

Sportovkyně TUL roku 2025: zvládnete víc, než si myslíte

17.4.2026 - Adam Pluhař, Viola Hořínková | Technická univerzita v Liberci

Rychlá na trati, přesná na střelnici a úspěšná i u zkoušek. Biatlonistka Kateřina Pavlů a naše studentka měla loni mimořádnou sezónu. Stala se juniorskou mistryní Evropy v závodě s hromadným startem v Altenbergu a na stejném šampionátu získala také bronz ve smíšených dvojicích. Nejen tyto úspěchy vynesly úspěšné biatlonistce titul Sportovkyně roku 2025.

Kateřina Pavlů třetím rokem studuje tělesnou výchovu a přírodopis na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické TUL. Titul nejúspěšnější univerzitní sportovkyně převzala za své vynikající výkony a úspěšnou reprezentaci v biatlonu na Sportovním plese Technické univerzity v Liberci z rukou rektora Aleše Kocourka. Rektor na plese ocenil také nejlepší sportovní kolektiv, jímž se stal univerzitní tým fotbalistů.

„Vítězství na mistrovství Evropy juniorů považuji za jeden z nejzásadnějších momentů své dosavadní kariéry. Byl to závod, ve kterém se sešlo všechno – forma, koncentrace i radost z výkonu. Právě takové chvíle člověku připomenou, proč sport dělá,“ říká Kateřina Pavlů v rozhovoru.

Co pro vás znamená titul „Sportovkyně TUL roku 2025“?

Je to pro mě velká čest a stále mám trochu pocit, jako by to byl sen. O to víc si tohoto ocenění vážím, protože je pro mě krásným potvrzením dlouhodobé práce. Zároveň mi dělá obrovskou radost a je pro mě velkou motivací do budoucna.

Vždy jste se věnovala biatlonu, nebo jste začínala s jiným sportem? A proč jste si nakonec vybrala právě biatlon?

Pocházím ze sportovní rodiny, takže jsem od dětství zkoušela různé sporty – od kola a lyží až po plavání nebo lezení. Od čtyř let jsem se ale naplno věnovala sportovní gymnastice, u které jsem vydržela přibližně deset let. Později mi trenér doporučil biatlon a tahle cesta mě okamžitě oslovila. Nejdříve přišly běžky, potom biatlon, začalo se dařit a dnes jsem moc ráda, že jsem se vydala právě tímto směrem.

Biatlon kombinuje vytrvalostní běh a přesnou střelbu. Jak ve svém tréninku rozdělujete čas mezi tyto dvě disciplíny a co je pro vás osobně větší výzva?

Trénink je rozdělený systematicky podle období sezóny. Na jaře a v přípravě převládá hlavně aerobní trénink a klidová střelba, postupně pak přidáváme intenzitu i střelbu po zátěži. Většinu času zabere fyzická příprava, protože právě ta vytváří základ pro dobrý výkon i na střelnici. Pro mě osobně jsou největší výzvou závěrečné pasáže závodu nebo poslední střelba, kdy rozhodují detaily.

Jak se vyrovnáváte s tím, když při střelbě uděláte chybu?

Snažím se z každé chyby něco odnést. Je pro mě důležité pochopit, proč vznikla, a pracovat na tom, aby se příště neopakovala. V závodě ale není prostor se v ní dlouho utápět, takže se snažím co nejdříve vrátit zpět do koncentrace a soustředit se na to, co je přede mnou.

Jaký výkon či závod považujete ve své kariéře za nejzásadnější?

Za jeden z nejzásadnějších momentů své dosavadní kariéry považuji vítězství na mistrovství Evropy juniorů v Altenbergu, kde se mi podařilo získat zlato v závodě s hromadným startem. Tento úspěch vnímám jako jeden z nejzásadnějších momentů své dosavadní kariéry, protože se v něm opravdu sešlo všechno – forma, koncentrace i radost z výkonu. Velmi si vážím také bronzové medaile ze závodu smíšených dvojic, kterou jsme získali spolu s Davidem Eliášem. Bylo to pro mě velkým překvapením, které mě nakoplo do dalších závodů.

Vyšla vám celá sezóna - dokonce jste byla nominována na mistrovství světa v Lenzerheide.

Ano, celou sezonu hodnotím velmi pozitivně. Do každé sezony člověk vstupuje s cílem připravit se co nejlépe a posouvat se dál, ale podobný výsledek samozřejmě nikdy nelze brát jako samozřejmost. O to větší radost jsem z něj měla. Potvrdilo se mi, že úsilí, které do biatlonu vkládám, se mi vrací zpět. Nominace na mistrovství světa v Lenzerheide byla pro mě pomyslnou třešničkou na dortu. Člověk se ani nenadál a už byl součástí velkého biatlonového světa. Poznala jsem, jak vše funguje zblízka, a viděla jsem, že pokud chci opravdu konkurovat takto velkým jménům, čeká mě ještě hodně práce na kterou se samozřejmě těším.

