

Anna Švrček obdivuje Sifan Hassanovú, má slabosť na sladké, miluje beh a chce v ňom byť najlepšia v Japonsku

31.3.2026 - Juraj Marcinát | Slovenský atletický zväz

To meno do minulého roku nepoznali na Slovensku ani najväčší atletickí znalci. Z ničoho nič sa objavilo pri slovenskej vlajke na popredných priečkach svetových dorasteneckých tabuliek stípliarskych disciplín. Pri výkonoch prevyšujúcich národné rekordy a dosiahnutých na opačnom konci planéty - v Japonsku. Slovenský atletický zväz pritom žiadnu Annu Švrček neregistroval medzi svojimi členmi a dlho pôsobila ako malá športová záhada.

Až koncom sezóny sa podarilo nadviazať kontakt s **Vladimírom Švrčekom**, otcom nepochybne mimoriadneho bežeckého talentu. Rodák z kopaničiarskeho Podbranča pracuje v Japonsku už 20 rokov ako vedúci výskumu v National Institute of Advanced Industrial Science and Technology (AIST) so sídlom vo vedeckom parku Cukuba neďaleko Tokia. Slovo dalo slovo a 25. novembra 2025 vtedy čerstvo 17-ročnú Annu Švrček zaregistrovali ako individuálnu členku SAZ a perspektívnu reprezentantku na vrcholných podujatiach.

Sezónu 2025 zakončila ako koncoročná jednotka svetových tabuliek U18 na 2000 m prek. a 3000 m prek., pričom v oboch disciplínach utvorila japonský stredoškolský rekord. V roku 2026 už stihla ohúriť famóznym časom 1:13,23 vo svojej polmaratónskej premiére v Moriji, ktorým sa zaradila hneď na druhé miesto slovenských ženských historických tabuliek - iba polminúty za rekordérkou Ludmilou Melicherovou! So svojím nateraz posledným štartom - na dráhových 5000 m v Rjúgasaki - vraj nebola spokojná, hoci časom 16:14,82 splnila limit na MS U20, bola rýchlejšia ako juniorská rekordérka SR Líza Hazuchová a je s ním štvorka juniorských svetových tabuliek.

Anna sa narodila v Japonsku a nerozpráva po slovensky. Napriek znalosti angličtiny sa s ňou zatiaľ nepodarilo spraviť rozhovor, komunikuje iba prostredníctvom otca. Jej talent však neunikol pozornosti japonských médií a vyspovedal ju aj špecializovaný atletický web **Gecuriku**. Prinášame preklad rozhovoru, ktorý Anna poskytla pred začiatkom záverečného tretieho ročníka vyššej strednej školy (kótó-gakkó) v Ušiku (školský rok sa v Japonsku začína 1. apríla).

Počas druhého ročníka na vyššej strednej škole ste sa zúčastnili na rôznych súťažiach a podávali ste pozoruhodné výkony. Ako spätne hodnotíte uplynulú sezónu?

„Na druhom stupni základnej školy som sa nemohla zúčastniť na národných majstrovstvách a v prvom ročníku na strednej škole som zase ešte nemala žiadne skúsenosti okrem celoštátnych pretekoch prefektúr ekiden (tradičné japonské štafetové preteky, pri ktorých si súťažiaci odovzdávajú šerpy - pozn. red.) a majstrovstiev Japonska v krose do 20 rokov. Preto som rada, že som sa mohla zúčastniť na národných šampionátoch a dosiahnuť kvalitné výsledky v prekážkových behoch na 3000 m a 2000 m. Stále však ľutujem, že som nedokázala uspieť v behu na 1500 m a 3000 m na majstrovstvách stredných škôl.“

Ktoré preteky vám obzvlášť utkveli v pamäti?

