

SOM ČLOVEK, KTORÝ MUSÍ BYŤ NEUSTÁLE V POHYBE

**KTO BY POVEDAL, ŽE TOMUTO
NÁROČNÉMU ŠPORTU SA UŽ
NIEKOĽKO ROKOV VENUJE NAŠA
SPOLUŽIAČKA BARBORA MAYE-
ROVÁ. ŠTÍHLA, JEMNUČKÁ, STÁLE
NEŽNE USMIEVAVÁ, JEDNODU-
CHO MILÉ ŽIEŇA. AKO SA K BOXU
DOSTALA? TO NÁM PREZRADILA
SAMOTNÁ BARBORA.**

Mala som 14 rokov, keď som videla film Million Dolar Baby. Bol o žene, ktorá boxovala, aby sa jej splnili sny, za ktoré však zaplatila životom. Film ma natoľko zaujal, že som sa rozhodla tento tvrdý šport vyskúšať.

Prihlásila som sa na kicbox.

Mala som strach z nového prostredia, z ľudí. Nesmelou nohou som vykročila k hotelu Gerlach, v ktorom klub kicboxu sídli. Tréner mi oznámil, že prvý tréning je zadarmo a keď sa mi bude páčiť, mesačne budem platiť 25 eur. Tréning bol super, začala som pravidelne trénovať. Po nejakom čase som začala zápasovať. Môj prvý zápas – stres, strach, žiadne seba-vedomie a súperka skúsenejšia, staršia. Prvá prehra ma povzbudila k ešte usilovnejším tréningom, cvičila som trikrát do týždňa. Môj cieľ bol jasný – dostať sa do najvyššej skupiny A, tam patrili tí najlepší. Po roku sa môj sen stal skutočnosťou.

Bola som šťastná, trénovala som už štyrikrát do týždňa a prišli aj prvé úspechy. Vyhrala som Majstrovstvá Slovenska a vyhrala som zápasy aj v Poľsku.

Toto úspešné obdobie však netrvalo dlho. Tréner sa mi prestal venovať, bola som sklamaná a smutná, pretože som chcela dosahovať výsledky, chcela som stáť na stupni víťazov, ale bez trénera a poriadnej prípravy to bolo nemožné. Asi rok a pol som sa len tak ponevierala a rozmýšľala, ako ďalej.

Napokon si ma všimol iný tréner, ktorý sa ma ujal. Boxujem vo veľmi dobre vybavenom gyme a raz do týždňa absolvujem jeden tréning crosfitu. Každý mesiac absolvujem nejaký zápas, pravidelne chodím aj na rôzne kicboxové kempy, zúčastňujem sa rôznych akcií, na ktorých si môžem vylepšiť kondíciu – bežecké preteky, nosenie tovaru na Zbojnícku chatu vo Vysokých Tatrách... Trénin- gov bolo viac, počas vyučovania každý deň, keď škola nebola, trénovala som dvojfázovo. Postupne bolo už 12 tréningov za týždeň. Začala sa moja príprava na Majstrovstvá sveta juniorov v kicboxe vo váhe do 52 kg v Taliansku. Do prípravy som dala úplne všetko, nič som nepodceňovala. Bohužiaľ, moja súperka zo Srbska bola

skúsenejšia.

Zúčastnila som sa aj Majstrovstiev Európy v Slovinsku v disciplíne Full contact.

Absolvovala som už 27 zápasov, na Slovensku suverénne vyhrávam. Motivuje ma však aj prehra, pretože je to skúsenosť, ktorá ma posilní a posunie vpred.

Ako vyzerá môj tréning? To je rôzne, tréningy sú náročnejšie i ľahšie. Vždy však na mňa dozerá tréner, pretože ja to rada prehľadávam. Trénujem 6 – 8 krát do týždňa, ale moje telo potrebuje aspoň jeden deň oddych od kicboxu, občas sa snažím aj regenerovať. Keď cez víkend neboxujem, beriem nohy na plecia a nosím tovar do Tatier. Nenosiť ťažký tovar, aby som si nezničila kĺby a chrbticu. Stravujem sa zdravo a jem trikrát do dňa. Sem-tam aj „zhreším“ nejakou sladkosťou. Musím si však sledovať váhu, na zápase musím vážiť 52,00 kg, ani o gram viac! A to je niekedy problém. Už sa mi párkrát stalo, že 2 dni pred zápasom som mala 1, 3 kg viac. Ako tak rýchlo schudnúť? Mám vyskúšaný spôsob – chodím naobliekaná (mikiny, vetrovky, čiapky, dvojce nohavíc) a behám na páse aspoň 30 minút. Deň pred zápasom už nejem ani nepijem a iba ľahko trénujem. Výsledok je zaručený.

autor a photo: **BARBORA**