»Soustředím se na věci, které mohu ovlivnit«

Jak zvládáte psychickou stránku sportu - například tlak při závodech?

Psychická stránka je ve sportu velmi důležitá. Snažím se soustředit hlavně na svůj výkon a na věci, které mohu ovlivnit, a nepouštět si do hlavy zbytečný tlak. Velkou roli pro mě ale hrají i zkušenosti a také podpora okolí, protože mám kolem sebe lidi, kteří mě vždy uklidní a podpoří. Myslím si, že právě i to přispívá nejen k výsledkům, ale i k tomu, jak člověk sport celkově prožívá.

Máte nějaké rituály nebo zvyky před závodem, které vám pomáhají soustředit se a připravit se na závod?

Před závodem se snažím mít dostatek času na přípravu a nic neuspěchat. Pomáhá mi soustředit se na dech, na rozcvičení a celkově na přítomný okamžik. Zároveň si vždy připomenu, že to umím a že to zvládnou, ať mě na trati potká cokoli. Díky tomu se dokážu lépe naladit na samotný výkon.

Jaké jsou vaše sportovní cíle do budoucna?

Chtěla bych se dál posouvat a navazovat na výsledky, kterých se mi už podařilo dosáhnout. Mým cílem je růst po fyzické i psychické stránce a podávat co nejstabilnější výkony. Zároveň se chci dál věnovat vzdělávání, protože studuji pedagogickou fakultu, a i do budoucna bych se chtěla ubírat tímto směrem. Ráda bych své zkušenosti postupně předávala dál a zároveň si zachovala radost ze sportu.

Jak se vám daří skloubit náročné sportovní závody se studiem na Fakultě-přírodovědně-humanitní a pedagogické TUL?

Velmi si vážím vstřícnosti a individuálního přístupu vyučujících na fakultě. Skloubit vrcholový sport se studiem není vždy jednoduché, ale právě díky jejich podpoře je to pro mě možné. O to víc si vážím toho, že mohu být součástí fakulty, kde je pro podobné spojení studia a sportu pochopení.

Učíte se někdy i na závodech nebo cestou na závody?

Ano, bez toho by to v podstatě ani nešlo. Studium mě baví a беру ho i jako formu odreagování a

určitou formou regenerace. Není ale vždy snadné všechno skloubit, protože závodní program bývá náročný. Přesto si myslím, že pokud člověk opravdu chce a má pro to motivaci, čas si nějak najde. Někdy to samozřejmě není úplně snadné a občas přijde i chvíle, kdy je potřeba se do učení trochu přemluvit, ale právě disciplína, kterou mi dává sport, mi v tom hodně pomáhá. Bez dobré organizace času by to nešlo, a tak se snažím využít každou volnější chvíli – ať už na cestách, mezi tréninky nebo večer po závodě.

Máte čas i na své koníčky nebo soukromý život? Jak nejráději relaxujete?

Skloubit sportovní a studijní povinnosti je časově náročné, takže volného času není mnoho. O to víc si ale vážím chvíl, kdy si mohu svůj čas uspořádat podle sebe a trávit ho s rodinou a přáteli. Pohyb ke mně neodmyslitelně patří i mimo biatlon, takže volné chvíle často trávíme aktivně – ať už na kole, při lezení nebo třeba na skialpech. Právě tyto momenty si velmi užívám, protože jsou pro mě spojením odpočinku, radosti z pohybu a času s blízkými.

Co byste poradila mladým sportovcům, kteří chtějí být úspěšní, ale zároveň studovat?

Určitě bych jim poradila, aby se nebáli jít oběma směry zároveň. Pokud člověk opravdu chce, dá se zvládnout mnohem víc, než si na začátku myslí. Důležité je věřit si, nevzdat se při prvních překážkách a mít radost z toho, co člověk dělá.

Viola Hořínková
Adam Pluhař

Kateřina Pavlů

(*2003)

Studuje třetím rokem program tělesná výchova a přírodopis na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické TUL. V roce 2025 zaznamenala výrazné úspěchy, když se v lednu stala juniorskou mistryní Evropy v závodě s hromadným startem v Altenbergu. Na stejném šampionátu získala také bronz ve smíšených dvojicích po boku Davida Eliáše. Následně debutovala na mistrovství světa v Lenzerheide, kde byla součástí ženské štafety, a zároveň stabilně bodovala v IBU Cupu. V březnu pak zazářila na Akademickém mistrovství ČR v biatlonu v Novém Městě na Moravě, kde vybojovala dvě zlaté medaile – ve sprintu a v závodě s hromadným startem.

<https://tuni.tul.cz/a/sportovkyne-tul-roku-2025-zvladnete-vic-nez-si-myslite-167629.html>