



focení pro Reflex – znak

Díl první.

Začátek konce

Léto, rok 2000.

„Tak, maminko, zaberte, už to bude, je to macek!“

Hodiny v rohu místnosti ukazují 5 hodin 10 minut, píše se 26. květen roku 1975.

„...a je to! ... Tak, paní Hlaváčová, je to holčička, měří 57 cm a váží 3850 g.“

A tak to všechno začalo.

Jak nevinné to stvoření, jako dítě hodné, samostatné, bezproblémové, v devíti měsících první krůčky. První slovo?

Voda!!!

Néé, teď kecám, nevím, ještě se zeptám.

Mamiiiiiiiií, jaká byla moje první slova?

Slova? Hm..., popřemýšlím.

Jasně bylo, že největší radost mi dělá pohyb! Nejlépe hlavou dolů a ve vodě!

Roky plynuly, spokojeně jsem řádila na ulici Divišky v Blansku a nestarala se o nic než o to, abych dojela závod na kole jako první nebo byla kapitánkou družstva.

Přišel rozhodující věk pro výběr sportu – 6 let.

„Tak Yvi, vyber si nějaký sport. Je na čase tvou nadbytečnou energii dávat do něčeho rozumného.“

Ale, tati!

Neuplynul ani týden a byla jsem přihlášená do kurzu plavání.

„Víš, jak vypadají prsa?“

NE.

„Tak víš co, ukaž mi kraul.“

Dobře.

„Tak to byla prsa, Yvetto.“

Aha, trenéře.

S přibývajícím časem přibývalo i tréninku.

Dvakrát týdně, třikrát, pětkrát.

Dvakrát denně.

Roky plynuly.

1985

„Yvi, mají o tebe zájem v Brně, na sportovní škole. Musela bys na přijímačky. Hlásí se tam hodně dětí, není to vůbec jistý. Chtěla bys to zkusit?“

Ještě nevím.

TAK JO.

Myslím, že i táta se nestačil divit, jak jsem se rozhodla.

Byla jsem obeznámena, že berou deset plavců do jedné třídy. Z toho tři holky.

Přijímačky byly těžké, ale pro mě to nebyl žádný problém. Od malička jsem byla všestranná.

V tělocvičně jsem po očku pozorovala ostatní děti. Nezdálo se, že by byly lepší.

přestoupíš a po sedmé hodině jsi doma. To zvládneš.“

Crrrrrrrrrrrrrrrrrrrr.

5 hodin 15 minut.

„Yvi, vstávej, musíš na vlak!“

Rychle čaj, chleba, aktovku a mažem!

„Raději si seď do zadu, budeš to mít v Brně blíž. Ještě zítra s tebou pojedou a pak to zkusíš sama.“

Nebudu vám říkat, kolikrát jsem přejela, usnula, spletla se, přišla pozdě nebo šla ze zoufalství pěšky. To by byl dlouhý příběh, a ještě vám toho chci tolik říct.

Ale lidi na mě koukali fakt dost divně, když viděli, jak 170 cm vysoká holka jde večer domů ze školy s povinnou aktovkou na zádech. Odjakživa mi nechtěli prodávat dětské lístky. Nikdo totiž při mé výšce nevěřil, že mi ještě není deset let.

Sakra já mám hlad. Ale mám přece těch 10 korun!

Po tréninku mi vždycky vyhládlo a mně porce ve škole prostě nestačily. Zašla jsem do obchodu a nakoupila si sladkosti. Hned bylo člověku lépe.

Tak, autobus mi ujel. Co teď? Pojedu dalším do Kuřimi. Spoj tam sice už není, ale když po sedmé nedorazím domů, taťka vyrazí a najde mě. Kdybych měla aspoň na ten telefon. Taťka říkal: „Tady máš 10 korun pro případ, že by se něco stalo, ať můžeš zavolat!“

Vždycky jsem všechny peníze projedla. Neustále jsem totiž trpěla pocitem hladu. Styděla jsem se tátovi přiznat, že peníze už nemám, aby si nemyslel, že jsem rozhazovačná. Takže jsem si o další peníze nikdy neřekla.

Doma si ze mě vždycky dělali srandu, že neunesu ani aktovku do školy. Byla jsem hubená, vysoká, samá ruka, samá noha.

Moje povaha v té době byla taková, že bych raději mrzla pět hodin na zastávce, než někoho poprosila o dvě koruny na telefon.

Nebo zajít do hospody naproti zastávce a požádat o pomoc?

NIKDY!

Hospodský byl dokonce tátův dobrý známý, takže by jistě nenechal promrzlou cácoruku čekat venku.

Ovšem moje abnormální stydlivost mi zakazovala jakékoliv jiné řešení než čekat na taťku nebo šlapat pěšky.

Hrozné problémy mi také dělalo být středem pozornosti. Vzhledem k mé výšce bylo dost těžké nebýt terčem pohledů, které mě spolehlivě přiváděly k šílenství.

Ve svých čtrnácti letech jsem měřila 187 cm.

Jako malé dítě jsem dokonce na plaveckých závodech úmyslně nevyhrávala a raději si hlídala druhou, třetí pozici. Neunesla bych pozornost vítěze. Nikdy jsem to nikomu neřekla, ventiluji to až nyní.

