

## **Jiří Prskavec přivezl na 5. ZŠ olympijskou medaili**

V pondělí 30. května 2022 jsme v divadélku naší školy přivítali velmi vzácnou návštěvu, úspěšného českého kanoistu a vodního slalomáře Jiřího Prskavce, olympijského vítěze z her v Tokiu v roce 2020.

Beseda, jíž se účastnili žáci 1. i 2. stupně, se nesla v přátelské a uvolněné atmosféře. Jiří Prskavec barvitě vyprávěl mladým posluchačům o své cestě za sportovním úspěchem a olympijským zlatem. Jeho vyprávění probudilo v dětech opravdový zájem a zároveň množství otázek, na které příjemný a skromný sportovec ochotně odpovídal.

Mnozí z účastníků besedy měli poté ojedinělou možnost potěžkat si půlkilovou zlatou olympijskou medaili a rovněž se se známým sportovcem vyfotografovat.

Mgr. Olga Lahnerová



### **Rozhovor s Jiřím Prskavcem pro náš HOT MAGAZÍN a pár zvědavých otázek našich „Bobánků“**

**HOT: Kamarádíte se s některou jinou slavnou osobností, znáte někoho slavného?**

Hlavně ze sportovního prostředí, hodně dobří kamarádi jsme s Lukášem Krpálkem. Pak třeba s Ondrou Vetchým se znám, to je super kluk, také sportovec, i když hlavně herec. Poznal jsem

i některé osoby z politiky, když jsme byli někam pozvaní. A také z umělecké scény, třeba Lucku Bílou.

**HOT: Vnímáte při závodě, jestli je voda studená?**

To vnímáme dost. Při rozdílu teplot svaly odejdou dřív, to znamená, že ke konci trati nás to víc bolí a svaly nemají už takovou sílu. Čím je voda studenější, tím je hustší a na skluzu lodí je to taky znát.

**HOT: Máte medaile někde vystaveny? Která z nich je největší a nejtěžší?**

Největší a nejtěžší je ta z Tokia, váží přes půl kila. Já je vystaveny nemám. Doma mám jen ty ze světových pohárů, s těmi si většinou hrají moji synové. A ty z mistrovství Evropy a světa a ty olympijské má vystaveny doma tatínek ve vitrínce. Medaile je spíš taková památka, připomínka toho, co se povedlo.



**HOT: Hodně kvůli sportu cestujete, máte čas se po cizí zemi porozhlédnout a poznat památky?**

No, moc ne. Asi nejlepší je to před závody, kdy se už tolik nejezdí, ladí se forma, ale je potřeba odpočívat, tam občas nějaký výlet přijde vhod. Na dlouhodobých soustředěních přes zimu býváme třeba dva měsíce, tam se na nějaký výlet taky dostaneme, ale pobyty v cizině jsou opravdu hlavně o tréninku a o závodech.

**HOT: Která řeka je vaše nejoblíbenější?**

Vltava jednoznačně.

### **HOT: Pociťujete nějaké rozdíly mezi dobou před olympijskými medailemi a po nich?**

Obrovské rozdíly. Olympijská medaile mění život člověka z malého sportu úplně diametrálně. Je o něj větší mediální zájem, to znamená, že je mnohem víc společenských akcí. Samozřejmě to zabírá čas a je potřeba vše správně vyvážit, aby trénink a rodinná stránka života nemusely jít stranou. A co se týče sponzorů a partnerů, hraje zisk olympijské medaile také obrovskou roli. Bez olympijské medaile je sportovec malého sportu trochu neznámý.

### **HOT: Máte svůj kajak?**

Mám momentálně tři. Jeden, na kterém aktuálně závodím, to je ten olympijský, druhý úplně nový, ten si vezmu až za měsíc a vyměním ho za ten olympijský. A jeden mám rozpůlený, v půlce lodi jsou šrouby, je skládací a cestovní. Když jedeme do nějaké destinace, která není dobře dostupná, lodě létají s námi. Některé letecké společnosti neberou tak dlouhou věc, kajak je tři a půl metru dlouhý. Tehdy volíme tuto půlenou variantu, má asi dva metry. Já ji nemám úplně rád, protože loď je trochu jiná, ale je to alternativa toho, když cestování jinak nejde.

### **HOT: Která medaile je pro vás osobně nejcennější?**

To je těžká otázka. Z toho psychického pohledu, tedy jaký závod bylo nejtěžší ustát, je to ta olympijská z Tokia. Takový tlak jsem do té doby nezažil a asi už nezažiji. Co se týče sportovní stránky, tak to bylo mistrovství světa v roce 2019 ve Španělsku, kde byli všichni závodníci v úplně nejlepší formě a jelo se o olympijské místenky.

