



Královna statiky

Česká reprezentantka Gabriela Grézlová zazářila loni v říjnu na evropském šampionátu CMAS v nádecho-
vém potápění na ostrově Tenerife. V disciplíně statická
apnoe překonala dosavadní světový rekord a úctyhod-
ným výkonem 7 minut 45 vteřin se zaslouženě stala
světovou šampionkou CMAS.

Gabka se odjakživa chtěla potápět. Její sen se splnil v roce 2007, když absolvovala kurs přístrojového potápění v klubu Deep Blue. O rok později v Trhové Kamenici si pod vedením Martina Zajace vyzkoušela zádrž dechu na suchu. Po první suché statice, která trvala asi 45 vteřin Gabka prohlásila: „Freediving, ten nikdy dělat nebudu.“ Jenže freedivingu tím neunikla. Pomáhala s organizací mistrovství ČR 2009, setkávala se s freedivery na různých akcích, jako je Adrex víkend na Dalešické přehradě, a nakonec koupila dlouhé ploutve a začala s přípravou v bazénu. První závod – Zlín Cup 2009 – absolvovala spíš pro zábavu, umístění nebylo oslnivé, ale freediving ji konečně

učaroval. Výjimečné (nejen) freediverky, kterou baví závodní atmosféra a skvělá parta lidí, jsme se zeptali na trénink, úspěchy i na plány do budoucna.

JAKÝ JE TO POCIT MÍT ZLATOU MEDAILI A DRŽET SVĚTOVÝ REKORD?

Mám velkou radost, že energie, kterou jsem věnovala přípravě, nebyla vynaložená zbytečně! Ale neusínám na vavřínech, vždyť všude je spousta skvělých závodnic a objevují se nové talenty. Takže placka i rekord jsou super, ale rozhodně nejsou smyslem mého života.

PROFIL OSOBNOSTI

Gabriela Grézlová

Potápí se od roku 2007. Podílela se na organizaci MČR 2009, baví ji závodní atmosféra a skvělá parta lidí kolem freedivingu. Od roku 2014 je předsedkyně AIDA Czech Republic. Instruktorka CMAS I**.



Foto: Lucie Drliková

NEJVĚTŠÍ SOUTĚŽNÍ ÚSPĚCHY:

1. místo celkem, Zlín Cup, Luhačovice, 2014
1. místo STA, CMAS IV. Apnea European Championship, Tenerife, 2014
3. místo STA, AIDA Individual Pool World Championship – Belgrade, Serbia 2013
1. místo STA, Brno Mini Comp Freediving Fiesta – Brno, 2013

REKORDY AIDA

Národní rekord STA – 7:13 (Luhačovice, 2014)
Národní rekord STA – 6:54 (Bělehrad, 2013)
Národní rekord STA – 6:24 (Brno, 2013)
Rekord CMAS
Světový rekord STA – 7:45
(Santa Cruz de Tenerife, 2014)

Více informací na
www.apneaman.cz



Naprosté uvolnění a relaxace při statické apnoi.

PROČ SI ZVOLILA PRÁVĚ STATICOU APNOI?

Nouze naučila Dalibora housti. Jasně, že raději plavu s mono-ploutví! Ovšem nemám tolik volného času na pravidelné bazény a posilovny. Hloubkám se nevěnuji kvůli problému s vyrovnáváním tlaku v uších. Ty si užiju s přístrojem, kde mám víc času a vzduchu na vyrovnání. A statickou apnoi mohu trénovat i doma nebo v kanceláři.

MÁŠ JEŠTĚ NĚJAKÉ REZERVY?