Přítom mezi dětmi jsem byla silná, jistá, s touhou jen vítězit! Za přítomnosti dospělých – a stačil jen jeden – nabralo vše opačný spád a stal se ze mě neprůbojný introvert. Těžko říct,



focení pro Stadion 1999 - Igor Zehl

Byla to jediná cesta, která pro mě existovala. Chtěla jsem plavat, a tak jsem musela slevit a zabrat na jiných místech.

Bylo to pro mě příjemnější než být terčem egoismu.

Deset let jsem vydržela čekat na úspěch a každý rok jsem si říkala, tak teď už to musí přijít, je to poslední rok, který jsem schopna utáhnout jak fyzicky, tak finančně. Přestože jsem každý rok zaplavala několik českých rekordů, běžně se umístila v první trojce světového poháru, na mistrovství Evropy a světa bojovala o medaile, nebylo to žádné terno. Úspěch pro mě znamenal zlato na MS nebo světový rekord. Jedině takový úspěch vás posune dál a automaticky katapultuje na vrchol.

Tiše jsem obdivovala Angelu, jak vše zvládá a s jakou razancí umí přistupovat k závodům.

Měla jsem se od ní co učit.

O našem přátelství dokonce jeden francouzský novinář vydal rozhovor a studii.

Téma: „Přítel a soupeř“.

Angela v plaveckém světě nebyla moc oblíbená, ale který úspěšný člověk je?

Já osobně jsem se nejdříve snažila ji dobře poznat, než ji odsoudím jako ostatní. Nejde se otevírat člověku na počkání, obzvláště mezi soupeři a v pracovním prostředí. Musíte si udržovat určitý odstup. Prostě někdy bohužel musíte nechat lidi myslet, že jste „špatná“ nebo „divná“. Nejde donekonečna všem lidem všechno vysvětlovat. To bych nedělala nic jiného, než se celý život jen obhajovala.

Zažila jsem zkušenost, že mě někdo blíže poznal a řekl: „Víš, já jsem si myslel, podle těch rozhovorů v novinách, že jsi namyšlená, a teď zjišťuji, že jsi super skromná ženská. Naprosto jiná, než jak tě prezentují média.“

Na svoji obhajobu jsem se vždy snažila říkat totéž, co teď vám. Převážná většina médií se ze mě snažila velice dlouho udělat rebelku, postavit do role té špatné, protože se to tak prostě lépe píše a čte. Byla jsem ideální oběť. Vždy mně šlo o to prosadit spravedlnost, říci svůj názor a pokračovat v plavání. Tahle trojkombinace byla opravdu začarovaná, ale nechtěla jsem slevit. Výsledek byl pochopen jako „REBELKA“. Pokud si někdo o mně udělá názor na základě jednoho rozhovoru, kde jsou věty vytrženy z kontextu, a kde tedy vše vyzní naprosto jinak, nemám sebemenší zájem o obhajobu.

Další věcí, proč jsem se nad tenhle fakt povznesla, je to, že věřím, že vše je jen otázka času, než mě budou moci všichni poznat takovou, jaká doopravdy jsem. A jsme u dalšího důvodu, proč píšu tuhle knihu.

Všechno chce svůj čas a trpělivost.

Ano, odsuďte mě – ale až po přečtení téhle knihy.

V Alexandrii dny ubíhaly v naprosté pohodě. Trénování jsem moc vážně nebrala. Bolelo mě rameno a spíš jsem řešila, jak to uplavu, než jak to vyhraju.

V den závodu jsem spala jak mimino. Skoro deset hodin, což u mě nebývá zvykem. Průměr spánku jsem v té době měla kolem pěti hodin. Nová matrace, kterou jsem si nekompromisně vyžádala na recepci, se vyplatila.

Start závodu proběhl standardně, ale já jsem nestandardně zůstala na konci. Byla jsem úplně vyřízená. Sotva jsem plavala a bolest v rameni se pořád zvyšovala. Nemohla jsem udělat pořádně záběr, což bylo docela podstatné. Celé tělo a svaly mě ještě bolely z posledního závodu.

Sama sebe jsem začala uklidňovat, že prostě zkusím vydržet jedno kolo a pak uvidím. Po prvním kole jsem sice byla na konci prvního dvanáctičlenného balíku – ale byla jsem tam. Což bylo rozhodující. Plavalo se to na rozdíl od MS ve Středozezemním moři, což je pěkný hnus. Vlny, špinavá voda a samá havěť. Přestala jsem myslet na bolest i únavu a soustředila se na knížku Lance Armstronga, ve které autor popisuje těžké momenty závodu. Přestávala jsem se litovat. Soupeřky začaly postupně ve vlnách odpadat, já jsem se naopak dostávala do čela. Kilometr před cílem nás zbylo už jen pět a poslední metry jsme plavaly jen tři. Tělo na tělo. Britta, Angela a já. Nemohla jsem, zoufale jsem koukala, kdy už uvidím dotykovou desku s nápisem Finish. Ale pořád nic. Tempo bylo neskutečně rychlé po celou dobu a pořád se k mému úžasu stupňovalo. Vpravo vedle mě plavala mistryně světa na 10 kilometrů Britta Kamrau a vedle ní mistryně světa na 25 kilometrů Angela Maurer.

