málo o dalších lidech, kteří na tom mají skoro stejný podíl jako sami závodníci – tj. o jejich trenérech a vedoucích oddílů.

Oslovila jsem své kamarádky (i soupeřky), které aktivně pro naši Asociaci pracují, a pokusila se získat něco málo informací o tom, proč se věnují trenérské činnosti, co jim rádiový orientační běh přinesl i vzal. Trenérek, žen a dívek všeho věku, je mezi „ROBáky“ poměrně hodně. A věnují se dětem i juniorům od miniškoličky a tréninky oddílů, přes žákovskou přípravku až po reprezentaci. Některé to dělají i 30 let, jiné teprve začínají.



Jitka Šimáčková na společném oddílovém soustředění vysvětluje dětem orientační hru, která je právě čeká.

V roce 2009 byla **Jitka Šimáčková** vyhlášena ČOV mezi nejlepšími trenérkami mládeže, současně je sama aktivní závodnicí, v kategorii D35 reprezentantkou ČR a vedoucí oddílu SZTM ROB Pardubice. Co považuje za svůj dosud největší závodnický a naopak trenérský úspěch?

Za úspěch považuji to, že už tolik let jsem schopná se připravit na ME či MS a téměř každé mám nějakou individuální medaili. Již několik let s obavami očekávám, že to skončí, ale zatím to skončilo „jen“ titulem mistra světa. Určitě si nejvíc vážím zlata z ME 1993 na Milovech. Bylo to doma v ČR a moje první zlato v ženách. Dodnes mám lesy na Vysočině hrozně ráda.

Jako trenérka mám radost, že náš oddíl funguje. Máme borce s ambicemi, ale i širší základnu těch, kteří běhají proto, že je to baví a jsou v dobré partě. Mám radost z každého, kdo se přestane bát v lese a kdo dá přednost sportu před poflakováním se po sídlišti. Jsem ráda, že se mi podařilo dát dohromady skupinku juniorů a žáků, kteří již pochopili, že bez tvrdého tréninku to nejde. Já jim ukázala cestu, připravila podmínky pro trénink a už je na nich, jak se toho chopí. Zatím to funguje a mám radost z každé medaile, kterou vybojují. Obrovskou odměnou jsou úspěchy na ME a MS. Víím, že jejich úspěch není jen má zásluha, ale tvrdá dřina na soustředěních reprezentace. Někdo musí pracovat s širokou základnou mládeže, kde se podaří někoho objevit, namotivovat a dobře připravit pro reprezentaci. A někdo už pracuje s těmi připravenými. A tak to má být.

Nedávno se děti na tréninku ptali, jak vypadal „hon na lišku“, když jsem začínala.

Sama sobě tedy odpovídá **Marcela Šrůtová**, jak se přihodilo, že tolik let trénuje děti v oddíle Radioklub OK1KYP Praha.

S „liškou“ nás seznámil **Dan OK1DSD** v roce 1975, pak následovalo několik let aktivní radioamatérské činnosti, kdy jsme nejen běhali, ale učili se i morzeovku, jezdili na Polní dny a nakonec získali OL koncese. Když mi bylo 17 let, tak se **Dan** odstěhoval a mohlo to všechno skončit. Nebyl žádný vedoucí, který by vedl dál liškařskou sekci v našem radioklubu. Byli jsme ale dobrá parta, já byla jedna z nejstarších, takže nezbylo než se ujmout vedení tréninků. A nikdy jsem toho nelitovala. Prošla jsem si i úspěšným závodnickým obdobím, bohužel několikrát jsem skončila na nepopulárním místě náhradníka v ženské reprezentaci. Na „velké závody“ do světa jsem se podívala až po návratu z mateřské dovolené, když vznikly v roce 2001 kategorie veteránek. V současné době je náš oddíl určitou raritou mezi všemi oddíly. Vedení dětí se věnují téměř výhradně ženy (kromě mě snad všechny učitelského povolání) – někdy si říkám, že **Dášu**, **Hanku**, **Leonu** a **Elišku** obdivuji, že ještě odpoledne po škole jsou schopné přijít a pomáhat mi s tou drobotinou.



Marcela Šrůtová vysvětluje Ondrovi Pečovi kde je start a cíl na mapě. Kontroly už bude muset najít sám.

V 90. letech působila jako trenérka a lékařka reprezentačního družstva **Jana Omová**. Jak se na tuto dobu dívá s odstupem? A jak vnímá šampionáty teď?

