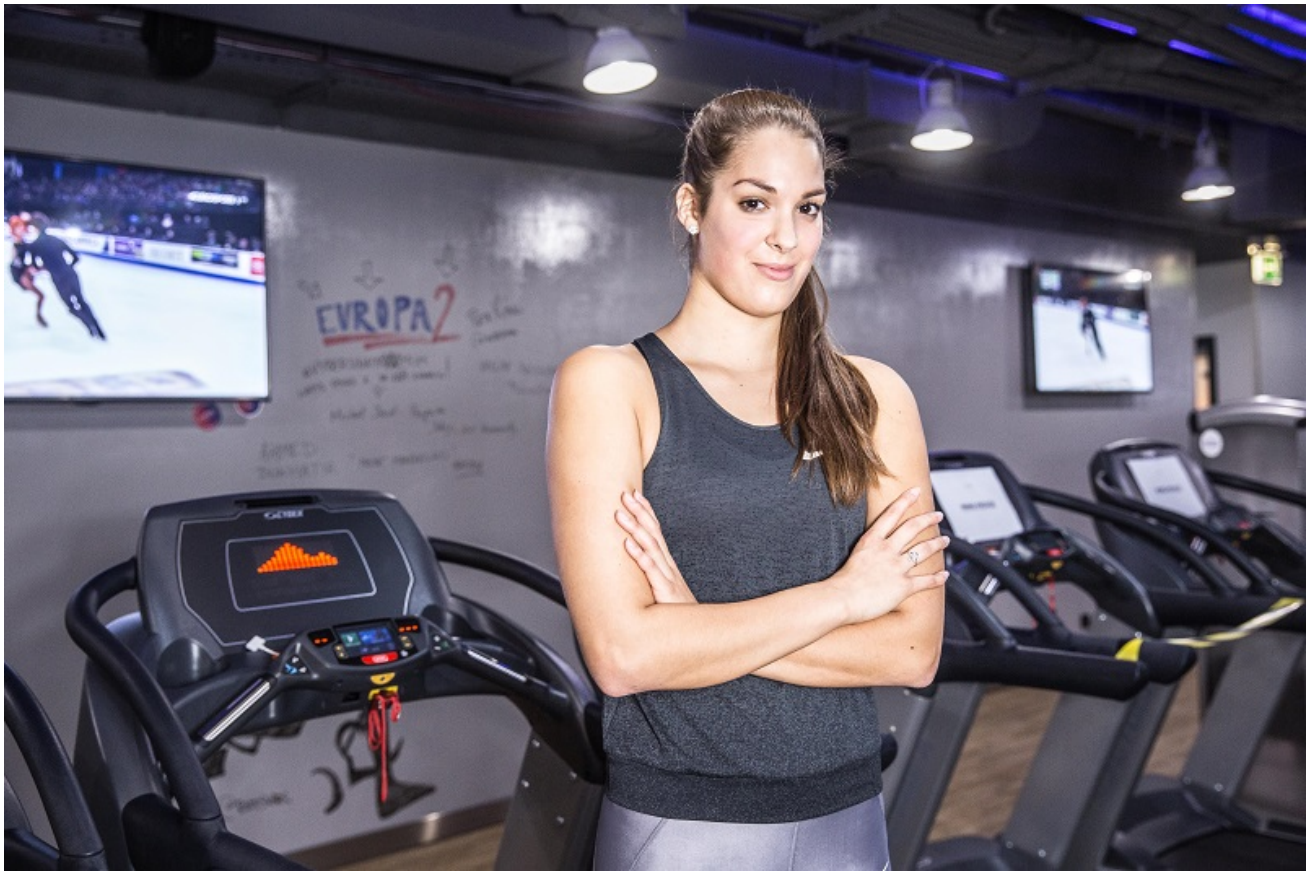
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 15. 3. 2019 | taj

Lucie Svěcená - Do bazénu a vody jsem se okamžitě zamilovala, jiné sporty mě nelákaly

