

Emmu Zapletalovú nepoznala, ale Emila Zátopka áno. Anna Švrček: Jeho neuveriteľné úspechy sú pre mňa inšpiráciou a vzorom

29.5.2026 - Juraj Marcinát | Slovenský atletický zväz

Aj v Japonsku je ANNA ŠVRČEK unikát. Dcéra slovenského vedca pôsobiaceho v Cukube neďaleko Tokia prepadla behu a na japonských súťažiach štartuje v pretekoch od 800 m cez stípla až po polmaratón - vo veku 17 rokov! Vo svojom prvom rozhovore pre Slovenský atletický zväz vraví, že by si v tomto roku chcela zlepšiť osobné rekordy vo všetkých disciplínach. Jej hlavný cieľ je však uspieť na juniorských majstrovstvách sveta v Eugene (5. - 9. augusta), kde sa predstaví v slovenskom drese. „Viem, že to nebude jednoduché, ale chcem vyhrať,“ povedala stredoškolačka z Ušike.

O jej cieľavedomosti svedčí aj to, že hoci v jazyku svojho otca nevie ešte komunikovať, vyžiadala si otázky v slovenčine a odpovede poslala napísané rukou - takisto po slovensky. Zatiaľ čo väčšina mladých slovenských športovcov sníva o účasti na olympijských hrách, Anna si kladie len tie najvyššie méty: „**Mojím veľkým atletickým snom je vyhrať na olympiáde alebo na majstrovstvách sveta a utvoriť svetový rekord. Verím, že iba veľké ciele ma môžu spraviť silnou.**“

►Na mítingu v Kumamote ste bežali 3000 m prekážok prvý raz od septembra 2025 a skvelého času 9:57,11. Pustili ste sa odvážne za japonskou šampiónkou Manami Nišijamovou, ešte pred záverečnými 400 m ste boli druhá, ale nakoniec ste dobehli na 4. mieste. Neriskovali ste rýchlym začiatkom príliš? Aká bola taktika?

Už ubehol nejaký čas odvtedy, čo som naposledy absolvovala stípla, a celkovo ich nemám tolko nabehaných. Teraz už viem, že som spravila chybu, keď som začala príliš rýchlo. To sa mi stáva často. Teraz sa k tomu ešte pridala nedostatok skúseností. Medzičas na kilometri som mala podobný, ako keď som zabehla 9:57 min, ale začiatok nebol dobrý. Tréner ma varoval, aby som po štarte trochu spomalila, ale ja som nechcela zaostávať za vedúcou skupinkou, tak som sa vydala ich prenasledovať

►Kamery to síce nezachytili, ale mali ste pád. Kedy a ako k tomu došlo a ako veľmi to poznačilo váš výkon?

V poslednom kole som sa potkla tesne pred vodnou prekážkou. Veľa si toho nepamätám, ale podľa ľudí, čo ma sledovali, som vyzerala už extrémne unavená, potkla som sa o vlastné nohy a spadla. Len so šťastím som si neudrela hlavu o prekážku. Mala som pocit, že by bolo trápne to vzdať, tak som nejako preliezla vodnú prekážku a z posledných síl som zvládla aj poslednú pred cieľom. Mala som len menšie odreniny, inak bolo všetko v poriadku. Ďakujem svojim nohám, že ma doniesli až do cieľa.

►Napriek pádu ste časom 10:23,85 min splnili limit na MS juniorov a utvorili ste slovenský seniorský rekord. Čo pre vás znamená, že ste už aj slovenskou rekordérkou?

Pred pretekmi som vôbec nemyslela na limit, chcela som zabehnúť svoj osobný rekord 9:45 min. Som rada, že z toho bol aspoň slovenský rekord, ale mojím cieľom je stať sa svetovou jednotkou. Tento výkon bol teda iba odrazový mostík, tvrdo pracujem na tom, aby som sa postupne zlepšovala.

