

MÔJ ŽIVOT SA OTOČIL

Legendárna plavecká ikona vymenila vrcholový šport za rodinný život v americkom Texase. Toto leto stráví na Slovensku, aby sa tu mohla venovať nádejným mladým plavcom.

TEXT: KATARÍNA LEŠKOVÁ / FOTO: PETRA BOŠANSKÁ

Nie je to dávno, čo ste porodili druhé dieťa. Vôbec to však na vás nevidno. Ako to robíte?

Musím sa priznať, že zatiaľ som toho veľa nespravila, len som trochu cvičila. Na zmeny v stravovaní, ktoré by sa mi zišli, lebo ešte stále mi chýbajú štyri kilečky do mojej optimálnej hmotnosti, sa zatiaľ len chystám. Pri druhom tehotenstve som sa snažila pribrať menej ako pri prvom, aj sa mi to čiastočne poradilo, ale v zásade si moje telo aj tak robilo to, čo chcelo... Nebola som, bohužiaľ, tehulka s tenkými rukami, nohami a malíčnym bruškom. Narástla som úplne všade (smiech).

Môže za to vaša vyoperovaná štítna žľaza?

Okrem problémov so štítnou žľazou mám aj celiakiu, ale pri druhom tehotenstve som už vedela, čo ma čaká, aké dávky liekov budem potrebovať a na čo si budem musieť dávať pozor. Hlavné je, že sme to všetko s deťmi prežili v zdraví a bez komplikácií, aj keď nie je ľahké byť staršou rodičkou, ktorá sa blíži viac ku štyridsiatke ako k dvadsiatke. Napokon som to celkom dobre zvládla. Zrejme aj preto, že som celý život športovala.

Chodíte so svojimi deťmi plávať?

Staršia Karolínka má štyri roky a bez problémov už prepláva sama celý bazén. Mladší Miško bude mať deväť mesiacov, takže zatiaľ sa vo vode len čapkáme, ale už teraz majú obe deti pozitívny vzťah k vode.

Zdedili ho po vás?

Zatiaľ ťažko povedať, čo zdedili alebo nezdedili, ale jedno viem iste. Ak rodičia deti od malička zoznamujú s vodou, nie je problém vybudovať si k nej pozitívny vzťah. Dieťa potom nemá problém ponoriť sa, neplače, keď sa mu voda dostane do očí a s radosťou do nej fúka bublinky.

S deťmi pracujete aj v letných plaveckých kempoch na Slovensku.

Áno, už piaty rok spolupracujem s Nadáciou Poštovej Banky na tomto projekte, ale k nám nechodia celkom malé deti, ale plavci vo veku od desať do pätnásť rokov. Niektori si možno myslia, že letný kemp je dobrý na to, aby si tam odložili dieťa cez prázdniny a aby sa učilo plávať, ale to nie je naším poslaním. Naše kempy sú vyslovene pre plavcov, ktorí sú už registrovaní v nejakom plaveckom klube a majú za sebou

prvé pretekárske skúsenosti. Plávať môže učiť deti hocikto, ale mne ide najmä o to, aby som mohla odovzdávať svoje skúsenosti, vysvetliť deťom niečo o technike. U mladších ide najmä o vyučovanie základov, u starších zase o odbúranie nesprávnych návykov, ktoré im bránia v napredovaní a zlepšení výkonnosti.

V čom sa líši práca s deťmi od práce s dospelými?

Dospelý človek už vie, čo chce, takže motiváciu nachádza sám v sebe. Deti ešte nie sú takto nasmerované. Aby ste ich správne namotivovali, potrebujete vyvážený mix medzi disciplínou a zábavou. Inak sa vám nepodari udržať ich pozornosť. Musíte si naplánovať program tak, aby deti upútal aj baviť, v tom je zásadný rozdiel. Dospelého človeka nemusíte zabávať, ale deti treba stále usmerňovať nenásilnou formou.

Poslúchajú vás?