„Je ich veľa, na ktoré rada spomínam, ale najväčšiu radosť som mala v cieľi 3000 m prekážok na majstrovstvách Japonska do 20 rokov (časom 9:57,11 utvorila stredoškolský rekord – pozn. red. Gecuriku). Nielenže bolo skvelé vyhrať, ale veľmi som si užila aj moment, keď som skákala cez vodnú prekážku. Tréner Rjó Kitani mi povedal, aby som sa snažil o čas pod 10 minút, takže som si po dobehnutí nemohla pomôcť a venovala som mu víťazoslávny pohľad.“

A ktoré preteky vo vás naopak zanechali pocit sklamaní?

„Také boli dve. Jedny na spomenutých majstrovstvách stredných škôl. Bola som si istá, že získam medailu, ale nepodarilo sa mi to a aj som to oplakala. Druhou súťažou boli januárové národné preteky prefektúry ekiden v Kjóte. Dostala som príležitosť bežať prvú etapu a sľúbila som tímu prefektúry Ibaraki, že pobežím v dosahu čela pretekov, ale nakoniec som odovzdávala na pozícii, ktorá bola bližšie k zadnej časti štartového poľa (39. po prvej etape – pozn. red. Gecuriku). Bola to nočná mora, na ktorú by som najradšej zabudla.“

Prečo ste podľa vás nedosiahli očakávaný výkon na majstrovstvách stredných škôl a na prefektúrnom ekidene?

„Myslím si, že na majstrovstvách stredných škôl som doplatila na nedostatok skúseností. Dovtedy som nesúťažila proti silným bežkyňam. Najmä na 3000 m tempo divoko kolísalo a nedokázala som sa vyrovnáť s tým, keď sa rýchlosť náhle zvýšila. Na prefektúrnom ekidene som zase pociťovala prílišnú zodpovednosť a tlak, aby som to štafete Ibaraki nepokazila, bola som z toho úplne zmeravená.“

Na čo ste sa zamerali počas zimy?

„Išlo mi o zvýšenie vytrvalosti na väčšie vzdialenosti. Súčasťou môjho tréningu je aj bicyklovanie do školy, čo je asi 15 km tam a späť. Počas pracovných dní trénujem iba ráno od 7.00 do 8.15 h, popoludní už nie. Pôvodne som mal voľné štvrtky, ale po pretekoch ekiden som sa cítila nesvoja z nedostatku tréningu. Tak som sa poradila so svojím bežeckým trénerom, pánom Kitanim, a začala som trénovať aj vo štvrtky. Snažím sa behať približne 15 km denne a v sobotu a počas sviatkov, keď mám viac času, často behám v tempe aj dlhšie vzdialenosti.“

Cítite sa silnejšia, keď ste zvýšili objem tréningu?

„Milujem beh a som typ, ktorý čím viac beháva, tým sa mu viac zvyšuje sebavedomie. Aj preto som bola rada, že som si 1. februára mohla prvýkrát v živote vyskúšať polmaratón v Moriji (vyhrala časom 1:13:23 h – poz. red. Gecuriku).“

Aké sú vaše ciele v tejto sezóne, vašej tretej v súťažnej atletike?

„Chcem sa umiestniť na národných majstrovstvách v disciplínach 1500 m a 3000 m a budem tvrdo pracovať na tom, aby som sa stala najlepšou stredoškolskou bežkyňou na dlhé trate vrátane 5000 m. Ak sa mi podarí kvalifikovať sa na majstrovstvách sveta do 20 rokov v Oregone, kde by som chcela reprezentovať Slovensko, zameriam sa na dosiahnutie výkonu, s ktorým budem môcť konkurovať na svetovej scéne.“

Aký konkrétny cieľ si kladiete v behu na 3000 m?

„Musím sa čo najviac priblížiť k 8 minútam, ak chcem byť najlepšia, takže mojím prvým cieľom je prekonať hranicu 9 minút. Na 1500 m chcem prekonať 4 minúty a 10 sekúnd. Musím si klásť vysoké ciele na zlepšenie svojej úrovne, takže sa zameriavam na 4 minúty a 5 sekúnd.“

Aké sú celkovo vaše budúce športové ciele?