Rozhodně ano. Třeba před zanořením jsem celou minutu pakovala. Až se naučím efektivně pakovat, pak budu schopná dostat do plic víc vzduchu za kratší dobu, a tím celkovou zádrž dechu prodloužit. Dá se pracovat i na tom, že končím dřív, než opravdu fyzicky musím. Prostě nejsem „hrotič“ a chci mít vše v klidu pod kontrolou. S tím souvisí další problém – chybí mi stálý kouč. Na Tene-

rife se mnou jel Martin Zajac, což bylo super. Díky kontaktu na místního instruktora zajistil bazény nad rámec oficiálního tréninku. Před závodem jsme měli všeho všudy čtyři tréninky, což není

moc, ale přípravu jsme zvládli vyladit. Martin je prostě profík a na mém výsledku má lví podíl. Bohužel je natolik vytížený, že se mnou nemůže pravidelně trénovat a všude jezdit.



S trenérem Martinem Zajacem na zahájení šampionátu CMAS.

KAM MYSLÍŠ, ŽE SE DÁ ČAS VE STATICKÉ APNOI AŽ POSUNOUT?

Nevím, u sebe jsem zatím na hranici nenarazila, nestalo se mi, že bych trénovala, trénovala a najednou to už prostě nešlo dál. Těžko soudit, záleží, jak si závodníci připraví tělo a mysl.

V STATICKÉ APNOI MUSÍŠ BOJOVAT O KAŽDOU SEKUN- DU. CO SE TI PŘI ZÁVODĚ HONÍ HLAVOU?

V ideálním případě nic. Prostě jsem v jakémsi mikrospánku či mikrobdění. A když se mnou začnou trhat brániční kontrakce, tak se jim směju.

JAK DLOUHO JSI SE PŘIPRAVOVALA NA ZÁVOD NA TENERIFE?

Jen dva a půl měsíce. Chodila jsem normálně do práce a většinu té doby jsem bojovala s rýmičkou, zánětem nosohltanu a průdušek (stěhovalo se to dolů a nahoru). V noci po práci jsem trénovala doma, řešila crowdfundingovou



Trénink před finální statistikou.

kampaň na podporu českých reprezentantů na MS týmů, sledovala jejich cestu za medailami na Sardinii a hlásala do světa jejich úspěchy. Byla jsem permanentně unavená a málo spala. Na Tenerife jsem odjížděla ve stavu jak před smrtí, ztratila jsem hlas a v letadle se mi honilo hlavou „co tam asi můžeš předvést“?

CO VŠECHNO OBNAŠÍ TRÉNINK? JE TO VELKÝ ZÁSAH DO KAŽDODENNÍHO ŽIVOTA?

Probudíš se, nasadíš noseclip a zahájíš den tzv. „first go“ maximálkou. Před obědem dám v práci na WC tři statiky ve výdechu, večer důkladný strečink,

relaxaci a buď maximálku nebo CO₂ tabulky, což jsou celkem asi tři hodiny denně. Dopřála jsem si jeden den v týdnu bez tréninku. Držíš také specifickou dietu, nemůžeš si dát vše, na co máš chuť.

V PŘÍPRAVĚ NA SVĚTOVÝ REKORD A V TRÉNINKU TI HODNĚ POMÁHÁ BRANKO PETROVIČ...

S Brankem konzultujeme výživu, doplňky a vhodnost dalších aktivit – co dělat, co nedělat, experimentujeme, sdílíme poznatky. Jsme podobné fyzické konstitute, takže mi obvykle funguje totéž, co jemu. Motivuje mě, radí mi na co se zaměřit v tréninku, prostě „mentoring po skajpu“. Branko je jedním z mých nejbližších kamarádů, je s ním fakt sranda. Má přehled, jaké mají jiné závodnice maximum, a tak mi už někdy v srpnu předpověděl, že na mistrovství světa zvítězím. Když jsem koncem září dala v tréninku 7:19 řekl mi, že světový rekord CMAS je

7:30, a že dám určitě víc. Zatím mu předpovědi dokonale vycházejí!

V ČEM JE JEHO SYSTÉM TRÉNINKU VÝJIMEČNÝ?

Je postavený na hlavě, na stravě a na práci s flexibilitou hrudníku. Tréninkový plán je přísný a strava má tolik omezení, že není moc lidí, kteří by byli ochotni do toho jít. Ale funguje

CO JE...

