

---

# Stejně jako cesta, i stopa je cíl...

---

## Stejně jako cesta, i stopa je cíl...

Martina Chrástková je studentkou [Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy](#), kde právě dokončila doktorské studium, a 26. listopadu převezme v aule Karolina diplom s titulem Ph.D. Je však i juniorskou vicemistryní světa ve štafetě v běhu na lyžích, mnohonásobnou mistryní České republiky a držitelkou mnoha dalších sportovních ocenění, rovněž byla členkou české reprezentace v běhu na lyžích. S úspěšnou sportovkyní jsme si povídali mimo jiné o tom, jak se jí podařilo skloubit náročné studium a intenzivní sportovní přípravu. Její životní krédo je názvem tohoto článku.



**V běhu na lyžích jste získala mnoho medailí. Které z vítězství je pro vás nejcennější? Jaký závod byl nejtěžší?**  
Asi nelze říci, že jeden výsledek za dvacetiletou kariéru je nejcennější. Určitě mezi ně bude patřit bronz ze štafety na MSJ z roku 2005. Moc ráda pak vzpomínám na vítězství na MČR ve sprintu (2011, 2012) nebo na vítězný Bieg Piastow

(50 km; 2011, 2012). To vůbec byly skvělé sezony. Bylo mi jedno, jestli jedu maraton, anebo sprint, jestli klasicky, anebo skatem. A nejtěžší? Těch byla spousta, ale když je na tom člověk fyzicky dobře, tak ho i bolest baví a nepřijde mu to. Když na tom člověk není dobře, je každý závod boj – nejenom fyzický, ale především psychický. Jedním z nejtěžších byl určitě letošní Vasaloppet (90 km klasicky). Celou zimu jsem se trápila a rozhodně jsem si nebyla jistá, jestli to „přežiju“. Přežila jsem – i s tím, že mi měsíc poté lékaři v ÚVN řekli, že mám akutní boreliózu...

#### **Na lyžích běháte od mládí. Chtěla jste v některém období třeba i skončit?**

S lyžemi jsem se skoro narodila, pocházím z Trutnova, z Krkonoš, a sotva jsem uměla chodit, rodiče si mě posílali mezi sebou z kopečka: byl mi asi rok a půl, co jsem hlídala medvídky na špičkách červených lyžiček, které se nesměly ani překřížit, ani rozjet. Abych se nestala dítětem ulice, rodiče mě přihlásili do lyžařské přípravy a k hraní na klavír. Klavír jsem odchodila celý, ale nebylo to to, co mi dávalo lyžování – pohyb, volnost. Asi od 10 let se závodilo. A končit? Takové myšlenky přišly až po prvním proděláním boreliózy, mě ta tréninková dřina baví, jsem dřič, pracant, možná i trochu masochista – čím horší počasí, tím líp... A teď, když kvůli borelii musím skončit, nemůžu se s tím úplně srovnat, mrzí mě to, chybí mi 5–6 hodin tréninku denně.



**V poslední době se více věnujete**

#### **vytrvalostnímu běhu na lyžích. Jaké výzvy před vás tato disciplína oproti krátkým tratím klade?**

Tzv. laufy jsou pro mě spíš takovým nutným vyústěním, jak moci zůstat v top lyžování. Víc mě baví technické tratě, tedy ty pro SP: chvíli do kopce, pak sjezd se serpentýnou. Jsem technický typ a rovinaté maratony jsou trochu nuda. Ale neměla jsem moc šancí se do SP podívat a prosadit se tam. Výzva je v závodě vždycky stejná: vyhrát. A pokud vím, že na to nejsem připravená, závodit nechci. A v současné době – kvůli podruhé prodělané borelióze – rozhodně nejsem připravená podávat top výsledky, takže pro letošek mám jasno, že závodit určitě nebudu.