►V Kumamote všetkých bežcov poriadne vytrápilo horúce počasie. Aj vy ste na japonskom juniorskom šampionáte v Šizouke bežali o 26 sekúnd rýchlejšie. Boli tieto preteky odlišné aj v niečom inom ako v poveternostných podmienkach?

Nie som si celkom istá, či počasie až tak ovplyvňuje môj výkon. Myslím si, že aj v horúčave by som mohla byť relatívne rýchla. Je však pravda, že osobne sa mi lepšie behá v daždi. Rada trénujem, keď vonku prší, je to príjemné ako sprchovanie. Preteky v daždi nie sú vôbec zlé, aj nohy mi vtedy idú ľahšie.

►Iba 22 dní po Kumamote ste sa postavili opäť na štart stípla a v Šizouke ste boli o 24 sekúnd rýchlejšia. Bol to aj výsledok lepšej taktiky?

Poučila som sa a začala som preteky pomalším tempom. Ale hlavný rozdiel bol v tom, že som tentoraz nespadla...

►Asi o tom neviete, ale v slovenskej atletickej komunite ste malou senzáciou. Mnohí po vašich minuloročných výkonoch pochybovali, že by ste chceli reprezentovať Slovensko. Ako ste sa rozhodovali? Zvažovali ste aj možnosť súťažiť pod vlajkou Japonska či Bulharska, odkiaľ pochádza vaša mama?

Keď mi otec prvý raz povedal, že sa o mňa zaujíma Slovenský atletický zväz, bola som veľmi prekvapená a úprimne hovorím, že aj šťastná. Zvažovala som aj iné krajiny, ktoré by som mohla reprezentovať, najmä teda vlastť mojej mamy Bulharsko a tiež Japonsko, kde som sa narodila a vyrastala. Pre Slovensko som sa rozhodla preto, lebo by som chcela dostať slovenskú atletiku do povedomia prostredníctvom svojich úspechov. Povedala som si, že sa nebudem spoliehať na Japonsko, ktoré si získava na olympijských hrách či iných vrcholných podujatiach čoraz väčšie uznanie. A rozhodne ma lákalo reprezentovať niektorú z krajín, z ktorých pochádzajú moji rodičia.

Pre Slovensko som sa rozhodla preto, lebo by som chcela dostať slovenskú atletiku do povedomia prostredníctvom svojich úspechov.

►Aké boli v Japonsku reakcie ľudí okolo atletiky či vášho okolia na to, keď sa dozvedeli, že budete na medzinárodnej scéne súťažiť v slovenskom drese?

Môj tréner pre istotu vopred konzultoval s Japonskou asociáciou atletických federácií (JAAF), či by reprezentovanie Slovenska nebolo prekážkou v tom, aby som mohla naďalej behať na pretekoch v Japonsku. Keď bola odpoveď priaznivá a povedala som to svojim priateľom, ubezpečili ma, že ma budú podporovať bez ohľadu na to, aký dres si budem obliekať. Neviem celkom isto, ako na to reagovala bežecká komunita, iba som zachytila na sieťach nejaké komentáre v duchu, že by si priali, aby som mala japonské občianstvo.

►Narodili ste sa a vyrastali ste v Japonsku. Priblížte nám trochu vaše detstvo a rodinu, športové začiatky.

Keď som bola malá, mama ma prihlásila na rôzne mimoškolské aktivity. Skúšala som karate, plávanie, výtvarné umenie, klavír a ďalšie. Zvažovala som dokonca aj futbal, ale to som zavrhla. Obzvlášť sa mi páčilo kreslenie, vyrobila som si desiatky vlastných obrázkových kníh. Zostala mi aj láska k plávaniu, milujem ho rovnako ako atletiku, občas si zaplávam aj tri kilometre. Okolo deviatich rokov som začala behať s otcom ráno ako koníček a po roku som skončila štvrtá na svojich prvých pretekoch na dva kilometre. To mi dodalo sebavedomie a v škole na hodinách telesnej výchovy som odvtedy chcela poraziť chlapcov vo vytrvalostných behoch. Vždy som však skončila druhá, ach, bolo

to frustrujúce. Preto som na strednej škole začala s behom na stredné a dlhé trate. Ani otec, ani mama sa nikdy nevenovali atletike. Otec však vyrastal na dedine a skúšal rôzne športy. Miloval cvičenie a istý čas dokonca trénoval tenis, behal s deťmi, aby z nich vychoval vytrvalcov. Mama tiež rada športuje a keďže nemá auto, najazdí obrovské vzdialenosti na bicykli.

