
Nikdy se NEVZDÁM

Nikdy se NEVZDÁM

Instinkt

Devatenáctiletá Dominika Červenková byla až donedávna největší nadějí české moderní gymnastiky. Téměř na vrcholu kariéry ale přišel šok. Lékaři jí zakázali závodit. Náročný sport jí tak zhuntoval záda, že by prý mohla skončit na invalidním vozíku. Mladá dívka ale milovaný sport opustit nechce. I když už nesmí reprezentovat, dál trénuje. M

Moderní gymnastika je jediný ryze ženský sport pravidelně zařazovaný do programu olympijských her. Elegance, křehkost, krása. To jsou přívlastky, které vás nejspíš napadnou při sledování éterických dívenek, vznášejících se zdánlivě bez velkého úsilí nad koberec. Zdání ale klame. Moderní gymnastika je jedním z vůbec nejobtížnějších sportů a za několikaminutovou skladbou před diváky se skrývají roky tvrdé dřiny.

Dívky začínají cvičit velmi mladé, mezi patnácti až dvaceti lety bývají na vrcholu kariéry a před třicítkou se sportem končí. Tělo prostě takovou zátěž dál nemůže vydržet. Dominiku Červenkovou zradilo ještě o deset let dřív.

Dřina pětkrát týdně

I ona začínala s gymnastikou jako velmi malá, ve čtyřech letech. Měla prý od přírody mimořádné tělesné dispozice. Vynikající ohebnost, velký rozsah kloubů a skvělý pohyb. „Přišlo krásné hubeňoučké děvčátko s dlouhými vlasy, sedlo si do špagátu, dalo si hlavu na zadek a bylo to jasné.

Prostě to měla odjakživa v sobě,“ vzpomíná Dominičina dlouholetá trenérka Ivana Pokorná. Už od ju niorského věku podle ní byla výjimečná, protože dokázala všechny zaujmout svou přirozeností. „Byla opravdová, což se v gymnastice cení. Patří k ní totiž i trochu divadelní projev a ten ona nikdy neměla strojený. Byla vždy svoje a každý ji měl hned rád,“ dodává trenérka.

Důležité bylo, že Dominiku „měly rády“ i gymnastické rozhodčí, jejichž náklonnost je při tak subjektivně hodnoceném sportu nezbytná.

Přirozenost a ohebnost by ale samozřejmě bez tvrdé dřiny nemohly stačit k tomu, aby se dostala mezi ty nejlepší. Dominika to věděla, tvrdý trénink jí problém nikdy nedělal. V pondělí, v úterý, ve středu a v pátek dvoufázový, každý den asi pět až šest hodin, ve čtvrtek byl o něco kratší jednofázový trénink. „K tomu ale musíte připočítat ještě minimálně dvakrát v týdnu masáže a rehabilitace,“ říká Ivana Pokorná. Ani o víkendech si gymnastky pokaždé neodpočinou, objíždějí totiž různé závody. „U gymnastiky to jinak nejde, je to strašně těžký sport. Možná to vypadá docela jednoduše, ale je to hrozná dřina,“ vysvětluje trenérka.

Nebezpečí gymnastiky

„Každý vrcholový sport ničí tělo, ale gymnastika je jedním z nejhorších. Pokud se dělá na vrcholové úrovni, v podstatě vždycky dochází k nevratnému poškození těla,“ tvrdí Blanka Hošková, která vede katedru zdravotní tělesné výchovy na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze.

Na rozdíl od sportů, jako je třeba běh, skoky do dálky nebo fotbal, se v gymnastice nerozvíjejí přirozené pohyby těla. „Na běhání nebo skákání je tělo zařízené, ale na rozštěpy, ohýbání zad, nebo zvedání nohou nad hlavu? To tedy určitě ne,“ upozorňuje sportovní pedagožka. Podle ní proto není divu, že všechny špičkové gymnastky mají nejpozději ve třiceti letech velké problémy s pohybovým aparátem: „Trpí hlavně páteř a kyčelní klouby. Gymnastky jsou totiž nucené k extrémním pohybovým rozsahům a to není normální.“

K problémům podle doktorky Hoškové přispívá i samotný výběr závodnic, který je z velké části postavený na tělesných proporcích. Favoritkami v hledáčku oddílových náborářů bývají vysoké, štíhlé až hubené dívky, na které pak při trénincích čeká obrovský dril. Takže páteř enormně trpí.

