

---

# „Na vodě jsem závislá“

---

## „Na vodě jsem závislá“

Olympijskou medailistku Kateřinu Liškovou, studentku FF UK, jsme zastihli na středním tréninku v bazénu na Strahově, kde díky občanskému sdružení [KONTAKT bb](#), které nabízí osobám s handicapem zapojení do plaveckého programu na všech úrovních, připravuje na další závody.

**Na olympijských hrách v Sydney jste vyplavala stříbro, v Aténách obsadila čtvrté místo, předloni na Mistrovství světa v Durbanu jste získala bronz a loni jste splnila kvalifikační limity na třetí olympijské hry. Čím vás zaujalo plavání, že jste se rozhodla věnovat se mu na vrcholové úrovni?**

Člověk s mým postižením nemá velký výběr sportů, které může dělat. Plavat jsem začala z rehabilitačních důvodů a vůbec mě to nebavilo, ale pak mě to nějak chytlo a už jsem u plavání zůstala. Intenzivně plavu od konce roku 1997, kdy jsem potkala Jana Nevrlu, díky kterému jsem si zásadním způsobem vylepšila styl. Navíc přiznávám, že mi je ve vodě dobře.

**V současné době se připravujete na významné závody, které se konají v olympijském roce 2008. Tréninkové plány jsou většinou tajné, ale prozradíte nám, kolik času přibližně věnujete přípravě?**

Záleží na tom v jaké fázi tréninkového plánu se nacházím, ale většinou uplavu kolem patnácti kilometrů týdně. Trénuji sedmkrát týdně s tím, že v úterky a středy mám dvoufázový trénink, zároveň se připravuji i v posilovně. **Jak s tak časově náročným tréninkem ještě stačíte studovat obor informační studia a knihovnictví na FF UK?**

Přiznávám se, že mi občas jde z toho hlava kolem, ale dá se. Zkoušela jsem se na našem ústavu ptát, zda bych mohla mít individuální studijní plán, ale protože studuji na Ústavu informačních a knihovnických studií, který se sportem nemá moc společného, tak to bohužel možné není. Bakalářské studium navíc dosud zvládám i bez individuálního studijního plánu a to i díky vstřícnosti spolužáků a některých pedagogů. Samozřejmě chápu, že se musím účastnit seminářů a praktických cvičení a snažím se vše skloubit. Chtěla bych touto cestou poděkovat všem, kteří mi pomáhají. Přiznávám se, že je občas těžké zapisovat si poznámky, neboť někteří přednášející hovoří příliš rychle, ale našťastí v takovýchto případech mi spolužáci kopírují zápisky.

**Napadá Vás, jak by mohla univerzita vylepšit studijní podmínky pro tělesně postižené?**

Netuším, kolik je postižených studentů na Filozofické fakultě, kteří mají problémy s jemnou motorikou. Ale je složité zapisovat si poznámky z přednášek, zvláště pokud není přestávka. Myslím, že vstřícným gestem by bylo zveřejňování přednášek v elektronické podobě, některé texty již existují, ale přesto největší pomoc přichází v tomto směru od spolužáků.

**Ve vrcholovém sportu je aktuální dopink. Jak se díváte na tuto problematiku?**

Tak jako u jiných sportů, je i u nás plavců poměrně ostrý antidopingový program a z mého hlediska navíc není doping řešen. Užívání dopingu mi přijde strašně nefér, někdo polyká bobulky a je pak za hvězdu, zatímco ostatní musí hodně trénovat. Plavu už poměrně dlouho a i slabších okamžiků bylo dost a dokonce jich bylo hodně za sebou, ale pro mne doping nepřichází v úvahu.

**Jaké úspěchy považujete za své největší?**

Pokud bych to posuzovala z hlediska hodnot medailí, tak asi největší úspěch je stříbrná olympijská ze Sydney za 50 metrů znak, ale osobně má pro mne daleko větší hodnotu loňská z mistrovství světa. Když jsem získala olympijskou medaili, tak jsem ještě nevěděla, co všechno mě to bude stát, zatímco loňská medaile za 200 metrů volným způsobem už byla vykoupena roky práce, stovky kilometrů a hodně, odříkání. Závodit jsem začala v roce 1998 na mistrovství republiky a o rok později jsem se účastnila mistrovství Evropy v Německu. V olympijském roce 2000 za mnou ještě tedy nebyla přespříliš dlouhá cesta, i když příprava tomu odpovídala, ale pokud to srovnám s loňskou bronzovou z Mistrovství světa. Určitě bych ještě ráda nějakou medaili přidala do přelomového roku 2010, kdy je mistrovství světa. Ve stejném roce bych měla skončit studium na UK a asi i nastoupit do práce.

Děkuji Vám za rozhovor a přeji mnoho úspěchů jak v osobním životě, ve studiu, i ve sportovní kariéře.



## KONTAKT bB

Sbírkový účet KONTAKT: 449 449 449 /0300

V roce 2007 KONTAKT bB zajistil volnočasovou aktivitu **výuku plavání pro tělesně postižené v šesti střediscích** (Praha, Brno, Karlovy Vary, České Budějovice, Ostrava a Jindřichův Hradec) a vytvořilo tak místo pro cca 340 osob s tělesným postižením, z toho převážná většina dětí do 18 let. Dále v průběhu roku realizoval **8 týdenních plavecko pobytových kurzů** pro všechny věkové kategorie.

V současné době je do programu zapojeno přes 500 osob v 5 střediscích (Praha, Brno, Karlovy Vary, České Budějovice, Ostrava) a jednom pracovišti v Děčíně. Plavecký program, vedený dle metodické řady pracovníky vyškolenými KONTAKTEM bB, je dále realizován v rehabilitačním ústavu v Kladrubech, v Jihlavě, v rámci sportovního klubu SK Vodomílek, v Janských Lázních ve sportovním klubu SK Akáda, v Jindřichově Hradci a v Boskovicích s přímým řízením ze střediska Brno.

### Sportovní činnost

V letošním roce se český paralympijský reprezentační tým pod vedením Jana Nevřky, zúčastnil Světových her na Taiwanu, odkud se vrátil s 8 medailemi.

Kateřina Liškova s trenérem reprezentace a předsedou KONTAKTU bB Janem Nevřkou v Durbanu na MS v JAR 2006

*Hlavní a nosnou činností sdružení je výuka plavání tělesně postižených. Prostřednictvím plavání, zdravotně prospěšné aktivity, se snažíme přivést maximální počet lidí s handicapem k aktivnímu způsobu života. Naším cílem je zpřístupnění plavání co největšímu počtu osob s tělesným postižením a vytvoření zázemí s rehabilitačně socializačním efektem pro kvalitní využití jejich volného času.*

*Výuka plavání je postavená na vlastní metodické řadě sdružení autorů Martina Kováře a Jana Nevřky. Díky odbornému vedení a metodice, založené na podstatných principech pohybu ve vodě, jsme schopni naučit samostatnému pohybu na hladině i osoby s velmi těžkým postižením.*

*Naše činnost je kontinuální a nekončí zvládnutím samostatného pohybu ve vodě. V plaveckém programu lze postupovat od základní kompenzačně - rehabilitační úrovně, přes kondičně - rehabilitační až ke sportovně - rehabilitační úrovni. Ve své šířce, koncepčnosti a jednotné metodice je projekt celosvětově unikátní.*



„Nenechávám se odradit i když mám pocit, že jdu hlavou proti zdi,“ přiznává Kateřina Lišková.