

Věděl jsem, že do toho můžu dát maximum



Biatlon je sportovní disciplína, která kombinuje dvě různá sportovní odvětví, a to běh na lyžích a střelbu z malorážky. Původ tohoto sportu můžeme hledat v lidských životních potřebách, jako je lov nebo obrana, kdy je nutné přirozeně skloubit fyzickou zátěž a přesnou střelbu. V biatlonu se používá pouze běžecký styl bruslení, střílí se na pět terčů, a to o velikosti 4,5 cm vleže a 11,5 cm vestoje ze vzdálenosti 50 metrů. Zápolí se v pěti různých disciplínách: sprintu, stíhacím závodě, vytrvalostním závodě, závodě s hromadným startem a štafetovém závodě. Sezona začíná na přelomu listopadu a prosince. A co dělají biatlonisté v létě nebo na podzim? Odpověď je jednoduchá. Trénují. Přípravné období začíná 1. května a končí prvním závodem na konci listopadu. Pro biatlonistu Michala Krčmáře (*1991), reprezentanta OLYMPu CS MV, je rok 2018 velmi významný. Na ZOH v Pchjongčchangu vybojoval stříbrnou medaili ve sprintu a stal se sportovcem roku Ministerstva vnitra za rok 2018.

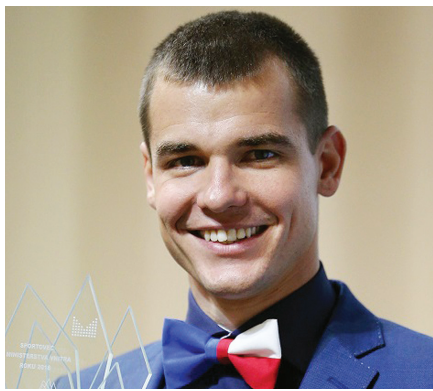
K potemnělému korejskému nebi stoupá červenomodrobílá vlajka a na olympijskou bednu pro stříbrnou medaili s výkřikem a zafatými pěsti skáče český reprezentant Michal Krčmář. Při slavnostním vyhlášení medailistů se na velké obrazovce promítá závěr sprinterského biatlonu a Michal ho znovu prožívá a s ním i tisíce českých diváků a fanoušků. „Hlásili mi, že jedu o druhé místo, ale nenapadlo mě, že by to tak mohlo zůstat. Na posledních pět set metrů jsem si věřil. Věděl jsem, že do toho můžu dát totální maximum,“ říká se slzami v očích čerstvý olympijský medailista Michal Krčmář. Na jeho úspěchu se podílel rychlý běh, čistá střelba, a především skvělý finiš. Díky stříbru na olympiádě byla pro Michala sezona opravdu velmi povedená. Tento krásný úspěch ho motivoval do další tvrdé práce a tréninku. „Jsem moc rád, když svým výkonem můžu udělat někomu radost, je to jedna z těch nejceněnějších odměn. Vážím si všech ocenění, která jsem za úspěch získal, ale v tuto chvíli už klepe na dveře sezona nová a já se se plně koncentruji na ni,“ říká Michal.

Fotbal, nebo biatlon?

V dětském věku začínal skoro jako každý kluk fotbalem a tato vášeň mu zůstala až do dospělosti. Jako vrcholabskému rodákovi se mu ale zároveň dostalo vynikající péče od lyžařského trenéra Aleše Suka, který mu vštípil základy běhu na lyžích. Rozhodujícím impulsem pro výběr biatlonového sportu byl jeho otec, reprezentující Slovenskou republiku v biatlonu na Zimních olympijských hrách v Lillehammeru v roce 1994. „Řekl jsem si, že to také zkusím, možná to někde ve mně je,“ myslí si Michal.

Příprava před závodem

„Před závodem jsem nervózní, ale snažím se, aby to byla zdravá nervozita, a ne nic přehnaného, to vás pak může svazovat. Během závodu jsem většinou v takové své ulitě a ani nedokážu popsat, co zrovna prožívám... Snažím se soustředit se na aktuální dění během závodu. A po závodě? Troufnu si tvrdit, že jsem emotivní závodník, takže ať už se závod povede, či ne, velmi to prožívám a hod-



„K biatlonu patří jedna zajímavost. Říká se, že každý biatlonista minimálně jednou za kariéru provede křížnou střelbu, to znamená, že stojí na stavu např. číslo deset, ale svých pět ran odstřílí do vedlejšího stavu. Mě samotného to zatím nepotkalo, tak jen čekám, kdy to přijde.“

notím.“ Pro zvládnání trémy, nervozity, emocí i koncentrace je pro sportovce součástí sportovní přípravy také příprava psychologická, kterou využívá i Michal. Další důležitou součástí jsou kvalitně připravené lyže. Pokud se nepovede příprava, je velmi těžké být konkurence schopný. A to všechno Michal dobře ví.

Dalším předpokladem je přesná muška

„Pozitivně vnímám, že máme na střelbu Katku Emmons – držitelku kompletní sady olympijských medailí ve sportovní střelbě, líbí se mi, jak je zapálená do nové činnosti a chce nám pomoci. V obou biatlonových disciplínách se hodnotím průměrně a svých nejlepších výsledků jsem do-

sáhl díky kvalitní střelbě. V tuto chvíli se Katčinou zásluhou dokážu podívat na střelbu zase z trošku jiného úhlu, rozšiřuje nám to obzory. Za spolupráci jsem velmi rád a těším se na ni i do budoucna,“ chválí Katku nadějný biatlonista.

Co všechno musí v současné době Michal stihnout a jaké má plány?

Michal je okouzující, šarmantní mladý muž. Cítí se dobře v kolektivu, je společenský, komunikativní, pozitivně naladěný a nechybí mu smysl pro humor. Při závodech je pečlivý, spolehlivý, zodpovědný, přísný sám k sobě. Své tělo dokáže zmáčknot ještě kus za svoji „komfortní zónu“, což je velmi důležité zvláště při soubojích v posledním kole. I když ho sport ochuzuje o rodinný život, dal mu hodně přátel a krásných zážitků. Michal se s ním podívá na spoustu zajímavých míst a pozná jiné kultury. Má své ideály a zajímá ho cokoli originálního, nápaditého a nevšedního. Rád čte autobiografie slavných sportovců.

Kromě tréninků a příprav na soutěže musí Michal zvládnout i dálkové studium. Na podzim nastoupil do prvního semestru na Masarykově univerzitě

Největší úspěchy:

- 5. místo MS 2016 vytrvalostní závod
- 6. místo MS 2017 vytrvalostní závod
- 2. místo ZOH 2018 sprint
- 7. místo ZOH 2018 vytrvalostní závod
- Biatlonista roku 2018
- 1. místo letní MS sprint
- mistr ČR 2018 ve sprintu na kolečkových lyžích
- mistr ČR 2018 v supersprintu na kolečkových bruslích
- Sportovec MV roku 2018

v Brně na navazující magisterské studium obor Kondiční trenér. Standardně by měl závěrečné státní zkoušky absolvovat na jaře 2020, ale zimní sezony jsou nabitě soutěžemi, letní a podzimní příprava je také náročná, tak trošku počítá s tím, že to v termínu nestihne. Je to všechno ještě ve hvězdách. Zatím žije plně sportem, který ho uspokojuje na sto procent.

Marie Poláková

Michal si jede pro stříbro.

