

**NIKOLETA TRNÍKOVÁ** sa pred prvým dňom juniorských ME cítila úplne zle, a dosiahla najlepší výsledok

## Za „odmenu“ môže prísť neskôr na sústredenie

Najúspešnejšia členka slovenskej výpravy na juniorských ME v Kazani bola **Nikoleta Trníková**. Jediná sa v individuálnej plaveckej disciplíne dostala do finále a prekonal národné seniorské rekordy.

„Som nadmieru spokojná,“ konštatovala po návrate rodáčka z Považskej Bystrice. „Nečakala som, že sa dostanem až do finále, akurát v kútiku duše som verila, že by sa mi to v niektorej disciplíne mohlo podariť.“

Zverienka Karla Procházku v Považskobystrickom PO dosiahla najhodnotnejší výsledok už v prvý súťažný deň, v polohovke na 400 m – skončila siedma.

„Práve v nej som to vôbec nečakala, pretože sa zišla silná konkurencia,“ priznáva Trníková. „Potešil ma už postup z rozplavieb do finále, a nakoniec som bola siedma. Pritom pred pretekmi som si vravela, že budem rada, ak neskončím posledná.“

Navyše v rozplavbe (4:50,53 min) a tiež vo finále (4:50,29) vytvorila slovenské seniorské rekordy. Čakala, že v Kazani stlačí svoje vlastné maximum z aprílového Grazu prakticky o dve sekundy?

„Verila som môjmu trénerovi, ktorý mi hovoril, že mala by som mať naplvané dosť, aby som rekord zlepšila, a tak sa nemám báť,“ hovorí slovenská reprezentantka. „Napokon, aj starý rekord som držala, takže vlastne išlo len o to, či budem schopná zlepšiť svoje maximum.“

Vnútorne naladenie pred štartom veľmi nenasvedčovalo, že sa jej poradí úspešne zaútočiť na národné historické tabuľky. „Dva dni, ba aj deň pred pretekmi som sa cítila vo vode úplne zle,“ prezradila Trníková. „Bola som unavená, možno aj z cestovania, vravela som si, že hádam to aspoň dopĺvam.“

Slubný rozbeh mala aj v prsiarskej dvojstovke – v rozplavbe dohmatla za 2:28,81 a v 34-člennom poli figurovala štvrtá. Iba 36 stotín za národným maximum, ktorý vytvorila na júnovom domácim šampionáte v Žiline, keď vymazala maximum Andrey Podmaníkovej. No semifinále v Kazani jej nevyšlo, na rozdiel od rána bola pomalšia o 46 stotín a zostala jej rola prvej náhradníčky. „Keby som v ňom zopakovala výkon z rozplavieb, v pohode by som sa kvalifikovala do finále,“ opisuje moment, ktorý ju asi najviac mrzí na jej vydarenom účinkovaní na ME.

Kazanský šampionát bol organizačne zvládnutý. V roku 2015 sa v tomto ruskom meste uskutočnili seniorské MS, takže domáci využili skúsenosti. Plavecké podmienky boli super, negatívum vraj bola akurát strava v hoteli. „Na výber sme mali na obed aj na večeru takmer stále len dve rovnaké jedlá, takže sme aj trochu hladovali,“ utrúsi s úsmevom očovčivá 17-ročná študentka Obchodnej akadémie v Považskej Bystrici.

Pre Nikoletu Trníkovú bol tento šampionát štvrtý juniorský v kariére a – rozlúčkový s jej vekovou kategóriou: „Určite bol aj najvydarenejší. Som rada, že som juniorskú kategóriu zakončila takto.“



Nikoleta Trníková má za sebou prvé vrcholné podujatie tohto leta – juniorské ME v Kazani.

FOTO ARCHÍV (nt)

### TRNÍKOVÁ NA ME V KAZANI

200 m PRSIA	9.	
200 m POL. PRET.	13.	JUN. REKORD SR
400 m POL. PRET.	7.	DVA REKORDY SR
4x200 m V. SP.	8.	DVA REKORDY SR

Postupmi z rozplavieb získala i skúsenosti s „novým druhom stresu“, ako zvládnuť dlhý súťažný deň: „Na tomto podujatí sa pláva niekoľko dní takže pre človeka je ťažké udržať si formu, aby zaplával v každej disciplíne trikrát dobrý čas.“

Trníková splnila nedávno v Žiline B-limit na MS dospelých, kde sa bazénové súťaže začínajú o desať dní. Juniori však tento rok prioritne obsadzujú „svoje“ podujatia, po ME v Kazani to budú v auguste juniorské MS v Budapešti. Nemrzí našu mladú reprezentantku, že nebude na MS dospelých v kórejskom Kwang-žu? „Trochu možno áno, no keďže som posledný rok juniorka, v lete sú naše podujatia tie hlavné. Na veľké sa, dúfam, ešte kvalifikujem v budúcnosti.“

Za dobré výsledky je odmena. Hoci pred dverami je záverečná príprava na juniorské MS v Budapešti, Trníková do nej vstúpi trochu neskôr, po návrate z dovolenky v Jordánsku.

„Dostala som od trénera povolenie na krátke voľno,“ teší sa plavkyňa. „Budem trochu meškať na reprezentačné sústredenie v Šamoríne, ale tréner mi povedal, že si treba aj chvíľu oddýchnuť.“

ROMAN RIŠA

## Biatlonistka IVONA FIALKOVÁ sa teší, že na úvodných dvoch sústredeniach mohla naplno zabrať



So sestrou Paulínou (vpravo) na cyklistickej ceste na talianske Passo Stelvio. FOTO INSTAGRAM (if)

# Normálne sedí, spí a tiež trénuje

Po zime sa Ivona Fialková prekvapujúco rozhodovala, či bude ešte pokračovať v biatlonovej kariére. Napriek mladému veku – v novembri bude mať iba dvadsaťpäť. Svoju rolu hrali v jej pochmúrnej nálade nenaplnené osobné ambície, hoci bola členka šiestej štafety na MS 2019, a tiež dlhodobé vážne bolesti chrbta. Pre ne musela obmedzovať tréning. Po mesiaci rozmýšľania však oznámila, že jej kariéra pokračuje. Čo sa udialo odvtedy, odkedy podala priaznivú správu o pokračovaní svojej kariéry? O tom sme sa zhovárali s Ivonou po dvoch sústredeniach, v Rakúsku a Taliansku.

