



Som plavkyňa, ale stojím pevne na zemi

I am a swimmer, but i keep both feet on the ground

text: Táňa Veselá
foto: Anna Mrázek Kovačič

20

Martina MORAVCOVÁ

plavkyňa swimmer

Narodila sa 16. 1. 1976 v Piešťanoch. Pochádza z plaveckej rodiny, pretekárskemu plávaniu sa venoval jej otec, mama a venuje sa mu aj brat. V roku 1995 odišla študovať na Southern Methodist University v Dallase, kde v roku 1998 ukončila bakalárske štúdium manažmentu informačných systémov a o dva roky neskôr magisterské štúdium aplikovanej ekonómie.

Svojou výnimočnou športovou kariérou sa stala jednou z najvýznamnejších športových osobností v doterajšej histórii Slovenska.

V roku 2001 na Slovensku získala štátne vyznamenanie Rad Ľudovíta Štúra II. triedy, prezident Rudolf Schuster jej v roku 2002 udelil Kríž prezidenta SR I. stupňa, Matica Slovenská zase Cenu Štefana Moysesu. Je aj držiteľkou Krištáľového krídla a Zlatého biateca. V rámci Svetového pohára získala 105 zlatých medailí. Na svetových súťažiach získala 67 ocenení - 2 olympijské, 22 svetových a 43 európskych zlatých, strieborných, aj bronzových medailí. Vytvorila 3 svetové, 16 európskych a 203 slovenských seniorských rekordov. Je vydatá, manžel Martin je právnik.

Jej prvá spomienka z detstva sa viaže na bazén piešťanského kúpaliska Eva. „Už si nepamätám, či som sa učila plávať alebo som sa vo vode len hrala. Určite to však nebol tréning,“ usmieva sa Martina. „Nevidím sa

Born on January 16, 1976 in Piešťany. She comes from a family of swimmers, both her father and mother used to be competitive swimmers and also her brother swims. In 1995 she went to study at the Southern Methodist University in Dallas where she received her bachelor's degree in 1998 in Information System Management and two years later her Master's degree in Applied Economy. With her extraordinary sport career she has become the most prominent sports figure in Slovak history. She was decorated with the Ľudovít Štúr State Award Order of the 2nd Class in 2001, President Rudolf Schuster honored her with the President's Cross of the 1st Degree in 2002 and the cultural institute Matica Slovenská awarded her with the Štefan Moyses Prize. Besides this she has also been awarded the Crystal Wing and Gold Biatec. Martina has won a total of 105 gold medals in various World Cup competitions. She has 67 medals from world championships – two from the Olympic Games, and 22 world and 43 European gold, silver and bronze medals. She has set 3 world, 16 European and 203 Slovak senior records. Martina is married, her husband Martin is a lawyer.

Her first childhood memory is linked to the indoor swimming pool Eva in Piešťany. "I cannot remember whether I learned how to swim or whether I just played in the water. But it was by no means training," says Martina with a smile.

celkom presne, tak ako si presne nepamätám ani to, ako som vyzerala alebo čo som si obliekala.“ Odjakživa bola s rodičmi pri vode a odjakživa mala vodu rada. Rada plávala, rada neskôr trénovala.

Aj v škole na telocviku vynikala prakticky vo všetkých športoch. Páčili sa jej dokonca ešte aj povestné branné cvičenia, keď musela spolu s ostatnými spolužiakmi behať v plynovej maske, hádzať granátom či strieľať zo vzduchovky.

Prvé plavecké preteky, na ktoré si spomína najmä preto, že ich zaznamenali na video, sa odohrali okolo Veľkej noci v Prahe. „Mala som asi desať rokov a na 50 metrov kraul som zaplávala žiacky slovenský rekord.“

Svoje výkony nespája so slovom tréma, pred výkonom skôr pociťuje istý typ nervozity potrebnej na to, aby podala dostatočný výkon.

„Pri pretekoch funguje nervozita, intuícia a občas fungujú aj prekvapenia,“ hovorí Martina.