Mám pocit, že u nich máme rešpekt, ale zároveň sa aj vieme spolu krásne vyblázniť a užiť si zábavu. Hovorím v množnom čísle, lebo nás je viac trénerov. Kemp máme rozdelený podľa vekových kategórií, →

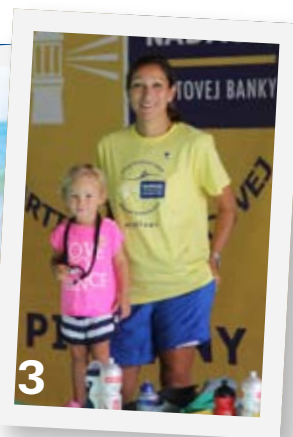
Martina Moravcová



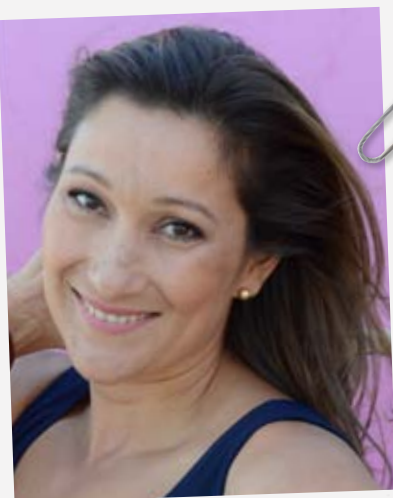
Biela košela,
čierne nohavice,
nájska čiapka,
Marks & Spencer
Topánky
v čiernej farbe
na šnurovanie,
Bata

Z MÔJHO ALBUMU

1. Naše prvé Vianoce vo štvorici.
2. S detičkami na dovolenke v Mexiku.
3. Moja malá asistentka – dcérka Karolínka so mnou absolvovala všetky letné kempy. Prvýkrát v roku 2010 ako šesťtyždňové bábätko.



Vizitka



Martina Moravcová (38) je ikonou slovenského plaveckého športu, žiadny slovenský plavec nebol v medzinárodnom meradle taký úspešný. Je držiteľkou dvoch strieborných olympijských medailí. Z európskych a svetových šampionátov má spolu 65 medailí, prvú získala ako sedemnásťročná na ME v Sheffielde. Z dlhého bazéna vybojovala tri strieborné a dve bronzové medaily na majstrovstvách sveta a tri zlaté na majstrovstvách Európy. V krátkom bazéne sa stala sedemkrát majsterkou sveta a osemnásťkrát majsterkou Európy. Prekonala tri svetové, šesťnásť európskych a dvestosedem slovenských rekordov. Šesťkrát vyhrala anketu Športovec roka na Slovensku. V ankete Športovec storočia skončila štvrtá. Študovala ekonómiu v americkom Dallase, kde sa zoznámila s manželom, právnikom Martinom Valkom. Spolu vychovávajú štvorročnú Karolínu a deväťmesačného Miška.

vať skúsenosti mladej generácii výkonnostných plavcov, tým, ktorí chcú byť v tomto športe najlepši.

Takže sa nevidíte, povedzte, ako reprezentačná trénerka?

Zatiaľ nie, keďže s rodinou žijeme najmä v Amerike. Na Slovensku trávime len leto, keď je v Texase veľmi horúco a tu je oveľa príjemnejšie, a potom Vianoce, aby sme boli s rodinou. Sviatky pre nás nie sú o darčekom ani o stromčeku, ale predovšetkým o stretnutí s blízkymi ľuďmi, ktorých máme radi. Keby som tu žila, asi by

Plaveckú kariéru som si dlho predlžovala, lebo som si nevedela predstaviť život bez vrcholového športu. Keď sa mu venujete odnepamäti pomaly do tridsaťpäťky, je veľmi ťažké predstaviť si, že by to mohlo byť aj inak. Človek sa potom drží zubami-nechtami, ale keď prišli zdravotné komplikácie a neskôr tehotenstvo, bolo to už pre mňa viac negatívne ako pozitívne. Keď som skončila, pocítila som veľkú úľavu a vôbec nemám pocit, že by mi niečo chýbalo. Jasné, že sú športovci, ktorým svet vrcholového športu po skončení kariéry chýba,

Namiesto románov som čítala chemické učebnice o orbitáloch

bol môj kontakt so slovenským plaveckým športom alebo olympijským výborom iný, ale som niekde inde, takže je to pre mňa komplikované. A potom rátam s tým, že keď nám deti vyrastú, tak budú možno športovať a bude ich treba rozvíjať po rôznych krúžkoch a kurzoch. Keď s nimi pôjdem na tréning, asi tam nebudem len tak sedieť, možno sa aj aktívne zapojím, ak na to bude príležitosť.