Moc pěkná doba. Byla jsem podstatně mladší, plná sil a elánu. Já jsem vlasně jako trenér skončila proto, že jsem nemohla zároveň dělat trenéra a závodit. Mistrovství si nyní užívám daleko více. Jako trenér jsem nevěděla, kde mi hlava stojí, vlastní závody jsem strávila povětšinou na startu a do cíle přijela po všem. Bylo a je mi v partě robáků dobře a je jedno, jestli jako trenérce nebo závodnici.

Velmi dlouho se již ROB věnuje **Vlasta Vlachová**, OK1VFU. Absolvovala trenérskou školu FTVS UK, je autorkou diplomové práce Trénink mládeže (krok za krokem ke zvládnutí ROB). Posledních 10 let vede společně s Mir-

kem **Vlachem** žákovskou přípravku reprezentace. Díky profesnímu působení ve školní družině má oddíl Radioelektronika Cheb stálý příliv nových zájemců. Jak na své začátky vzpomíná ona?

Budoucí tchán a budoucí manžel mne přesvědčovali, abych tento sport vyzkoušela.

A co považuje za největší úspěch své trenérské kariéry?

100 medailí, které přivezli naši svěřenci z Mistrovství Evropy žáků. Na všech jedenácti MEŽ měl náš oddíl vždy nejméně jednoho závodníka a pokaždé se vrátili s alespoň jednou medailí. A že náš oddíl stále funguje i po 25 letech a pořád přichází noví zájemci. Od roku 1983 nám dosud prošlo rukama asi 500 až 550 dětí.



V zimním období zasvěcuje Vlasta Vlachová (OK1VFU) děti do tajemství mapy v učebně ve Františkových Lázních.

Trenérka nebo úspěšná závodnice? Na nelehkou otázku hledala odpověď **Dáša Skřivanová** (Radioklub OK1KYP Praha).

Kterého úspěchu si cením nejvíce – podobně jako **Jitka** – individuální medaile na mém prvním Mistrovství světa v roce 1988 ve Švýcarsku. Teď už se cítím více trenérkou než závodnicí. Kde je ta hranice? Asi když při vlastním závodě otočíte hlavu, abyste zjistili, zda dítě, které mýjíte, se pohybuje v lese s jistotou nebo se strachem či brekem. A úspěchy z druhé trenérské strany? Když se některý z našich odchovanců po letech vrátí, třeba jen na jediný závod našeho oddílu. V posledních 5 letech jsem se snažila udělat nábor na škole, kde dělám vychovatelku. Těší mě, když kdokoliv z našich dětí získá čestné místo na Mistrovství žáků ČR nebo někdo z bývalých odchovanců postoupí do žákovské a juniorské reprezentace ČR a podaří se mu probojovat na prestižní závody jako je Mistrovství Evropy nebo Mistrovství světa.

Vloni rodina Šimáčková napodobila rodinu Omových a na Mistrovství světa startovaly matky veteránky se svými dětmi. Jaké byly pocity ze zisku medailí? Je ROB opravdu rodinným sportem?

Jitka: „Na posledním MS jsem si opravdu užívala, že jsem tam společně se synem. Byla to **Ondrova** první účast na juniorském šampionátu. Fandění jsem si užila moc a moc. A naše medaile byly prostě super. Určitě jsem mu fandila víc než sobě a stálo to za to.“

Jana: Vzpomínám na nejkrásnější příjezd do cíle – bylo to na mistrovství světa v Německu v roce 1997, kdy ke mne přistoupil masér se slovy: „Jak by se Ti líbilo mít obě děti mistry světa?“ Nejprve jsem se usmála a pak to probřečela. Byl to nádherný pocit. A zopakovala jsem si ho ještě mnohokrát – jako matka i jako veteránská mistryně světa. Druhá otázka – ROB jako rodinný sport? **Kuba** začal v šestí, **Miška** v pěti letech, já jsem svůj první závod běžela, když mi bylo čtyřicet. No a dceřra si našla manžela také mezi robáky.

V dnešní době není lehké přitáhnout děti k zájmové činnosti – daří se „lišce“ více na malém městě nebo ve velkoměstě?

