
Pro značaře je strop bazénu to nejdůležitější. V Londýně je perfektní

Pro značaře je strop bazénu to nejdůležitější. V Londýně je perfektní

I když v bazénu je to nedostižná značka, plavat v moři se bojí, jak se před časem svěřila časopisu i-Forum. Dvacetiletá plavkyně, čerstvá bronzová medailistka z evropského šampionátu v Debrecínu Simona Baumrtová studuje fyzioterapii na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Olympijský bazén v Londýně si už stihla vyzkoušet a nemůže si ho vynachválit.

Stoupá nervozita před olympiádou víc než před jinými závody?

Olympijské hry jsou jen jednou za čtyři roky, proto se na to klade velký důraz. Je to velká společenská událost, každý tam chce předvést ten nejlepší výsledek. Bude to ale velmi psychicky náročné. Nejtěžší pro mě bude nepřipouštět si, že startuji na olympijských hrách, protože právě to mě může psychicky srazit dolů.

Je sportovní příprava před olympiádou jiná než před jinými závody? Jak vypadá?

Myslím, že už jsme konečně s tátou přišli na to, jak se připravit na důležitý závod. Potřebuji pořád hodně plavat, abych neztratila skluz, cit pro vodu, proto jsme tento model zkusili na přípravných závodech na mistrovství Evropy v Debrecínu, které proběhly na konci května.



Upravujete si před závody jídelníček? Je nějaká dobrota, kterou si musíte odpustit?

Od února se snažím jíst trochu zdravěji, ale vždycky si musím dopřát buček, knedlíky a zelí. Před závody je potřeba jíst hodně sacharidů, jinak žádné výraznější změny ve stravě nedělám.

S jakým výsledkem v olympijských závodech byste byla spokojená?

Už jen účast na olympijských hrách je pro mě výborný výsledek. Na hrách se potom uvidí, semifinále by bylo skvělé, finále naprosto překvapující. Udělám vše pro to, abych tam zaplavala co nejlépe, ale hodně bude záležet na mé psychické odolnosti a nervozitě.

Na začátku března jste si vyzkoušela olympijský bazén v Londýně. Jak na vás místo zapůsobilo? Jak se vám tam plavalo?

Bazén byl naprosto perfektní. Pro mě jako pro znakařku je velmi zajímavý strop, skvělá světla. Byla jsem z tohoto bazénu úplně nadšená. Závody v Londýně byly takovou malou přípravou před olympiádou. Používaly se tam akreditační karty, procházeli jsme detektory kovu. Všechno tam fungovalo skvěle.

To stíháte při závodě sledovat, jak vypadá strop? Dokáže vůbec sportovec při závodě dělat něco jiného než jen se plně soustředit na maximální výkon? Vnímáte třeba povzbuzování publika?

Publikum je velmi slyšet, já ho ale většinou vnímám až ke konci závodu, nevím, čím to je... A k tomu stropu – například v Lucembursku měl strop křivou konstrukci, což bylo pro znakaře hodně špatně, plavali jsme křivě. V Londýně je strop rovný a navíc ještě s bílými světly, která mi velmi vyhovují. Celý závod čekáte na to, až se objeví praporky a vy budete moct udělat obrátku, nebo dohánět, proto je pro nás strop to nejdůležitější.

Jak lze skloubit studium na Univerzitě Karlově s vrcholovou sportovní přípravou?

Katedra mi vychází vstříc, dělala jsem si zkoušky z letního semestru napřed, abych se v červnu, kdy vrcholily přípravy na hry, mohla soustředit pouze na plavání a nemusela se rozptylovat jinými věcmi. Moc si toho vážím a děkuji za to. Žádný individuální plán oficiálně nemám, snažím se na většinu hodin chodit.

V jednom rozhovoru jste řekla, že milujete sport – je nějaká sportovní disciplína, kterou ale ráda nemáte?

Nemám ráda běhání, vůbec mi to nejde, je to strašné. Ideální vzdálenost běhu je tak do 200 metrů (*smích*).

Stíháte vedle tréninku a studia dělat ještě něco jiného? Jak relaxujete, jaké jsou vaše koníčky?

Chodím na masáže, lymfodrenáže, k fyzioterapeutce, nejradši ovšem relaxuji sportem. Baví mě i se učit, číst a ráda pečů. Trénink mi ale zabírá téměř veškerý čas, proto jsem většinou ráda, že můžu být doma, dát si nohy nahoru a koukat na televizi.

• **Simona Baumrtová na olympiádě v Londýně**

Datum a místo narození:	24. 8. 1991, Chomutov
Sport, disciplína:	Plavání, znakové disciplíny (100 a 200 metrů)
Trenéři:	MUDr. Tomáš Baumrt, Jaroslav Jezbera
Kdy bude závodit v Londýně:	Znak 100 metrů: kvalifikace 29. července, finále 30. července Znak 200 metrů: kvalifikace 2. srpna, finále 3. srpna

[Simona Baumrtová: V moři mám strach](#)

[Přečtěte si i další články o olympijských hrách v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)