

Sport | Rozhovor

Ocenění je příjemné

VLADIMÍR MALINOVSKÝ

Milovice – Badmintonový oddíl Sokola Milovice funguje už šest let. A má za sebou první úspěchy. O tom jsme si povídali s členkou klubu Olivíí Rubášovou.

Máte za sebou téměř šestileté působení vašeho oddílu badmintonu. Co se za tu dobu nejvíce ve vašem oddíle změnilo?

Kromě toho, že je občas někdo zraněný, stále častěji nás něco po tréninku bolí, tak si myslím, že se nic zásadního nezměnilo. Pořád hrajeme hlavně pro zábavu, máme dobrý kolektiv a rádi spolu trávíme čas i mimo sokolovnu.

Co považujete za vaše největší sportovní úspěchy?

Stále si vážíme ocenění Sportovec roku města Milovice roku 2015 v kategorii kolektivů a nejnovějším oceněním je pro celý oddíl druhé místo nejlepší sportovec roku 2018 župy Barákovy a také první místo trenér roku 2018 župy Barákovy pro trenéry dětského oddílu badmintonu. Tato ocenění jsou pro nás velmi milá, protože jsme je získali výběrem z několika nominací tělovýchovných jednot župy Barákovy, pod kterou patří TJ Sokol Milovice. Je to pro jednotu první sokolské ocenění v odboru sportu.

Ve vašem oddíle sportují děti. Jak těžké je podle vás děti ke sportu vést?

V současné době sociálních sítí a technologií je obecně stále těžší vést děti ke sportu, navíc když ten vliv není často ani v rodině nebo ve školách. Nicméně se snažíme s dětmi pracovat také na všestrannosti, zdravotní tělesné výchově a nehrajeme pouze badminton.

Jaký je váš recept, jak děti nejlépe zaujmout, aby u sportu vy-

držely?

Každý jsme individuální a podle mne obecné recepty úplně nefungují. Říká se, že děti nejsou líné, jen nemají motivaci. Myslím si, že každé dítě se přirozeně rádo hýbe, dokud ho to baví. Trénujeme děti od sedmi do čtrnácti let a s vzrůstajícím věkem je obtížnější zaujmout. Některé děti přestaly chodit hrát, protože je to prostě přestalo bavit a třeba přešly na jiný sport. Nelze k ničemu nutit a my děti nenuťme. Jen ať si vyzkouší co nejvíce aktivit. Lze říci, že žádná tréninková jednotka není stejná. Někdy přijdu připravená a pak s dětmi děláme úplně něco jiného. Samy od sebe navrhnou třeba opičí dráhu nebo kruhový trénink a jsem ráda, že chtějí takové aktivity dělat.

Nedávno jste získali ocenění jako nejlepší oddíl Župy Barákovy za rok 2018. Co to pro vás znamená?

Jak jsem již zmínila, je ocenění velmi příjemné, obzvláště ze strany Sokola, kam patříme. Nemáme mistrovské nebo mezinárodní výsledky, nejsme vrcholoví sportovci ani závodní oddíl, ale pro nás znamená hodně, že si župa váží našich aktivit a jak reprezentujeme Sokol i jako rekreační hráči.

Pořádáte turnaje pro malé i velké hráče?

Disponujeme pouze jedním badmintonovým kurtem, což je pro organizování turnajů kapacitně limitující, i tak stále pořádáme naše oblíbené „jednokurtí“ jarní a předvánoční tradiční turnaje čtyřher mužů a smíšených dvojic dospělých. Dětské turnaje probíhají interně během

tréninků mezi oddílovými hráči.

Co váš klub čeká?

Sokol Dobřany pořádá prvního června mezinárodní turnaj čtyřher mládeže do patnácti let, kam bychom chtěli zkusit jet s našimi nejzkušenějšími dětskými členy oddílu. S příchodem léta pro náš oddíl končí sezona uvnitř tělocvičny a všichni se věnujeme spíše jiným venkovním sportům, ale po prázdninách se budeme opět připravovat na tradiční listopadový turnaj čtyřher, který je již potvrzen na sobotu 30. listopadu. Někteří z nás se budou navíc účastnit veřejných amatérských regionálních turnajů například v Praze apod.

Bliží se doba prázdnin a dovolených, kdy většina klubů nefunguje. Jak je to u vás?

U nás je to stejné. Dětský oddíl končí se začátkem letních prázdnin a dospělí chodí hrát podle toho, kdo zrovna není na dovolené. Je to nepravdivý režim tréninku v sokolovně, ale provozně fungujeme.

Pořádáte také třeba nějaké akce, které nejsou spojeny s badmintonem?

TJ Sokol Milovice je stále aktivnější i mimo badminton nejen pro členy jednoty. Největší základem předškolních dětí máme v oddílech všestrannosti, které pod vedením skvělých cvičitelů a jednoho cvičitele organizují pravidelné

dětské akce nebo závody všestrannosti. Již dvakrát jsme uspořádali živý rockový koncert v sokolovně, který se bude od letošního roku pro velký úspěch konat každý rok v listopadu. Dále organizujeme pravidelně v květnu nohejbalový turnaj pro dospělé. Poprvé pořádáme seminář zdravého běhání nejen pro běžce. Od května otvíráme pravidelné hodiny jógy pro dospělé a od září začíná nový oddíl volejbalu pro děti. Nábor již probíhá. Nejzajímavějším projektem je pro nás aktuálně spolupráce s Armádou ČR, tedy s Asociací pro podporu aktivní zálohy a tím je Army test. TJ Sokol Milovice byla první tělovýchovnou jednotou Sokola, s kterou AZ uspořádali v květnu Army test pro členy a veřejnost Milovic i okolí. Zájem o tento druh aktivity nás přesvědčil k tomu, že projekt chceme rozšířit mezi další jednoty a župy napříč Českou obcí sokolskou. Cílem je zvyšovat zájem o pohyb. Na milovický Army test přišlo přes 140 lidí ve věku od šesti do padesáti let, i přes nepřízeň počasí a probíhající školní prázdniny. Army test je testování fyzické zdatnosti zábavnou formou skrze pět disciplín, které jsou modifikované podle pohlaví a věku (hrzda, leh sed, kliky, dřepy, běh na 6/12min). Každý si tak může vyzkoušet svoji sílu a vytrvalost, přesně tak, jak probíhá fyzické přezkušování profesionálních vojáků, kteří musí těmito testy procházet povinně každý rok. Od září také plánujeme uspořádat Sokolský duathlon (běh + kolo), který by se také měl stát naší tradiční každoroční sokolskou podzimní akcí pro jednoty i veřejnost, rodiny s dětmi apod. Kromě sportovních aktivit ještě plánujeme první naše Sokolské Šibřinky, které by měly zakončit plesovou sezonu v březnu příštího roku.

