Markéta Nausch Sluková: Ze schodů na Vítkov mě ještě teď bolí nohy

31.07.2024

Patří mezi nejúspěšnější české plážové volejbalistky. Na olympiády trénovala na Žižkově, kde žila osm let. Ráda vzpomíná hlavně na místní parky.



Kdy se stal Žižkov vaším domovem?

Na Žižkov jsme se s manželem přestěhovali v roce 2013 hlavně kvůli blízkosti tréninkového zázemí a výhodné poloze v Praze. Bydleli jsme v nově zrekonstruovaném domě ve Štítného ulici. V bytě jsme byli velmi spokojení. Byl prostorný, světlý a měli jsme krásnou terasu s výhledem na Vítkov. Žili jsme tu osm let a moc se nám tady líbilo. Bavila mě různorodost Žižkova, dostupnost služeb a blízkost centra a taky to byl kousek do žižkovských parků.

Jaké jste měli sousedy?

Kolem nás bydlelo několik milých sousedů, na které dodnes ráda vzpomínám. Vedle žil například pán, který cestoval jako průvodčí vlakem po Evropě. Vždycky jsme společně probírali, co kdo z nás na cestách zažil.

Na Praze 3 jste i trénovala.

Ano, trénovali jsme v beachvolejbalovém areálu na Vítkově. Z domu jsem to měla pár minut chůze.

Které místo jste měla na sportování nejraději?

Ráda jsem běhala se psy v okolí parku na Vítkově a na Parukářce. Tyhle lokality byly pro sportovní aktivity ideální. Díky parkům měl člověk pocit, že během pár minut utekl z velkoměsta do lesa.

Vybíhala jste v rámci tréninku vítkovské schody?

Samozřejmě, a dokonce pravidelně. Jen si na to vzpomenu, začínají mě bolet nohy (smích).

Měla jste během žižkovského období nějaký velký sportovní úspěch?

Ano, dokonce se dá říct, že většinu — kvalifikaci na dvě olympiády, titul světových jedniček, medaile z mistrovství Evropy i světových pohárů.

Hodně cestujete. Jsou jinde ve světe veřejné sportovní doplňky, které na Praze 3 chybí?

Veřejné sportovní vybavení na Žižkově je dobré. Za těch osm let, co jsme tam bydleli, se všechno hodně

posunulo vpřed. Žižkov se celkově vyčistil. Už tam ale tři roky nežiju, tak těžko soudit. To, co tak chybělo tehdy, už tam možná je.

Jaké podniky jste měla ráda?

Chodívali jsme pravidelně na snídaně do La Bottega u žižkovské věže. Podávali tam nejlepší vejce Benedikt. Ta restaurace už tam ale bohužel není. Na nejlepší thajskou kuchyni jsme pak vyráželi do Chilli & Lime.

Prahu jste před třemi lety vyměnila za Vysočinu. Kde přesně žijete?

Ze Žižkova jsme se přestěhovali do Pelhřimova. Máme kolem sebe přírodu a životní tempo se s Prahou vůbec nedá srovnávat. Je tam větší klid, což mi sedí k životní etapě, ve které se momentálně nacházím.

Jak vnímáte rozdíl mezi Žižkovem a Vysočinou?

Rozdíl je hlavně v životním stylu. Vysočina je klidnější a nabízí víc prostoru pro outdoorové aktivity. Všude to máme kousek, žádný problém s parkováním ani hodiny trávené v zácpách. Zároveň nám ale občas chybí možnost většího výběru vyžití. To bylo na Praze super.

Focení domluvené začátkem června jsme museli odložit kvůli tomu, že jste právě byla ve Švýcarsku. Co přesně jste tam dělala?

Postoupily jsme s parťačkou do finále světového poháru Beach Pro Tour Futures ve švýcarském Spiezu. Musely jsme proto měnit letenky a tím pádem i přesunout náš rozhovor.

Chystáte se letos na letní olympijské hry v Paříži?

Ne, na letošní olympiádu jsem se nekvalifikovala.

V létě 2021 jste se kvalifikovala na olympiádu v Tokiu. Cestou tam jste se ale nakazila kovidem a musela se vrátit domů. Jak na to vzpomínáte?

K tomu bych se nerada vracela. Je to pro mě smutná, ale už kompletně uzavřená kapitola.

Ptám se proto, že Tokio mělo být poslední soutěží před založením rodiny. Ten plán jste dodržela, přerušila kariéru a v létě 2022 se vám narodila dcera.

Založit rodinu jsme si moc přáli a netajila jsem se tím, že po Tokiu v létě 2021 kvůli tomu kariéru přeruším. Myslím si ale, že ne vždycky jdou takové věci přesně naplánovat. My měli štěstí, že se nám to povedlo rychle.

Kdy jste po porodu začala znovu hrát?

Začala jsem trénovat po šestinedělí, jakmile jsem dostala povolení od lékaře. Naskočila jsem ale do tréninku s rozumem a z počátku ve velmi omezeném režimu. První svěťák jsem pak odehrála přibližně pět měsíců po narození dcerky.

Co je teď na prvním místě? Rodina, nebo profesionální sport?

Pro návrat na písek byly hlavními prioritami zdraví a pohoda naší dcery. Nechala jsem si otevřená vrátka i s tím, že kdyby návrat už nebyl z jakéhokoliv důvodu možný, nepůjdu do toho. Svoje jsem si už na písku odehrála a rodina pro mě je a byla prioritou. Nicméně jsem ráda, že si ještě můžu zahrát.

Dceři jsou teď dva roky. Jak lze spojit péči o malé dítě a vrcholové soutěže?

Těžce (úsměv). Spojit se to dá, ale vyžaduje to dobrou organizaci, podporu rodiny, a i tak je to někdy hodně náročné. Nechtěla jsem dceru nechávat odmalička doma babičkám a cestovat po světě. Chci si ji užít, takže jezdí všude se mnou. O to je to hezčí, ale zároveň i náročnější. Na turnajích ji většinou hlídá moje mamka nebo tchyně.

Manžel Simon Nausch je zároveň váš bývalý trenér. Jak tréninky přerostou v lásku a manželství?

U nás to bylo naopak — láska přerostla v tréninky a práci. My jsme byli nejdříve partneři a až pak nám Simon začal v týmu vypomáhat. Nakonec skončil jako náš trenér a to trvalo přes 12 let. Nic z toho jsme ale neplánovali. Teď má angažmá v Německu, takže jsme zpátky jenom u té lásky a už spolu nepracujeme (úsměv).

Jak často trénujete?

Teď je to úplně jinak, než to bývalo dřív. Na prvním místě mám rodinu, takže jsem teď spíš profesionální máma a všechno včetně tréninků se tomu přizpůsobuje. Dřív to bylo pět až šest dní v týdnu, často dvoufázově, s jedním dnem na odpočinek a regeneraci. Teď jsou to maximálně čtyři dny.

Platí jiné tréninkové metody pro dívky a jiné pro kluky?

V beachvolejbalu se tréninkové metody dívek a kluků příliš neliší, existují ale určité nuance. Řekla bych, že po technické stránce je chlapská hra výbušnější a razantnější. U žen je třeba pracovat víc na síle a stabilitě.

Do kolika let lze hrát beachvolejbal profesionálně? Klidně do 35 až 40 let, hodně to závisí na fyzické kondici a zdraví. Ženy často končí dřív z důvodu založení rodiny a většina z nich se pak už k vrcholovému sportu nevrátí.