Síly ubývaly. Začínala jsem se radovat z třetího místa. Pak jsem si uvědomila, že jsem souboj o zlato vlastně vzdala. V duchu jsem sama na sebe zakřičela: SRABE! Plav, boj, nevdávej to!

Opět jsem si začala opakovat věty z Lanceho knížky, které mi dávaly nepopsatelnou sílu. Až mě tak motivovaly, že jsem do vody zakřičela TEEEEEEĎ a vyrazila jsem. Opřela jsem se do záběru, vydolovala úplně poslední sílu z těla a vyrazila do čela závodu. Angela i Britta mě přestávaly zajímat. Nezlomně jsem si začala věřit. Jen jsem opakovala pořád dokola: Dokážeš to, dokážeš to!

Cíl už byl na dosah. Zbývalo jen pár metrů. Bylo jasné, že vítězství mi už nemůže uniknout. Poslední záběry a dohmat!

Dokázala jsem to! Moje první vítězství ve světovém poháru, a to v plné konkurenci! Brittu a Angelu jsem ještě dobrých deset metrů nechala za sebou.

Byla jsem maximálně šťastná. Nebyla jsem na vítězství vůbec připravena. O to víc jsem si ho dokázala užít. Smála jsem se na celé kolo, všude hrála arabská hudba. Naprosto spontánně jsem začala tančit a pohupovat se v rytmu. Všichni na mole, kteří čekali na vítěze a přišli mi poblahopřát, začali tleskat a tančit se mnou. Televizní kamery mi byly úplně ukradené. Plnými doušky jsem hltala atmosféru. Egypťská televize mě požádala o rozhovor. Připadala jsem si jak František Venclovský. Za každou větou jsem nezapomněla připomenout, jak jsem šťastná. Možná proto, že jsem na vítězství ve světovém poháru v dálkovém plavání čekala tak dlouho. V bazénovém plavání jsem vyhrála několikrát, ale v dálkovém plavání se mi vítězství stále vyhýbalo.

Vyhlášení vítězů proběhlo celkem dvakrát. Jednou v místě cíle a podruhé na slavnostním ukončení. Když jsme dovečeřeli a mělo se začít vyhlášovat, přišel za mnou jeden z organizátorů závodů, jestli bych zase nemohla tančit. Vyděšeně jsem na něho pohlédla. Cože?

Ale to přece nejde. To nejde!

Já už se stydím, to nejde na pokyn!

Začal mě prosit, je to přání televize a sponzorů.

„Bylo to úžasný!“

„Prosím.“ Žadonil. Kroutila jsem hlavou, to přece nemyslíte vážně?

Mysleli.

Vyhlašovalo se od desátého místa směrem nahoru. Když vyhlásili druhou nejrychlejší ženu, moje písnička z pláže už začínala hrát. Jen mi problesklo hlavou: Tak to je můj konec...

Tak jsem to holt protančila. Byla úžasná atmosféra, někdo se smál, někdo tleskal, někdo tančil, někdo dělal úplně všechno naráz. Rozhodně můžu říct, že moje první vítězství si bude pamatovat úplně každý, kdo byl přítomen. Dodnes si každý pamatuje moji písničku i taneček.

To byl fakt, který mě mrzel, ale nic s tím nenadělám. Každý jsme měli volbu. Mojí volbou bylo plavat.

Přiznám se, že i já jsem se musela potýkat se strachem na otevřeném moři. Není to nic příjemného, když si vás vlny přehazují bez vašeho přičinění. Vidíte blesky na nebi a moře se přemění v temnou propast, která se v okamžiku stává vaším úhlavním nepřítelem. Nebo se vám začne hlavou honit, že určitě připlave něco obrovského a sežere vás to. V lepším případě vás strhne silný proud, který vás nadobro vtáhne do svých hlubin.

Odpocínek? Ani na sekundu nemůžete při plavání odpočívat, protože i při zastavení pořád musíte šlapat vodu nebo při zvolnění tempa pracovat s dechem a udržet se nad vodou. Brát na vědomí rytmus moře a vln. Bez možnosti komunikace.

Velice častá otázka bývá:

„A to nemáte v moři strach?“

Mám, ale co mám dělat? Vzdát to?

Přede mnou byl týden v Brazílii. Sedm dní na to, posunout se blíže ke svému snu. Nebylo to moc, ale ani málo.

Věděla jsem, že musím něco udělat. Radikální zásah, změnu. Neměla jsem ještě žádný plán. Hlavou se mi honily různé scénáře, ale pořád jsem nevěděla co konkrétně.

Zkoušela jsem si odpovědět na několik otázek:

Kde se mně bude nejlépe trénovat?

Kdo by byl nejlepší trenér?

Kde se mi bude líbit?

A kde chci žít?

Zajímavé je, že když jsem odešla v roce 1995 ze střediska vrcholového sportu a ocitla se bez trenéra, právě v Brazílii jsem se v lednu 1997 seznámila s novým německým trenérem Stefanem Hetzerem. S ním jsem spolupracovala na dálku téměř čtyři roky. Trénování bez trenéra už mě ale přestávalo bavit. Byl to hendikep. Chyběla mi pochvala po tréninku, opora, konzultace vždy, když to bylo potřeba, a účast trenéra na závodech.