►Koliko máte súrodencov? Aj oni športujú?

Mám spolu až päť súrodencov. Staršia sestra Jumi hrávala tenis, keď chodila na nižšiu strednú školu, ale teraz už veľmi nešportuje. Mladší brat Jan chodí do toho istého atletického krúžku ako ja, keď som navštevovala nižšiu strednú, behá krátke trate a skáče do výšky aj do diaľky. Moje dve nevlastné sestry sú ešte malé a chodia do materskej školy. A mám ešte staršieho nevlastného brata žijúceho na Slovensku. Filip hrával tenis a tiež súťažne behával.

►Ako často cestujete za príbuznými do Bulharska? Navštívili ste už niekedy Slovensko?

Do Bulharska chodím takmer každé leto počas prázdnin. Milujem plávanie v mori a potápanie za mušľami. Tento rok mám však plány s pretekmi, takže Bulharska som sa musela vzdať. Na Slovensku som už bola, ale od mojej poslednej návštevy uplynulo osem rokov. Chodievala som tam v zime, ale pre preteky a krátke zimné prázdniny sa mi to už dlhšie nepodarilo. Veľmi si však prajem, aby som sa tam mohla čo najskôr znova vrátiť. Už osem rokov som nebola so svojou babičkou a veľmi mi chýba. Nadovšetko milujem slovenskú prírodu a sneh, sú to pre mňa tie najkrajšie spomienky. V Európe sa mi naozaj veľmi páči.

►K behu vás priviedol otec. Ktorí tréneri sa podieľali na vašom atletickom rozvoji a kto vás v súčasnosti pripravuje? Trénujete v skupine alebo sa pripravujete sama?

Trénuje ma Kija Cukasa a je to bývalý osemstovkár. Zostavuje mi tréningový plán a pravidelne so mnou chodievajú na významnejšie preteky. Pripravujem sa spolu s ďalšími dvoma bežkyňami na dlhé trate, ale máme rôzne tempo, preto s výnimkou ľahších tréningov väčšinou behám sama. Niekedy sa však pridám k mužom vytrvalcom.

►Vraj beháte približne 15 km denne. Na Slovensku sú takéto objemy v dorasteneckom veku nezvyčajné. Japonsko je však známe množstvom kvalitných vytrvalcov. Je tam takýto typ prípravy mladého atléta v takom skorom veku bežný? Máte špecializovanú prípravu aj na prekážky?

Môj tréner vravieva, že väčšina japonských dievčat na stredných školách behá maximálne 6-kilometrové vzdialenosti, napríklad v štafetových behoch ekiden. Ja som vždy milovala dlhé trate. Raz za mesiac odbehnem 20 km. Dvakrát týždenne trénujem intenzitu, napríklad prahové intervalové behy. Pravdupovediac, intervalový beh veľmi neoblubujem, oveľa radšej mám tempový na 20-30 km. Prekážky špeciálne netrénujem a ani skoky do vody. (Smiech.)

►Tento rok ste si prvý raz vyskúšali polmaratón. Na Slovensku v juniorskej kategórii rekordy v tejto disciplíne ani nevidujeme, zabehli ste historicky druhý najlepší čas medzi ženami. Je v Japonsku bežné v tomto veku absolvovať súťažne takúto dlhú trať?

