

JITKA ŠIMÁKOVÁ

Ročník: 1986
Kategorie: K23

Trenér: Josef Mužíček
Povolání: studentka

Loňské pořadí v ČP: 4.místo v K23
Nejlepší výsledek v triatlonu: Sokolov 2007 - 4. místo ženy, 1. místo v K23

Nedávno proběhl nominační závod na mistrovství Evropy, kde ti účast utekla o pár sekund. Co k tomu dodat?

Vzhledem k tomu, že o nominaci na ME jsem vůbec neuvažovala, tak mě můj výsledek mile potěšil, hlavně běh. Poprvé jsem běžela 10km pod 40min. I kdybych se nominovala, velmi pravděpodobně bych na ME stejně neodjela (vzhledem k mé výkonosti, která se s naší repre zatím bohužel nedá srovnat).

Přes zimu si změnila oddílové barvy, co od tebe můžeme letos čekat v barvách TJ Bižuterie? Jaké máš cíle?

Uvidíme, jak se sezóna povede, každopádně u mě došlo k obrovskému zlepšení v plavání i běhu, teď ještě pořádně potrénuvat na kole. Jinak bych ráda vyhrála ČP v K23.

Jak vypadají soupeřky v tvé kategorii K23? Dá se předpokládat, že budeš bojovat o mistrovský titul?

Vzhledem k tomu, že do K23 přistoupily juniorské reprezentantky, konkurence není malá. Na druhou stranu "odešly" Radka Vodičková a Eva Kolomazníková. Nicméně o mistrovský titul bojovat určitě budu :).

V čem vidíš velké rezervy a co tě naopak v zimní přípravě mile překvapilo?

Nejvíce se obávám cyklistiky, ale věřím, že ještě zvládnu potrénuvat. Mile mě překvapilo zlepšení v běhu i v plavání.

Pochlub se svými osobáky - plavání a běh.

50K 29,9, 100K 1:04, 200K 2:18, 400K 4:46, 800K 10:01 a 1500K na aquatlonu v Pardubicích (to byla moje premiéra) 19:44, v běhu vím akorát 3km za 11:06, letos na testech SCM (po soustředění) a 10km opět z Pardubic 39:45.

Proč české triatlonistky zaostávají za evropskou konkurencí? Myslíš, že je to tréninkem, motivací, podmínkami?

Jelikož až tak úplně nesleduji každý závod v zahraničí, tak nemůžu moc soudit. Obecně si myslím, že nejvíce zaostávají kvůli pomalému plavání a možná také cyklistika v kopcích je určitým problémem.

Pochlub se, na jakém kole budeš letos jezdit. Máš nějaké sponzory?

Od letoška mám Authora s karbonovou vidlicí a zadní vzpěrou na Ultegre, jsem s ním moc spokojená. Sponzory mám v podobě rodičů :) a klubu.

Jsi druhým rokem na vysoké škole? Co studuješ? Jak se ti daří? Je složité skloubit studium se sportem?

Studuji ekonomii na VŠE v Praze. Zatím mě nevyrazili, tak se celkem daří. Skloubit to jde občas těžce. Právě teď mi začínají zkoušky, kterých je tentokrát opravdu hodně, takže na trénink čas není téměř vůbec. Bohužel kvůli škole budu muset vynechat i závod v Brně, což mě opravdu mrzí.

Co tě jako ženu láká na triatlonu a co tě naopak odrazuje? Dalo by se na závodech ČP něco vylepšit?



Triatlon je dřina a to je asi to, co se mi líbí. Zatím mě naštěstí nic neodrazuje, tak snad to tak i zůstane. Na závodech ČP dost postrádám například sprchy. Po 2 a více hodinách tvrdé dřiny, kdy je před tebou 3 hodinová cesta domů, a ty se nemáš kde osprchovat, tak to je fakt nepříjemný. Jediné řešení je vždy vrátit se k vodě a umýt se tam.



Na kterých závodech tě letos uvidíme?

Kromě Brna, jak už jsem zmínila, bych chtěla absolvovat všechny závody ČP.

Zatím jezdíš pouze olympijské distance. Láká tě zkusit Ironmana?

Už 2 roky uvažuji o tom, že zkusím polovičního Ironmana, letos je dost reálná šance, že už bych mohla mít i natrénováno a tělo by to mohlo vydržet, tak uvidíme. Jinak Ironman mě zatím neláká.

Jak jsi na tom s výživou? Co je potřeba dodat tělu pro zvládnutí triatlonu?

Výživa je určitě potřeba, kromě klasických vitamínů využívám protikřečové tablety, Enervit tablety, gely, L-Karnitin a občas BCAA.

Londyn 2012? :-)

☺ jako divák se mi to jeví dost reálně. Téměř rok jsem v Anglii žila, tak se tam moc ráda vrátím podpořit naše sportovce.

Jaké máš oblíbené tréninkové motivy? A máš nějaké motivy, kterými testuješ formu?

400K je můj nejoblíbenější plavecký motiv a tím také nejčastěji testuji formu. Na kole mě nejvíce baví dlouhé kopcovité vyjížďky v okolí Jablonce a běhám ráda např. 6x1km, nebo 8x500m.

Jaké máš plány do budoucna? Myslíš, že se uživíš sportem?

Sportovní plány do budoucna moc nemám, uvidím jak mi to půjde, občas je lepší nic neplánovat. Nemyslím si, že bych se někdy dostala na takovou úroveň, abych se sportem živila a ani si nemyslím, že bych po tom nějak toužila :).

Zúčastnila jsi se zimního MČR v plavání? Byla to tvá první zkušenost? Jak si dopadla?

První zkušenost to nebyla, pár let jsem závodně plavala a jezdila jsem na MČR, hlavně na 200M (moc lidí to neplave, proto mě asi vždycky vzali :)). Jinak na 400K to byla moje premiéra na dlouhém bazéně a s výsledným časem 4:58 mi nezbývalo nic jiného než být spokojená.

Láká tě spíš domácí ČP nebo máš chuť zkusit i "venkovní" závody?

Popravdě z venkovních závodů mám dost respekt. Nemyslím si, že moje výkonnost by na tom byla tak dobře, abych mohla poměřovat své síly se zahraniční konkurencí. Pokud ale vyjde letošní sezóna a budu se i nadále zlepšovat, možná za rok něco zkusím.



Díky za rozhovor!

-pm-