Stefan tréninky vždy připravoval podle mé momentální výkonnosti, ale nemohl posoudit momentální rozpoložení a stav. Tréninky byly dané a neměnné. Mnohokrát jsem je potřebovala upravit, ne-li úplně vynechat, ale vždy jsem se striktně držela našeho plánu. Přes bolest, únavu, vyčerpání. Tréninky jsem brala jako dogma a sama jsem si nikdy neudělala žádnou změnu. Stoprocentní disciplína. Dnes už to vnímám jako velký omyl a zapření sama sebe. Neposlechla jsem své pocity a tělo. Ale tehdy jsem to brala jako zkoušku mých kvalit a disciplíny.

Zatím to fungovalo. Nebyl důvod něco měnit. Ale měla jsem pocit, že se svým nasazením a odhodláním bych rekordy lámala tak jako tak. Navíc mi bylo jasné, že takové tempo už nemůžu další roky vydržet. Stálo mě to čím dál větší úsilí, až mi to přišlo naprosto zbytečné. V té době jsem se zaměřovala na bazén a to na 50, 100 a 200 metrů, ale denně jsem plavala 18 kilometrů – a k tomu suchá příprava. Nedávalo mi to smysl, ale vše, co řekl Stefan, bylo pro mě svaté.

Itálie

Přesun do Janova se neplánovaně zkomplikoval. Den před odjezdem mi před domem vykradli auto. Poškozené zámky a odcizené doklady, které jsem nerozvázně nechala v autě, způsobily, že jsem nakonec odjela do Itálie autobusem a o dva dny později.

Konečná stanice byla v Bologni, kde jsem zůstala tři dny u kamarádky. Potřebovala jsem se přece jenom trošku zadaptovat a nabrat dech. V té době jsem neuměla italsky ani slovo a bylo to poprvé, co jsem vycestovala úplně sama. Bez trenéra, kamaráda, přítele – do neznáma. Bylo to pro mě něco nového. Nebyly to závody, kdy jsem věděla, že strava, hotel a program je zajištěný.

Kamarádka mi povídala o mentalitě a zvycích Italů, chtěla jsem co nejvíce zapadnout.

Třetí den jsem si koupila lístek na vlak a odjela do Janova, kde už mě čekal Filippo.

Privítal mě opravdu skvěle. Byl tak přátelský, že jsem měla pocit, jak kdybych jezdila do Itálie už roky.

Bylo už pozdě večer, takže mě zavezl rovnou do apartmánu. Byl to nádherný byt s výhledem na moře. Bydlela jsem společně s francouzským plavcem (a jeho přítelkyní), který trénoval u Filippa ze stejných důvodů jako já. Bylo příjemné potkat někoho se stejným myšlením. V Itálii trénoval celkem dva roky. K jeho předčasnému návratu přispěl fakt, že Filippův svěřenec Luca Baldini musel svoji kariéru nedobrovolně ukončit. Genetické potíže se srdcem, které se projeví v 28 letech, ho donutily ukončit profesionální dráhu sportovce.

Pro Lucu to byla hrozná rána a těžká životní zkouška. Rok bojoval, ale vše se ukázalo jako marná snaha. Takže využil nabídky trénovat juniorský tým v Římě. Jak sám tvrdí, už žije jiným životem, se kterým se smířil, a netouží po změně.

Já osobně si myslím, že už není tak šťastný. Dokázal v plavání prakticky všechno. Stal se několikrát mistrem Evropy i světa, takže mohl svoji kariéru už dávno klidně ukončit. Luca ale miloval cestu k úspěchu – možná víc než samotný úspěch. Adrenalin, cestování, závody a neustálé výzvy, které se staly nenahraditelným kořením života. Touhu vítězit a pokořit sám sebe. Takhle to je. Vzdát se normálního života pro pouhou minutu vítězství. Neskutečná euforie, kterou umocňují roky tvrdé práce a čekání.

Není žádná cesta ke štěstí, štěstí je cesta.

Štěstí je cesta a ne cíl cesty.

Tak bych definovala myšlení šampióna. Zlaté medaile jsou jen třeshinkou na dortu. Pokud nežijete cestou, ale pouze výsledky, nikdy z vás šampión nebude.

Je to největší životní prohra pro sportovce, mít ten dar být nejlepším na světě – aby posléze zjistil, že je nemocný a z řad vítězů musí odstoupit.

Bolest, která snad přesahuje rozměry zhrzené lásky a zrady. Skutečnost, na které se nepodílíte, ale musíte jen pokorně sdílet svůj úděl.

Byl to pro mě šok! Nemohla jsem uvěřit, že Luca už nikdy neuslyší italskou hymnu na stupních vítězů.

Když jsem s Lucou trénovala, byl pro mne vzorem i zdrojem síly.