„Človek sa pohybuje v rámci svojich limitov, takže po rokoch skúseností sa vie odhadnúť

“I can’t remember myself clearly at that time and I don’t remember what I looked like or how I was dressed.” Since she can remember she spent a lot of time near the water with her parents and has always loved it. She liked swimming and later she liked training. At school Martina excelled virtually in all kinds of sport. She even enjoyed the defense drills where she had to go running with a gas mask on her face, throw a grenade or shoot with an air rifle. The first swimming competition she is able to recollect (maybe also because it was recorded on videotape) took place around Easter in Prague. “I was about 10 years old and I set a Slovak record in the 50 meters crawl in the category for pupils.” When competing Martina feels the sort of nervousness that she needs in order to perform well. “There is certainly a measure of nervousness and intuition at work at competitions, but surprises also happen,” says Martina. “You do what is in your power and after years of experience you are able to assess yourself very well. The older I became, the better I could predict my results, but sometimes something happened and the results were either surprisingly better or surprisingly worse than expected.” She doesn’t view success materially. “Success is when I don’t disappoint myself, when I don’t fail in reaching my inner goals. Success is not necessarily only a gold medal at the world championships or at the Olympic Games, because if it were like that only very few successful people would walk the earth. For one, success means winning

M A R T I N A



s manželom Martinom



s rodičmi

veľmi dobre. Čím som bola staršia, tým lepšie som vedela predpovedať výsledok svojho výkonu, ale niekedy sa stalo, že zapracovalo čosi pre alebo proti a výsledok bol odrazu až prekvapujúco dobrý alebo prekvapujúco zlý.“

Úspech nevníma v jeho hmotnej podstate.

„Úspech je, keď nesklamem samú seba, keď nesklamem v tom, ako viem naplniť svoje vnútorné ciele. Úspechom nemusí byť len zlato z majstrovstiev sveta alebo z olympiády, lebo keby to tak bolo, na svete by bolo veľmi málo úspešných ľudí. Pre niekoho je úspechom zlato, pre niekoho je dostať sa na konkrétne preteky a pre niekoho je zaplávať si osobný rekord. A pre niekoho je úspechom už to, že príde na tréning a naplno trénuje.“

Dosiahnuť za každých okolností ten najlepší výkon, to bola vždy jej najvyššie položená latka. A niekedy, keď vie, že na to má, naozaj prichádza na preteky s tým, že chce prekonať svetový rekord. „Ale to nie je

the gold medal, for another it may be taking part in a certain competition and for someone it may be setting a personal best. And for someone else success is being able to take part in training and do his or her best in the swimming pool.” Martina’s goal has always been to get the best possible result under any given circumstances. And sometimes – when she feels that it is within her reach – she comes to the competition with the goal of breaking a world record. “But you cannot do it in every contest. One cannot just get up at five in the morning, jump into the swimming pool and break a world record. At the 2000 Olympic Games in Sydney I set goals for myself one at a time – first to get to the semifinals, then to the finals and then to get as high as possible. I am not a *dreamer*, I am more of a realist. I have never gone to a competition with a dream of winning. No, I can win if everything fits together properly – all the training, good health and condition, psychics. And I don’t believe anybody can leap up several steps without having done their homework well.” Yet, had Martina not been talented she would never have become the best Slovak swimmer. She realises that if someone wants to be a top performer in anything, he or she needs talent.

možné na každých pretekoch. Nemôžete očakávať od človeka, aby sa ráno o piatej zobudil, skočil do bazény a zaplával svetový rekord. Na olympiáde 2000 v Sydney som si kládla ciele postupne – najskôr sa prebojovať do semifinále, potom sa prebojovať do finále a potom čo najvyššie. Nie som veľký rojko, som dosť veľký realista. Nikdy som nešla na preteky so snom, že vyhrám. Nie, ja môžem vyhrať, keď všetko do seba zapadne – aj množstvo tréningov aj zdravie a kondícia, aj psychika. A neverím, že niekto môže len tak preskočiť niekoľko stupňov bez reálneho backgroundu.“

Keby však nemala talent, nikdy by z nej nebola naša najlepšia plavkyňa. Uvedomuje si, že ak niekto chce byť v niečom špičkou, potrebuje mať talent. „Viem, že aj keby som mala absolútny tréning a disciplínu, nikdy zo mňa nebude špičková speváčka. Mohla by som byť priemernou, možno by sa to dalo vďaka tvrdej drine aj počúvať, ale nebola by to špička. Lebo nemám na spev talent. Preto si myslím, že úspech je aj to, keď človek vie, kde ten jeho talent leží a potom to, že vie, ako svoj talent zúročiť,“ hovorí Martina.

