

Z tajomných hĺbok do bazéna na majstrovstvá sveta: na jeden nádych

7.7.2026 - | Mesto Malacky

Keď sme sa s Tamarou Radovičovou rozprávali naposledy, písali sme, že z bazéna v Maline prešla do hlbokých vôd jazier a morí. Teraz už azda pripomínať, že s plávaním začínala v športovej hale Malina, nemusíme. Avšak jej smer sa za tie tri roky trochu zmenil. Vode zostala verná, ba dokonca sa nevzdala ani hĺbok. No ich dobývanie na jeden ponor posunula na novú súťažnú úroveň. Tamara Radovičová je slovenskou reprezentantkou vo freedivingu a nedávno sa zúčastnila na svojich prvých majstrovstvách sveta, ktoré sa konali v Budapešti.

Pred tými tromi rokmi bol jej freediving najmä o tréningu, prekonávaní samej seba a o ponore do temnoty a hĺbok. V tom čase sa dokázala ponoriť do 50 metrov a pod vodou vedela bez problémov vydržať päť a pol minúty. Ako nám vtedy vysvetľovala, kľúčom k správne a bezpečnému freedivingu je tréning mysle, správneho nádychu a správneho vyrovnania tlaku v ušiach.

Tamara už v tom čase držala niekoľko rekordov a jej rekordná zbierka sa odvtedy značne rozšírila. Medzitým sa stala aj mamou, a tak namiesto rozdeľovania času medzi prácu a vodu dnes musí plánovať a deliť čas medzi rodinu a vodu.

Majstrovstvá sveta

Kým pred tromi rokmi bol freediving u nás takpovediac v plienkach, dnes už robí tento šport prvé nesmelé krôčky. Minulý rok sa konala prvá súťaž na Slovensku. Tamara si vo svojej obľúbenej disciplíne s monoplutvou vyplávala 1. a celkové 2. miesto.

Teraz prišli majstrovstvá sveta v Budapešti (World Apnea Pool Championship), kde sa medzi freediverskou smotánkou nestratila. V konkurencii 114 pretekárov z krajín s oveľa väčšou tradíciou obsadila celkové 21. miesto. *„Atmosféra bola úžasná, priateľská a podporujúca aj zo strany najlepších freediverov sveta. Bola to pre mňa česť štartovať spolu s tými najlepšími na svete, a zároveň to bol splnený sen. Vždy som sledovala online bazénové majstrovstvá a v kútiku duše som snívala, že sa jedného dňa zúčastním.“* Zároveň dramaticky zlepšila svoj vlastný národný rekord v plávaní na jeden nádych s monoplutvou: pôvodných 150 metrov na jedno nadýchnutie posunula až na 179 metrov. Stále tiež drží rekord v disciplíne DNF – čo sú freediverské prsia bez plutiev. V tejto disciplíne dokázala zaplávať 140 metrov pod vodou bez nádychu. *„Pre mňa osobne je 21. miesto na majstrovstvách sveta viac ako splnený sen, v ktorý som nikdy nedúfala. Veľmi sa z toho teším.“*

Z jazier a morí do bazénov

Dobývanie hĺbok Tamaru baví aj teraz. Plávať a ponárať sa pod hladinu v závislosti od sezóny a príležitostných výletov do zahraničia nenapĺňalo. Väčšmi sa preto zamerala na bazén tak, aby sa tomuto unikátnemu športu mohla venovať viac.

„V minulosti som sa freedivingu venovala viac na hobby úrovni, teda cez leto tréningy na jazere, prípadne nejaké sústredenie pri mori, a bazény boli len takým občasným vykrytím zimnej sezóny. Toto mi však nestačilo. Potrebovala som tráviť viac času pod vodou. Keďže som v detstve strávila veľmi veľa času v bazéne a vždy som sa tam s láskou vracala, začala som aktívne trénovať aj freediving v bazéne. Keď moje tréningy nabrali štruktúru, začalo ma to viac baviť. Mám výborných

priateľov, s ktorými spoločne trénujeme a tvoríme skvelú partiu v klube Team Unique Freedivers. Pri bazénovom freedivingu som tiež objavila ticho a nazretie do svojho vnútra. K hĺbkami sa však vždy veľmi rada vrátim a teším sa, keď budem mať príležitosť potápať sa niekde v mori.“

Šport a dobrovoľníctvo

Najbližšie má naplánované bazénové súťaže na jeseň. Ak sa bude dariť – a bude to aj vo finančných možnostiach – Tamara by rada vycestovala aj na budúcoročné majstrovstvá sveta. Tie už sú trochu ďalej, ako boli tie tohoročné, v Malajzii. Mimo súťažného zápolenia by sa chcela vydať do hĺbín pri pobreží Mexika. *„Chcela by som vycestovať spolu s rodinou na dobrovoľnícku činnosť na ochranu žralokov do Mexika, kde mám priateľov, ktorí sa tomu intenzívne venujú. Okrem toho by som sa raz chcela ísť potápať s veľrybami. Uvidíme, čo sa mi z týchto snov splní.“*

Tamare držíme v dobývaní hĺbok i v ďalších súťažiach pod hladinou veľa šťastia a úspechov.

Text: -jh-, foto: C. Bentos a L. Mommicchi

Freediving

Freediving, v presnom preklade voľné potápanie, je nádychové potápanie, pri ktorom sa nadýchnete na hladine, a s tým idete pod vodu. Existujú rôzne disciplíny, ktoré sa môžu rozdeliť na hĺbkové a bazénové. Pri hĺbkových ide o čo najhlbší ponor na jeden nádych, pri bazénových ide o čo najdlhšiu vzdialenosť, preplávanú na jeden nádych alebo o čo najdlhšie zadržanie dychu pod vodou, tzv. statické apnoe.

<https://malacky.sk/z-tajomnych-hlbok-do-bazena-na-majstrovstva-sveta-na-jeden-nadych>