

Velký športový sen o Los Angeles motivuje tvrdo pracovať

17.8.2026 - Roman Végh | Slovenský paralympijský výbor

Výkonný výbor SPV schválil na svojom nedávnom zasadnutí aj účasť slovenskej výpravy na ME 2026 v paraplávani, ktorého dejiskom bude 7. - 12. septembra turecké Kocaeli.

Vycestuje tam dvojica reprezentantiek – skúsená viacnásobná účastníčka paralympijských hier Karina Petrikovičová a novicka **ALŽBETA KUBOVÁ** (18), ktorej sme pred štartom ME položili zopár otázok.

Ako ste sa dostali práve k paraplávaniu?

Spočiatku som si tento šport vlastne ani sama nevybrala. Skôr som sa k nemu dostala prirodzene cez sestry, ktoré tiež plávali. a rodinu. Postupom času som si však plávanie obľúbila a zistila som, že ma baví a že sa v ňom chcem stále zlepšovať. Čím dlhšie som plávala, tým viac sa z toho stala súčasť môjho života. Dnes si už neviem predstaviť, že by som sa plávaniu nevenovala. Samozrejme, nie každý tréning je jednoduchý a nie vždy sa mi chce, ale práve súťaž, zlepšovanie časov a pocit, keď sa mi podarí prekonať samu seba, ma stále motivujú pokračovať.

Ako si spomínate na svoje prvé medzinárodné preteky

Veľmi dobre. Boli to preteky IDM v Berlín v roku 2020. Najviac sa mi s nimi spája moja prvá medaila z veľkých medzinárodných pretekov – získala som tretie miesto v disciplíne 50 metrov motýlik. Bol to pre mňa veľmi silný zážitok, pretože som si prvýkrát mohla vyskúšať atmosféru veľkých medzinárodných pretekov a porovnať sa s plavcami z iných krajín. Práve takéto momenty človeka motivujú, aby na sebe ďalej pracoval.

Kde prebieha počas roka väčšina vašej prípravy?

Väčšinu času trénujem doma v Liptovskom Mikuláši a mojou trénerkou a aj zdravými plavcami. Som rada, že môžem trénovať v takomto prostredí, pretože ma zdraví plavci často dokážu potiahnuť a motivovať k lepším výkonom. Plávanie je šport, pri ktorom človek musí byť ochotný pravidelne a tvrdo pracovať. Nie je to len o samotných pretekoch, ale hlavne o množstve tréningov, ktoré im predchádzajú.

Každý plavec má svoju obľúbenú disciplínu. Máte aj neobľúbenú?

Moja obľúbená disciplína je 100 metrov znak, lebo mi vyhovuje že nemám obmedzené dýchanie. Naopak, trochu paradoxne, mojou menej obľúbenou disciplínou je 100 metrov motýlik. Práve motýlik je pritom moja hlavná disciplína. Je to asi trochu zvláštne, keďže v nej súťažím najviac, ale motýlik je fyzicky veľmi náročný a človek do neho musí dať veľa energie. Napriek tomu sa mu venujem a snažím sa v ňom neustále zlepšovať svoje časy.

S akými cieľmi cestujete na európsky šampionát do Turecka?

Na ME 2026 idem predovšetkým s cieľom zlepšiť si svoje osobné časy a podať čo najlepší výkon. Chcem si preteky užiť, ale zároveň zo seba dostať maximum a ukázať, že všetka práca z tréningov mala zmysel. Samozrejme, keď už idem na takú veľkú súťaž, rada by som sa pokúsila aj o medailu.

Viem však, že konkurencia bude veľmi silná, takže nechcem myslieť iba na výsledok. Najdôležitejšie pre mňa bude zaplávať čo najlepšie, prekonať samu seba a odísť z pretekov s pocitom, že som do toho dala všetko.

Máte nejaký športový vzor?

Velkou inšpiráciou je pre mňa kanadská plavkyňa Summer McIntosh. Obdivujem na nej najmä jej výkonnosť, pracovitosť a to, ako dokáže podávať špičkové výkony aj napriek veľkému tlaku. Samozrejme, veľkým vzorom je pre mňa aj Michael Phelps, ktorý patrí medzi najväčšie osobnosti v histórii plávania. Jeho kariéra ukazuje, kam až sa človek môže dostať, keď má disciplínu, cieľ a je ochotný na sebe dlhodobo pracovať.

Čo sa vám vybaví pri spojení Los Angeles 2028?

A prvé veľký športový sen. Je to ešte relatívne ďaleko, ale práve takéto veľké podujatia môžu byť pre športovca obrovskou motiváciou. Predstaviť si, že by som raz mohla stáť na štarte takéhoto veľkého podujatia, je určite niečo, čo ma motivuje pracovať na sebe ďalej. Do roku 2028 sa môže stať ešte veľa vecí, preto sa teraz snažím sústrediť hlavne na najbližšie ciele, tréningy a preteky. Ak však budem mať možnosť zabojsť o účasť v Los Angeles, určite do toho dám maximum.

ALŽBETA KUBOVÁ sa narodila v roku 2007 v Liptovskom Mikuláši. Momentálne študuje na gymnáziu v Liptovskom Hrádku. Venuje sa plávaniu a súťaží v parapľavani v klasifikačnej skupine S8. Narodila sa bez ľavej ruky, no napriek tomu sa od detstva venovala športu a postupne sa plávanie stalo veľkou súčasťou jej života.

Fotografie sú z reprezentačného sústreďenia Kubovej a Petrikovičovej s trénerom a manažérom slovenskej reprezentácie Martinom Sadloňom.

<https://paralympic.sk/novinky/sportove-novinky/paraplavanie/velky-sportovy-sen-o-los-angeles-motivu-je-tvrdo-pracovat>