
V Londýně nás čeká hodně kopců a zatáček, obává se pětibojařka

V Londýně nás čeká hodně kopců a zatáček, obává se pětibojařka

Studuje na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK, kromě toho skvěle střílí, běhá, plave, šermuje a jezdí na koni. Třidvacetiletá moderní pětibojařka Natálie Dianová se chystá na svou první olympiádu a doufá, že se na ní dostane mezi top ten závodnice jedné z nejvšestrannějších sportovních disciplín, která letos navíc slaví sto let na olympiádě.



V jednom rozhovoru jste řikala, že vaším snem je zúčastnit se olympiády. Kvalifikaci do Londýna máte nyní v kapse. Jaký další sen byste si ráda splnila?

Pětiboj je sport o pěti rozdílných disciplínách. Ve většině závodů se vždy najde něco, co by se dalo zlepšit. Ráda bych proto jednou předvedla závod, kdy budu vědět, že se mi všechny disciplíny maximálně povedly.

Ráda sportovců považuje účast na olympiádě za vrchol jejich sportovní kariéry. Jste před Londýnem nervóznější než před jinými závody?

V Londýně to bude moje první účast na olympijských hrách. Být zdravě nervózní se závoděním souvisí, doufám, že ta hranice zůstane stejná jako u jiných důležitých závodů.

Jak se nyní na olympiádu chystáte? Jak vypadá váš trénink?

Denně máme tři až čtyři fáze, což je k počtu disciplín normální po celou sezonu. Celá letošní sezona je postavena směrem k olympijským hrám. Více se nyní zaměřuji na běh a šerm, tedy na disciplíny, ve kterých trochu ztrácím a chci se v nich zlepšit. Mám před sebou ještě pár soustředění v zahraničí, pracujeme i s informacemi o profilu běžecké tratě na olympijských hrách, která je pro pětiboj trochu atypická.

Čím je atypická?

Skládá se z poměrně prudkých kratších kopců a zatáček. Většinou bývá na závodech rovnější profil tratě s ne tak výraznými kopečky.

Jaké umístění byste si z Londýna chtěla přivést?

Pro mě je vždy prioritou předvést vyrovnaný výkon ve všech disciplínách a neszazovat se tím, jaký by mohl být výsledek. Letošní úvod sezony pro mě nebyl nejlepší, ale s přibývajícímí závody jsem se stále více přibližovala k „top ten“. Budu spokojená, když to bude takto pokračovat.

Moderní pětiboj je široce rozkročen mezi pět velmi odlišných sportů. Jak střídáte tréninky jednotlivých disciplín? Musí být velmi náročné se ze šermu rychle přeorientovat třeba na parkur. Jak probíhá váš týdenní program?

Je důležité skloubit technické disciplíny – šerm, jízdu na koni a střelbu – s fyzickými, což zahrnuje běh, plavání, tak, aby to bylo co nejeftivnější. V týdnu nejčastěji trénujeme fyzické disciplíny, plaveme a běháme téměř každý den. Rozdílná je intenzita těchto tréninků, v jednom týdnu bývají dva těžké tréninky běhu a plavání, ostatní jsou spíše v aerobní intenzitě nebo pro regeneraci.

Po olympijských hrách v Pekingu byla střelba s během sloučena v takzvanou kombinovanou disciplínu, proto nyní střelbu trénujeme dvojím způsobem. Trénujeme klidovou střelbu, která je zařazena jednou v týdnu, a zátěžovou, při které současně běháme a střelíme. Ta se váže většinou k těm zmíněným dvěma těžkým tréninkům běhu. Trénink jízdy je zařazen také dvakrát, a to třeba i o víkend, kdy se můžeme zúčastňovat i jen čistě jezdeckých závodů, což je fajn. Stejný počet tréninků v týdnu je i v šermu.



Kterou z disciplín pětiboje máte nejraději? Se kterou naopak nejvíce „bojujete“?

Na pětiboji se mi líbí právě pestrost a různorodost jednotlivých disciplín... Většinou ztrácím v šermu. Věnuji se mu proto s větší pozorností, chtěla bych být v této disciplíně úspěšnější. Občas je to ale boj.

Kdo vás přivedl právě k modernímu pětiboji?

Největší roli sehrála náhoda a taky podpora rodičů. Začínala jsem v Rožnově pod Radhoštěm, odkud pocházím. Chodila jsem do plaveckého oddílu, náhodou jsem se zúčastnila závodů ve dvojboji, tedy v plavání a ve běhu, v Třinci, kde je oddíl moderního pětiboje. Jelikož jsem v té době dělala současně biatlon a měla jsem blízko ke střelbě, rozhodla jsem se zkusit i tzv. trojboj, kde se běhá, střelí a plave. V Rožnově jsem pak dostala kontakt na bývalého úspěšného šermíře a později si domluvila i jízdu na koních. Do svých sedmnácti jsem tak pendlovala mezi třineckým oddílem, kam jsem

občas dojížděla na tréninky a účastnila se soustředění, a Rožnovem, kde jsem bydlela, chodila do školy a trénovala v jednotlivých oddílech. Pak jsem přestoupila na gymnázium do Prahy a do oddílu Dukly Praha.

Jak se vám daří skloubit studium na UK s vrcholovou sportovní přípravou?

Jsem zapsaná v kombinované formě studia, která mi to dost zjednodušuje. Myslím si ale, že s individuálním studijním plánem bych zvládla i studium prezenční. Výhodou je, že se v období závodů a soustředění mohu s předstihem individuálně domluvit na termínu zkoušky, pokud se zrovna na žádný nemohu dostavit.

Stíháte vedle jistě náročného tréninku dělat ještě něco jiného? Jak relaxujete?

Pokud je chvilka a nemám studijní povinnosti, ráda čtu a zlepšuji se v jazycích. Jsou období, kdy se moc nedostanu domů, takže kdykoli je vhodná příležitost, volný čas trávím na Moravě se svou rodinou.

• Natálie Dianová na olympiádě v Londýně

Datum a místo narození:	1. 1. 1989, Valašské Meziříčí
Sport, disciplína:	Moderní pětiboj
Trenér:	Jakub Kučera
Kdy bude závodit v Londýně:	12. srpna

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