
Simona Baumrtová

Simona Baumrtová (*1991)

Patří mezi nejlepší české plavkyně vůbec, drží několik domácích rekordů a především dokázala ve znaku vyplavat na světovém šampionátu v roce 2012 bronzovou medaili, a rozmnožit tak sbírku svých šesti bronzových a jedné stříbrné medaile z evropských závodů. Simona Baumrtová při svém obrovském sportovním zápřahu přesto stíhá studovat na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK fyzioterapii a pochvaluje si, jak jí její učitelé na fakultě vycházejí vstříc.

„Ve svém vlastním tréninku čerpám hodně z toho, co jsem se na fakultě naučila. Vždycky to řeknu tátovi, probereme to a nějak to do tréninku zapojíme,“ připomíná Simona svého otce, MUDr. Tomáše Baumrta, který je zároveň i jejím trenérem. „Využíváme poměrně hodně věcí, hlavně senzomotorický trénink, výživu, strukturu tréninku, metody odpočinku, relaxace, protažení a zpevnění,“ podotýká.

Recept na skvělé výkony prý objevili spolu s otcem teprve nedávno. Před důležitými závody musí hodně plavat, aby neztratila skluz a cit pro vodu. Právě nový způsob přípravy jí pomohl získat v roce 2012 bronzovou medaili na evropském šampionátu v Debrecínu na stometrové znakařské trati. Ta přitom nepatří mezi její oblíbené. Na závěr roku 2012 navíc dosáhla i na bronzovou světovou medaili.

Sama o sobě říká, že když nemusí trénovat, ráda relaxuje nad knížkou a dokonce se i ráda učí. Na FTVS UK ji bavily hlavně anatomie a fyziologie, které jsou pro budoucí fyzioterapeutku jedním z hlavních předmětů studia.

Ačkoliv Simona Baumrtová nemá k dispozici tak obrovský realizační tým ani finanční zázemí jako některé zahraniční plavecké hvězdy (už legendární je historika z olympijských her v Londýně, kdy si těsně před závodem roztrhla své jediné plavky a její trenér musel narychlo v místním nákupním centru kupovat ve slevě nové), přesto se dokázala vlastní pílí i mimořádným talentem vyšvihnout mezi světovou plaveckou špičku.