Aký je to pocit, keď človek po dlhých rokoch zanechá aktívnu športovú kariéru?

a tak hľadajú kontakt s ním nejakým iným spôsobom. Ale sú aj takí, ktorí sa dokážu odpútať a presunúť sa do inej sféry. Ja som si povedala, že je už čas na materstvo a deti. Dlhú som založenie rodiny odkladala, o to viac si ju teraz užívam.

V čom sa najviac zmenil váš životný štýl? Ako vrcholový športovec podriaďujete všetko svojmu výkonu, žijete viac-menej egocentricky. Stále sa musíte pozorovať, dávať si pozor na to, čo zjete, koľko spíte. Nemôžete sa niekde večer zdržať dlhšie,

lebo by vás to mohlo negatívne ovplyvniť na ďalšie dva dni, najmä ak už nepatríte medzi najmladších. Teraz sa môj život úplne otočil. Odkedy prišli na svet deti, sú na prvom mieste, ja som až niekde na konci (smiech). Keď majú teplotu, nespíme celé noci, ale to asi pozná každá matka... Moja pozornosť sa prirodzeným spôsobom preládila tam, kam treba.

Pomáha vám niekto s deťmi?

Nie, všetko si robím sama, ale ak vznikne situácia, že ich potrebujeme dať v Amerike niekomu postrážiť, môžeme sa, našťastie, obrátiť na manželovu sestru. Ona deti nemá, takže vždy sa rada príde postarať o tie naše. A keď sme v Piešťanoch, tak sa o ne starajú naši rodičia, vtedy sa z nich rešia babka s dedkom.

Ako dlho ste s vaším manželom Martinom Valkom?

Zoznámili sme sa pred osemnástimi rokmi a manželia sme od roku 2001. On študoval tak ako ja v Amerike a jeho rodina sa poznala s rodinou mojej bývalej trénerky. Predtým ma videl len v televízii. Keď sme sa spoznali, tak sa mi snažil uľahčovať moje začiatky v zámorí. Každú chvíľu mi pripomínal, že ak budem niečo potrebovať, môžem sa na neho obrátiť. Bola som v našej študentskej komunite jediná Slovenka, možno aj to zohralo istú úlohu v tom, že sme sa zblížili.

Udržať si vzťah počas aktívnej športovej kariéry nie je ľahké. Ako sa vám to podarilo?

Jednoduché to rozhodne nie je, lebo žijete kočovný život. Každú chvíľu ste niekde inde. Ale môj muž bol veľmi trpezlivý.

Ako strávite toto leto na Slovensku?

Popri plaveckom kempe si budem užívať v Piešťanoch. Je to celkom iné, ako keď bývate vo veľkom Dallase, kde sú ľudia viac jeden od druhého izolovaní. Aj keď tam žijem už osemnásť rokov, stále mám pocit, že som viac doma na Slovensku.

Na aké momenty z vašej športovej kariéry si najradšej spomínate?

Mám už tak preladenú myseľ, že to, čo bolo spojené s mojou športovou kariérou, mi už pripadá ako minulé život. Občas mi hlavou preblesnú nejaké spomienky, ale väčšina z nich mi vypadla z pamäti. Žijem hlavne prítomnosťou. ●



Zo zákulisia

Ak sa chcete dozvedieť, ako prebiehalo fotografovanie k rozhovoru, kliknite na www.zena.sme.sk, kde uvidíte krátku reportáž.

MÁM RADA

1. Kurací rezeň so zemiakovou kašou a palacinky s nutelou ako dezert – všetko musí byť bezlepkové.
2. Teplé čisté more a biely piesok.
3. Detské rozprávkové knižky.
4. Plaveckú značku TYR.



1



2



3



4