
Studentka sociologie překonává rekordy

Studentka sociologie překonává rekordy

Studentka Filozofické fakulty UK a plavkyně Barbora Závadová má za sebou úspěšný měsíc. Právě se vrátila z mistrovství světa v ruské Kazani. Na své hlavní trati – 400 m polohovým způsobem – dosáhla životního úspěchu. V rozplavbách překonala vlastní český rekord (nyní má hodnotu 4:35,60) a postoupila do finále, kde zaplavala čas 4:36,73 a obsadila pátou příčku. Páté místo na světě znamená nejlepší výsledek českého plavce na MS od roku 2003 a třetí nejlepší výsledek v celé historii českého plavání.



Nedlouho předtím, na letní univerziádě v jihokorejském Gwangju, se Barboře podařily hned tři finálové účasti, v nichž vybojovala na 400 m polohovým způsobem stříbrnou medaili, na 200 m polohovým způsobem a 200 m motýlkem šesté místo. Na oba polohové závody má Barbora splněny ostré limity na OH v Riu de Janeiru v roce 2016.

Máte za sebou neobyčejný sportovní úspěch. Jak se vám daří spojit studijní povinnosti s intenzivním tréninkem? Naštěstí se mi zatím daří skloubit školu a tréninky celkem slušně i bez individuálního studijního plánu. Občas mám bohužel vyšší absenci, ale vždy jsem se domluvila na možnosti náhrady.

Doporučila byste vysokoškolským studentům obecně plavání nebo nějaký jiný sport jako vhodný doplněk ke studiu?

Každý sport je náročný na čas, ale když člověk chce, tak si ten čas najde. Když se nejedná o vrcholový sport, tak to navíc není tak časově náročné, sport jediné doporučuji. A když ne plavání, tak cokoli jiného.

Proč jste si vybrala právě plavání? Byla jste ve vodě hned jako doma?

Moje máma kdysi plavala, takže v době jejího těhotenství a když jsem byla malá, se mnou chodila často do bazénu. Kladný vztah k vodě mám od malička, proto u mě jednoznačně vyhrálo plavání. S pravidelným tréninkem jsem začala v deseti letech.



Vaší hlavní disciplínou je polohový závod.

Trvalo dlouho, než jste si uvědomila, že je to pro vás to pravé? Nelákají vás i dlouhé tratě nebo štafeta?

Začínala jsem u jiných stylů, zkoušela jsem kraul a znak, později jsem našla zálibení v polohových závodech. Líbí se mi, že trénování není tak fádní a že se u těchto závodů často mění pořadí. Rozhoduje i taktika. V České republice zkouším i jiné tratě, dokonce se mi podařilo zaplatvat český rekord na 1500 metrů volný způsob. Štafety mám samozřejmě ráda, ale plavou se v kratších distancích a holky z reprezentace jsou rychlejší.

Trénujete s Jaroslavem Strnadem a patříte pod ostravský klub. Není příliš komplikované patřit pod Ostravu a trénovat v Praze?

Do Prahy jsem přišla po maturitě, začala jsem tady studovat, ale prioritní pro mě bylo plavání. Jsem tady ve Vysokoškolském sportovním centru, nevyžadují po mně přestup do jiného klubu. Trénuji v Praze, ale na závody jezdím za Ostravu. Není to komplikované, v centru takhle fungují všichni plavci.

Česká plavecká škola má za sebou velké úspěchy, i když byl tento sport v minulosti opomíjený. Zabývala jste se někdy historií plavání v České republice?

Zabývala, je to naše součást. Snažíme se plavání co nejvíce zviditelnit, ale samozřejmě musíme mít nejprve nějaké úspěchy. Snad se nám podaří dostat plavání do pozornosti diváků mnohem více.

Prozradíte nám detaily ohledně tréninku? Plavete brzy ráno, nebo několikrát za den?

Trénink ve vodě mám dvakrát denně, ráno od sedmi, odpoledne od čtyř. K tomu třikrát týdně posilování nebo běh. Můj tréninkový týden končí sobotním ranním tréninkem.

Pokud to není tajemství, můžete nám říci, jak se koncentrujete před závodem a jak poté relaxujete?

Před závodem si ráda občas sama vizualizuji závod. Dostanu se tím do závodního prostředí a tělo se připravuje na vypětí. V den startu mám pár svých písniček, které si poslechnu, a jde se na to. Relaxace už se různí, žádný systém v tom nemám.

Vyhovují vám spíše malé závody, nebo velké akce? Vyhledáváte před závodem společnost ostatních plavců, nebo se jich spíše straníte?

Mám ráda obojí. Když jsme v přípravě, tak mám ráda ty menší závody, u nás v Česku. Ale když se blíží konec sezóny a já jsem vyladěná, těším se na velké akce. Je to vždy zážitek.

Před startem mi vyhovuje mít pár lidí kolem sebe. Alespoň ze mě trochu spadne nervozita.

Sportovní prostředí může být inspirativní i v jiných ohledech. Zkoušíte někdy využít zkušenosti a poznatky ze sportu v sociologii?

Samozřejmě, se sportem přicházím do kontaktu denně, a tím je to i součástí mého života, proto se snažím poznatky ze školy převést do sportu a naopak. I má bakalářská práce se bude týkat sportu.

Jaké jsou vaše studijní plány pro nadcházející semestr?

V příštím roce bych měla psát bakalářskou práci a končit bakalářské studium, ale kvůli OH v Riu budeme často na soustředění, takže si budu třetí ročník rozkládat.

Barbora Závadová se narodila v roce 1993 v Ostravě. Její hlavní plaveckou disciplínou je polohový závod (PZ). V roce 2010 vybojovala na Olympijských hrách mládeže první českou medaili, když obsadila třetí místo v této disciplíně na 200 metrů. Šestá skončila v 400PZ na ME 2010 v nizozemském Eindhovenu. Na MS v krátkém bazénu v Dubaji v 400PZ obsadila 7. místo, stejně jako v roce 2011 na MS na dlouhém bazénu. Výsledným časem 4:36,96 téměř o 5 sekund překonala svůj vlastní český rekord. Na zimním evropském šampionátu 2011 dlouho bojovala o medaili na 400PZ, která jí nakonec unikla o 35 setin sekundy, a v novém českém rekordu 04:28,21 obsadila 4. místo. Na ME 2012 v Debrecínu získala v této disciplíně na 400 metrů bronzovou medaili. V roce 2012 držela čtyři z pěti českých polohovkových rekordů. Její další nedávné úspěchy najdete v úvodu článku.