

Rozhovor týdne



Jana Pražáková: „Sport vás posílí do života.“

ŠUMPERK. Za dobu, co s lidmi vedu rozhovory, jsem se v Šumperku setkala s mnoha sportovci, kteří říkali, že sportovní gymnastika pod vedením Jany Pražákové jim dala základ pro všechny ostatní sporty. Zajímalo mě, co dala ženě, která vystudovala fakultu tělesné kultury na olomoucké univerzitě. Trénovala vrcholové sportovce, učila, a dnes se věnuje spíše výkonnostní gymnastice s malými dětmi nebo vášnivě mluví o cvičení se seniory. Jana Pražáková cvičí stále, věnuje se dětem i dospělým, kteří se nehodlají pohybu jen tak vzdát, trénuje i jezdí na závody jako rozhodčí.

Hana Písková

Jaké okolnosti způsobily, že se sportovní gymnastika stala vlastně vaším posláním?

Důležité bylo hned na začátku to, že celých pět let, kdy jsem studovala vysokou školu, jsem sbírala podklady pro diplomovou práci Trénink dívek se zbytky sluchu. Tatínek pracoval ve škole pro takové děti na Kopečku u Olomouce jako ředitel a já jsem během svých studií chtěla zjistit, jestli je vůbec možné, aby se tyto děti sportovní gymnastice věnovali.

K čemu jste došla?

Ten, kdo je nějakým způsobem postižený, dostane od pána boha něco navíc. Dotáhli jsme to na úroveň třetí výkonnostní třídy, jedna holčička do úrovně druhé a řeknu vám, že když dneska mám nějaký problém a chci někoho něco naučit a zvládnout psychiku, nějaký problém té dětské dušičky, tak si vždycky nahlídnu do té diplomky. Protože to byla prostě první škola do života. Od té doby vím, že když někdo pracuje s dětmi, musí si uvědomit, že dítě není zmenšenina dospělého člověka, to jsem zjistila za těch pět let s dětmi se zbytky sluchu.

Po škole jste si vybrala Šumperk jako místo, kde chcete žít?

Tatínek tenkrát už nemohl dál být ředitelem školy, musel odejít z politických důvodů. Já jsem dostala poté papír, že nemůžu pracovat s dětmi, takže jsem nemohla najít místo. A protože v Šumperku se otevírala sportovní třída a hledali někoho, kdo má ke sportovní gymnastice blízko, našel si mě pan profesor Miloslav Svatoň a všichni představitelé TJ Šumperk a pomohli mi tady najít práci. Současně jsem byla ráda, že tu můžu být se svým manželem, se kterým jsme se vzali už v době studií.

Tenkrát jste pracovala jako učitelka nebo přímo trenérka?

Nejdřív jsem pracovala jako trenérka sportovních tříd. Později se dokonce podařilo otevřít tréninkové středisko mládeže, takže dá se říct, že ty svoje nejkrásnější roky jsem prožila jako trenérka z povolání sportovní gymnastiky a moc mě to bavilo. Můj muž byl atlet, vždycky jsme tak nějak spolupracovali atletika s gymnastikou. S dětmi jsme se díky gymnastice dostali v podstatě do všech míst Evropy a našli spoustu kamarádů.

A pak přišel rok 1989.

Po revoluci sportovní třídy běžely dál, ale situace se změnila. Učila jsem a trénovala jsem jako dobrovolná trenérka a snažila jsem se tu práci dělat na úrovni, už ne úplně té vrcholové gymnastiky, ale spíš té výkonnostní. A to dělám do dneška, protože si myslím, že je lepší, když děti mají kolem sebe pohodu, když trénují pro radost, jezdí na závody, kde mají šanci získat medaile, i když ta výkonnost není úplně na tom vrcholovém stupni, a jsou šťastné, když dostanou medaili. Zkrátka, když se dobře cítí a sportují v příjemném prostředí.

Jaký je rozdíl mezi vrcholovou a výkonnostní sportovní gymnastikou?

Vrcholový sport je dnes opravdu tvrdý, protože za ním stojí peníze. A kde jsou peníze, tam může být i trenérství, ale tam, kde ty peníze nejsou, těžko uживí trenéra, aby byl placený. A vybírat příspěvky od dětí na malém městě v takovém množství, aby se trenérovi zaplatila každá hodina, to v podstatě dnes není možné. Bohužel doba je taková, že ve společnosti je spousta dětí, jejichž rodiče nemají finance, aby zaplatili vysoké finanční částky na to, aby dítě mohlo dosáhnout nějakých vrcholových výšin.

A výhody výkonnostního sportu?

Taková ta pohoda, radost a ten pocit, že se ty děti někam zařadí a mají nějaký cíl a pro ten žijí, je mnohem příjemnější, než to, že vyhrají závody na nějakém velkém mistrovství.

Dnes cvičíte i se seniory, co vás přilákalo k této práci?

Moc se mi líbí rehabilitační cvičení. Já jsem za poslední období získala tolik zkušeností, které jsem nezískala ani za studium na vysoké škole. Pracuju v šumperském Pontisu s lidmi, kteří sem chodí proto, aby nějakým způsobem udrželi své zdraví. A tahle práce mi také pomohla po nečekaném úmrtí manžela dostat se zase na nohy. Mám z ní úžasný pocit jako bývalá trenérka i učitelka.

Chodí cvičit lidé se zdravotními problémy nebo ti, kteří byli zvyklí celý život sportovat?

Máme více skupin. První jsou senioři ve věku 65 až 80 let, bývalí aktivní sportovci nebo bývalí učitelé tělesné výchovy, kteří mají na svůj věk slušnou tělesnou kondici. Druhou skupinu tvoří zdatnější mladší, kteří mají kondici na to, aby snesli vyšší zatížení. Další jsou lidé po operacích po endoprotézách kyčlí, protézách kolen, těm pomáhá cvičení na židlích. Chodí mi i lidé, kteří mají za sebou protirakovinnou léčbu, jsou po chemoterapiích a v rámci svých možností, i když třeba nepravidelně, se vrací. Z toho mám radost.

Co vám i lidem podle vás gymnastika dává především?

Zpevnění celého těla. Tělo se nachystá na všechny druhy sportu. A důležitá je i psychická stránka. Člověk dovede bojovat sám se sebou. Když třeba stojíte na kladině, máte jen deset centimetrů,

musíte udržet rovnováhu a dokážete si říct, že to vydržíte a nerozklepete se hrůzou, obrní vás to. Dokážete si pak i v životě říct: "Já to zvládnou." Tohle přináší každý sport. Člověka to posílí do života.