

MARTINA KOHLOVÁ po deviatich týždňoch v Austrálii pokračuje v príprave na domácej vode

# V štvorkajaku aj s olympijskou vítazkou



Martina Kohlová počas prípravy v austrálskom Gold Coaste. Za ňou je v bielej lodi olympijská víťazka Novozélandanka Lisa Carringtonová.

FOTO ARCHÍV (mk)

Štvornásobná najlepšia kajakárka Slovenska (2003, 2013, 2014 a 2015) Martina Kohlová už bola účastníčka svetového sviatku pod piatimi kruhmi v Pekingu aj v Londýne. Nečudo, že jej najväčšou tohtoročnou športovou túžbou je štart na Hrách XXXI. olympiády

v Riu de Janeiro. Na rozdiel od minulosti si však štart na OH nezabezpečila na predchádzajúcich majstrovstvách sveta. O Brazíliu čaká 31-ročná Bratislavčanka, ktorá má za sebou dôležitú prípravu v Austrálii, ešte veľký boj.

● Do ďalekej krajiny protinožcov chodíte pravidelne. Koľký raz, kde a odkedy dokedy ste tam boli?

„V Gold Coaste v tamojšom štáte Queensland som bola štvrtý raz za sebou takto v úvode roka, keď u nás nemôžem vonku na vode trénovať. Odstavovala som tam 27. januára a vrátila sa 1. apríla. V minulosti som sa v Austrálii zvykla pripravovať osem týždňov, teraz ich bolo až deväť.“

● Kto tam dohliadal na vašu prípravu? S kým ste trénovali?

„Ani v tom sa takmer nič nemenilo. Bola som tam opäť spolu so slovinskou kajakárkou Špelou Ponomarenkovou-Janičovou, ktorej trénerom je jej manžel Stjepan. On dohliadal aj na moju prípravu, keďže sme všetko absolvovali spoločne.“

● Vynechali ste teda vášho osobného trénera Filipa Petrlu?

„Vôbec nie! Boli sme v stálom kontakte a presne vedel, čo tam robím. Držala som sa Špelinho tréningového plánu, ale mala som aj individuálne povinnosti podľa Filipových pokynov.“

● Nezapojili ste do prípravy niekoho aj z tamojšej rýchlostnej kanoistiky?

„Dobre, že ste sa spýtali... Za dôležitú, pikošku, nášho terajšieho pobytu považujem, že tam s nami bola dva marcové týždne olympijská víťazka

z Londýna a viacnásobná majsterka sveta Novozélandanka Lisa Carringtonová. Po našej predchádzajúcej dohode tam prišla aj spolu s austrálskou tréningovou partnerkou Naomi Floodovou, a tak sme si mohli zajazdiť všetky aj v štvorkajaku.“

*Z našich kvalifikačných pretekov môžeme ísť do Nemecka obe, jedna na dvojstovke a druhá na päťstovke, ale tam môže Slovensko získať už len jednu olympijskú miestenku v K1 žien. Taký krutý je postupový kľúč.*

● Aký to malo význam?

„Získali sme dôležitý poznatok z veľkej rýchlosti, keďže štvorkajak je najrýchlejšia loď. Sama neraz jazdím s brzdou, čo nielenže zvyšuje námaľu, ale znižuje rýchlosť loď. V štvorkajaku sme všetky museli zvýšiť frekvenciu záberov, čo nám takisto malo v príprave pomôcť.“

● Priniesol pobyt Carringtonovej pre vás a Špelu aj inú novinku či poznatok?

„Zažili sme, že trénuje inak ako my. Dalo by sa povedať, že vedeckej-

šie, keďže stále absolvovala aj rôzne merania a často vyhodnocovala všelijaké údaje. Nebolo to však nič ohurujúce, čo by sme potrebovali od nej ihneď prebrať.“

● Súťažili ste navzájom?

„Nie. Všetky sme absolvovali rôzne merané úseky, ale na spoločný štart sme sa nepostavili. Žiadne preteky tam neboli.“

● Aký bol váš bežný austrálsky deň?

„Ráno už o trištvrte na sedem sme šli jazdiť na vodu, čo bolo jednoduché, keďže sme bývali v prenajatom apartmáne naproti lodenici. O deviatej sme na vodu už končili. Po hodinke voľna sme šli do posilovne a na vodu znova až okolo 15.30, teda nikdy nie v najväčšej horúčave. Neraz sme si aj zabehali. Po troch tréningových dňoch bol štvrtý deň voľný, na oddych a regeneráciu.“

● Viete koľko ste v Austrálii napádlovali?

„Píšem si denník, takže to viem presne. Bolo to 1210 kilometrov.“

● Doma ste si už oddýchli?

„Dva dni. Od pondelka pokračujem v príprave na Zlatých pieskoch, kde má zväz už tri roky lodenicu. V Austrálii som chcela získať predovšetkým vytrvalosť, teraz sa viac zameriam na rýchlosť a traťové tempo.“

● Trúfate si odhadnúť vašu športovú formu?

„S doterajšou prípravou som spokojná, netrápi ma žiadny zdravotný problém. Odpoveď na športovú formu dajú až preteky.“

● Kedy a kde vás čakajú?

„Na Zemníku budú 7. a 8. mája slovenské kvalifikačné preteky, kde budem predovšetkým s Ivanou Kmetovou súťažiť o postup na európsku olympijskú kvalifikáciu v K1 na 200 aj 500 metrov. Už to budú mimoriadne náročné súťaže. Dúfam, že sa z nich dostanem do Duisburgu, kde 18. a 19. mája rozdajú posledné miestenky do Ria de Janeiro.“

● Môžete sa z Duisburgu obe dostať na olympiádu?

„Žiaľ, už nie. Z našich kvalifikačných pretekov môžeme ísť do Nemecka obe, jedna na dvojstovke a druhá na päťstovke, ale tam môže Slovensko získať už len jednu miestenku v K1 žien. Aj keby sme boli obe v postupujúcej dvojke kajakárov v oboch disciplínach. Taký krutý je postupový kľúč.“

● Nemáte obavy, že to nevyjde?

„Rozmýšľam pozitívne, hoci konkurencia bude mimoriadna. Povzbudzujú ma vlnajúce výsledky, keď mi postup do Ria ušiel o vlások, a tiež úsilie, ktoré venujem príprave.“

● Kde by ste ešte mali v tomto roku štartovať už okrem spomenutých kvalifikácií?

„V Duisburgu sa vzápätí, teda na konci toho istého májového týždňa, chcem predstaviť vo Svetovom pohári a potom takisto vo „sveťáku“ v Račiciach. Ďalší Svetový pohár v Portugalsku začiatkom júna je ešte otáznym. Nevynechám však majstrovstvá Európy, ktoré budú v závere júna v Moskve.“

TOMÁŠ GROSMANN