Na polmaratón sú aj v Japonsku bežkyne v mojom veku zriedkavé, väčšina trénuje kratšie intervaly. Aj preto sa mi podarilo zabehnúť druhý najlepší polmaratónsky čas stredoškolačky v histórii Japonska. Ako súčasť tréningu na polmaratón som behala v tempe 30 km.

►Na ktoré disciplíny sa chcete sústrediť v tejto sezóne? Budú smerovať k juniorským MS v USA?

Tento rok si chcem zlepšiť osobné rekordy v širokej škále disciplín od stredných tratí 800 m a 1500 m cez 3000 m, 3000 m prekážok až po 5000 m a polmaratón. Budem sa snažiť dosiahnuť výsledky, ktoré povedú k účasti na juniorských majstrovstvách sveta. Vlni som získala tri tituly na stredoškolských majstrovstvách prefektúry (krátko po rozhovore sa jej to podarilo zopakovať, v Nake vyhrala behy na 800, 1500 aj 3000 m, pozn. red.), ale tento rok mierim vyššie, chcem trojkorunu z majstrovstiev oblasti Kantó. Mojm najväčším cieľom je však vyhrať preteky na 3000 m prekážok na juniorskom šampionáte v Eugene, aj keď viem, že to nebude jednoduché.

►Doteraz ste súťažili iba v Japonsku. Bude augustový svetový šampionát U20 v Eugene vašou prvou zahraničnou skúsenosťou alebo pred tým plánujete aj na nejaký iný štart? Tešíte sa na konfrontáciu so svetovou konkurenciou?

Bude to naozaj po prvýkrát, čo budem súťažiť mimo Japonska, a rovno na majstrovstvách sveta. S behmi na dlhé trate som začala až na strednej škole, takže je to len moja tretia sezóna. Nemám veľa skúseností s veľkými pretekmi, takže som z toho trochu aj nervózna, ale zároveň nadšená. Úroveň bude určite oveľa vyššia ako na doterajších súťažiach, musím sa pripraviť na iný formát aj atmosféru. Najdôležitejšie bude mať radosť z atletiky, ale chcem tiež dosiahnuť čo najlepší čas a skvelý výsledok.

►K slovenskej výprave sa zrejme pripojíte až priamo v USA. Určite to bude zaujímavé zoznámenie, čo od neho očakávate?

Veľmi sa teším na prvé stretnutie so slovenskými športovcami. Som zvedavá na rozdiely medzi atletikou v Japonsku a na Slovensku. Dúfam, že sa spriatelíme a aj vďaka spoločne prežitým súťažiam zostaneme aj po šampionáte v kontakte. Ak to nebude stáť v ceste súťaženiu v Japonsku, rada by som reprezentovala Slovensko aj na ďalších vrcholných podujatiach. Svoju slovenskú babičku som už roky nevidela, takže si tiež veľmi želim, aby ma mohla raz na vlastné oči sledovať v pretekoch.

►Poznáte nejakých bývalých či súčasných slovenských atlétov? Sledovali ste vlnajšie majstrovstvá sveta v Tokiu a úspech Emmy Zapletalovej, ktorá získala bronz na 400 m prekážok?

Poznám príbeh Emila Zátopka a hlboko si ho vážim. Viem, že je to hrdina z dávnejšej československej histórie, ale jeho neuveriteľné úspechy sú pre mňa inšpiráciou a vzorom. Dokonca do svojho tréningového plánu zaraďujem aj jeho intervalový tréning. Priznám sa, že o Emme Zapletalovej som donedávna nič nevedela. Veľmi sa za to hanbím a ospravedlňujem. Zo zvedavosti som si ju vyhládala a uvedomila som si, že jej tvár som už pred tým videla. Prijemne ma prekvapilo, ako sa jej darilo a že získala bronz na majstrovstvách sveta v Tokiu.

►Prostredníctvom svojho otca ste veľmi sympaticky požiadali, aby sme vám otázky poslali v slovenčine, aby ste sa v nej zdokonalili. Jazyky vám vraj idú výborne. Ktoré ovládáte a ako ste na tom so slovenčinou? Bojujete s ňou?

