

Origami pták, skákání proti stresu a paralympiáda jako cíl. Co žene úspěšné pražské paraplavce

25.6.2026 - Jiří Korbel | Česká olympijská

Nela Zdenka Kuiper, Johana Čipížáková, Darja Balkova a Eduard Prokop byli základem pražské reprezentace paraplavců na Olympiádě dětí a mládeže. Výběr z hlavního města získal loni devět medailí, letos zásluhou Kuiper a Balkové další dvě. Proto je načase úspěšné sportovce představit. Jak začínali s plaváním, jaké mají sny a cíle a co pro ně znamená účast na ODM? Eduard, Nela, Johana i Darja vypráví, i když nejvíc asi první dva, zatímco Darja zůstala nesmělá.

Jak jste si užili průběh her dětí a mládeže?

Eduard: Přiznám se, že bazén v Podolí úplně nemusím, ale s tou otevřenou tribunou má takovou zvláštní auru. K tomu tam svítí sluníčko. To pak zapomeneš, že ho nemáš rád. Co se týká organizace, byla to jedna z lepších akcí.

Nela: Po sportovní stránce cítím, jak jsem výkonnostně vzrostla. Jsem víc v pohodě, víc se kontroloju. Před dvěma lety jsem byla ještě hodně nervózní.

Johana: Atmosféra se mi tady hodně líbila, bazén byl taky super, jak vnitřní, tak venkovní. Potěšilo mě, že i když jsme paraplavci, tak nám všichni hodně fandili.

Jaké bylo startovat doma v Praze?

Eduard: Žiju tady a mám tu kamarády, kteří se na mě přišli podívat do Podolí. Tím mi to přišlo osobnější.

Nela: Je to hezké, je to naše domácí prostředí a mohli za námi přijít rodina a příbuzní. Mně to nevadí, naopak mě to víc nakopne a podpoří, někteří ale mohou být kvůli tomu pod tlakem.

Máte rituály, než vlezete do vody?

Eduard: Neřekl bych rituály, spíš věci, které chci mít při sobě. Od trenéra jsem jednou dostal origami ptáka, ani nevím jakého, ale neodejdu na závody, aniž bych ho měl v kapse. Je to takový talisman, abych se cítil dobře.

Nela: Já nemám talisman, ale vždycky před závodem poskakuju, abych ze sebe vyhnala stres.

"Potěšilo mě, že i když jsme paraplavci, tak nám všichni hodně fandili."

Věnujete se i jiným sportům?

Eduard: Do deseti let jsem kombinoval plavání s florbalem, takže k němu mám hodně blízko. Pak jsem si musel vybrat. Na hobby úrovni toho ale stále dělám opravdu hodně. S kamarády si jdeme zahrát basketbal, volejbal, florbal, někdy si jdeme i zabruslit a zahrajeme si hokej.

Nela: Já běžkuju, nicméně teď jsem trochu vynechávala a spíš se zaměřila na plavání.

Johana: Kromě plavání jsem jezdila na koni, ale spíš jsem si chtěla jen zajezdit než závodit.

Co vás přivedlo k plavání?

Eduard: Plavu od čtyř let. Měl jsem tehdy operaci achilovky, nikdo z mojí rodiny si nemyslel, že bych mohl závodit na vyšší úrovni. Šlo o rehabilitace a dost mi to pomáhalo a pomáhá. A až skončím s vrcholovou úrovní, plavání se nevzdám, jelikož mi to dává zdravotní benefity.

Nela: K plavání mě přivedl táta. Nejprve jsem začala taky chodit jen rehabilitačně a s dopomocí, postupně jsem se osamostatňovala. Teď plavu sama, což jsem při svých začátcích ani nečekala.

Postupně jsem dostala k závodům, plavání ale pro mě je pořád tak trochu rehabilitace. Při něm zapojuju všechny svaly v těle, a to je důvod, proč nedělám jiný sport.

Co bylo prvním krokem, který začal závodní kariéru?

Eduard: Víím, že moje první závody proběhly na Šutce v rámci Českého poháru, mám pocit, že to bylo v šesti letech. V klubu nám nabídli, že bych to mohl zkusit. Byla to asi padesátka znak a uplavat jsem ji za 2:50 nebo tak nějak, vůbec si ale nevzpomínám na moje pochody v hlavě... Pro srovnání teď ji mám za 35 vteřin.

