

Rekordy, medaily, ocenenia, osвета:

Vadovičová myslí aj na budúcnosť parašportu

1.6.2026 - Sara Hrabinská | Slovenský paralympijský výbor

Veronika Vadovičová v máji dostala od Slovenského olympijského a športového výboru cenu Športové srdce pre Slovensko. Naša najúspešnejšia parastrelkyňa tak korunovala famózne výsledky ďalším ocenením. V januári sa stala Paralympioničkou roka 2025.

„Je to pre mňa česť, že práve taká organizácia ako SOŠV si na mňa spomenula a nevnímala ma iba zo športovej stránky, ale registrovala aj moje aktivity na podporu športu. Prekvapilo ma to, potešilo a som na to veľmi hrdá,“ uviedla 43-ročná parašportovkyňa.

Prestížne ocenenie získala spolu s Milanom Jagnešákom a Jozefom Ninisom. *„S týmito dvoma športovcami nie sme v pravidelnom kontakte, ale s inými áno. Napríklad s našimi vodákmi, strelcami, Zuzkou Rehák-Štefečkovou, Dankou Bartekovou, Jozefom Göncim, Jakubom Grigarom. Je ich veľa,“* okomentovala Vadovičová.

V januári obhájila víťazstvo v ankete Paralympionik roka 2025, ktoré dosiahla aj v roku 2024. *„Je potešujúce, že sa mi to podarilo zopakovať. Je to vizitka toho, že to čo robíme je správne. Tréningy máme nastavené tak, aby sa nám vďaka nášmu úsiliu podarilo postaviť sa na stupne víťazov,“* povedala.

INŠPIRÁCIA PRE DETI

Členka Športového centra polície v Bratislave sa však okrem športovej kariéry venuje aj osvete parašportu medzi deťmi. *„Robím najmä školské besedy. Volajú ma na rôzne školy po celom Slovensku. S deťmi sa rozprávame o zdravotnom hendikepe, o športe ako takom, aj o športe zdravotne hendikepovaných. Keď prichádzam, tak deti majú zo mňa menší ostych. Po pár minútach to všetko z nich opadne a idú ma potom aj vyprevádzať von. Je to milé. Keď sa následne vrátim o ďalší rok, tak ma vítajú,“* priblížila ostrieľaná paralympionička.

Podľa jej slov sa povedomie o športe zdravotne znevýhodnených postupne zlepšuje. Ju samú na ulici ľudia spoznávajú a stretáva sa s pozitívnymi interakciami. *„Človek by povedal, že toho nikdy nie je dosť, aby to pokrylo všetko. Ľudia si nájdu priestor aj informácie, ak chcú. Nemôže to byť úplne všade. Chce to robiť väčšiu osvetu v mladšej generácii, ktorá je už teraz asi trochu inak zameraná, nie až tak športovo. Celkovo sa povedomie o parašporte zlepšilo. Robia to aj samotné výsledky. Do médií sa dostanú medailové umiestnenia z vrcholových podujatí, nie z každého turnaja. Keď má človek výsledky, vtedy je známy. Ale takto to funguje aj medzi zdravými športovcami,“* rozhovorila sa Vadovičová.

Dôležité pre rozvoj parašportu je podľa nej najmä zaujať mladú generáciu. *„Keď sa to nerozšíri medzi mladú generáciu, tak nebude s parašportom pracovať. Či už sú to učitelia na školách, tréneri, fyzioterapeuti, zdravotný personál. Keď sa človeku stane úraz, tak práve zdravotníci prví prichádzajú do kontaktu s osobou. Mali by jej vedieť odporučiť potom v prípade záujmu konkrétny šport a týmto spôsobom vedia ľuďom zmeniť život,“* podelila sa o svoj názor a jedným dychom pokračovala.