„Chcem sa stať súčasťou profesionálneho tímu a športovcom svetovej úrovne.“

Dozvedeli sme sa, že váš otec je Slovak a vaša matka Bulharka a že vy ste sa narodili a vyrastali v Ibaraki.

„Áno. Chodila som tam na základnú školu. Môj otec pracuje v Národnom inštitúte pokročilých priemyselných vied a technológií v Cukube a skúma technológie, ako sú solárne panely.“

Máte v rodine niekoho so skúsenosťami s atletikou?

„Nie, nikoho. Môj otec však rád behá a pamätám si, že keď som bola malá, často ma v zime budil o piatej ráno a behali sme spolu popri rieke. Keby nebolo môjho otca, nikdy by som sa k atletike nedostala, takže som mu za to naozaj vďačná.“

Čo vás priviedlo k tomu, aby ste sa atletike začali vážne venovať?

„Na základnej škole som sa prihlásila do atletického klubu. Spočiatku som nebehávala dlhé trate, ale skákala som do dialky a potom v druhej polovici prvého ročníka som začala s prekážkovým behom, ktorý sa stal mojou špecializáciou. Od druhého ročníka som sa začala venovať najmä viacboju.“

Na nižšej strednej škole prišli už štarty na atletických podujatiach, však?

„Cez rôzne disciplíny som si vybudovala fyzickú kondíciu a som rada, že som si prešla aj behom cez prekážky, pretože som počula, že sú dobré na nohy, boky a rovnováhu tela. Vyhrala som štvorboj na prefektúrnych majstrovstvách, ale nesplnila som kvalifikačný štandard pre národný šampionát. Na regionálnom podujatí v Kantó som nebola zdravá a vôbec sa mi nedarilo.“

Ako ste sa dostali na strednú školu Ušiku?

„Počas letných prázdnin som bola v Bulharsku, kde žije moja stará mama, takže školu som nemohla osobne navštíviť. Nevedela som sa rozhodnúť, tak som dala na odporúčenie učiteľa. Pozrela som sa na brožúru a pomyslel som si: ‚Ak sa chcem venovať atletike, toto bude možno správne miesto.‘ Mama mi tiež povedala: ‚Je to ďaleko od domova, ale bude to dobrý tréning, tak sa snaž.‘ Tak som sa na poslednú chvíľu rozhodla, že stredná škola Ušiku je pre mňa tá pravá.“

Na aké disciplíny ste sa plánovali sústrediť na strednej škole?

„Pôvodne som plánovala robiť viacboj a 400 m prekážok. Nemohla som však chodiť na krúžkové aktivity, pretože som sa učila na prijímacie skúšky, takže som často behala asi 10 km v parku neďaleko nášho domu. Tam som objavila radosť z behu na dlhé trate. Keď som nastúpila na vyššiu strednú školu, skúšala som rôzne disciplíny, ale po prvom behu na 1500 metrov som sa rozhodla zamerať na dlhé trate.“

Mali ste aj nejaké konkrétne ciele?

„Už od základnej školy bolo mojim cieľom dostať sa na národný šampionát. Som rada, že sa mi to podarilo dosiahnuť na vyššej strednej škole, ale teraz som ešte ambicioznejšia a mojim ďalším cieľom je byť najlepšia v Japonsku.“

Na čo konkrétne sa v bežeckom tréningu zameriavate?

„Pri únave mi tuhne švih rúk. Takže počas vysoko intenzívneho tréningu sa zameriavam na uvoľnený beh bez napínania ramien. Keď sa trápim, moje dýchanie sa rýchlo zhoršuje, takže keď cítim únavu, snažím sa zhlboka nadýchnuť a s povzdychom vydýchnuť. Pri behu sa tiež snažím používať stehná. Moja kondícia sa stále môže zlepšovať, takže chcem tvrdo pracovať na tom, aby som dokázala zrýchľovať.“

Máte nejaké športové vzory, ku ktorým vzhliadate?