Okrem japončiny viem celkom dobre hovoriť, čítať a písať po bulharsky. Trochu ovládam aj angličtinu, ale stále sa mám čo učiť. V slovenčine viem čítať a rozumiem všeobecnému významu, ale ešte v nej nie som taká dobrá, aby som v nej mohla plynule rozprávať. Preto sa usilovne sama učím asi hodinu denne, zdokonaľujem si slovnú zásobu pomocou aplikácie, pozerám filmy a čítam texty. Cez víkendy čítame spolu s otcom slovenské knihy a snažíme sa konverzovať. Stále som len na začiatku, ale slovenčina je slovanský jazyk ako bulharčina, preto verím, že ju zvládnem, ak sa budem dosť snažiť.

►Začali ste záverečný tretí ročník na vyššej strednej škole Ušike. Ako vám ide štúdium? Ktoré predmety máte najradšej?

Popri tréningu a pretekoch si pomerne ťažko hľadám čas na učenie, ale nemám s ním problém. V mojom ročníku je asi 200 študentov a v spoločných testoch sa vždy umiestňujem v prvej desiatke, najvyššie som bola tretia. Baví ma angličtina a geografia, na ktorej sa najviac zaujímam o témy súvisiace s vesmírom a prírodou. Najmenej mi idú testy v japončine.

►Počas školského roka bývate mimo domova? Ako zvládáte odlúčenie od rodiny?

Rodičia sa rozviedli, keď som mala jedenásť, vtedy som šla bývať k mame. Teraz bývam sama v byte, nie na internáte. Mama mi občas prinesie jedlo, ale všetky ostatné práce v domácnosti si robím sama. Na jednej strane mi vyhovuje, že sa môžem sústrediť na svoje veci bez toho, aby som sa hádala so súrodencami alebo spolubývajúcimi, ale na druhej strane sú chvíle, keď sa cítim osamelá a je mi smutno.

►Aká je vaša predstava o budúcnosti v atletike aj mimo nej a ako do nej zapadá reprezentácia Slovenska?

Mojím veľkým atletickým snom je vyhrať na olympiáde alebo na majstrovstvách sveta a utvoriť svetový rekord. Uvedomujem si, že je to veľký cieľ, ale ja verím, že iba veľké ciele ma môžu spraviť silnou. Dúfam, že reprezentovanie Slovenska mi poskytne šancu nazbierať skúsenosti na tej najvyššej úrovni a pomôže mi k tomu, aby som si splnila svoj sen.

►Najstarší maratón v Európe - Medzinárodný maratón mieru v Košiciach - dvakrát v jeho bohatej histórii vyhrali vytrvalci z Japonska - v roku 1976 Takeši So a v roku 2004 Rika Tabašiová. Od prvého japonského víťazstva uplynie teda 50 rokov a organizátori by vás iste radi privítali 4. októbra v Košiciach. Prišli by ste a trúfli by ste si znova napríklad na polmaratón?

Veľmi rada by som sa na maratóne v Košiciach zúčastnila, ale v tom čase budem mať v Japonsku dôležité preteky a ani tréning na polmaratón či maratón žiaľ nezapadá do mojich plánov, čo ma naozaj veľmi mrzí.

OSOBNÉ REKORDY ANNY ŠVRČEK

800 m 2:12,67 (15. mája 2026 v Nake)

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

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

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

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

2000 m prek. 6:25,96 (5. júla 2025)

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

Pripravil Juraj Marcinát

Na snímkach Anna Švrček na stredoškolskom šampionáte prefektúry Ibaraki prvý raz v slovenskom drese a s medailami za víťazstvá na 800, 1500 a 3000 m.

FOTO SAZ (as)

<https://www.atletika.sk/emmu-zapletalovu-nepoznala-ale-emila-zatopka-ano-anna-svrcek-jeho-neuveritelne-uspechy-su-pre-mna-inspiraciou-a-vzorom>