Johana: Taky jsem začala ve čtyřech letech, zlepšovala jsem se a dostala se na závody. Díky úspěchům můžu být tady ODM.

A co první medaile?

Nela: S Edou a ještě jednou plavkyní jsme pravidelně bojovali o pozice na stupních vítězů v mladších letech. Vždycky to bylo já, nebo Eda. Jako takový highlight si pamatuju závody v Doksech.

Jste úspěšná výprava z ODM, před dvěma lety jste vybojovali devět medailím a obsadili také pozice v nejlepší šestce. V čem je vaše tajemství?

Eduard: Děláme to dlouho. Všichni už jsme na světové sérii byli, navštívili jsme závody v Itálii, Německu, Rakousku, Francii, před rokem jsme byli na juniorské Evropě v Turecku. To, že se budeme pohybovat výš, se od nás už vlastně čeká.

Jak se daří v porovnání s mezinárodní konkurencí?

Eduard: Před rokem v květnu jsem byl v Berlíně na 200 metrů volně mezi juniory ve finále druhý, takže to je asi můj největší highlight. Pravidelně se pohybuju na hranici finále, nejlepší osmička až desítka závodníků.

Nela: Začala jsem jezdit na mezinárodní závody později než Eda, nemám tolik zkušeností, ale přibližuju se k vyšším pozicím.

Johana: Taky jsem byla v Berlíně a bylo to tam super, připadala jsem si trochu jako na paralympiádě.

Máte sen zaútočit o nominaci na velkou paralympiádu?

Eduard: Určitě. Pokud u plavání vydržím, reálnější je paralympiáda v Austrálii.

A co ty, Nelo? S jakými cíli pojeděš na mistrovství Evropy?

Nela: V září pojedu, žádný cíl jsem si zatím nestanovovala. Chci si to hlavně užít a pokusím se zlepšit si osobák.

Johana: Chtěla bych se zkusit taky kvalifikovat se na Evropu, ale přijde mi, že mám čas.

Jak často spolu trávíte čas?

Eduard: Hoooooodně. Mám pocit, že trenérky vídám každý den. Posledních pět let trénuju pětkrát týdně, někdy i šestkrát, teď bylo náročnější to skloubit, jelikož jsem dělal přijímačky na střední. Trénink jsem trochu vynechával, navíc se loučíme i se stávající třídou, byly i třídní akce. Mám v plánu se ale vrátit.

Nela: Snažím se chodit čtyřikrát týdně, kvůli Evropě plánuju trénovat i o prázdninách.

Johana: Hodně se potkáváme na trénincích a závodech. Jsem ráda, že tu můžu být s holkami v rozplavbě, je to super.

Máte tedy i volný čas?

Eduard: Nad tím jsem taky přemýšlel. Srpen bývá takový volnější, v červnu a červenci jsou tři turnusy soustředění. Takže asi víkendy a srpen. Na jeho konci pak máme týdenní soustředění, abychom se do toho dostali před začátkem školního roku.

Nela: Já mám hlavně volné víkendy.

Kdo je vaším sportovním vzorem?

Eduard: Nikdy jsem ho neměl, беру to spíš, že chci jít svojí cestou, než abych se inspiroval někým jiným. Hodně lidí kvůli někomu začíná, já jsem ale začal v době, kdy jsem skoro nevěděl o světě.

Nela: Tím, jak jsem se víc specializovala na motýlek a znak, tak bych jmenovala americkou plavkyni Gretchen Walsh, která plave motýlka.

Kde se vidíte za čtyři roky sportovně?

Eduard: Za čtyři roky mi bude dvacet, což je ideální věk na vrcholové sportování a taky bude další Evropa, tam bych už chtěl zabojet o větší výsledek.

Nela: Uvidím, jak se to povede na Evropě a jestli je vůbec nějaká šance na paralympiádu.

Johana: Taky bych se chtěla dostat na paralympiádu.

Autor: Jiří Korbel

<https://www.olympijskytym.cz/article/origami-ptak-skakani-proti-stresu-a-paralympiada-jako-cil-co-ze-ne-uspesne-prazske-paraplavce>