„Páči sa mi olympijská víťazka Sifan Hassanová, dokonca mám jej fotku ako tapetu v telefóne. Je silná vo všetkých svojich disciplínach od 1500 m až po maratón a získala zlaté medaily na rôznych vrcholných podujatiach. Zatiaľ čo ja v závere pretekov spomaľujem, ona pred cieľom dokáže vyvinúť neuveriteľnú rýchlosť. Rada by som si osvojila tento druh zručnosti.“

V čom ste sa podľa vás od príchodu na strednú školu v Ušiku najviac zlepšili?

„Jednou z oblastí, ku ktorej pristupujem inak, je moja strava. Priznám sa, že mám slabosť pre sladké a v prvom ročníku pred prefektúrnym ekidenom som si ráno tajne dala cheesecake. Pamätám si, ako mi ktosi na to povedal: ‚Ako veľmi sa môže zmeniť tvoj beh len jedným kúskom koláča.‘ Odvtedy som si dala za cieľ vyhýbať sa sladkostiam pred súťažami a konzumovať sacharidy a bielkoviny, pretože som pochopila dôležitosť zdravého stravovania. Ďalšou oblasťou je psychika. Kedysi som sa pretekov bála a často som sa trápila myšlienkou: ‚Čo ak zlyhám?‘ Lenže atletika má byť zábava. Myslím si, že som sa zdokonalila najmä v tom, že teraz uvažujem pozitívne a uvedomujem si, že aj keď zlyhám, môžem to využiť na to, aby som bola nabudúce lepšia.“

Ktoré sú vaše obľúbené predmety v škole?

„Najviac mi ide angličtina. Kamaráti mi hovoria: ‚Anna vie po bulharsky, takže musí byť dobrá aj v angličtine‘. Ale to nie je pravda, ja jednoducho jazyky naozaj milujem. Spomedzi mojich súrodencov som najlepšia v bulharčine a na letisku často počujem angličtinu a veľa počúvam hudbu, takže možno preto som v nej dobrá. V poslednej dobe sa mi páči, ako znie francúzština a ruština.“

Ako trávite voľné dni bez športových či školských aktivít?

„V nedeľu chodím do kostola. Inak rada relaxujem a nakupujem v supermarkete s mamou.“

Máte okrem atletiky aj iné záľuby?

„Rada plávam, v zime som chodievala do vyhrievaných bazénov a v lete som plávala aj dve hodiny takmer každý týždeň.“

Spolu s cyklistikou a behom by z toho mohol byť aj triatlon.

„Áno, to by sa mi páčilo. Škoda len, že hoci prsia by som mohla plávať donekonečna, kraul mi veľmi nejde.“

Aké sú vaše sny do budúcnosti okrem tých atletických?

„Rada by som pokračovala v profesionálnom tíme a rozhodla som sa ísť na univerzitu. Zaujímajú ma témy súvisiace s prírodným prostredím a cieľmi udržateľného rozvoja.“

Rozhovor s Annou Švrček pre Gecuriku v pôvodnom znení

OSOBNÉ REKORDY ANNY ŠVRČEK

1500 m 4:19,97 (26. júla 2025 v Hirošime)

3000 m 9:12,48 (16. júna 2025 v Uconomiji)

2000 m prek. 6:27,03 (3. októbra 2025 v Hikone)

3000 m prek. 9:57,11 (27. septembra 2025 v Šizouke)

5000 m 16:14,82 (14. marca 2026 v Rjúgasaki)

polmaratón 1:13,23 (1. februára 2026 v Moriji)

<https://www.atletika.sk/anna-svrcek-obdivuje-sifan-hassanovu-ma-slabost-na-sladke-miluje-beh-a-chce-v-nom-byt-najlepsia-v-japonsku>