Vlasta: *Nevidím rozdíl. Vždy záleží na podmínkách, které město nebo vesnice pro sport vytváří a na rodičích, zda děti ke sportu vedou. Současné děti jsou línější než dříve, takže pokud je rodiče tak trochu nenutí něco dělat, stejně většinou skončí u počítače.*



A nakonec v jiné než trenérské roli – Jitka Šimáčková, Marcela Šrůtová a Jana Omová jako závodnice veteránských kategorií na MS čekající na svůj start.

Dáša: *Myslím si, že těžší je to v hlavním městě, které nabízí spoustu aktivit už od školky, šikovnější děti mají každý den nějaký kroužek. Ve 3. třídě jsou děti už rozebrány, a tak jsme nuceni nabírat prvňáčky – a to je na ně příliš brzy. Je pak velké umění udržet zájem dětí o tento sport a mnohem větší „dipačka“ s touto drobotinou. V menším městě je možno získat děti různého věkového seskupení a myslím si, že je všechno víc rodinné. Ale ani tam to nebude tak jednoduché a možná se projeví také více finanční problémy.*

Pardubice se pyšní titulem „Město sportu“. Jakou pozici má ROB mezi hokejem a dalším velikány?

Jitka: *Hokej je v Pardubicích stále sportem číslo jedna. Ale snažíme se pomalu probíjovat alespoň mezi ty ostatní, což se nám*

v posledních letech snad i daří. A to hlavně díky výsledkům naší mládeže. Každý rok se mezi sportovce pardubicka probíjí alespoň jeden ROBák (letos dokonce tři) a tak o sobě dáваме vědět. S hokejem a basketbaelem se soupeřit nedá, ale i tak se nevzdáváme a pokud se dostat hned za ně. Spousta lidí v Pardubicích ví, co je to ROB, a to je to hlavní.

Že je třeba vychovávat nejenom závodníky, ale také nové vedoucí a trenéry, to si uvědomuje celé vedení Asociace ROB. Není to lehký úkol, dnešní dospívající mají spousty zájmů a podchytit je je běh na dlouhou vzdálenost. Občas se to zadaří – většinou i díky „rodinným vztahům“. Na stejné otázky jsem dostala podobné odpovědi od nových „náctiletých“ trenérek **Míši Marečkové** a **Pavly Šrůtové**. Jste jedny z mála mladých, kteří se rozhodli absolvovat také různá trenérská školení – co vám to přineslo?

Míša: *Vím více o tréninku, jak by měl vypadat a co by měl přinést sportovci – ať už jde o psychologii dětí nebo strukturu tréninkové jednotky. Jistě by bylo přínosem pro každého vrcholového sportovce absolvovat alespoň jedno trenérské školení pro lepší pochopení souvislostí výživy, psychologie a fyziologie s výkonem ve sportu. Dalším přínosem jsou pochopitelně základy první pomoci, které by měl ovládat každý, bez ohledu na trenérskou třídu.*

Pavla: *Člověk má lepší představu, co všechno trenérství obsahuje. Utřídila jsem si názor vytvořený zkušenostmi a dozvěděla pár nových věcí. Nemyslím si, že bych se trenérství v budoucnu věnovala profesně, ale k ROBU je to dobrý doplněk – vědět, kolik dětí zvládnou, čím je zaujmout a jak jim odlehčit složitost našeho sportu, zvláště pokud jich je jak šafránu.*

Vloni jste skončily v juniorské reprezentaci a rozhodly se jen tak si běhat. A také pomá-



Dáša Skřivanová a Pavla Šrůtová na okresním přeboru s nejmladšími členy oddílu Radioklub OK1KYP.

hat trénovat malé děti. Jak hodnotíte toto rozhodnutí po roce?

Míša: *To rozhodnutí bylo nevyhnutelné. Nebylo v mých silách zvládat všechny aktivity. Od té doby, co jsem skončila, si víc užívám závody a neřeším, kolik bodů si vyběhnu. Mohu se více věnovat škole i dětem v oddílu. Je skvělý pocit učit některé dítě zacházet s rádiem a pak vidět jeho úspěchy na závodech.*

Pavla: *Bylo to těžké, ale dobré rozhodnutí. Dál běhám, ale už v tom není ten stres a nervozita, jestli splním tréninkový plán, koho na příštích závodech musím porazit a podobně. Teď jsem ve větší pohodě – dělám, co mě baví, mám více času na přátele a další koníčky, nejen ROB. A samozřejmě můžu pomáhat dětem a začátečníkům v mnohem větším rozsahu než dřív.*

Veletrh ELECTRON 2011 – tradice zůstává v Praze

Ve dnech 12.–15. dubna 2011 se mohou odborníci i široká veřejnost těšit na veletrh elektrotechniky, elektroniky a energetiky – ELECTRON, který proběhne v PVA Letňany. Odborná veřejnost se bude moci seznámit s novinkami a trendy z oblasti energetiky, elektroinstalační techniky, elektronických prvků a systémů, automatizační a regulační techniky a mnoha dalších.

