

# Studentka sociologie překonává rekordy

Studentka Filozofické fakulty UK a plavkyně Barbora Zavadová 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 cokoliv 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 zalíbení 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 zaplavat 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 Zavadová** 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.

Studentka sociologie překonává rekordy [iforum.cuni.cz, 18. srpna 2015]

foto: ČSPS, Marin Sidorják