První mou sobotu v Janově jsme měli trénink v moři. Byla to pro mě normální věc,

Mexiko

Ideály jsou jako hvězdy. Rukou se jich nemůžeme dotknout, ale budeme-li se jimi řídit jako námořník ve vodních pustinách, dosáhneme cíle.

autor neznámý

Těžko říct, jestli jsem měla nějaké ideály, řekla bych spíše představu.

Představu o své kariéře, životě, vztahu a o lidech. Bohužel nemůžu říct, že by moje představa nakonec dovršila finální podoby.

Je dobré mít cíl, ale představa o cestě k tomu cíli je zbytečná. Cesta se stočí stejně úplně jiným směrem, než zrovna čekáte.

Když jsem letěla do Mexika, také jsem měla svoji představu o závodě a pobytu.

Realita však byla horší než ta nejhorší představa.

Do Mexika jsem přiletěla jako první ze všech plavců. Na letišti na mě čekal houf novinářů a televize.

Po dlouhé době se v Chiapas konala sportovní událost. Zdejší prezident se chtěl zavděčit a krom pytlů brambor, který dostal každý občan v rámci předvolební kampaně, slíbil také vyčistit Cañón del Sumidero, kde jsme měli startovat. Dvě stě tun odpadků!

Založili také chovnou stanici krokodýlů, bohužel v Cañónu. Ať žije návrat krokodýlů!

Krok k přírodě!

Sakra, proč zrovna tam? Běžte do háje!

Pořadatelé mě odvezli do nádherného luxusního hotelu. Vzhledem k tomu, že jsem byla jediná plavkyně, která dorazila, řekla jsem si, že se raději prospím, odpočinu a na trénink pojedu až zítra.

Zašla jsem si jenom na večeři. Švédské stoly a zdejší kuchyně mě víc než uspokojily.

Spát jsem šla velice brzy, byla jsem unavená po náročné cestě. Musela jsem dvakrát přesehat na jiné letadlo a na trase strávila víc než den.

Plavci se pomalu trousili. Kompletní jsme byli až den před závodem. Sešli jsme se v klasické sestavě. Nikdo, kdo chtěl bodovat v konečném pořadí světového poháru, nesměl chybět.

Probíhaly opět různé uvítací a mediální akce.

Číslem jedna jsem byla bezpochyby já. Fandila mi kompletní mexická televize a polovina diváků.

Někdy platí: Čím dřív, tím líp!

V televizi pracovala mladá, vysoká Češka, která se provdala za bohatého mexického obchodníka.

Veronika.

Když mi vykládala vše o účetnictví v televizi, nechtělo se mi věřit. Převzala nejen zpravodajství, ale i účetnictví a podstatnou část všech funkcí.

Nechápala jsem, jak může tímto stylem fungovat státní podnik. Kam se hrabou čeští politici.

A to už je co říct!

Hromady papírů, účtů a dokladů, které nikdy nikdo nekontroloval, na jedné kopě. O zbytku raději pomlčím.

Vnesla do televize systém a pořádek. Obdivuhodná to žena! Ve svých třidvaceti letech dokázala nemožné a v Mexiku nevidané. Zvládala ještě studovat cestovní ruch a o Mexiku věděla víc než našinec.

Hltala jsem každé její povídání o městech i celkové situaci v Mexiku. Hned jsme si padly do oka a po závodech mě pozvala na návštěvu k nim domů. S radostí jsem její nabídku přijala. Mílovala jsem vstřebávání atmosféry přímo od rodinného krbu. Chtěla jsem se seznámit s kulturou, zvyky i názory zdejších lidí. Slyšet přímo od Mexičanů, jaký je prezident a celková situace. Zpravodajství v České republice, které je nám dostupné, je vždy velmi vzdálené od reality a jen zprostředkované. Nyní jsem měla možnost vyslechnout si originál bez úprav. Nejvíc mě asi pobavilo, jak místní občan získá řidičák. Sedne a jede! Neexistuje řidičský průkaz. Takže si asi umíte představit, jak to vypadá na silnicích. O technickém stavu vozidel nemluvě.

Trénovali jsme v bazénu a den před závodem jsme měli možnost na motorových člunech projet Cañón. Nejdříve nám ukázali všechna památná místa. Po obhlédnutí trasy a místních krás jsme naskákali do vody a poplavávali. Vždycky si chceme nejdříve osahat vodu, kde se poplavou závody. Psychicky se sladit s místem. Pořadatelé nám pověděli snad všechno, ale že je tam chovná stanice krokodýlů a bývalá odpadní stoka, to nám neřekli. Dozvěděla jsem se to až od Veroniky po závodech. Nevědomost je opravdu sladká. V den startu pro nás přijeli k hotelu, aby nás převezli na místo startu, kde jsem se měla setkat s mexickým doprovodem. Standardně jsme se potkali až pár minut před nastupováním na loď. Trošku pozdě, ale přece jen zjistili, že nemají k dispozici dostatek lidí. Neměl se mnou kdo jít na loď! Šílela jsem už před závodem. To si snad ze mě děláte srandu? Jak nikoho nemáte? A to mám plavat 16 kilometrů sama? Když vidíte absolutní neschopnost organizace, nezbyvá vám nic jiného než se smát. Nemělo smysl vysvětlovat, jak neprofesionální jejich počínání je. Ztráta energie k ničemu. Taková dálka! Tolik zbytečně vynaloženého úsilí a peněz. Nedá se prostě fungovat bez vlastního doprovodu. Nedá! Jak chcete podat solidní výkon, když od začátku řešíte zbytečné problémy a nakonec skončíte na lodi s totálním amatérem! Když se na to však podívám z té lepší stránky, můžu být ráda, že jsem tam měla aspoň někoho. Nakonec se totiž obětoval sám ředitel závodu. Což bylo šlechetné, ale jeho výkon byl víc než hrozný. Start byl zhruba v polovině Cañónu, takže jsme se nalodili a jeli na místo. Opravdu neobvyklé, odložit si věci na loď a skočit do vody. Bylo mně jasné, že závod bude peklo, ale snažila jsem se na to nemyslet. Start! Procpala jsem se do čela skupiny. Dokonce i muži zůstali až za mnou! Cítila jsem úžasný záběh.