### **Honza, 6.A: Jak dlouho vydržíte pod vodou?**

Rekord mám přes dvě minuty, ale rozhodně ne při sportovním výkonu. To zkusím občas ve vaně.



### **Jakub, 4.B: Kolik času věnujete tréninku?**

Většinou kolem tří hodin denně. V sobotu je trénink hodinu a půl a v neděli mám volno. Od pondělí do pátku jsou to dva tréninky na vodě a jeden doplňkový, to si jdu třeba zaběhat, do posilovny, na jógu a protahování, protože svaly tuhnou a je třeba předejít možným zraněním, které pramení z toho, že náš sport je svým způsobem jednostranný a hodně zatěžuje horní část těla. Potřebujeme zpevnit spojení nohou a rukou.

### **Ondra, 5.C: Co si říkáte těsně před závodem?**

Správně by sis neměl říkat vůbec nic. Ve finálních minutách by hlava měla být úplně vyčištěná a měl bys vnímat jen aktuální okamžik. Reálně to tak úplně nejde, do hlavy ti pořád chodí myšlenky, pochybnosti a je poměrně těžké se jich zbavit. Musíš se snažit vyčistit mysl tak, aby nemyslela na daný závod. Takže můžeš dýchat, můžeš si pustit nějaký seriál, ale musíš se do něj zabrat tak, abys zapomněl na to, že jsi právě na olympiádě, že za tři hodiny pojedíš olympijské semifinále, finále. Pokud se ti to povede, tak tělo může odpočívat a může se dokonale připravit na závod. A ve finálních minutách, tam už myslíš jen na závod, ale hlavu musíš mít vyčištěnou tak, abys do ní vůbec nepustil pochybnosti. Mně hodně pomáhá, když zhluboka dýchám, soustředím se na dech. Pozornost přenesesh na svoje tělo a nevnímáš okolí. Pak už máš v hlavě jenom trať a vodu. Pokud se tohle všechno povede skloubit, tak je to skvělé, v hlavě jsi nastavený tak, že to teď dáš, že předvedeš svůj nejlepší výkon, pojedíš s radostí a protože tě to baví. Jsi optimálně připravený na „topový“ výkon.



### **Tomáš, 7.B: Co vás nejvíc motivovalo k vodnímu sportu?**

Motivace přichází s radostí ze sportu. Můj tatínek aktivně závodil v době, kdy jsem vyrůstal. Jezdil jsem s ním po největších závodech, po světových pohárech a po mistrovstvích, znal jsem ty nejlepší sportovce, pro mě to byly tety a strejdové a zároveň hrdinové, ke kterým jsem se chtěl přibližovat. Hnací motor pro mě bylo být jednou jako oni.

### **Tomáš, 4.A: Jaké je to jet v kajaku?**

Docela fajn. Prostě sedíš a ruce tě ženou dopředu.

### **Dominika, 5.B: Jaké to bylo vyhrát na olympiádě?**

Účast na olympiádě je pro sportovce nejvíc, je to úžasná zkušenost. Nejsou tam jenom medailisté, které vidíme, je tam třeba 120 úžasných sportovců, kteří mají všichni svůj speciální příběh. Člověk se tam s nimi potkává v olympijské vesnici. Přijdete do jídelny a tam sedí hlouček v českých barvách, přisednete, dozvíte se něco nového, prohodíte pár slov. Nejlepší jsou cesty ve výtahu, tam se vždycky musí rozjet nějaká konverzace. Pamatuji si, když jsem v Riu jako neznámý sportovec nastoupil do výtahu, jela v něm Pěťa Kvitová a poprvé jsme se spolu bavili, tak jsem si najednou říkal „ty jo, tak ona není smyšlená“. Je to prostě fajn holka, která umí opravdu dobře hrát tenis. To jsou hrozně krásné okamžiky, které člověka obohatí a inspirují do další práce. Jinak olympiáda je obrovský mediální humbuk, který se točí kolem závodů. Pro sportovce z malých sportů, jako jsem já, je to něco neskutečného, hodně speciálního a určitě znamená vrchol.

**Za celou školu a celý organizační tým, bych ještě jednou rád poděkoval Jířovi, že si na nás udělal čas a navštívil naši školu. Přejeme Ti hlavně zdraví, štěstí a mnoho dalších úžasných sportovních úspěchů. No a snad zase někdy ??????? ☺**

Mgr. David Řeháček