„Šport vie otvoriť dvere do spoločnosti, pomôže človeku, ktorý v ňom vie nájsť iný zmysel

života. Skvelý projekt sú aj Župné paralympiády. Prídu tam napríklad aj mamičky s malými deťmi. Mnoho zdravých detí si vyskúšalo naše športy. Bolo to veľmi bezprostredné a pekné. Oni aspoň budú vedieť, že to existuje. Nebudú sa tváriť, že parašport nie je. Je to veľký prínos pre spoločnosť,“ doplnila Vadovičová.

REGENERÁCIA A PRÍPRAVA NA MS v ČANGWONE

V súčasnosti sa nachádza v Piešťanoch, kde podstupuje regeneračný pobyt. **„Po každej sezóne prídem zregenerovať všetky bolesti a zranenia. Teraz mám skôr procedúry, masáže, bahenné zábaly. Pripravujem sa aj takýmto spôsobom na novú sezónu,**“ povedala najúspešnejšia slovenská parastrelkyňa.

Prípravu na septembrový svetový šampionát už začala. **„Tréningy mi už bežia niekoľko mesiacov. O pár týždňov ideme na SP v Novom Sade. V septembri nás čakajú veľmi dôležité MS, ktoré sú nominačné na PH 2028 v Los Angeles. Príprava ide premyslene a postupne. Treba myslieť na všetko, potrebujeme vybalansovať tréningy s regeneráciou. Chceme, aby telo dobre zvládalo záťaž a predišlo sa zraneniam,**“ vyjadrila sa Vadovičová.

Pripravovala sa prevažne vo vnútorných priestoroch strelnice, kde absolvovala najmä tréningy so vzduchovkou. **„Ako sa zlepšilo počasie, tak sme išli trénovať von. V tom chceme pokračovať. Mám štyri disciplíny, takže je náročné to rozdeliť tak, aby sme sa všetkým venovali rovnomerne. Ďalej je tam kondičná príprava v posilňovni. Mám potom aj kompenzačné a zdravotné cvičenia,**“ popísala svoju každodennú prípravu.

MEDAILY, REKORDY A NOMINÁCIA NA PH 2028

Na vlaňajších ME v chorvátskom Osijeku dosiahla vynikajúce výsledky, získala tri zlaté umiestnenia v disciplínach R3, R8, R10 a bronz v disciplíne R2. Práve to je pre ňu motivácia, ktorú bude chcieť využiť v Čangwone. **„Ja nikdy nejdem na súťaž s cieľom vyhrať. To zabije každého športovca. Tréningy ma skvele pripravujú na to, aby som dosahovala stupne víťazov. Som dobre nastavená. Práve aj tieto ME boli toho dôkazom. Napriek môjmu veku, som konkurencieschopná aj proti oveľa mladším súperom. Teší ma to, šport je totiž môj životný štýl. Budem sa snažiť vydržať čo najdlhšie,**“ vysvetlila Vadovičová.

Okrem medailovej žatvy zaznamenala aj kvalifikačný svetový rekord, ktorých má na konte už niekoľko. **„Uvidíme, či to vyjde. Svetových rekordov mám viacero, vždy to poteší. Je to viac ako získať medailu. Samozrejme, mám snahu ho prekonať, ale nikdy sa neženiem na výsledok. Idem podať výkon, ktorý mám natrénovaný. Keď sa to pretaví do svetového rekordu, tak som rada,**“ rozhovorila sa. Hovorí, že hlavný cieľ teraz je kvalifikovať sa na PH 2028 v LA, kde chce bojovať o deviatu paralympijskú medailu v kariére. **„Ideme sa snažiť splniť limity na septembrovom svetovom šampionáte. Nie je to automatické dostať sa na PH. Je to proces súťaží a splnenia limitov, podobne ako pre OH. Teraz na majstrovstvách sveta to znamená získať zlatú medailu, aby som sa nominovala do LA,**“ uzavrela prvá slovenská profesionálna parašportovkyňa.

<https://paralympic.sk/novinky/nezlomni/rekordy-medaily-ocenenia-osveta-vadovicova-mysli-aj-na-buducnost-parasportu>