La Manche 2007



La Manche 2007

Pokud po velké zátěži dostanu vysokou teplotu, už za několik hodin mi klesne. Zajímavé je, že moje přirozená teplota je 35,2 a někdy dokonce 34,8 stupně. Podle doktorů takto nízká teplota již znamená podchlazení.

Řekla bych, že už nejsem schopna se porovnávat s normálními lidmi, protože jsem nikdy normálně nežila a tělo se přizpůsobilo mému životnímu stylu. Nízká teplota je výhodná, protože bakterie se tvoří ve vyšších teplotách, a dlouhodobým tréninkem jsem teplotu snižovala. Těžko říct, co je ideální, musíte si nejdříve uvědomit svůj zdravotní stav a životní styl.

Podle zákona duality začíná vědecko-technický pokrok, bez něhož si již život neumíme představit, zhoubně působit na lidský organismus. Vědecko-technický pokrok není možný bez porušování zákonů přírody a člověk, který podřizuje svůj život pokroku, vstupuje na cestu protirečení přírodě, nesouladu s ní.

Všichni víme, že je třeba čistit si zuby, umývat ruce před jídlem, ale tím naše vědění často končí. Ačkoliv víme i něco víc, prostě to z nějakých příčin nechceme přijmout.

Největší talent se nevyznačuje tím, že nikdy neupadnete, ale tím, že po každém pádu najdete dost síly se zvednout a pokračovat.

Pokud srovnám zdraví sportovců nyní a před dvaceti lety, nesporně dnes jsme na tom lépe. Teď je zcela běžné, že sportovec končí kariéru až ve čtyřiceti.

Čím to je? Více dbají na regeneraci? Životní správu?

Přestože některé doplňkové produkty obsahují také částečně chemii, musím přiznat, že k lepšímu výkonu i dokonalejší regeneraci vám značně pomůžou. Odlišujte však zdravou výživu pro sportovce a pro běžné lidi.

Sportovec není schopen při šestihodinové denní zátěži doplňovat potřebné vitaminy jen ze stravy.

Po třicítce člověk začíná stárnout a je potřeba začít regenerovat buňky a organismus. Sportovec musí vyplavit kyselinu mléčnou, vyplavit z těla všechny toxické a škodlivé látky, které přijímáme stravou, životním stylem, prostředím. Pokud si chcete prodloužit mládí a sportovní kariéru, musíte se obrátit na experty.

V dnešní době už existují lékaři, kteří pochopili a přiznali, že lékaři často zvyšují normy cholesterolu a jiné údaje, jen proto, aby si zaručili pacienty a odběr léků. Pak už není cílem léčit, ale udržet si klienty.

Rozhodli se tedy, že budou lidi léčit, nikoliv využívat, a přešli k buničité stravě, alternativní medicíně a podobně.

Většina lékařů je stále soustředěna pouze na léky, které tlumí bolesti, ale příčinu nemoci neléčí. Chybí jim znalosti doplňkové výživy a v průběhu své lékařské praxe nedoplňují informace o vývoji vitaminů a pokroku.

Známý a úspěšný doktor Kučera napsal:

Nашe zdraví může být výrazně ohroženo, jestliže uvěříme současným lékařským oficiálním názorům a mýtům potravinářského průmyslu, které se shodují v tom, že nepotřebujeme zvláštní přírodní vitamíny, minerálů, stopových prvků apod., když se stravujeme „správně“ (což je nazýváno všeobecně tzv. vyváženou dietou). Toto je proklamováno současnou oficiální administrativou po desetiletí a vyznačuje se značným negativním postojem k užívání potravinových doplňků. Administrativa proto nedovoluje výrobcům potravinových doplňků užívat

Gumák se pořád vzdaloval.
Denis neměl rychlé tempo, ale pomalu se přibližoval.
Sotva popadal dech.
Strach z toho, že naše loď se vzdalovala a gumák se mu ztrácel mezi vlnami, ho provázel každou sekundu.
Konečně se dostal ke člunu.
Vydrápal se dovnitř, nastartoval a po chvíli nás dohnal!
Všichni si oddychli.
Tentokrát člun připevnili mnohem pečlivěji. Na dva uzly.

