

---

# Simona Baumrtová: V moři mám strach

---

## Simona Baumrtová: V moři mám strach

... tvrdí nejlepší současná plavkyně ČR, studentka 1. ročníku Fakulty tělesné výchovy a sportu UK Simona Baumrtová. V prostorách sportovního bazénu v chlorované vodě nebezpeční mořští tvorové sice nejsou, ale vzhledem k rychlosti, jakou tato plavkyně sviští ve vodním živlu, člověka napadne, že by se možná s leckterými z nich mohla poměřit, ale to je jen nadsázka. Nicméně v každém případě je to tak, že mezi plavkyněmi své kategorie patří mezi „úplně nejvic nejlepší“ v Evropě i ve světě.

**Když se podívám na váš tréninkový plán, zřejmě patříte k těm, o kterých platí, že čím méně mají času, tím víc toho stihnou. Máte nějakou radu pro ty, kteří mají relativně času dost a přesto nestíhají?**

Žádnou radu nemám, každý si čas musí nějak uspořádat. Nerada věci plánuji, ale nic jiného mi poslední dobou nezbyvá. Většinou můj den vypadá tak, že ráno chodím plavat, pak do školy, odpoledne opět plavu a večer se snažím něco naučit, ale moc toho nestihnu, protože nejsem člověk, který by se zvládl učit až do noci.



**Začínala jste svou sportovní kariéru jako gymnastka. Proč jste nakonec dala přednost plavání a ze všech plaveckých disciplín jste si vybrala ty znakové? V čem jsou obtížnější nebo pro vás naopak snazší?**

S gymnastikou jsem skončila především kvůli spondylolistéze (L5S1) a taky proto, že už jsem měla věk, kdy jsem se musela rozhodnout, co je pro mě důležitější a v jakém sportu mám lepší výsledky, proto jsem si vybrala plavání. Znakové disciplíny jsem si nijak nevybírala, od malička už mi znak šel, možná proto jsem u něj vydržela až do této doby a znak mě ze všech disciplín asi i nejvíce baví. Znak je pro mě snazší možná i v tom, že jsem astmaticka a u znaku se přeci jenom dá dýchat o něco více a častěji než v ostatních plaveckých disciplínách. Ale nebráním se žádné plavecké disciplíně, během roku se snažím plavat všechny plavecké způsoby a distance na různých závodech.

**Co mladé láká na plavání v době internetu a všeobecného pohodlí, když navíc ještě uvážíme, že jsou jiné sporty, které jsou lépe dotovány a honorovány, například tenis?**

Můj táta tenis hrál, když byl mladý, ale mě už odmalička táhla voda a vodní prostředí. Hodně se o tento sport zajímám i z hlediska různých "vylepšovacích" metod - aerodynamika, technické nedostatky... Je pravda, že v plavání si dobré finanční zázemí neuděláte, ale já plavání pro peníze nedělám, plavu proto, že mě to baví. A proč nedávám přednost internetu? Jsem sportovec tělem i duší, největší utrpení pro mě je, když jsem nemocná, jsem až nepříčetná z toho, jak se doma nudím. Miluju sport, ne jen plavání, proto se snažím během veškerého volného času nějakou sportovní činnost dělat.

**V jakém úboru plavete? Mají plavci při vrcholných mezinárodních soutěžích na plavky předepsané materiály? O kolik dokáže určitý materiál plavce zrychlit nebo zpomalit? Můžete mít celotělové plavky nebo je to zakázáno?**

Od ledna 2010 je předepsaný materiál i střih plavek. Každý musí plavat v textilních plavkách po kolena. Já mám oblíbené plavky od firmy Speedo, ale na těch větších akcích (ME, MS) musím plavat v plavkách od firmy Arena kvůli sponzorské smlouvě s ČSPS. V roce 2009 byly vyrobeny polyuretanové plavky, které materiálem připomínaly neoprén a nadnášely ve vodě, mnohem rychleji se s nimi vlnilo pod vodou, byly zkrátka lepší. Ale byly zrušeny rok po výrobě, kvůli neskutečnému množství překonaných rekordů. Světových rekordů v roce 2009 padlo něco kolem 150.