“I know that even if I had absolutely top training and discipline, I would never be a top singer. I would perhaps be an average singer and if I worked really hard maybe people would be able to listen to my singing. But I would never get to the top. Because I don't have a talent for singing. Therefore I believe that one part of success is to recognize where your talent is and learn how to develop it,” says Martina. In all she does, how she does it and how she views and feels it she stands with her feet firmly on the ground. She does not rely much on circumstance and does not believe in chance, good luck or even fate. “I am not the type that sees God's will or destiny behind everything I may encounter. This is how my parents raised me and this is what I've identified with.” Martina doesn't talk much about her ambitions, feelings and small everyday victories and losses, and she doesn't involve many people into her swimming life. “If I don't count my coach, then it is basically only my mother. But, of course, also my father and brother, because we are a family of swimmers and we live with swimming 24 hours a day. Our team now also includes my husband who helps me in the United States especially with

M O R A V C O V Á



Úspech je, keď
nesklamem
samú seba, keď
nesklamem
v tom, ako viem
naplniť svoje
vnútorné ciele.

Vo všetkom, čo robí, ako to robí, ako to vníma a cíti, stojí pevne na zemi. Na okolnosti sa radšej nespolieha a nespolieha sa ani na náhodu, zhodu okolností alebo dokonca na osud. „Nie som typ, ktorý vo všetkom vidí božiu vôľu alebo riadenie osudu. Tak ma vychovali moji rodičia a ja som sa s tým stotožnila.“

O svojich ambíciách, pocitoch a každodenných malých výhrach a prehrách veľa nehovorí a do svojho profesionálneho plaveckého života nezapája veľa ľudí. „Ak nerátame trénera, tak je to vlastne len moja mama. No a otec a brat, samozrejme tiež, pretože sme plavecká rodina a plávaním žijeme 24 hodín denne. Do nášho tímu však patrí aj môj manžel, ktorý mi v USA pomáha najmä po manažérskej stránke a je aj môj najväčší a najoddanejší fanúšik. Jeho rolu by som podčiarkla, pretože športovec je psychicky živý a odolný nielen víťazstvami, ale predovšetkým tým, že svojimi výkonmi spôsobuje radosť sebe aj iným. Naplnia nielen svoje túžby a ciele, ale prináša radosť aj ostatným - predovšetkým ľuďom, na ktorých mu záleží. Myslím si, že aj vďaka môjmu manželovi je túžba priniesť svojim výkonom radosť sebe

managerial work. He is my biggest and most devoted fan. I would like to accentuate his role, because an athlete is mentally strong and resistant not only because of the victories he achieves but especially because he brings joy to himself and to others by his victories. He fulfills not only his own ambitions and goals but also brings joy to others – primarily to those who mean so much for him. I think that it is also thanks to my husband that the desire to bring joy to myself and to others by my achievements is properly balanced.” For almost 25 years, Martina was under mental strain close to the limits of what was bearable and training became a burden – not because it was mentally demanding, but because of its monotony. Yet, as doing everything to the fullest is Martina's second nature, she overcame this crisis. A training was good enough only when she went fullout. “Still, I realize that I have reached the age when I have to listen to my body,” says Martina. “I am 33 which is, biologically speaking,

aj ostatným, u mňa v potrebnej rovnováhe.“ Takmer 25 rokov bola fyzicky zaťažovaná na hranici únosnosti, až sa tréningy pre ňu stali istou záťažou – nie pre ich fyzickú náročnosť, ale pre ich monotónnosť. No, keďže si zvykla robiť všetko až nadoraz, dlho nevedela poľaviť.