● V marci a apríli sa veľa pohovorilo o vašom boľavom chrbte. Odvtedy máte za sebou dve sústredenia. Pustil vás do plnohodnotného tréningu?

„Keď to porovnáam s minulým rokom, rozhodne tam vidím zlepšenie. Nebol ani jeden tréning, ktorý by som musela prispôbovať stavu môjho chrbta. Nie vždy to bolo ideálne, ale keď som trochu zaťala zuby, dalo sa všetko zvládnuť. Minulý rok, koncom jari a začiatkom leta, som musela vypúšťať rôzne tréningy, napríklad na špeciálnu silu. Teraz zvládam všetko, čo naši tréneri naplánujú.“

● To je dobrá správa. Takže ste mierna optimistka aj do nasledujúcej prípravy, ktorá pokračuje pre vás a vašu sestru Paulínu už od pondelka v nemeckom Ruhpoldingu?

„Musím byť, lebo keby som všetko videla čierne, nevedela by som sa do toho dostať. Verím, že práca, ktorú sme za dva roky odrobili s mojim chrbtom s fyzioterapeutom Radom Jamborom, zaberá. Náročnosť prípravy sa bude už len stupňovať, nechcem preto niečo zakríknuť. Po niektorých tréningoch v Livignu som cítila, že musím robiť viac cvičení na uvoľnenie a spevnenie. Keď si však predstavím, že vlni som nemohla poriadne sedieť a spať, budila som sa na veľké bolesti a fungovala som na tabletkách, ide o zlepšenie. Nie je to ideálne, to už asi ani nebude do konca mojej športovej kariéry, ale teraz to celkom držíme.“

● Vieme si predstaviť, aké dôležité je pre vás mať neustále po ruke fyzioterapeuta Jambora, všakže?

„Bez neho by to nešlo, aby som poriadne trénovala. To, že ho so sestrou Paulínou stále máme k dispozícii, je obrovské plus. Naša príprava je rozvrhnutá tak, že s ním cvičím ešte pred prvým tréningom. Ponáhľame chrbát, brucho a všetky svaly. Bez toho by nemal predpoľudňajúci tréning náležitú kvalitu. Popoludní nastupujú masáže a uvoľňovanie

### NA SLOVAKIA RINGU V KABÍNE KAMIÓNA

Sestry Fialkové propagujú známu motoristickú značku a v rámci toho sa zúčastnili na Slovakia Ringu v Orechovej Potôni na seriáli majstrovstiev Európy fahačov. Obe dievčence obliekli do kombinézy, nasadili im prilby a nechali ich previezť po okruhu v ťahači. Ivona bola spolujazdkyňa u Španiela a ten to poriadne „vypeckoval“: išli rýchlosťou 150 kilometrov. „Mala som z toho rešpekt i zážitok,“ povedala Ivona.



Ivona Fialková v kombinéze a prilbe na Slovakia Ringu. FOTO INSTAGRAM (if)

„Keď som trochu zaťala zuby, dalo sa všetko zvládnuť.“

● Je váš tréning v partii so sestrou Paulínou, trénermi Murínovou a Bajčičákom stále taký istý ako doposiaľ?

„Nechcem sa stále vracieť k môjmu chrbtu, ale musím: pre mňa je nové to, že sa môžem vrátiť do starých kolají a odrobiť všetky tréningy, ktoré som vlni vyne-

chávala. Čo sa týka obsahu prípravy, našli sme si svoj systém, ktorý nám sedí. Točíme sa v tých istých strediskách, o ktorých vieme, že majú dobré podmienky na biatlonový tréning a sú tam cyklistické trasy.“

● Pred minulou zimou sme rozoberali s trénerom Bajčičákom, aké ciele dal pre vašu sestru Paulínu čo sa týka bežeckých časov. Čo naplánoval vám na budúcu zimu?

„Martin je taký, že vždy stanovuje nejaké ciele. Má nás premerané do každej šraubičky. Ja som sa v minulej zime zabrdzila - aj pre chrbát, aj pre možno niečo iné. Tak ako som sa zlepšila o skoro tridsať sekúnd počas prvého roka našej spolupráce, v druhom som sa nikam neposunula. Martin by bol spokojný, keby sa môj bežecký odstup na najrýchlejšie v šprinte hýbal okolo tridsiatich sekúnd. To sa mi v sezóne 2018/19 podarilo iba raz, v Oberhofe.“

● A čo zmeny na vašej malokalibrovke?

„Neboli potrebné veľké zmeny. Sedela mi streľba v ľahu. Nastavenie spúšte mi vyhovovalo. Jediná výraznejšia zmena je, že sme od sústredenia v Livignu prešli na nový typ klapiek, ktoré lepšie priliehajú na oko. Zmenili sme precvičovanie streľby bez nábojov v hlavni. „Sušíme na terče na balančnej podložke. Čiže sa snažíme udržať si rovnováhu a mieriť pritom na terče. Je to ťažké. V Livignu sme mali aj veterné počasie, ale zvykáme si, pretože minulú zimu takmer na každej súťaži Svetového pohára fúkalo.“

IVOR LEHOŤAN