Navic se s gymnastikou začíná ve čtyřech nebo pěti letech, kdy má tělo ještě roky růstu před sebou. Malé holčičky takové tělesné konstituce prostě ani nemůžou mít dostatek svalů, které by to zvládly. „Proč neměla žádné problémy třeba Čáslavly ská? Stačí se na ni podívat. Byla úplně jiný tělesný typ. Gymnastek s podobnými potížemi proto dnes je a bude mnohem víc,“ říká Blanka Hošková, podle níž je také hodnocení celé moderní gymnastiky nastaveno špatně. „Nejlepší známky mají ty, které dělají ty nejextrémnější cviky. Dokud se bude hodnotit výkon jen podle maximálních rozsahů pohybu, budou mít gymnastky zdravotní problémy.“

To ostatně přiznává i trenérka Ivana Pokorná, sama bývalá vynikající gymnastka. „Ano, cviky jsou tak obtížné, že vůbec neprospívají zdraví. Když jsem cvičila já, tak takové prvky obtížnosti nebyvaly. Ani omylem.“

Sport, nebo šrouby v páteři

Po předešlých větech se asi ani nemůžeme moc divit, že zdravotní problémy začala mít i Dominika Červenková. Poprvé se výrazněji ozvaly v roce 2005 na mistrovství světa v Baku, kde se objevil potíže s bederní páteří. Tou dobou hodně vyrostla, takže zpočátku je připisovala právě tomu. „Nebrali jsme to jako něco vážného. Skolióza je dnes nemoc, kterou mají vlastně všichni, a Dominika ji měla, už když začínala cvičit. A nepamatuju si, že by někdy předtím měla nějaké výraznější potíže se zdravím,“ říká trenérka Ivana Pokorná.

Podle ní jsou podobné problémy u gymnastek na špičkové úrovni normální. „Každého vrcholového sportovce něco bolí a u gymnastek trpí nejvíc kotníky, kolena a právě záda. Dominika je dospělá, zná své tělo a dobře cítí, jestli má nějaký problém. A pokud má vůli závodit, je to jen na jejím rozhodnutí.“

Bolesti v kříži sice brzy Dominiku přešly, jenže její záda neunikla pozornosti lékařů z Centra zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace. A na jaře 2006 jí dali první varování. Musela na půl roku skončit s tréninky a intenzivně rehabilitovat. Dokonce nosila i korzet, který jí udělali na míru. Protože záda už Dominiku nebolela, všichni předpokládali, že rehabilitace zabrala, a gymnastka začala znovu trénovat.

„Na rehabilitaci ji chválili, jaký pokrok udělala. Ta nerovnost se úplně spravila. Nebyla vůbec vidět,“ tvrdí trenérka.

Jenže přes všechny její naděje Dominika letos v březnu prohlídkou znovu neprošla. „Problémy se zády jsou u Dominiky Červenkové natolik vážné, že neumožňují další sport na vrcholové úrovni,“ řekl INSTINKTU doktor Jaroslav Větvíčka z Centra zdravotnického zabezpečení sportovní reprezentace, který je pod zákazem podepsán. Konkrétněji s odkazem na lékařské tajemství hovořit nechtěl.

„Doktoři mi řekli, že se záda nezlepšila. Jeden z obratlů mám prý úplně vytočený do strany. Pohybové aktivity úplně zastavovat nemusím, ale nesmím nic dělat vrcholově. Páteř je prý natolik zkřivená, že bych v ní v budoucnu mohla mít šrouby. Jednou mi na prohlídce ukazovali i fotografii e operace, jak prý bych mohla sama dopadnout. Jenže problém je, že mě ta záda v podstatě nebolí. V dubnu mě pobolívala asi týden, tak jsem vynechala trénink a zase se to srovnalo,“ vysvětluje Dominika Červenková, proč i přes doporučení lékařů dál trénuje.

„Reprezentovat sice nesmím, ale nějaké závody na nižší úrovni mi zakázat nemůžou. Třeba mi to nějaký jiný doktor povolí,“ nevzdává se gymnastka. A že by mohla skončit na invalidním vozíku? „Nad tím jsem nikdy nepřemýšlela, i když vím, že to tak dopadnout může. Rodiče mě zatím podporují. Možná trochu mají strach, ale nedávají to najevo. Vědí, že jsem už plnoletá a že se dokážu rozhodnout sama.“