Statická Apnoe (STA)

Potápěč se pokouší o dosažení co nejdelšího času pod hladinou na jedno nadechnutí v klidové poloze. Maximální povolená hloubka zanoření je tři metry. Měří se maximální dosažený čas, který takto sportovec dosáhl.

Stupně vítězů a zlatá medaile pro Gabku Grézlovou.



Foto: Eric Flogny

Eric Flogny / FFESSM



**Gabka Grézlová
a Martin Zajac
u závodního bazénu.**

to. Ovšem musíte akceptovat fakt, že intenzivní trénink statické apnoe nejde moc dohromady s ostatními disciplínami freedivingu, na které potřebujete i fyzickou sílu. Jinak na jaře by měl mít Branko v Praze už druhý víkendový kurs zaměřený na statickou apnoi. Nebude nejlevnější, ale pokud se někdo chce v této disciplíně opravdu posunout, je to ta nejlepší volba.

JAK SE TI DAŘÍ FREEDIVER- SKÝ TRÉNINK SKLOUBIT S KONÍČKY A PRACÍ?

Není to vůbec jednoduché, potřebovala bych se rozčtvrtit. Vyberu si prostě jeden důležitý závod, na který soustředím veškerou energii. Množství práce bohužel neovlivním a práce má prioritu, protože freediving mě neživí. Naštěstí mám super šéfa a skvělý tým, který mě podporuje. Ostatní koníčky musí v době přípravy počkat. Omezují třeba milované přístrojové potápění, abych nenastydla. Ale po loňské sezoně vím, že i tak

dokážu dát dobrý výkon, tak asi svůj přístup přehodnotím. Vidím to na vyhřívací vestu do sucháče...

ZNAMENÁ PRO TEBE FREE- DIVING VÍC NEŽ PŘÍSTROJO- VÉ POTÁPĚNÍ?

Jsou to dvě rozdílné aktivity, které nechci srovnávat. Miluji potápění s přístrojem a pokud bych si musela vybrat mezi přístrojem a freečkem, jednoznačně vyhraje přístroj. Na nádech prostě kilometr do jeskyně nezapleješ. Zpočátku byl freediving vítanou relaxací po práci, později se intenzivní trénink stal cestou, jak se unavit a nemyšlet, když jsem byla v určité fázi života dost nešťastná. No a teď je paradoxně způsobem, jak sama sebe donutím zastavit se a trochu odpočívat, protože relaxace je nezbytnou součástí tréninku.

JAKÉ JSOU TVOJE PLÁNY A PŘÁNÍ NA ROK 2015?

Plánuju je tradičně víc, než můžu reálně zvládnout. Chci se

dobře připravit na mistrovství světa v bazénových disciplínách, které bude v Bělehradě na konci června. Současně budu pracovat na propagaci freedivingu a v rámci působení v AIDA Czech Republic se budu snažit přispět k vytvoření lepších podmínek pro naše reprezentanty. Jde o to, aby na světové závody mohli jezdit především ti, co dosahují skvělé výkony, a nejen ti, kteří si dokážou zaplatit startovné a související náklady. Rádi bychom také podpořili nové

talenty. U přístrojového potápění mě čekají další specializační kurzy a zajímavé lokality u nás i v zahraničí. A přání? Hlavně zdraví pro mě a pro mé blízké – vše ostatní se vždy nějak pořeší. Chtěla bych také moc poděkovat všem, kdo mi věřili a podpořili můj start. Jmenovitě se jednalo o Svaz českých potápěčů, Apnea-man, Apneautic a M-Ocean. Velký dík patří Brankovi Petrovičovi a Martinovi Zajacovi za čas a energii, kterou mi věnovali i těm, co mi drželi palce! 🍷

Příprava na statickou apnoi, trenér Martin Zajac a závodnice Kateřina Šuranská.

