

# Exit 21 příloha



Zpravodaj vydávaný obcí  
**Mirošovice 2023**

## Rozhovory s Mirošovičáky – Exit 21

### Skoky do vody

Bojíte se výšek? Sandra Brzáková Guthová z Mirošovic rozhodně ne. Jako trenérka, rozhodčí a aktivní sportovkyně se věnuje poměrně neobvyklému sportu, skokům do vody, který vám níže představí. Baví ji na tom nejvíc let: „Člověk se odrazí, dostane se do vzduchu, letí a musí mít pod kontrolou každý pohyb, co udělá, a pak dopadne do vody, veškerá koncentrace se rozplyne a vzduch vymění voda.“

*„Není důležité, aby děti dělaly nějaký sport závodně, ale aby se pravidelně hýbaly. Posílí je to jak fyzicky, tak psychicky.“*

#### Jaký máš vztah k obci Mirošovice?

V Mirošovicích s rodinou bydlíme poměrně krátce, nastěhovali jsme se před třemi lety. Avšak okolí jsem již znala od dětství, neboť pocházím z Prahy 4 ze sportovní rodiny a rodiče nás tímto směrem brali o víkendech na pěší a cyklo výlety. Do okolí jsme často jezdili i s manželem na výlety a za jeho rodinou, kterou má nedaleko. S Mirošovičáky jsem se hlavně seznámila přes děti, neboť máme dvě malé holčičky a snažíme se účastnit na Čolkových akcích a dřív jsme občas navštívili i Klubovnu.

#### Můžeš ho čtenářům Exitu blíže představit?

Skoky do vody jsou velmi komplexní sport jak po pohybové stránce, tak po psychické. Skokan musí mít sílu, být dynamický, ale zároveň být elegantní, samozřejmě musí umět plavat. Zároveň musí být vyrovnaný, musí se umět koncentrovat a být si jistý tím, co dělá.

Skoky do vody se provádí z 1 a 3 m skokanského prkna a z věže o výškách 5, 7,5 a 10 m. Máme 6 skupin skoků do vody: skoky napřed, stojíme čelem k vodě a rotace je směrem dopředu, to každý zná z „šipky“, nazad, stojíme zády k vodě a rotace je směrem dozadu, zvrtné, stojíme čelem k vodě, ale rotace je vzad, zpětné, stojíme zády, ale rotace je dopředu, vruty, kdy do jednotlivých rotací ještě přidáváme otočky kolem své osy a stoje o rukou, které se provádějí jen z věže.

Každá věková skupina má svoji kategorii a přiřazenou sestavu skoků, které musí na závodech předvést. Nejmenší děti začínají přípravnými skoky, skoky po nohou a pády, s přibývajícím věkem se sestavy skoků

ztěžují. Skokani závodí jak v individuálních disciplínách, tak i v synchru, kde se dva skokani snaží být jako jeden. V historii máme slavnou skokanku do vody Milenu Neveklovskou rozenou Duchkovou, která s trenérkou Marií Čermákovou v šestnácti letech zvítězila v r. 1968 na Olympijských hrách v Mexiku v soutěži z 10 m. V roce 1992 se Heidemarie Bártová rozená Grecká umístila na 4. místě na Olympijských hrách v Barceloně v soutěži z 3 m prkna.



Sandra při dopadu z věže, Plavecký stadion Podolí

V letošním roce se v první polovině února konalo mistrovství světa ve vodních sportech v Kataru v Dauhá (Doha), kde jsme měli dvě reprezentantky Terezu Jelínkovou a Ivanu Medkovou, trenérku skoků do vody Ivetu Jirkovou a hlavní organizátorku závodů ve skocích do vody World Aquatics Hanu Novotnou. Pro obě reprezentantky to byla první zkušenost s tak velkými závody, jely tam hlavně pro zkušenosti. Obě holky závodily v disciplíně z 1 m, ze 3 m a společně v synchro závodě ze 3 m. Nejlepší umístění dosáhly ve společném závodě v synchru ze 3 m, kde se umístily na 16. místě.

#### Jak ses k tomuto sportu dostala? Jak dlouho se mu věnuješ? Co tě na tom nejvíce baví a proč? Jaké máš úspěchy?

Jako malá jsem trávila hodně času na bazénech, neboť mamka učila děti plavání a sama dřív dělala akvabely, brácha plaval. Jednou, když mi bylo necelých 6, jsme byly plavat během bráchy tréninku a zrovna měli trénink i skokani. Prý mne to zaujalo a chtěla jsem to zkusit, tak jsem to nejdřív zkusila z bloku, pak ze 3 m věže a jak jsem se koukla po vodě, tak jsem si dala trochu placáka, ale prý jsem řekla, že chci skákat. Do teď mne to nepustilo 😊.

Aktivně jsem skákala od necelých 6 let do maturity, pak už jsem dala přednost studiu, a i skokansky už jsem se neměla kam dál posouvat, dosáhla jsem svého maxima, na co jsem ještě měla. Nejvíce mne na skocích do vody baví ten let. Člověk se odrazí, dostane se do vzduchu, letí a musí mít pod kontrolou každý pohyb, co udělá, a pak dopadne do vody, veškerá koncentrace se rozplyne a vzduch vymění voda.

Jako malá jsem začínala na 1 m a 3 m prkne, ale postupem času jsem už skákala pouze z věže, která mi seděla víc. Z 10 m věže jsem reprezentovala ČR na

mezinárodních závodech a dostala jsem se do kvalifikačního závodu na Mistrovství Evropy juniorů. Jako aktivní skokan jsem se ke skokům vrátila po vysoké do kategorie masters. Ve skocích do vody se skokan vzhledem k náročnosti sportu rychle dostane do kategorie master, která je od 25 let, kde se s přibývajícím věkem zase obtížnosti a počet skoků snižuje. V roce 2017 jsem se účastnila Mistrovství světa masters v Budapešti, kde jsme společně s mojí trenérkou Zorou Jordánovou vybojovaly 2. místo v soutěži synchro z věže. V individuálním závodě z věže jsem se umístila na 6. místě.