Chci závodit. Aspoň trochu

Sama ale také dobře ví, že verdikt lékařů v podstatě znamená konec kariéry. Pokud se záda nějakým zázrakem výrazně nezlepší, možná si sežene nějaké razítko, aby mohla závodit aspoň na okresních přeborech. O mistrovství světa nebo dalších olympijských hrách ovšem dvojnásobná mistryně republiky a členka české výpravy na olympiádě v Athénách nejspíš může jen snít. „Musíme se řídit zákony, které platí v České republice. Pokud nedostane lékařskou prohlídku, my ji prostě nemůžeme nechat závodit. A Dominika potvrzení nedostala třikrát za sebou. Já také musela v šestnácti letech kvůli zdravotním problémům nechat závodění, takže vím, jaké to pro Dominiku po psychické stránce je, ale s reprezentací je konec,“ říká rezolutně předsedkyně Českého svazu moderní gymnastiky Blanka Mlejnková.

Dominice nezbyvá nic jiného, než se s verdiktem alespoň prozatím smířit. „Na začátku jsem byla hodně nešťastná. Ani se mi moc nechtělo chodit do tělocvičny, protože mi bylo líto, že můžu stát jen na kraji koberce, dívat se, jak ostatní děvčata trénují, a sama si dělat jen nějaké malé cviky. Teď už je to o něco lepší,“ říká dívka, která je v posledním ročníku na sportovním gymnáziu. Má individuální studijní plán a maturitu odloženou na září. Po ní by ráda studovala fyzioterapii, aby mohla pomáhat gymnastkám, pokud budou mít podobně jako ona zdravotní problémy. Gymnastiky ale určitě nechat nechce. „Nějaké závody bych si ještě přála. Tak trochu načerno jsem vlastně v únoru cvičila v Humpolci. Ale to byl jen takový malinký závod. V podstatě tréninkový. Prostě na zkoušku,“ přiznává Dominika.

Doufá, že do budoucna by aspoň s dalšími gymnastkami mohla nacvičit skupinovou skladbu. Ta by se dala upravit tak, aby v ní nemusela cvičit ty nejtěžší prvky. A kdyby ani to nešlo, určitě by do tělocvičny chodila dál, třeba jako trenérka nebo rozhodčí. „Nedovedu si představit, že bych od gymnastiky úplně odešla. Myslím, že se jí nevzdám nikdy.“

Mistryně světa a její salto mortale

Jestli je nějaký sport pro lidské zdraví ještě nebezpečnější než moderní gymnastika, je to gymnastika sportovní. Asi nejsmutnějším příkladem je osud bývalé vynikající ruské gymnastky Jeleny Muchinové, která si v létě 1980 při nácvičce extrémně obtížného salta vážně poranila páteř. Její příběh je smutnou ilustrací toho, co všechno jsou někteří sportovci, často pod vedením autoritativních trenérů, schopni obětovat úspěchu. Muchinová se poprvé zranila v roce 1975, to jí bylo patnáct. Při pádu v tréninku si poškodila krční obratle a s ortopedickým límcem ležela v nemocnici. Ale jen co odešla denní směna lékařů, trenér Michail Klimentko – mimochodem major sovětské armády, který později emigroval do Itálie – Jelenu vyzvedl, vzal do tělocvičny a nutil trénovat. O dva roky později při cvičení na bradlech upadla tak tvrdě, že přerazila dřevěnou tyč náradí a naštěpla si přitom žebra. I přesto ten den ještě trénovala prostná a kladinu. Roku 1979 si zase zlomila nohu tak nešťastně, že ji doktoři museli znovu lámat. Ještě jí ale ani nesundali sádku, a už zase trénovala. Jen při doskocích dopadala na druhou nohu. Poslední tragédie se stala v Minsku, těsně před moskevskou olympiádou v roce 1980, na kterou měla Muchinová odjet jako jedna z favoritek. Pro sestavu v prostných tehdy nacvičovala speciální salto s obratem o 540 stupňů a dopadem do kotoulu. I když ho ještě dokonale nezvládala a dopad měla zkoušet jen do molitanu, nedala na trenéra a zkusila ho naostro. Nenávratně si poranila páteř. Nejenže se už nikdy nepostavila na nohy, ale téměř nemohla hýbat ani rukama, stala se z ní kvadruplegička. „Byla jsem hloupá. Od dětství nás učili, že důležitější než lidský život je reprezentace vlasti. A já nechtěla zklamat důvěru, kterou ve mne měli,“ prohlásila po mnoha letech v rozhovoru pro časopis Ogoňok. Jelena Muchinová, známá i jako hluboce věřící žena, zemřela 22. prosince 2006 na komplikace spojené se starým úrazem. Bylo jí čtyřicet šest let.

