

Znovuobjevování sportu aneb tohle už jsem kdysi dělal

Au! Uf! To nedám! Už nemůžu! Zhruba takové byly moje sportovní začátky v Červeném dvoře. Tedy pokud se mátožné ploužení dá vůbec nazývat sportem. Tělo si prostě v průběhu těch let lenošení a pití odvyklo a z pohodlně. Znovu jej alespoň trochu zprovoznit nebylo lehké, ale stálo to za to!

Prvních zhruba 30 let svého života jsem doslova prosportoval. Hrál jsem aktivně házenou, to znamená několikrát týdně trénink, k tomu pravidelně soutěžní zápasy a nepravidelně turnaje. Samozřejmě nechyběl fotbal, nohejbal, hokej, kolo, v zimě lyže.

S přibývajícím věkem to však bylo se sportem stále vlažnější. Vždyť to znáte – práce, děti, rodina... Když se chce, vždy si nějakou tu výmluvičku najdete. A samozřejmě v tom hrál významnou roli alkohol. S nějakým tím promile v krvi se člověk do žádných větších akcí prostě nepouští. Snad jediný argument, který mohu uvést na svoji obhajobu, představuje stále silnější artróza obou kyčlí. Ta mě z řady sportů prostě diskvalifikovala. A tak jsem pohodlně, lenivě a z bývalého málem železného muže se stal skoro nesportovec, jemuž zbyly jen občasné procházky a sem tam kolo.

Až do pobytu v Červeném dvoře. Když jsem nastupoval na léčení, měl jsem už obě kyčle nové. Rodina a práce daleko, volného času po absolvování režimových aktivit dostatek. Takže už nebylo se na co vylouvat. Červený dvůr je na sport navíc velmi dobře vybaven. Vynikající posilovna, tělocvična s novými stoly na ping pong, hřiště na nohejbal, volejbal, fotbal. K tomu připočtete krásný park s kilometry běžeckých tras, nádhernou okolní přírodu. A samozřejmě místní specialitu: otužovací jezírko s vodou jako led.

Nechtěl jsem se hned od počátku stranit. A tak jsem se připojil ke klukům (z nichž některým bych jen tak mimochodem mohl být tátou) a šel si zahrát fotbal. Po pár minutách jsem zjistil, že to s tou mojí kdysi pověstnou běhavostí nebude tak žhavé. Ale nohy to čutání do meruny přece jen ještě úplně nezapomněly. A k mému překvapení ty kovové kyčle fungovaly bezvadně. Takže když se po mě neřádaly sprinty, byl jsem i celkem platným hráčem. To mě samozřejmě potěšilo a trochu nabubřele jsem si myslel, že zvládnou všechno, co ti mladí.

Příklady tady v Červeňáku táhnou. Takže jsem neváhal a přijal výzvu kamaráda k otužování v jezírku. Tohle by mě samozřejmě v civilu nikdy nenapadlo. Ale tady jsem se celkem ochotně nořil počátkem dubna do zhruba šestistupňové vody. A tvářil se, že jsem v pohodě. Dokonce jsem se dobrovolně(!) zapojil do ranních rozcvíček.

Pinčes. Jedna z nejoblíbenějších her zřejmě napříč léčebnami po celém Česku. Také jsem to kdysi hrával... A vida, zjistil jsem, že úderově dokážu konkurovat dalším zdejšími borcům! Takže se ze stolního tenisu stala moje prakticky každodenní kratochvíle.

Co já se nahrál nohejbalu! Oblíbené to hry letních víkendů a dovolených u přehrady. Takže i tady jsem se přidal. Pravda, ty bloky na síti už nejsou to, co bývaly a smeče rozhodně postrádají razanci. Nevím, čím to je, asi nějakým specifickým pohybem. Ale ze zdejšího nohejbálku jsem pravidelně odcházel s bolavou achilovkou. Přesto, že jsem se předem pečlivě rozcvičoval. Nepolevil jsem, z každého nohejbalu jsem poctivě odkulhal.

Pokud zrovna achilovka nebolela, pustil jsem se dokonce i do běhu po parku. Přitom běh jsem skutečně nikdy moc nemusel. Ale tady jsem si znovu připomněl, jak bolí laktát v nohou a jaké je to lapat po dechu. A kupodivu i to mě docela bavilo.

No a co teprve terénní terapie! Panebože, kdy já naposledy ušel dvacet kilometrů? To musí být už tak čtvrtstoletí! Nohy sice bolí, ale není to tak strašné, jak jsem si původně myslel. Už se těším na další túru!

Pokud nejste skutečně nekompromisní nepřítel sportu a jakýchkoli pohybových aktivit, Červeňák a jeho obyvatelé vás určitě rozpohybují. Protáhnete tělo, zavzpomínáte na doby, kdy jste možná trávili čas jinak, než s drogou či sklenkou. A pro mě osobně je extrémně důležité, přenést si alespoň kousíček toho obnoveného sportovního nadšení do života tam venku!