Moje frekvence záběru zůstávala pořád stejná. Nikdo neměl ani ponětí o tom, jaká muka prožívám.
Nikomu jsem nic neříkala.
Proč taky?
Stejně by mi nikdo nepomohl a nechtěla jsem, aby mě litovali.
Bylo to nekonečné.
Snažila jsem se myslet jen na Francii. Na bílé skály a písčnou pláž, po které vylezu a uteču!
Už mě nikdo do moře v životě nedostane.
Posádka na lodi mě povzbuzovala a tleskala.
Nehnulo to se mnou.
Toužila jsem jen doplavat!
Světový rekord mě přestal zajímat.
Občas jsem zahlédla Rudu, jak se sklopenou hlavou klimbá na lodi s nepřítomným pohledem.
Jako kdyby muka prožíval se mnou.
Nebyl schopen ničeho.
Bez zájmu seděl a bojoval s každou vlnou a minutou.
Jediní, kdo na lodi z mého týmu nezvraceli, byli Denis a Geo!
Měla jsem za sebou skoro tři hodiny plavby.
Nejedla jsem nic a občas jsem si beze slova vzala kelímek s nápojem, ale vše nechala protéci kolem pusy ven.
Čas a tempo byly výborné.
Neměla jsem žádné bolesti v ramenou a síly mi vůbec neubývaly.
Zima byla snesitelná. Vnímala jsem jen žaludek a zvracení, které nemělo konce.
Po celou dobu mě ukrutně bolelo břicho a byla jsem hrozně přecitlivělá. Hormony mi litaly jak na houpačce. Nechápala jsem proč.
Později mi to došlo.
Když jsem se zastavila, viděla jsem kolem svých nohou krev.
Bože!
Dostala jsem během plavby menstruaci!
Druhý zásah!
Prooooooooooáč?!!!
Nemám toho snad málo?
Přestávala jsem vnímat. Cítila jsem, jak duševně slábnu, ale nechtěla jsem polevit.
Pořád jsem se stejnou intenzitou bušila do vody, jen abych udržela tempo.
Ztrácela jsem pojem o tom, kde jsem.
Myšlenkami jsem se snažila vzdálit co nejdál, jak to jen šlo.

Hlavně nezpomalit!

Odmítala jsem přijmout očividný fakt, že za těchto okolností nemám šanci.

Nechtěla jsem si připustit, že jsem vyřízená.

Musím!

Musím prostě vydržet. Pitomé čtyři hodiny přece ještě zvládnou!

Pak se na to vykašlu, ale do Francie musím vydržet!

Dufi mě nepřestávala povzbuzovat. Psala každých pět minut vzkazy.

Čas, vzdálenost, rychlost, frekvenci.

Dufi na mě pozná snad úplně všechno a vždycky. Jsme jak srostlá dvojčata.

Já jsem mrzla ve vodě a Dufi byla nachlazená.

Já jsem plavala a Dufinu bolela ramena.

A tak bych mohla pokračovat. Naše symbióza byla víc než výjimečná.

Tentokrát však nepoznala vůbec nic. Moje rychlost a tempo byly tak přesvědčivé, že nikoho ani nenapadlo pomyslet, jaká muka prožívám.

„Gumák je zase v prdeli!“

Ruda zase zakřičel na celou palubu!

Hrůza v očích, když všichni uviděli člun 400 metrů daleko.

Lano se přerázlo o hranu lodi.

Michael jen zoufale zakroutil hlavou. A s klidem pokračoval dál podle kurzu.

Neexistovalo nechat mě tam a vrátit se pro člun.

„Tak to nedám! Na to nemám!“

Zoufale a smířeně prohlásil Denis.

Moře bylo mnohem více rozbouřené než předtím.

Člun se chvílemi úplně ztrácel.

Pokud skočí do vody, vůbec není jasné, jestli 400 metrů vůbec uplave, a pokud ano, za jak dlouho?

Byly silné proudy a člun to pořád snášelo do boku.

„Vyser se na to!“ hekl Ruda.

Denis stál a koukal se, jak v moři mizí záběry ze světového rekordu a 120 tisíc.

Zničehonic si rychle sundal triko a skočil do moře!

První tempo a už toho litoval!

Neměl ale už na výběr. Loď se vzdalovala a byla rychlejší než gumák, který se bezvládně houpal na vlnách.

Po deseti minutách už nemohl a člun pořád neměl na dosah.

Za deset minut jsem byla 700 metrů od místa, kde Denis skočil do vody.

Ztrácel síly a přestával věřit, že se někdy k člunu dostane.

Nechci pomyslet, co se mohlo stát.

Kdybych byla na palubě, nikdy bych nedovolila, aby tam skočil.

Moc dobře vím, jaký je plavec a co moře dokáže.

Kanál je tím nejzrádnějším mořem a už si vyžádal mnoho obětí.

Já jsem si ale ničeho nevšimla a neměla ani možnost cokoliv ovlivnit.

Po dvaceti minutách se naprosto vyčerpaný a vystrašený dostal k člunu.