Tréning bol dostatočný iba vtedy, ak ho urobila bez fyzickej a psychickej rezervy. „Lenže zároveň som cítila, že som sa dostala do veku, kedy by som mala začať počúvať aj vlastné telo,“ hovorí Martina. „Mám 33 rokov, som vlastne veľmi mladá, no v plaveckom športe som už vo vysokom dôchodcovskom veku. Napokon sa mi podarilo niektoré tréningy vynechať a s prekvapením som si všimla, že som sa na ne začala opäť tešiť.“

Celkovo ju však neteší, kam a akým smerom sa plavecký šport ubera. „Výkonnostná explózia, ktorá nastala, sa udiala len kvôli novým technológiám použitým pri výrobe plaviek.

Tieto technológie porušili najzákladnejšie pravidlá plaveckej ústavy a ja neviem odhadnúť, kam až sa to môže posunúť. Pre mňa je to také isté, akoby sme porušovali ústavu v štáte a nič sa nedialo. Zdá sa, že ide o veľký biznis.

Do plaveckého športu však vniesol akurát tak veľký chaos a veľký neporiadok.“

Aj to sú témy, ktoré preberá v nedeľu pri raňajkách so svojím manželom. Biznis stránka plaveckého športu ho zaujíma ako človeka, ako právnika, no najmä ako Martininho manžela. Nedeľa je ich najobľúbenejším dňom. V nedeľu si Martina dovoľí prepych a vstane až okolo deviatej, urobí kávu a palacinky, ktoré si potom s manželom dlho vychutnávajú. Popritom pozerajú televíziu, svoje obľúbené seriály o prerábaní domov a bytov, ktoré ich občas inšpirujú natoľko, že sa s odhodlaním pustia aj do domácich prác ako je upratovanie či pranie. „Raňajky plynulo prejdú do obeda, ktorý býva dosť neskoro a potom ideme na prechádzku s našim austrálskym ovčiarskym psom. Asi to o mne neviete, ale ja som veľká milovníčka psov.“

Tri naj:
Zdravie
Rodina

Vnútrotná spokojnosť



quite young, but as far as swimming is concerned, I've reached retirement age. At last I have managed to skip some training sessions and to my surprise I've found that I am looking forward to training again." Generally, however, she is unhappy about the direction in which swimming has been going lately. "The performance explosion that occurred took place only due to new technology used in the manufacturing of swimming costumes. This technology breached the most basic regulations of the swimming constitution and I have no idea where it may lead. For me, it is as if someone violates the constitution of a country and nothing happens. It seems that this is a matter of big business. But it has brought chaos and confusion into the sport." These are also some of the topics Martina discusses with her husband during their Sunday breakfasts. He is interested in the business part of swimming as a person, as a lawyer, but mostly as Martina's husband. Sunday is their favourite day. On Sundays Martina takes it easy and gets up as late as at nine, then she prepares coffee and pancakes that she and her husband savour over a long breakfast. At the same time they watch TV, especially their favourite series about the reconstruction of houses and apartments, which sometimes inspire them to do some household duties, such as cleaning or doing the laundry. "Breakfast gradually becomes lunch which is often quite late in the afternoon, and then we go for a walk with our Australian Shepherd. You might not know it, but I am a great dog-lover."

The three top:
Health
Family
Inner happiness

Motto:
Najväčší hriech je, ak človek
nevyužije talent a nadanie,
ktoré dostal do vienka.

Motto:
The worst sin is when
someone doesn't use
the talent and gifts he's
received.

M A R T I N A

M O R A V C O V Á



Pozitívna energia pre Váš úspech

Západoslovenská energetika, a.s., je hrdá na skutočnosť, že v olympijskej príprave na Hry XXIX. olympiády v Pekingu podporila historicky najúspešnejšiu slovenskú športovkyňu Martinu Moravcovú v jej už piatej olympijskej súťaži.

Martina je žiarivým príkladom pozitívnej energie a fair play pre stovky mladých nasledovníkov na ich ceste za športovými a životnými úspechmi. Ďakujeme, Martina!

www.zse.sk
www.eon.com

Člen skupiny **e-on**

