

ŠPORTUJ!



„Bože, to je už ráno?! Určite sa mi to len sníva, veď len nedávno som išla spať!“ tieto vety mi hlavou prebehnú každé ráno, keď mi o 5: 05 zazvoní budík a ja si uvedomím, že mám plavecký tréning. Vypnem ho so zalepenými očami a s pocitom, že pod perinku si ľahnem až o cca 16 hodín. Keď sa konečne postavím z postele, dám si raňajky č. 1, bez ktorých nemôže deň začať. Nasleduje transport na bazén. Odbije 6: 00, vonku tma a my plavci skáčeme rozcvičení do vody. Tréner na nás optimisticky kričí: „Predstavte si, že skáčete do teplého ranného kakavka!“ Ale my vieme, čo nás čaká, preto si predstavíme studené mlieko s kockami ľadu, keďže ráno voda nemá tých príjemných 27°C ako cez deň. Ranný tréning trvá do 7: 15 a zaplávame okolo 3, 5 km. Na rad prichádzajú raňajky č. 2, škola i večerný dvojhodinový tréning v čase od 16: 00 do 18: 00 a zaplávame cca 6, 2 km. Typická trénerova veta počas ťažkého tréningu: „Keď nevládzeš, tak pridaj!“ unavená z celého dňa prídem domov a najradšej by som vyjedla celú chladničku. Po výdatnom posilnení sa pustím do učenia. Najedená, naučená si ľahám do

postele na zaslúžených 7 – 8 hodín. Priznávam, že je to náročné, ale úsilie a nervy na tréningu (týždenne naplávame okolo 46 km) sa vyplatia na pretekoch. Niekedy sa mi síce nedarí, ale aj tak úspechy sú. Naša dievčenská štafeta patrí medzi najlepšie na Slovensku. Vo svojich silných disciplínach patrím do top 40 na Slovensku. Plávaniu sa venujem už 11. rok a som za to vďačná, hoci si rada postažujem, že moji rovesníci majú voľno. Už 4 roky sa venujem aj triatlону a rada by som začala aj s atletikou, lebo milujem beh. Vďaka športu som zdravá a mám dobrú fyzickú kondíciu, ale predovšetkým som si našla skutočných kamarátov na celý život.



autor: **ZUZKA**
photo: **ZUZKA**