Všechnopárty



Banánové rybičky



rozhovor s Janem Rosákem



MR GS

Z vlastní zkušenosti mohou říct, že vrcholoví sportovci jsou dochvilní, v další práci úspěšní, protože jsou trpěliví a zvyklí tvrdě pracovat. Existuje pro ně nepsané pravidlo důvěry a smysl pro fair play. Sport je naučil dodržovat morální a lidské hodnoty. Převzít brzo svůj život do vlastních rukou a osamostatnit se. Vytvořit si vlastní představu o životě a bojovat za své sny i názor.

Přestože nebudete úspěšní na světové úrovni, získáte mnohem více, než si můžete přát.

Sport má cenu a každý by se o něj měl v dnešním kybernetickém světě přinejmenším pokusit.

Sport je kontakt s přírodou, jeho prostřednictvím se učíte komunikovat se svým tělem na mnoha úrovních. Když vidím některé děti, kteří se zadýchají do schodů, neumí lyžovat ani plavat, protože celé dny sedí před počítačem nebo televizí, je mi smutno na duši. Děti jsou nevyrovnané a přecitlivělé s tendencí k depresi, protože logicky jejich duše i tělo postrádá tolik potřebnou rovnováhu.

Pohyb!

Další fází, se kterou pak musí bojovat, jsou zdravotní problémy.

Skolióza a předčasné bolesti zad, protože ochablé svaly nejsou schopny splňovat svoji funkci. Nadváha nebo naopak podvýživa a časté nemoci.

Sportem si každé dítě posílí obranyschopnost a imunitní systém. Sport naučí každého lépe žít a zvládat život. Učí vás nevzdávat se a bojovat!

Přestože jsem si prošla tvrdým tréninkem a mnoha úrazy, jsem na tom ve svých 33 letech lépe než kdejaký člověk v osmnácti letech. Nekouřila jsem, nebrala drogy a alkohol jsem nikdy nevnímala jako nástroj k řešení svých problémů nebo k zábavě.

Osm let jsem nebyla nemocná a nemusela brát žádná antibiotika – přestože plavu ve studených vodách a stále trénuji. Byla jsem schopna zbavit se při sportu alergií i ekzémů. Nemám žádné vážné problémy ani bolesti. A nemusím se v žádném pohybu ani sportu už omezovat. Pro tyto všechny důvody to stojí za to: hledat, zkoušet a vydržet!

Pokud jsem já udělala chybu, vy se jí můžete vyvarovat a být mnohem úspěšnější.

To je důvodem, proč píšu tuto knihu, abych vám předala svoje poznatky a zkušenosti.

Budete čelit dlouhé cestě, kde na vás budou čekat překážky, zklamání, bolest, ztráta motivace, možná i dočasná ztráta zdraví, špatný vliv okolí, bolestné lásky, ztráta nejbližších.

Ale musíte jít vždy dál.

Nikdy nevzdávat boj dřív, než použijete všechny své zbraně a možnosti.

Přestože se všdycky najde někdo závistivý, kdo vám nebude úspěch přát, musíte bojovat za své pocity a sny.

I když se vám bude někdy zdát, že vaše vítězství je nemožné a hrozně vzdálené.

Každý neúspěch a zlo, které vás potká, jsou jen další zkouškou k vašemu vytouženému cíli, kam dojdou jen ti nejsilnější. Dojde jen ten, kdo nikdy nepřestane věřit sám sobě a každým dnem bude pracovat, aby byl lepší a lepší.

Protože to je smyslem života.

Každý z nás žije ve svém vlastním snu, ve své vlastní myslí. Každý z nás se nachází v úplně jiném světě než ostatní.

Zjistila jsem, že mít trenéra je vlastně hrozná pohodlnost a neschopnost převzít odpovědnost



soustředění v Chorvatsku



foto – Jef Kratochvíl



body painting

- držitelka světového rekordu v přeplavání kanálu La Manche
- uvedení do mezinárodní plavecké síně slávy v USA - HALL OF FAME (5/2008)
- držitelka rekordu v nejdelší říční plavbě 142,2 km
- jediná česká účastnice a zároveň medailistka nejtěžšího a nejdelšího závodu světa na řece PARANA v Jižní Americe (88 km)
- držitelka tří evropských rekordů MASTERS
- dvojnásobná medailistka z mistrovství Evropy
- dvojnásobná medailistka z MS
- plavkyně roku 1995
- první česká plavkyně v historii, co zaplavala 200 volný způsob pod dvě minuty
- pětinasobná mistryně Jižní Ameriky
- mistryně Velké Británie
- mistryně Chorvatska
- mistryně Egypta
- překonala 60 českých rekordů
- 82 titulů mistryně ČR v bazénovém plavání
- 20 titulů mistryně ČR v dálkovém plavání
- vítězka světového poháru na 100 PZ, 100 delfín a 10 km

Yveta překonala české rekordy v těchto disciplínách:

50 m, 100 m, 200 m (motýlek)

50 m, 100 m, 200 m (volný způsob)

100 m (polohově)

10 km, 15 km, 20 km, 25 km (dálkové plavání)

Ve výběru sponzorů jsem byla velmi opatrná.

Soustředila jsem se na kvalitu, nikoliv kvantitu.

Tímto bych chtěla poděkovat sponzorům za to, že stáli po mém boku, když jsem je nejvíce potřebovala.

Budu si to pamatovat.