

# Ema Kolesárová

VOLÁ SA EMA KOLESÁROVÁ, MÁ 17 ROKOV A POCHÁDZA Z MALEJ PODTATRANSKEJ OBCE SPIŠSKÁ TEPLICA, KTORÁ SA NACHÁDZA PÁR KILOMETROV OD POPRADU. MÁ RADA PLÁVANIE, ATLETIKU, LYŽOVANIE, LOPTOVÉ HRY, AKO AJ KRESBU A DOBRÚ KNIHU. PROFESIONÁLNE SA VENUJE VOLTÍŽNEMU JAZDENIU, KTORÉHO NEODMYSLITEĽNOU SÚČASŤOU JE GYMNASTIKA.



## BEZ KOŇA BY TO NEBOLO ONO

### Aké boli tvoje športové začiatky?

Prvý šport, ktorému som sa venovala bola voltíž. Ide o gymnastické cvičenie na chrbte cválajúceho koňa, takže gymnastika sa k tomu pridala automaticky. S gymnastikou a tréningami som začala v klube GY-TA v Poprade, keď som mala šesť rokov.

### Ako si spomínaš na hodiny gymnastiky?

Úprimne poviem, že tieto tréningy boli pre mňa doslova utrpením. Musela som posilňovať, behať a to mňa ako malé dieťa ubíjalo. Po pár mesiacoch som už nechcela o gymnastických tréningoch ani počuť. Po nejakej dobe ma to však

dobehlo, začala som znova trénovať a drží ma to doteraz. Viem vypustiť paru nielen od školy, ale aj od ďalších vecí. Keď nevládzem, cvičím ešte viac. Je bežné a úplne normálne, že hodiny trénujem cvik, nedarí sa mi a zrazu príde moment, keď to konečne vyjde bez toho, aby ma niekto musel pridržať – vtedy viem, že celá tá drina stojí za to.

### Čo všetko si sa na gymnastike naučila?

Všetky základné cviky, premety a saltá som sa naučila na voltížnych tréningoch. V gymnastickej telocvični som to len zdokonaľovala a učila sa lepšie koordinovať vlastné pohyby, aby sa na to

postupne dali nadviazať ďalšie cviky.

### Vnímaš gymnastiku ako náročný šport?

V tých šiestich rokoch som ju tak určite vnímala, teraz to vidím inak. Myslím, že všetko sa dá časom natrénovať. Cviky, ktoré sa mi kedysi zdali ako neprekonateľné, dnes bežne zvládam. Príde mi, že čím som staršia, tým je to viac o psychickej sile ako o fyzickej, ale samozrejme, jedno s druhým musí byť v určitej harmónii.

### Ako si sa dostala k voltíži?

Môj starší brat sa venoval tomuto športu. Tak isto ako mňa, aj jeho trénovala naša mamina.

Už od detstva som s nimi bola pri koňoch a postupne ma to tiež začalo lákať.

## Čím si ťa voltíž získala?

Gymnastika sa robí na zemi alebo na nepohyblivom náradí. Voltíž je v pohybe a to najpodstatnejšie pre mňa je, že ide o súlad s koňom. Vždy robíme so živým tvorom a každý tréning je iný. Voltíž nie je iba o tom, že sa cvičí v cvale, každý deň sa musíme venovať aj koňom, či už ide o ich opateru alebo prijazďovanie.

## Ako často trénuješ?

Na koni trénujem 2x do týždňa a tak isto aj do telocvične chodím 2x do týždňa. Ďalej mám ešte tréningy na barely (imitácia koňa, ktorá stojí na mieste). Na barely trénujem cviky, ktoré cvičím už priamo na koni. Tieto tréningy sa snažím absolvovať minimálne raz do týždňa.

## Aké sú tvoje doterajšie najväčšie úspechy?

V roku 2014, keď som mala 11 rokov, som získala svoj úplne prvý titul majsterky Slovenska medzi jednotlivcami. Bolo to v kategórii starších detí (9-12 rokov). Tituly každým rokom pribúdali, za čo som veľmi vďačná. Za môj najväčší úspech považujem účasť na majstrovstvách sveta v roku 2019 v holandskom Ermele. Taktiež som sa kvalifikovala na svetový šampionát do Le Mans, ktorý by sa mal konať 1. až 3. augusta 2021.

## Čo by si chcela vo voltíži dosiahnuť?

Priznám sa, že kvôli pandémie Covid-19 je definovanie cieľov pre mňa náročnejšie. Raz by som sa chcela prebojovať až na Svetové jazdecké hry. Ide o najväčšiu udalosť v našom športe, ktorá sa koná raz za štyri roky. Najbližšie to vychádza na 2022, miesto konania ešte nebolo určené. Aby som mala šancu zúčastniť sa na tomto šampionáte, musím pretekať už iba v seniorskej kategórii, ďalej musím štartovať na medzinárodných pretekoch a dostať minimálne raz známku väčšiu ako 6,5. Na rozdiel od juniorov, ktorí majú len dve zostavy (povinná a voľná), seniori majú o jednu viac (povinná, voľná a technická). V technickej zostave je predpísaných päť cvikov, ktoré musia byť zakomponované do choreografie. V našich voltížnych pravidlách sa hodnotí všetko: kôň - ako sa správa počas cvičenia, aký má cval, jeho pravidelnosť, príchod na štart a lonžér (ten, kto ovláda koňa zo zeme). Na cvičencovi sa hodnotí technika zostáv, výber hudby, celkový dojem, zrážky za špičky a kolená, za pády, obťažnosť, flexibilita, sila a rôznorodosť cvikov. Všetky tieto kritériá majú vplyv na celkové hodnotenie. Znamku 6,5 som už získala nie len na medzinárodných pretekoch, ale aj na majstrovstvách sveta, čo ma približuje k vysnávaným Svetovým jazdeckým hrám.

## Gymnastika je šport pre všetky športy, dáva dobrý základ pre dôležitý telesný rozvoj. Vďačíš okrem iného aj gymnastike za to, že si úspešná vo voltíži?

Určite áno. Veľmi veľa cvikov som zdokonalila vďaka gymnastike a s pomocou mojej pani trénerky Júlie Mikšovskej. Keby som nezískala dobrý základ počas tréningov na zemi a akrobe, určite by som nemala odvahu vyskúšať to na koni.



FOTO: OSOBNÝ ARCHÍV EMY KOLESÁROVEJ