#### **Kromě náročné sportovní přípravy jste právě dokončila studium v doktorském programu na FTVS UK. Bylo těžké skloubit trénink se studiem a vědeckou prací?**

Na katedře sportů v přírodě jsou báječní lidé, kteří mi maximálně vycházeli vstříc – snad i já jsem jim svou práci pomohla. Nepřišlo mi to nijak náročné, celé mé sportování a studium bylo o domluvě a komunikaci. Vždyť hned v 1. ročníku studia na FTVS UK, na oboru tělesná výchova – zeměpis, jsem chyběla celý měsíc, když jsme byli na MSJ, a také bylo možné se domluvit. Potřebuju zatížení svalů kompenzovat zatížením mozkovny.

#### **I vaše disertační práce souvisela se sportem?**

Disertace navazovala na mou diplomovou práci a obojí souviselo s během na lyžích. Pomocí EMG (elektromyografie) jsem se snažila zmapovat pohybový vzorec při různých stylech běhu na lyžích.

#### **Pomáhá vám sport i při studiu?**

Určitě. Sport člověka naučí trpělivosti, sebekázni, pokoře, cílevědomosti, navíc fyzická připravenost pomůže při psychické koncentraci. A pokud je člověk vnímavý k tomu, co se s ním při tréninku děje, pak se na některé zkoušky

nemusí moc učit (např. sportovní trénink, fyziologie zátěže, anatomie), tudíž jsem při závěrečné doktorské zkoušce také na témata, jako jsou výběr talentů, fyziologie běhu na lyžích či únava, mohla mluvit z vlastních zkušeností.

**Věnujete se i sportovní žurnalistice. Chcete v psaní článků i nadále pokračovat?**

Nevím, jestli to nazývat žurnalistikou, ale momentálně je psaní článků část mé obživy. Chci lidem pomáhat a takhle k nim mohu promlouvat. Kdo chce, něco si z toho odnese. Mám radost, když slyším pozitivní ohlasy. Jen se bojím, aby mi nedošla témata.

**Jaké jsou vaše sportovní cíle pro tuto sezonu a jaké ty vědecké?**

Vzhledem k borelióze je mým sportovním cílem být schopná pravidelně sportovat, občas tomu říci trénink a eliminovat stavy únavy. Co se týče vědy, ač na katedře není zatím místo, ráda bych pokračovala v započaté práci. Nějakou dobu pracuji s přírodním prekurzorem oxidu dusnatého, který má velmi zajímavý pozitivní vliv jak na sportovní výkon, tak na zdraví člověka vůbec. A vzhledem k tomu, že chci lidem ukazovat cestu zdravého životního stylu od správného stravování přes pohyb a regeneraci až k dušní hygieně, tak se mi toto téma parádně hodí do konceptu. Záleží, jestli se podaří na toto „výzkumníčení“ získat nějaký grant.

**Martina Chrástková** se narodila v roce 1985 v Trutnově. Od dětství se věnuje běžeckému lyžování a mnohým dalším zimním (sjezdové lyžování, bruslení, apod.) i letním (cyklistika, běhání, kolečkové lyže, VHT, plavání, sportovní hry) sportům. Vystudovala gymnázium v Trutnově a FTVS UK (obor učitelství tělesné výchovy – zeměpis pro střední školy). V současné době dokončila na FTVS UK doktorské studium. Po 8 let byla členkou reprezentačních družstev ČR, ve finském Rovaniemi získala bronz ze štafety a stala se několikanásobnou mistryní ČR v běhu na lyžích. Zúčastnila se mládežnického olympijského festivalu ve slovinském Bledu v roce 2001, třikrát reprezentovala na MS juniorů a třikrát na MS do 23 let. Startovala na čtyřech světových zimních univerziádách. V posledních letech startuje na lyžařských maratonech, kde hájí barvy Rossignol Racing Teamu, v loňské sezoně italského Excalibur Lill Sport Teamu. V nejvyšší tuzemské soutěži startuje pod hlavičkou SK Nové Město na Moravě. Pravidelně se umisťuje na předních příčkách žebříčku hodnocení jako nejúspěšnější sportovec Žďárska a v letech 2007–2009 byla držitelkou ocenění Nejúspěšnější akademická běžkyně na lyžích Evropy. Pro letošek (v budoucnu se uvidí) musela ze zdravotních důvodů kariéru ukončit.