
Můj cíl? Projet cílovou čáru a říct, že jsem jela svůj nejlepší závod v životě

Můj cíl? Projet cílovou čáru a říct, že jsem jela svůj nejlepší závod v životě

Do Londýna se úřadující mistryně světa skifařka Miroslava Knapková chystá jako jedna z hlavních medailových nadějí české výpravy. Absolventka Fakulty tělesné výchovy a sportu UK ovšem tvrdí, že pole závodnic je velmi vyrovnané, a na medaile zatím nemyslí. „To, že jsem vyhrála mistrovství světa, neznamená, že teď už musím vyhrávat pořád,“ říká skromně v rozhovoru pro univerzitní časopis i-Forum.



Olympijský kanál v Etonu provází špatná pověst kvůli zákeřnému bočnímu větru, který tam fouká. Už jste v Etonu závodila – jak se vám tam jelo? Dá se vůbec na rozmarné počasí nějak připravit?

Připravit se na rozmarné počasí lze jenom tak, že v těch podmínkách trénujete. V Etonu jsem jela dvakrát. Poprvé v roce 2005 na světovém poháru a podruhé v roce 2006 na mistrovství světa, kde jsem skončila druhá. Pamatuji si, že tam celkem foukalo.

S jakým výsledkem v Londýně byste byla spokojená?

Na olympijské hry se připravuji tak, abych tam podala co nejlepší výkon. Mým cílem je projet cílovou čáru a říct, že jsem jela svůj nejlepší závod v životě.

Na olympiádu míříte jako jedna z hlavních favoritek. Ztěžujete to vaši pozici?

Za favoritku se nepovažuji. To, že jsem loni vyhrála mistrovství světa, neznamená, že teď musím vyhrávat už všechno a pořád. Konkurence je velká a pole skifařek je vyrovnané víc než kdykoliv předtím.

Jste před olympijskými hrami nervóznější než před jinými sportovními kláními? Probíhá vaše příprava jinak?

Olympijské hry jsou v žebříčku mezi závody na té nejvyšší úrovni. Navíc jsou jen jednou za čtyři roky, každý sportovec se na ně snaží připravit co nejlépe. Nemyslím si, že by šlo vyloženě o nervozitu, ale spíš o vzrůstající očekávání, jestli se mu to podaří. Míváme na konci léta mistrovství světa, na něj se připravujeme jako na nejdůležitější závod roku. Letos místo toho bude olympiáda, moje příprava je proto podobná jako jiné roky.

Upravujete si před závody nějak jídelníček? Musíte si před nimi něco odpustit?

Po celý rok se stravuji skoro stejně. Čím je ale tréninková zátěž větší, tím dávám větší důraz na pravidelnost a pestrost ve stravě. V průběhu závodů zařazuji odlehčená jídla, která se dobře tráví. Vyhýbám se smaženým a tučným jídlům. Jinak vrcholový sport je spíš životní styl, takže už to, že člověk dělá sport vrcholově, znamená, že si musí ledacos odpustit.

Dnes sice již nestudujete, ale vzpomínáte si ještě, jak se vám dařilo skloubit studium na univerzitě s vrcholovou sportovní přípravou?

Bylo to pro mě velmi náročné. A přiznávám se, že jsem měla i chvíle, kdy jsem s tím chtěla praštit. Ale teď jsem samozřejmě ráda, že jsem to neudělala a školu jsem po mnoha letech studia nakonec úspěšně absolvovala.

Stíháte vedle jistě náročného tréninku dělat ještě něco jiného? Jak relaxujete, jaké jsou vaše koníčky?

Jsem sportovec na plný úvazek (*smích*). Když mám volný čas, tak se ho snažím trávit s rodinou a přáteli. Ráda se odreaguji v kině nebo v divadle, ale třeba i jinými sporty, jako jízdou na in-line bruslích nebo na kole.

Začala jste atletikou, co vás nakonec přetáhlo k veslování?

S atletikou jsem skončila a asi rok jsem nedělala žádný sport. Chybělo mi to, protože mě rodiče vedli ke sportu už od malička, asi od pěti let jsem dělala pořád nějaký sport. Proto jsem pak přešla k veslování, přišlo mi to v tu chvíli jako dobrý nápad.

Zdá se, že sport je vaším osudem, je ale nějaká sportovní disciplína, kterou ráda nemáte?

Nemusím moc adrenalinové sporty jako bungee jumping, skoky s padákem a tak dále. Jinak si myslím, že jsem všestranně zaměřená. Sporty mě baví skoro všechny.

• **Miroslava Knapková na olympiádě v Londýně**

Datum a místo narození:	19. 9. 1980, Brno
Sport, disciplína:	Veslování, skif
Trenér:	Tomáš Kacovský
Kdy bude závodit v Londýně:	Závodit se začíná 28. července Semi-finále: 2. srpna Finále: 4. srpna

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