Veletrh nabídne přehledku novinek a trendů významných společností. Nedílnou součástí veletrhu je samozřejmě i bohatý doprovodný program, ve kterém si vystavující společnosti, odborníci, ale i široká veřejnost vybere z nabídky přednášek a seminářů.

Záštitu nad veletrhem převzaly Předsedkyně Poslanecké sněmovny Miroslava Němcová, Ministerstvo průmyslu a obchodu, České vysoké učení technické v Praze či Vysoká škola mezinárodních a veřejných vztahů Praha.

Zastoupení firem na veletrhu

Návštěvníci budou mít možnost na veletrhu vidět nejvýznamnější zástupce jednotlivých oborů a nebude chybět ani zastoupení zahraničních společností, například z Nizozemí, Německa, Slovenska, Maďarska, Velké Británie a dalších zemí.

Z oblasti **elektroinstalační techniky** se budou v PVA Letňany prezentovat firmy jako

DEHN+SOHNE GmbH, Eaton elektrotechnika s.r.o., Erika.cz, Eplan Engineering CZ, Hager Electro s.r.o., Kopos Kolín a.s., Rittal Czech, s.r.o., Schmachtl CZ spol. s r.o. nebo ABB, s.r.o. jejichž marketingový manažer Jiří Kubeš k účasti dodává „Praha je hlavní město a z velké části České republiky je jednoduše dostupná pro elektro profesionály, tj. naši klíčovou zákaznickou skupinu. Navíc koncentrace těchto zákazníků v Praze a dostupném okolí je velmi vysoká, proto je účast na veletrhu ELECTRON pro nás samozřejmě a nezbytná“.

Pro zájemce o oblast **elektroenergetiky a silnoproudé elektrotechniky** budou prezentovat své novinky firmy jako ČEZ, DCK Holoubkov Bohemia, a.s., Maschinenfabrik Reinhausen GmbH či Pražská energetika.

Na letošním ročníku návštěvníci také uvidí firmy z oblasti alternativních zdrojů energie jako jsou Delta Energy Systems GmbH, Fronius ČR, SMA Czech Republic a mnoho dalších. Vzhledem k tomu, že se jedná v současné době o diskutovanou oblast energetiky, bude jí věnována velká část doprovodného programu – **Den OZE** (Obnovitelných zdrojů energie). Celá sekce je podpořena odbornými organizacemi jako jsou Česká agentura pro obnovitelné zdroje energie nebo Česká fotovoltaická průmyslová asociace.

Doprovodný program veletrhu

Jedním z atraktivních témat je bezesporu **Smart Metering**. Přednáška na toto téma proběhne druhý den veletrhu ve Vstupní hale. Velmi užitečné informace mohou návštěvníci veletrhu získat na přednášce Ministerstva práce a sociální věcí, které osvětlí téma **bezpečnosti práce**. Zájemci o téma **IP telefonie ve zdravotnictví** mohou navštívit přednášku v sále v hale č. 1. Na své si přijdou také zájemci o **e-mobilitu, nanotechnologie** nebo **možnosti úspory energie**.

Vystavovatelé se mohou rovněž zúčastnit soutěže **GRAND PRIX ELECTRON 2011**. Do této soutěže mohou přihlásit svůj výrobek, který bude následně hodnotit odborná porota složená z předních kapacit oboru elektrotechniky, elektroniky a energetiky. Vyhlášení vítězů proběhne na Galavečeru vystavovatelů pořádaném při příležitosti konání veletrhu ELECTRON.

Další připravovanou soutěží pro vystavovatele je **TOP EXPO ELECTRON 2011** – soutěž o nejdařilejší expozici veletrhu. Hodnotit se bude estetické a originální ztvárnění, přístup obchodníků i hostesek k zákazníkovi.

Doprovodný program a aktuální informace naleznete na www.electroncz.cz.

Kontakt: ABF, a.s., tel.: 225 291 136, electron@abf.cz