Skokům do vody se věnuji i jako trenér a rozhodčí. Po absolvování FINA nyní World Aquatics školy pro rozhodčí jsem se účastnila jako rozhodčí Grand Prix závodu v Rostocku, Bolzanu a ME juniorů v Bergenu. Teď jsem měla 5letou pauzu s dětmi a nyní se snažím postupně opět ke skokům vrátit. Snažím se pomáhat organizačně, jako trenér a rozhodčí v ČR, vloni jsem se účastnila jako skokan master mezinárodních závodů v Rijece.



Skokanská výprava s vybojovanými medailemi na Masters mistrovství světa v Budapešti v Duna Areně 2017, Sandra Brzáková Guthová poslední vpravo s vlajčkou

### **Pamatuješ si okamžik, kdy ses rozhodla věnovat se tréninku dětí? Jak trénink dětí probíhá?**

Během studia na vysoké škole se mi po skocích začalo stýskat a zároveň můj oddíl skoků do vody USK Praha v Plaveckém stadionu Podolí hledal výpomoc s dětmi, tak jsem dle časových možností chodila vypomáhat a od té doby se o to snažím stále.

Skokani do vody mají trénink složený ze suché přípravy, kde se kombinuje atletika, gymnastika, balet, skoky na trampolíně, nácviky techniky k jednotlivým skokům a posilování, tak z tréninku na vodě, kde se začíná přípravnými skoky, postupně, když vše skokan zvládá, se přistoupí k samostatnému skoku. V USK Praha máme děti od nejmenších šestiletých až po muže a ženy. Dále děti v ČR trénují ještě ve dvou oddílech v Praze na Plaveckém stadionu SK Slavia Praha a v Brně VSK UNI Brno v Bazénech Lužánky.

V Brně prošel 50 m bazén společně se skokanským vybavením rekonstrukcí a na podzim loňského roku byl znovu otevřen. Nyní skokanské vybavení v Brně splňuje parametry pro pořádání mezinárodních závodů ve skocích do vody, což po zrušení skokanského bazénu v Pardubicích v roce 2010 nebylo v Česku možné.

Nově zrekonstruovaný Bazén Lužánky jsme využili pro lednové víkendové skokanské soustředění. V Brně jsme také využili krásnou gymnastickou tělocvičnu TJ Brno I. Po vydařeném lednovém soustředění v Brně jsme hned naplánovali dubnové. Z Prahy vyrážíme na jednodenní soustředění do gymnastické haly v JojoGym v Dobřichovicích. Vloni jsme po dlouhé době uspořádali letní soustředění v Třebíči, kde je koupaliště se skokanskou věží, letos by koupaliště mělo projít rekonstrukcí, tak se chystáme do Bíliny, kde je také koupaliště se skokanskou věží.

Skokanky a skokani, kteří mají naskákané sestavy, se účastní i mezinárodních závodů v zahraničí. V listopadu jsme měli 12člennou výpravu v Budapešti, kde děti moc hezky zaskákaly a přivezly i jednu bronzovou medaili. Ve skocích do vody si najdou zalíbení jak holky, tak kluci bez rozdílu. Budoucí skokanka/skokan se nesmí bát výšek, vody, musí umět plavat aspoň tak, aby doplaval ke kraji bazénu. Velmi vítané jsou gymnastické základy, kotoul dopředu, vzad, sudy.

### **V čem je podle tebe trénink dětí specifický a jak je to s láskou ke sportu u skocích do vody?**

U skoků do vody je vzhledem k náročnosti sportu ideální začít kolem 5./6. roku, ale když je dítě zvyklé sportovat, a při nejlepším se do té doby věnovalo gymnastice/skokům na trampolíně/baletu/parkuru, tak není problém začít později. Vždy si to děti u nás vyzkouší a uvidí, jak se jim to líbí. Nejmenší děti se nejdříve učí koordinovat své pohyby jak na suchu, tak ve vodě, postupně přecházejí k přípravným skokům po nohou a pádům, když jsou připraveny, začíná se se střemhlavými skoky. Myslím si, že pohyb by měl být samozřejmou součástí života. Není důležité, aby děti dělaly nějaký sport závodně, ale aby se pravidelně hýbaly. Posílí je to jak fyzicky, tak psychicky. Když děti uvidí u rodičů, že pohyb patří k životu, odkoukají to.

Myslím si, že když je dítě zvyklé se hýbat odmala a celá rodina během víkendů a dovolených vyráží na výlety, nebo za jiným sportem, tak i v pubertě se dítě bude hýbat. U skoků do vody je problém, že čím je dítě starší, tak se sestava skoků ztěžuje a někteří skokani už těžší skoky přestanou zvládat, skokan se dostane na svou hranici na to, co má/nemá a přestane se posouvat dál, takže po čase buď přejde na jiný sport, nebo vzhledem ke studiu už nemají tolik volného času, tak skákat přestanou úplně. Ale co vím, tak i ti, co přestali skákat, se ve volném čase rekreačně různým sportům věnují, už se této závislosti nezbaví 😊.

### **Co bys přála do budoucna tvému sportu?**

Do budoucna bych skokům do vody přála, aby se tento sport stále držel při životě a byla tam stále tak super banda, jaká je 😊.

*Děkuji za rozhovor a skokům zdar!*

*PhDr. Tereza Vlachovská*

**Foto: Archiv Ing. arch. Sandry Brzákové Guthové**