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Lucie-Svecena----Do-bazenu-a-vody-jsem-se-okamzite-zamilovala,-jine-sporty-me-nelakaly__s10011x19159.html

Ambasadorka projektu Aktivně a zdravě Lucie Svěcená je mladá a nadějná plavkyně v disciplíně motýlek na 100 metrů. Krásná jednadvacetiletá sportovkyně tráví denně čtyři hodiny v bazénu. Jejím snem je splnit limity pro letní Olympijské hry v Tokiu v roce 2020. Bez vody už si život představit nedokáže a v bazénu tráví čas i s lehčí nemocí. Když ji jednou zdraví vyřadilo z

tréninků na čtrnáct dní, trpěla především psychika.

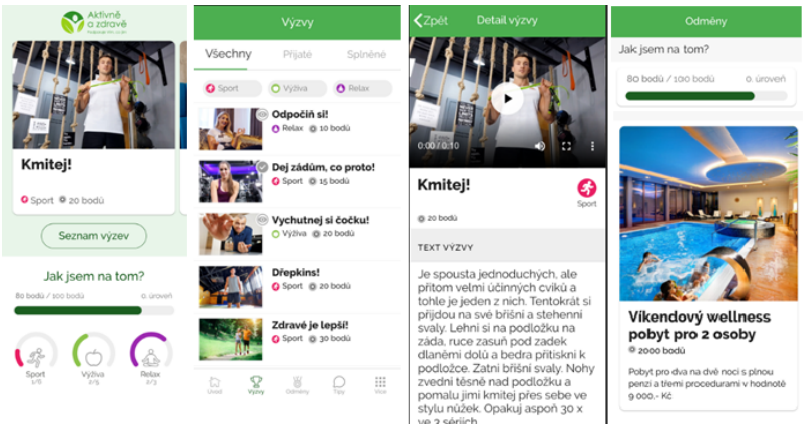


„Mým snem je kvalifikovat se na olympiádu v roce 2020."

- **Co se vám líbí na projektu Aktivně a zdravě?**

Miluju sport a zdravý styl života, takže proto jsem se rozhodla být ambasadorkou tohoto projektu. Líbí se mi, že projekt donutí lidi se nad sebou zamyslet, že si řeknou: jdu do toho a začnou na sobě makat. Lidi milují výzvy, takže je ještě více nakopnou.

- **Používáte aplikaci? Myslíte si, že výzvy dokáží začátečníky a laiky dostatečně namotivovat, aby změnili svůj životní styl?**



Ano používám ji. Myslím si, že ano. Ten, kdo chce pro sebe něco udělat, tak ho to velmi namotivuje. Lidi nakopne i to, že výzvy propagují skvělí lidé. Je to účinnější, než když je popohání nějaký kamarád. Projekt má plán a cíl. A pro uživatele je důležité, aby viděli, pro co si jdou, proč

to dělají a k čemu je to dobré.

- **Plavání se věnujete od svých osmi let. Byl bazén láskou na první pohled, nebo jste uvažovala i o jiném sportu?**

Do bazénu, nebo spíš do vody a pocitu v ní, jsem se okamžitě zamilovala. Jiné sporty mě nelákaly. Jen před plaváním jsem se věnovala mažoretkám a lidovým tancům.

- **Jaký vztah ke sportu jste měla do té doby jako dítě? Co vás bavilo?**

Jako dítě jsem milovala nejspíš všechno. Pocházím z vesnice, takže jsme s bráchou dělali všechno možné, jen abychom neseděli doma. Lezli jsme po stromech, běhali po poli, vždycky se něco našlo…

- **Jak často jste měla v dětství tréninky? Vrcholoví sportovci si často stýskají, že dětství a školní věk, kdy se jiné děti bavily nebo vyspávaly, trávili oni na sportovištích…**

Je pravda, že dětství jsem jako ostatní děti neprožila. Někdy mě to mrzelo, nemohla jsem jít třeba s ostatními ven, nebo přespávat u kamarádek, protože jsem tomu sportu už od začátku dávala moc. Měla jsem tři tréninky ráno od šesti do sedmi hodin a čtyři tréninky odpoledne… takže sedm tréninků týdně.