**Jak velkou část vašeho tréninkového plánu zabírají relaxační techniky? Kdy selepší výkon vrcholových sportovců? - zda v případě, budou-li: a) ještě více trénovat b) více a efektivněji relaxovat?**

Musím se přiznat, že moc relaxace nemám. Nemám na ně moc času a relaxovat mě moc nebaví :-). Občas zajdu na masáže, ale to je tak všechno. Záleží na typu člověka. Jsou sportovci, kteří odpočívat moc nemusí, naopak jsou sportovci, kteří například před vrcholnou událostí musí minimálně 14 dní naprosto odpočívat. A colepší výkon? To je také individuální, my se teď s tátou například snažíme zapracovat na aerobním rozvoji a síly v ruce, protože tam mám stále nedostatky.

**Změnilo soutěžní plavání nějak váš vztah k vodě? Je pro vás jen polem pro boj se soupeřkami nebo z ní dokážete mít zcela obyčejné potěšení a zábavu, například když si jdete v létě zaplavat, nezačnete hned zase trénovat?**

O prázdninách si jdu zaplavat se zaměřením jen na tu aerobní část. Závodů jsou skvělé, moc mě baví závodit. Největší zážitky mám z MS z Říma 2009 a ME z Eindhovenu 2010, kde jsme jako český tým vytvořili neskutečnou atmosféru, vzájemně jsme se povzbuzovali, bylo to něco neskutečného... Nezapomenutelný zážitek okoušený ještě medailí z ME. A co mě poslední dobou velmi těší je, že i soupeřky z jiných států mě vnímají, ví, kdo jsem, a dokonce mě i samy od sebe pozdraví. Velmi mě to těší :-)

**Vaší doménou je 50m. Neláká vás plavat přes La Manche nebo se pokusit o jiné dálkové plavby?**

Mou hlavní disciplínou je 200m znak, někdy 50m znak, bohužel 100m znak ještě za těmito dvěma disciplínami trochu zaostává. Přeplování kanálu La Manche mě vůbec neláká hlavně proto, protože mám v moři strach. Mám strach doplavat i na lehátku k bójce v moři, musím plavat pouze podél břehu.

**Poněkud osobní otázka – bolí vás někdy z plavání záda? Je plavání na bolesti zad opravdu tak zázračný rehabilitační prostředek, možná až lék, jak tvrdí lékaři?**

Vzhledem k tomu, že mám patologické problémy se zády, tak mě záda občas pobolívají. Ale jak praví přísloví "Sportem k trvalé invaliditě", tak to platí i v plavání. Hodně plavců má problémy s ramenními a kolenními klouby. Ale opět je to velmi individuální, ale v průměrném množství je plavání určitě zdraví prospěšné.

**Jaký výsledek na MS v Šanghaji a ME25 ve Štětíně, na které se chystáte, byste pro sebe považovala za skutečně dobrý?**

Kdyby se mi na MS podařilo vyplavat finále, byl by to obrovský úspěch. A na ME, kdyby se mi podařilo zopakovat medaili, bylo by to skvělé. Ale v létě je pro mě prioritou dokončit 1. ročník školy a pak se uvidí, jak to půjde, plavání bych ale nechtěla nějak zanedbávat.

**Děkuji za rozhovor.**



**Sportovní profil Simony Baumrtové**

ročník narození 1991

reprezentantka ČR

TJ Slávie Chomutov plavání

členka Vysokoškolského sportovního centra MŠMT

trenéři: MUDr. T. Baumrt

J. Jezbera

hlavní disciplína znak, doplňková polohový závod

**Osobní rekordy**

bazén 25 m bazén 50 m

50 m znak 0:28,99 0:27,08

100 m znak 1:01,56 0:58,62

200 m znak 2:10,79 2:05,07

200 m poloh. závod 2:16,53 2:12,96

**Vývoj výkonnosti**

**MČR žactva (2001 – 2005):**

1x 1.místo

8x 2.místo

3.místo

**European Youth Olympic Festival 2005** – finále 7. místo na 100m znak

**MČR dorost (2006 – 2009):**

14x 1.místo

5x 2.místo

3x 3.místo

**MČR dospělých (2006 -2010):**

15x 1.místo

5x 2.místo

1x 3.místo

**MEJ 2006** – semifinále 12.místo na 50m znak

**MEJ 2007** – finále 7.místo na 200m znak

**MSJ 2008** – semifinále 15.místo na 50m znak

**MS 2009** – semifinále 15.místo na 200m znak

**ME25 2009** – finále 2x 6.místo na 50 a 200m znak

**ME 2010** – finále 7.místo na 200m znak

**ME25 2010** – finále 3.+4.+5.místo na 50, 100 a 200m znak

**MS25 2010** – finále 6.místo na 200m znak

10 českých rekordů na 100 a 200 znak, 200 polohový závod (2009)

(Marie Kohoutová)