

Juříčková zažívala na trampolíně punk, teď na Světové hry doprovázela dceru s parťáčkou

11.8.2025 - Vendula Holková | Česká olympijská

Na rozdíl od pand ale ony dvě musí zůstat neustále v pohybu. „Spousta lidí si myslí, že náš sport není tak náročný, protože skáčíme ve vzduchu. Ale je tam spousta detailů, které nejsou úplně vidět,” vysvětluje osmnáctiletá Juříčková a pokračuje: „Třeba prostorovou orientaci se člověk učí dlouho. Taky musíme mít kontrolu nad tím, jak ovládáme pružinu. Protože celková trampolína je hodně nestabilní a pokud nemáte dostatek svalů na to, abyste to udrželi, tak vám trampolína nepomůže. A tak třeba místo toho, abyste letěli nahoru, vás vyhodí ven.”

A to zdaleka není vše. „Potřebujeme taky stabilitu, kondiční vytrvalost a sílu,” dodává o dva roky starší Hrudová. A protože jde o technicko-estetický sport, důležitý je i vzhled provedení. A samozřejmě naprostá synchronizace.

Jak tedy jejich společná online cvičení probíhají? „Řekneme si, co budeme skákat a pak si to natáčíme a posíláme mezi sebou. Měříme si to na stopkách, abychom věděly, jak vysoko zhruba skákat,” líčí Juříčková.

Občas se ale sejdou na reprezentačních kempech nebo závodech. „Soustředění jsou tak dvě až tři ročně, což není moc. A když už jsou nějaké české závody, tak trénujeme přímo před nimi na rozehřívacím tréninku. Tam většinou doladíme sestavu,” dodává.

Tréninky jim začínají rozcvíčkou. „Buď se rozběháme, nebo máme nějakou hru, abychom se rozehrály a mohly se pak protáhnout a zaposilovat si. To je nejdůležitější. A taky ještě děláme plyometrii, kdy skáčíme do vzduchu třeba na nějaké boxy,” vyjmenovává starší z dua a pokračuje: „Teprve pak jdeme na trampolínu, kde začínáme nějakými lehkými saltíčky, a pak jdeme na těžší věci.” Obě dvě přitom mají osobní trenéry a doplňují tréninky dalšími aktivitami.

Zkušenosti navíc čerpají i z rodiny. Michaelina maminka Petra Juříčková dokonce soutěžila v roce 2000 na olympijských hrách v Sydney. A nechybí ani v Čcheng-tu, tentokrát v roli vedoucí výpravy skokanek. „Cítím velkou odpovědnost, ale zároveň si to s nimi velmi užívám. Trochu mě to vrací do dob mého mládí,” přiznává olympionička. „Za nás to byl trochu punk. Ale přátelská atmosféra ve skocích na trampolíně zůstala. Jak mezi trenéry, tak i závodníky.”

Na rozdíl od ní jsou Světové hry pro Anetu s Michaelou první velkou akcí. V mezinárodní konkurenci patří k nejmladším. V kvalifikaci byly osmé, počítal se jim výsledek z první sestavy. „Pěkně to zvládly na tak velkou akci. Druhou sestavu si začaly líp a výš, ale trampolína je někdy zrádná a trochu malá. Jsem ráda, že zařadily jako první český ženský pár v historii trojné salto. Škoda, lepší umístění by byl bonus, i když v půlce kvalifikace to vypadalo na postup dál. Ale počítá se holt lepší sestava a soupeřky jsou prostě famózní a zkušenější. Pro holky byl velký úspěch se sem probojovat a rozhodně dělají dobré jméno českému sportu. Vždyť jsou to amatérky soupeřící s profesionálkami,” dodala Petra Juříčková.

Obě mladé sportovkyně doufají, že nejde o jejich poslední účast. „Už když jsme přistály letadlem, tak jsem si řekly, že bychom si to za čtyři roky mohly zopakovat. Chtěly bychom zkusit ještě jednu Světové hry,” uzavírá Michaela Juříčková.

<https://www.olympijskym.cz/article/jurickova-zazivala-na-trampoline-punk-ted-na-svetove-hry-dopravazela-dceru-s-partackou>