
Skalpel, nebo pistole? Martin Podhráský stíhá obojí

Skalpel, nebo pistole? Martin Podhráský stíhá obojí

Není příliš vrcholových sportovců, kteří by si před jménem mohli psát titul MUDr. Jedním z mála, který dokázal zvládnout velmi náročná studia medicíny a přitom se naplno věnovat sportu, konkrétně střelbě z rychlopalné pistole, je MUDr. Martin Podhráský. Na plzeňské Lékařské fakultě UK absolvoval loni, letos se kvalifikoval už na svou druhou olympiádu a po Londýnu se chystá porozhlédnout se po místě chirurga.



Už máte zkušenost z olympiády v Pekingu. Jaké ponaučení si z ní vezete do Londýna?

Účast v Pekingu pro mě byla obrovská zkušenost. Olympijské hry lze jen těžko srovnávat s jinými závody jak počtem účastníků, tak zázemím a atmosférou. V roce 2008 se mi moc nedařilo, tak věřím, že na těchto hrách zúročím zkušenosti,

kteře jsem od Pekingu nasbíral, a budu v závodě bojovat o finále. Nervozita před závodem je obrovská, ale snad ji zvládnu.

Na co se do Londýna nejvíc těšíte?

Jeden ze světových pohárů se letos konal i v Londýně, takže město, nejznámější památky a muzea už jsme si prochodili. Při olympiádě budeme spíše nasávat atmosféru vesnice a těšit se z toho, že budeme součástí stejného týmu jako spousta našich vrcholových sportovců.

S jakým cílem budete soutěžit na olympijském turnaji?

Základní metou ve střelbě, a v naší disciplíně obzvlášť, je postup do finále. Do něj postupuje prvních šest závodníků z kvalifikace a začíná se od nuly. Mým cílem je tedy postoupit do finále, pak už se může stát cokoliv.

Jak vypadá trénink střelby z rychlopalné pistole? Kolik hodin denně prostřelíte?

Základní denní program se skládá z vlastní střelby a fyzické přípravy. Ideální den začíná ráno kolem nebo běháním. Pak následuje střelecký trénink, nejdříve tzv. suchý, kdy simulujeme střelbu jen na terče nalepené na zdi, a pak tzv. ostrý na normální terče na střelnici. Celá tahle část trvá přibližně tři hodiny a vystřelím od 150 do 200 ran. Po obědě následuje druhá fáze střeleckého tréninku nebo posilovna. Odpoledne se snažím vyplnit nějakým doplňkovým sportem nebo rehabilitací. Takhle vypadá program na začátku sezony, před závody se pak mění podle potřeby a momentální formy a těsně před závody spíše jen střelím a odpočívám.

Pro střelbu je jistě důležitý i vnitřní klid. Podstupujete i nějaký psychický trénink?

Soustředění a pohoda jsou pro střelbu to nejdůležitější. Speciální střelecký trénink nemám, ale pro pohodu je důležitá atmosféra v týmu. Mám štěstí, že ve střeleckém družstvu máme dobrou partu a společně strávený čas na závodech je pro nás zábavou.

Závodíte s nějakými talismany nebo dodržujete před turnaji nějaké rituály?

Pověřivý nejsem, talisman nemám. Jediné, co by se dalo považovat za rituál, je dobrá večere den před závodem.

A co dobrého si dáte?

Oblíbené jídlo nemám, kromě koprovky sním všechno. Mám velmi rád ryby a mořské plody. Normálně večeřím málo a většinou jen studenou kuchyní, takže večeři před závodem se snažím mít bohatou a upřednostňuji hlavně maso a nějak upravenou zeleninu.

Jak se vám dařilo skloubit náročné studium medicíny na UK s vrcholovou sportovní přípravou?

Do Plzně jsem přišel z Prahy právě kvůli střelbě. Jsou tu pro trénink nejlepší podmínky. Trenéři ve středisku mi vyšli vstříc a podobně i vyučující na fakultě. Kvůli startu v Pekingu 2008 jsem si rozkládal čtvrtý ročník, takže se mi studium o rok protáhlo.

Kdo vás ke střelbě přivedl?

Se střelbou jsem začal ve čtrnácti letech, přivedl mě k ní kamarád ze základní školy. Zpočátku mě střelba moc nebavila, ale poznal jsem tam spoustu kamarádů, tak jsem v tom pokračoval. Později se začaly dostavovat úspěchy a na střelbě a závodění jsem postupně začal být závislý.

Trénujete si při střelbě přesnost pro chirurgii?

Přesnost ze střelby pro chirurgii asi přímo nevyužiji, spíše odvahu a odhodlání pracovat v krizových situacích.

Lze časově vůbec zvládnout povolání lékaře s vrcholovou sportovní přípravou? Mohou teď na vás pacienti narazit někde v nemocnici?

Od loňského roku, kdy jsem ukončil studium, se naplno věnuji střelbě. Na lékařskou dráhu se vydám pravděpodobně až po olympiádě.

Jak relaxujete od medicíny a střelby, jaké jsou vaše koníčky?

Jako relax mám doplňkové sporty. Snažím se chodit pravidelně na squash a badminton, a co to jde, tak na kolo. Jinak rád čtu a momentálně jsem se vrhnul na studium němčiny. S přítelkyní rád cestuji jak po Čechách, tak po Evropě.

• Martin Podhráský na olympiádě v Londýně

Datum a místo narození:	11. 10. 1983, Praha
Sport, disciplína:	Střelba, 25 m rychlopalná pistole
Trenér:	Václav Šašek
Kdy bude závodit v Londýně:	Kvalifikace: 2. a 3. srpna Finále: 3. srpna

[Přečtěte si další články o olympijských hrách v Londýně, které pro vás připravila redakce i-Fora.](#)