

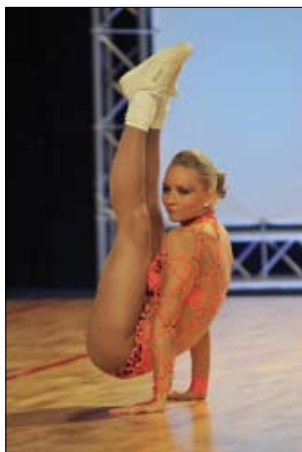
NA TAMARU JIŘÍKOVOU ČEKÁ ZLATO

NA PODZIM NA MISTROVSTVÍ SVĚTA VE SPORTOVNÍM AEROBIKU V AUSTRÁLII

Tamara Jiříková začátkem léta přivezla do Dobřichovic dvě stříbrné medaile z mistrovství Evropy ve sportovním aerobiku. Kromě vlastních tréninků během školního roku trénuje přípravku sportovního aerobiku v Olympia Wellness ve Všenorech, studuje Právnickou fakultu UK v Praze a teď o prázdninách piluje francouzštinu. A to je jen odpočinek před tím, než se začne připravovat na mistrovství světa v Austrálii, které proběhne v říjnu.

Jste úspěšná sportovkyně. Nejprve vám skvěle šel tenis, potom jste si zvolila sportovní aerobik. Kdy jste zjistila, že tenis vás už tolik nebaví a že se raději začnete věnovat jinému sportu?

Začalo to zřejmě tím, že jsem měla nějaké neshody s mojí trenérkou tenisu a v té době jsem již o sportovním aerobiku věděla a začínala chodit do přípravy. Velice mě to bavilo. Tak jsem si řekla, že bych to mohla zkusit a uvidím, co z toho bude.



Sportovní aerobik jste nejdříve viděla cvičit pravděpodobně svou sestru Lucii. Čím vás okouzlil a přitáhl?

Líbilo se mi na něm snad všechno. Hudba, dresy, účesy. Hlavně to bylo něco nového, co jsem do té doby vůbec neznala a nikdy neviděla.

Dnes trénujete ve sportovním centru Olgy Šípkové. Kdo jsou vaši trenéři? Nakolik si necháte poradit od tatínka, který také byl a je trenérem mnoha sportovců?

Ano, trénuji u Olgy Šípkové. Mými trenéry jsou Jakub Strakoš, Lucie Jiříková a pomáhá mi i můj párový kolega Jan Pochobradský. Od tatínka si

občas poradit nechám, ale znáte to, jak to funguje mezi rodiči a dětmi... Chvilku mi vždy trvá, než zjistím, že má pravdu!

Jak vzniká choreografie pro mistrovství Evropy nebo světa, s níž pak soutěžíte? Spolupodílíte se na výběru hudby nebo cvičebních prvků? Je to stejné i v případě soutěže dvojic?

Nejdřív si vždy najdu závodní hudbu a podle té se pak tvoří choreografie. Poslední dva roky jsem si nechávala dělat choreografii od expertů ze Španělska. Letos jsem se rozhodla, že si zkusím vytvořit sestavu sama, a myslím, že se mi to celkem povedlo. Hudbu si vybírám vždy osobně nebo si nechám poradit od rodiny, trenérů. Prvky do sestavy dáváme po dohodě s trenérem tak, aby se každý rok obměňovaly. Párovou sestavu si tvoříme sami a prvky také řešíme jen spolu, podle toho, jak dobře je zvládáme.

Kromě individuální soutěže závodíte i ve dvojici s Janem Pochobradským. Podle mne to znamená i dvojitý trénink...

Ano, občas jsou období, kdy kromě normálního režimu 6x týdně tréninků mívám v některých dnech i dvě fáze. Je to náročné, ale někdy se to jinak udělat nedá.

Dozvěděla jsem se, že kromě tréninků, závodů a studia práv vedete ještě kurz sportovního aerobiku pro děti ve Všenorech.

Ve všensorském Olympia Wellness vedu přípravku sportovního aerobiku již druhým rokem. Jsou to děti od 11 do 15 let. Mám pouze jednu hodinu týdně, což je velmi málo. Aby se výkon dětí někam posunoval, bylo



Tamara Jiříková

by zapotřebí trénovat alespoň 3x v týdnu po hodině a půl. Zatím ale vedu děti, které to dělají spíše pro zábavu, a ne pro budoucí kariéru.

Jedním z vašich koníčků je jízda autem, pomyslíte někdy na to, že byste závodila podobně jako otec?

Jízdu autem miluji a je to pro mě relax. Závodit by mě určitě strašně bavilo, ale myslím, že by mě rodiče nenechali, jelikož by o mě měli strach.

Ještě poslední dvě oddechové otázky: Jak trávíte prázdniny?

Prázdniny trávím alespoň chvíli odpočinkově na jazykovém pobytu, ale od srpna mi opět začíná kolotoč plný tréninků a náročných příprav na druhou část sezony.

Jak se vyvíjí letošní závodní sezona a co plánujete na zbytek roku?

Sezona se zatím vyvíjí velmi dobře. Na mistrovství Evropy jsem obsadila dvě krásná stříbrná místa. Zlato bylo tentokrát velmi blízko, ale věřím, že není všem dnům konec,

a o to víc budu ještě trénovat. Na zbytek roku plánuji hlavně přípravu na mistrovství světa, které se koná v Austrálii na konci října. To je v podstatě vrchol sezony. Po těchto závodech si dám určitě řádný odpočinek a budu se věnovat škole a tréninku techniky na další období.

Děkuji za rozhovor a přeji mnoho zdaru i štěstí na mistrovství světa v Austrálii!

(bt)

Více o Tamaře Jiříkové na www.tamarajirikova.com.