- **Kolik času denně trávíte v bazénu nyní? Jak vypadá Váš trénink?**

Většinou každý den 2x denně dvě hodiny. Jsem sprinterka, takže můj trénink se skládá z několika částí: rozplavání kolem 1500m, nějaké vlnění pod vodou, nohy, naplavávací série - většinou spojena s důrazem na techniku, sprinty a vyplavání kolem jednoho až dvou kilometrů. Trénink se pohybuje většinou kolem šesti kilometrů.

- **Jak snášíte situace, když přijde nemoc nebo nějaká indispozice a vy nemůžete trénovat?**

Většinou, když to není nic moc vážného, tak trénuji i s nemocí. Ale teď naposled jsem byla nemocná čtrnáct dní s pásovým oparem… a musím říct, že jsem dost trpěla tím, že nic nemůžu. Čtrnáct dní jsem neměla volno, ani nepamatuji. No a většinou se do toho tréninku dostávám stejnou dobu, jakou jsem mimo. Nejhorší je to pro mě vždy po psychické stránce.

- **Jaké je to jet s vrcholovým sportovcem na dovolenou? Dokážete relaxovat, nebo trénujete i ve svém volnu?**

Slovo dovolená mi už skoro nic neříká, protože vrchol sezóny mám většinou v srpnu. Takže trénuji celé letní prázdniny a mívám tak týden volna na konci srpna. A v září už nastupuji znovu do tréninku na novou sezónu. Největší volno

jsem naposledy měla o Vánocích, což bylo deset dní, a já prostě nevydržím nic nedělat. Takže jsem si řekla, že aspoň od té vody si dám pauzu a půjdu do posilovny.

- **Máte krásnou štíhlou postavu. Jaká jídla leží obvykle na vašem talíři?**

Jsem na sebe hodně tvrdá a snažím se jíst zdravě. Smaženým jídlům se úplně vyhýbám, to už mi ani nechutná, a snažím se tělu dát opravdu jen to, co potřebuje. Takže na talíři musí být vždycky nějaké to maso a hlavně zelenina, kterou miluju.
Sladké mám snížené na minimum. Jednou jsem ho omezila úplně, ale moje tělo se pak ozvalo a já mu nějaký ten cukr nakonec dopřát musela. Většinou je to však doplňováno hlavně ovocem. Dortům a ostatním sladkostem se vyhýbám a jen výjimečně si něco takového dám. Samozřejmě na soustředěních a závodech doplňuji cukr více, jinak bych to nezvládala.

- **Co je Vašim nejbližším sportovním cílem?**

To je splnění limitu na Olympijské hry v roce 2020. A v letní sezóně být na Mistrovství světa do 16. místa.

LUCIE SVĚCENÁ

- Česká plavkyně ve stylu 100m motýlek, štafeta.
- Narodila se 21. 8. 1997 v Mostě.
- Žije v Praze. V Lipenci navštěvovala základní školu, poté studovala na gymnáziu v Žatci.

- V osmi letech začala navštěvovat plaveckou školu v žateckém bazénu, kam ji přivedl bratr Antonín.
- V roce 2009 se probojovala na Evropský juniorský olympijský festival, poté přišly medaile z Mistrovství Evropy a světa juniorů a z Mistrovství Evropy v krátkém bazénu.
- V roce 2013 získala bronz na MS juniorů v Dubaji a 2x stříbro na ME juniorů v Poznani.
- O rok později se probojovala do finále OH mládeže v Číně.
- V roce 2016 se účastnila OH v Riu de Janeiru a finále ME v Londýně.
- Je svobodná.
- Mezi její koníčky patří procházky, zvířata a hudba.

Generální partner projektu:
Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,
Vienna Insurance Group.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz