

SÍLA VRÁTIT SE

Methodicko - podpůrný materiál založený na reálných zkušenostech vrcholových sportovců po onkologickém onemocnění

Autorka:
Eliška Majerechová
2026

Ráda bych poděkovala všem sportovcům, kteří se podělili o své osobní příběhy a zkušenosti spojené s onkologickým onemocněním a návratem ke sportu. Velmi si vážím jejich otevřenosti, důvěry a ochoty věnovat svůj čas tomuto projektu. Věřím, že jejich příběhy budou inspirací a oporou dalším sportovcům, kteří se ocitnou v podobné životní situaci.

Zároveň děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Tomáši Vyhlídalovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné připomínky a podporu při zpracování bakalářské práce, na jejímž základě tento metodicko-podpůrný materiál vznikl.

ÚVOD

Onkologické onemocnění představuje pro každého člověka náročnou životní zkoušku. U sportovců však často zasahuje nejen do osobního života, ale také do sportovní kariéry, která bývá významnou součástí jejich identity. Návrat ke sportu po léčbě může být spojen s řadou fyzických i psychických překážek, obav a nejistoty. Přesto existují sportovci, kterým se podařilo tuto cestu úspěšně zvládnout a vrátit se zpět na vrcholovou úroveň.

Tento metodicko-podpůrný materiál vznikl jako výstup bakalářské práce zaměřené na návrat vrcholových sportovců ke sportu po prodělaném onkologickém onemocnění. Je založen na skutečných zkušenostech šesti českých vrcholových sportovců, kteří během své kariéry prodělali onkologické onemocnění a následně se úspěšně vrátili k profesionálnímu sportu. Jejich příběhy ukazují, že ani závažná diagnóza nemusí znamenat konec sportovní kariéry.

Materiál je určen především sportovcům, kteří se s onkologickým onemocněním setkali v průběhu své sportovní kariéry. Jeho cílem je nabídnout podporu, motivaci a naději prostřednictvím autentických příběhů lidí, kteří si podobnou zkušeností již prošli. Součástí každé kapitoly jsou stručně zpracované životní příběhy respondentů doplněné o jejich vlastní odpovědi na vybrané otázky, které mohou čtenářům pomoci lépe porozumět průběhu léčby, návratu ke sportu i změnám, které jim nemoc přinesla.



ŠÍN

M A T Ě J



Matěji Šínovi byla rakovina varlete diagnostikována v 18 letech, kdy již působil jako profesionální fotbalista v FC Baník Ostrava. Léčba trvala tři měsíce a zahrnovala intenzivní chemoterapii. Přestože druhá polovina léčby byla spojena s výraznou únavou, nevolnostmi a nechutenstvím, neztratil odhodlání bojovat. Do individuálního tréninku se vrátil ihned po ukončení léčby a o čtyři měsíce později znovu nastoupil do plné tréninkové zátěže.

Největší oporou mu během celé léčby byla rodina, která při něm stála každý den. Pomáhala mu také sportovní disciplína a snaha zůstat podle možností aktivní. Po návratu na hřiště měl jediný cíl – dokázat, že nebude známý pouze jako fotbalista, který prodělal onkologické onemocnění, ale především svými sportovními výkony. Nemoc mu podle vlastních slov nic nevzala, naopak mu dala ještě větší chuť do života i motivaci pokračovat ve sportovní kariéře. Dnes Matěj Šín působí v nizozemském klubu AZ Alkmaar a je součástí české fotbalové reprezentace.

VŠÍ ŠIN MATĚJ



ROZHOVOR



- **Která část léčby pro Vás byla nejnáročnější a proč?**

„Druhá polovina léčby. Byly s ní spojené neustálé nevolnosti, kdy ani léky nepomáhaly, neustálé zvracení a nechůť k jídlu.“

- **Jakou roli hrála při Vaší léčbě rodina?**

„Obrovskou. Předem mnou hráli úplnou pohodu. Já byl pozitivní a oni byli pozitivní přede mnou. Až pak později jsem se dozvěděl, že z toho byli hodně špatní. Každý den byli u mě v nemocnici.“

- **Vnímal jste, že Vám vaše sportovní minulost pomáhá v léčbě? (například disciplína)**

„Ano.“

- **Jak jste zvládal skok z plné tréninkové zátěže do povinného klidového režimu?**

• „Pořád jsem se snažil něco dělat. V první polovině jsem se snažil běhat, hrát basket, fotbal a v té druhé polovině jsem chodil už jen na procházky, protože ta nechůť byla opravdu velká.“

- **Jaký byl první trénink po prodělání léčby?**

„Týmový byl až tři měsíce po ukončení léčby, ale individuální byl hned po vyléčení. Už ani nevím jaký byl, ale pamatuji si, že jsem měl pocity štěstí z pohybu.“

- **Měl jste obavy, že už to nikdy nebude „jako dříve“?**

„Ne.“

- **Co pro Vás znamenalo poprvé po vyléčení nastoupit do zápasu/soutěže**

„Odehrávalo se ve mně, že musím něco dokázat, že nechci být známý jen jako ten, co měl rakovinu a musím to fotbalově přebít.“

- **Podporovali lékaři Váš návrat do sportu?**

„Lékaři chtěli ať si dám rok pauzu po ukončení léčby. Protože mi byl zaveden port a nedoporučovali mi ho vyndat, kdyby se onemocnění náhodou vrátilo, ale zároveň se s ním nesmí ani sportovat.“

- **Změnil se Váš pohled na sport a na život obecně?**

„Ano. Člověk si musí užívat momentu. Ale postupem času to člověk trochu zapomíná.“

- **Co Vám nemoc dala a co naopak vzala?**

„Upřímně mi nevzala nic. Dala mi ještě větší náboj do života a drive do sportu.“

- **Jaké jsou vaše současné plány do budoucna jak osobní, tak sportovní?**

„Osobní teď nějak nemám. Sportovní jsou dokázat něco v zahraničí a probojovat se pevně do seniorské reprezentace a postoupit na Mistrovství Evropy s U21.“

- **Co byste vzkázal sportovcům nebo lidem, kteří se potýkají s podobným onemocněním?**

„Snažte se zabavit svoji hlavu, nepřemýšlejte o tom, co je teď.“

HYBŠ MATĚJ



Profesionální fotbalista Matěj Hybš se ve 31 letech dozvěděl diagnózu rakoviny varlete. Léčba trvala tři měsíce a po jejím ukončení se dokázal vrátit do plného tréninku již za dva měsíce. Přestože byla diagnóza zpočátku šokem, jeho hlavní prioritou nebyl fotbal, ale zdraví a rodina. Největší motivací během léčby byl jeho syn a oporou mu byli nejbližší, kteří při něm stáli po celou dobu léčby.

Během rekonvalescence se snažil zůstat co nejvíce aktivní a využil zkušenosti získané během dlouholeté profesionální kariéry. Zdůrazňuje, že právě disciplína, kvalitní životospráva, pravidelný pohyb a péče o vlastní tělo mu pomohly zvládnout léčbu i návrat ke sportu. Po třech měsících od návratu do tréninku dokonce dosáhl nejlepších výsledků ve fyzických testech z celého týmu. Sám říká, že tělo si dlouhodobou poctivou prací pamatuje, a právě to může významně usnadnit cestu zpět. Dnes Matěj Hybš opět nastupuje v nejvyšší české fotbalové soutěži.

HYBŠ MATĚJ



ROZHOVOR



- **Jaké onemocnění Vám bylo diagnostikováno a v kolika letech?**

„Rakovina varlat – 31 let.“

- **Která část léčby pro Vás byla nejnáročnější a proč?**

„Fyzicky určitě první, ale byla rozhodně nejjednodušší psychicky, protože měla být jedna a dost. Psychicky náročné byly pak ty ostatní, protože je člověk už je pak v nejistotě.“

- **Jak jste zvládal skok z plné tréninkové zátěže do povinného klidového režimu?**

„Měl jsem pooperační stav, takže jsem toho moc stejně nemohl dělat. Ale mám bratra, který se specializuje na lidi, kteří se dávají zpátky dohromady po nějakém úraze, takže jsme hned konzultovali, co můžu dělat abych jen neležel a byl co nejdřív zpět. V tu chvíli jsem se chtěl vrátit na zimní přípravu, jenže to jsem ještě nevěděl, že půjdu na další léčbu. Předtím jsem to bral spíš jako úraz a pooperační stav.“

- **Jaký byl první trénink po prodělání léčby?**

„První plný trénink s klukama byl za dlouho, ale pamatuji si trénink, kdy jsem poprvé dostal zelenou a na Ďolíčku pod tehdejším kondičákem Rudou jsem běhal vedle, koukal na kluky, mazlil se s míčem a čuchal trávu a tyhlety všechny věci.“

- **Měl jste obavy, že už to nikdy nebude „jako dříve“?**

„Byl jsem sice fyzicky zničený, ale vlastně jsem měl naprosto úžasný pocit, že mě konečně všechno bolí. Bylo to hrozně těžké pro trenéry a kondičáky, nikdy se s tím nesetkali a bylo to hodně závislé na tom, jak se cítím já.“

- **Co pro Vás znamenalo poprvé po vyléčení nastoupit do zápasu/soutěže?**

„To si budu pamatovat do konce života. Byl to zápas doma proti Hradci a končila sezona, ve které jsem to měl. Cítil jsem se už dobře. Šel jsem za trenérem, že mě tam nemusí dávat od začátku, ani na dvacet minut, ale že na pár minut bych chtěl hrát, abych za tím vším udělal tlustou čáru. Trenér mě tam dal na chvíli a bylo to nepopsatelný. Všichni mi říkali, že jsem z toho neměl vůbec radost a já jim říkal, že jsem se soustředil na to, abych to nepokazil. Kdybych byl útočník tak si to užívám, jenže já jsem byl obránce a šel jsem tam v nerozhodnutém stavu.“

- **Přinesla Vám tato zkušenost nějaký nový přístup k tréninku, regeneraci nebo životnímu stylu?**

„Nic se nezměnilo. Do té doby jsem byl naprosto spokojený s tím, jak k tomu přistupuji, jakým způsobem pracuji, jakým způsobem jsem disciplinovaný a v tomto jsem nemusel nic měnit. Naopak jsem zase naskočil na moji rutinu. Jediné, co se umocnilo léčbou byla vděčnost. Užívat si ty malé okamžiky. Vícekrát si uvědomuji, že když jdu na trénink, je to vlastně skvělé.“



POKRAČOVÁNÍ NA
DALŠÍ STRANĚ



HYBŠ MATĚJ



ROZHOVOR



- **Co Vám nemoc dala a co naopak vzala?**

„Dala mi to, že si daleko víc vážím malých okamžiků a dokážu si je víc užít. Vzala mi pár zápasů a jistotu. Do té doby se člověk cítil nesmrtelně, ale od té doby si uvědomuje rizika a má tak trošku strach“

- **Co Vám při léčbě nejvíce pomohlo?**

„Rodina.“

- **Co byste vzkázal sportovcům nebo lidem, kteří se potýkají s podobným onemocněním?**

„Ať to nevzdávají. Důležitá je hlava. Fyzický stav je nějaký, ale ten přejde, hlava musí být v každém okamžiku silná. A pokud to nezvládnou oni sami, protože ta hlava není natolik silná, tak ať se nebojí říct o pomoc ať už odborníka nebo kamaráda.“

NOVÁK P A V E L



V 19 letech stál Pavel Novák na prahu splnění svého sportovního snu. Krátce po podpisu smlouvy v NHL mu však byl diagnostikován Hodgkinův lymfom. Následovaly tři měsíce chemoterapie a dlouhá cesta zpět na led. Lékaři mu doporučili vynechat jednu sezonu, což respektoval. K prvnímu soutěžnímu utkání se vrátil až jedenáct měsíců po ukončení léčby. Dnes nastupuje v nejvyšší české hokejové soutěži za Banes Motor České Budějovice.

Během léčby mu největší oporu poskytovala rodina, přítelkyně s její rodinou a lékaři. Díky jejich podpoře i vlastnímu odhodlání dokázal náročné období zvládnout. Přestože po návratu cítil únavu a věděl, že bude potřebovat čas, nikdy nepochyboval o tom, že se ke sportu vrátí. Nemoc mu zároveň přinesla nový pohled na život – naučila ho více odpočívat, vážit si přítomného okamžiku a nebrat zdraví ani možnost sportovat jako samozřejmost. Nyní mu dělá radost zejména stavba rodinného domečku a do budoucna by chtěl dosáhnout ještě nějakého týmového úspěchu.

NOVÁK P A V E L



ROZHOVOR



• **Jaké onemocnění Vám bylo diagnostikováno a v kolika letech?**

„Hodgkinův lymfom - 19 let.“

• **Která část léčby pro Vás byla nejnáročnější a proč?**

„První chemoterapie. Myslel jsem si, že je to v pohodě, ale pak jsem přijel domů a najednou mi začalo být strašně zle. Říkal jsem si, že to nemůžu vydržet.“

• **Co byla Vaše největší motivace během léčby?**

„Být tady zase pro rodinu a pro svoji přítelkyni. Být zase ten starý normální kluk, co si pamatovali.“

• **Vnímal jste, že Vám vaše sportovní minulost pomáhá v léčbě? (například disciplína)**

„Ano, sportovní kariéra mi pomohla.“

• **Snažil jste se nějakým způsobem nadále udržovat v kondici?**

„Pořád jsem se snažil něco dělat. Mám moc rád houbaření a zrovna byla houbařská sezona, tak jsem houbařil. Pak jsem taky hrál volnější zápasy s přáteli v tenise, jen abych se udržoval. Co mi vadilo bylo, že jsem neměl takový cit, tak jsem ty míčky občas posílal hodně do autu“

• **Změnily se Vaše sportovní vize po prodělání nemoci?**

„Rapidně. Měl jsem sice dva roky smlouvu v Americe, ale už to nebylo ono. Před nemocí byly moje šance na NHL o něco vyšší.“

• **Děláte nyní stejný sport jako před onkologickou léčbou? Případně na jaké úrovni“?**

„Ano – Hraji třetí rok extraligu tady doma v Českých Budějovicích. Ale musím říct, že jsem ještě ani zdaleka nenaplnil potenciál, jaký jsem v sobě měl před nemocí. Ale věřím, že to v sobě mám, že to tam najdu, ale když ne, tak mě to mrzet nebude, protože vím, že mám obrovské štěstí, že jsem vůbec měl šanci se do toho sportu vrátit.“

• **Jaký byl první trénink po prodělání léčby?**

„První trénink nebyl plánovaný. Jel jsem do Prahy na vyšetření a dostal jsem zprávu, že jsem vyléčený. Táta v tu dobu trénoval klub, který hrál na krajské úrovni a já tam mám spoustu kluků, se kterými se znám. Zrovna ten večer měli trénink a já měl doma výstroj, tak jsem si s nimi šel zatrénovat.“

• **Měl jste obavy, že už to nikdy nebude „jako dříve“?**

„Ačkoliv jsem byl mimo kondici a byl opravdu unavený, tak ty myšlenky byly velmi pozitivní. Věděl jsem, že se do toho zase dostanu.“

• **Co pro Vás znamenalo poprvé po vyléčení nastoupit do zápasu/soutěže?**

„Bylo to fajn, ale nebyl jsem ještě rozehraný. Vyrázili mi zub. Věděl jsem, že musím ještě hodně trénovat, ale další zápasy už jsem se pak relativně rychle rozehrál.“



POKRAČOVÁNÍ NA
DALŠÍ STRANĚ



NOVÁK P A V E L



ROZHOVOR



- **Přinesla Vám tato zkušenost nějaký nový přístup k tréninku, regeneraci nebo životnímu stylu?**

„Určitě jsem se naučil více odpočívat. Nejsem v tom sice pořád moc dobrý, ale zlepšuje se to. Předtím jsem měl neustále v hlavě hlavně trénink. A celkový pohled na svět mám teď takový, že by si člověk měl život více užívat, protože nikdy neví, co bude další den a zbytečně se netrápit nad věcmi, co nemůže ovlivnit. Hokej hraji, mám z toho radost. Samozřejmě vím, že by to mohlo být lepší, ale zase na to není potřeba úplně tlačit, protože spousta lidí si neuvědomuje, že ať je to jakkoli tak je to pořád jen sport a nějaká zábava i když je to na profesionální úrovni. Co se týče životosprávy tak jsem ji měl dobrou i předtím, jen jsem se spíš začal více bavit. Jím a piji více to, na co mám chuť.“

- **Co Vám nemoc dala a co naopak vzala?**

„Krátkodobě mi vzala vlasy, ale dlouhodobě mi vlastně nevzala vůbec nic. Dala mi větší životní nadhled.“

- **Co Vám při léčbě nejvíce pomohlo?**

„Rozhodně podpora rodiny, do které počítám i přítelkyni a její rodinu, kteří to prošli se mnou a udělali všechno, proto abych se vrátil a byl zdravý což se povedlo. A samozřejmě také doktoři, protože bez nich by to taky nešlo.“

- **Co byste vzkázal sportovcům nebo lidem, kteří se potýkají s podobným onemocněním??**

„Důvěřovat doktorům i když některé rady nejsou zas tak příjemné. Věřit, že se můžu vyléčit.“

PINKAS MATĚJ



Českému hokejistovi Matěji Pinkasovi byla rakovina varlete diagnostikována v 18 letech, tedy v období, kdy usiloval o další sportovní rozvoj v prvoligovém SC Marimex Kolín a jeho cílem bylo prosadit se na nejvyšší úrovni. Po chirurgickém odstranění nádoru absolvoval chemoterapii a přibližně po půl roce se dokázal vrátit k plné tréninkové zátěži. Přestože byla diagnóza zpočátku šokem, neztratil víru, že léčbu zvládne.

Největší oporou mu byla rodina a přátelé, kteří při něm stáli po celou dobu léčby. Velkou motivací pro něj byla také představa návratu na led. Přiznává, že první tréninky nebyly jednoduché, ale díky trpělivosti a postupné přípravě se dokázal vrátit ke sportu, který miluje. Sám říká, že nemoc ho naučila dívat se na život jinak, více si vážit času, zdraví i blízkých lidí a neřešit věci, které nemůže ovlivnit.

Jeho příběh ukazuje, že i po náročné léčbě je možné vrátit se ke sportovnímu životu a že důležitou roli na této cestě hrají podpora nejbližších, pozitivní přístup a trpělivost.

PINKAS MATĚJ



ROZHOVOR



- **Jaké onemocnění Vám bylo diagnostikováno a v kolika letech?**

„Rakovina varlat – 18 let.“

- **Která část léčby pro Vás byla nejnáročnější a proč?**

„Fyzicky asi první týden cyklu chemoterapií, kdy jsem byl napíchnutý asi osm hodin. A psychicky když mi začaly hodně padat vlasy. Rozhodli jsme se, že je ostříháme. Stříhala mě máma, bylo to dost silné.“

- **Co byla Vaše největší motivace během léčby?**

„Rodina.“

- **Vnímal jste, že Vám vaše sportovní minulost pomáhá v léčbě? (například disciplína)**

„Lékaři říkali, že tím, že jsem sportovec, tak bych měl fyzickou zátěž z chemoterapií zvládnout v pohodě a psychicky, jak říkám, nepřipouštěl jsem si, že bych to nezvládl.“

- **Snažil jste se nějakým způsobem nadále udržovat v kondici?**

„Ne. Snažil jsem se maximálně tak chodit na procházky s rodiči nebo se psem, ale nechtěl jsem se nijak namáhat“

- **Jaký byl první trénink po prodělání léčby?**

„Připravoval jsem se od nuly mimo led, to bylo celkem fajn. První led byl nepříjemný, byl jsem ještě ochablý a nesvůj. Nikdy jsem nebyl tak dlouho bez ledu.“

- **Měl jste obavy, že už to nikdy nebude „jako dříve“?**

„Ani ne, chodil jsem trénovat i sám. Věděl jsem, že mám dost času na přípravu.“

- **Co pro Vás znamenalo poprvé po vyléčení nastoupit do zápasu/soutěže?**

„Popravdě si moc nepamatuji, jestli mi to šlo nebo ne, jen si pamatuji, že jsem si to hrozně moc užil. Cítil jsem se jako bych byl zase poprvé s chlapama na zápase.“

- **Přinesla Vám tato zkušenost nějaký nový přístup k tréninku, regeneraci nebo životnímu stylu**

„Určitě ano. V podstatě jsem dříve dospěl. Uvědomil jsem si, že jsem chtěl více cestovat, ale spíš jsem šetřil. Takže teď když mám volno, tak se snažím cestovat co nejvíce.“

- **Změnil se Váš pohled na sport a na život obecně?**

„Ano. Byl jsem na sebe vždycky docela přísný a vlastně na okolí taky. Nebyl jsem tak empatický, jak bych měl být. Myslím, že jsem se dost zklidnil a neřeším malichernosti, co jsem dřív řešil.“

- **Co Vám nemoc dala a co naopak vzala?**

„Vzala mi bláhovou jistotu, že tady budu do devadesáti let. Protože stát se může cokoliv a já si to uvědomil a dalo mi to chuť objevovat. Jde o to žít, ne přežívat.“

- **Co byste vzkázal sportovcům nebo lidem, kteří se potýkají s podobným onemocněním?**

„Je to hodně individuální. Mně bylo na začátku řečeno, že je nádor spojený ze dvou typů rakovin, z kterých jeden je dost agresivní, ale i přes to jsem za půl roku byl v pořádku. Ať z toho nemají strach. Bude to trvat, ale dostanou se z toho“

PRŮŽEK JIŘÍ



Včasné odhalení onkologického onemocnění může významně ovlivnit průběh léčby i následný návrat ke sportu. Důkazem je příběh českého hokejisty Jiřího Průžka, kterému byla ve 21 letech diagnostikována rakovina varlete. Díky tomu, že vyhledal lékařskou pomoc včas, podstoupil pouze chirurgické odstranění nádoru a nemusel absolvovat chemoterapii. Jeho léčba trvala tři měsíce a do plného tréninku se dokázal vrátit již za šest až sedm týdnů.

První chvíle po stanovení diagnózy byly velmi náročné. „Zhroutil se mi svět, nechtěl jsem tomu uvěřit.“ Přestože se celý život věnoval profesionálnímu hokeji, v tu chvíli pro něj sport přestal být prioritou. Jeho hlavním cílem bylo uzdravit se. Největší oporou mu byla rodina a významnou motivací návrat na led. Pomohla mu také sportovní mentalita, díky níž byl zvyklý překonávat překážky a nevzdávat se ani v obtížných situacích.

Dnes 27 letý Jiří Průžek opět nastupuje v 1. hokejové lize za HC Slavia Praha. Na svou zkušenost vzpomíná jako na životní zkoušku, která mu změnila pohled na zdraví i každodenní život.

PRŮŮZEK J I Ř Í



ROZHOVOR



• **Jaké onemocnění Vám bylo diagnostikováno a v kolika letech?**

„Rakovina varlete – 21 let.“

• **Která část léčby pro Vás byla nejnáročnější a proč?**

„Zjištění diagnózy.“

• **Co byla Vaše největší motivace během léčby?**

„Být zdravý a vrátit se k hokeji.“

• **Vnímali jste, že Vám vaše sportovní minulost pomáhá v léčbě?**

„Určitě ano. Člověk je zvyklý překonávat překážky. Každý den jste ve sportu mimo komfortní zónu.“

• **Jaký byl první trénink po prodělání léčby?**

„Cizí tělo. Necítil jsem se, ale byl jsem rád, že můžu trénovat“

• **Měl jste obavy, že už to nikdy nebude „jako dříve“?**

„Vždycky má člověk obavy, ale tělo má svalovou paměť, takže ví, že stačí trénovat, aby bylo všechno v pořádku.“

• **Jak dlouho trval návrat k plnému tréninku?**

„6-7 týdnů.“

• **Co pro Vás znamenalo poprvé po vyléčení nastoupit do zápasu/soutěže?**

„Pamatuji si ho do teď. Bylo to strašně silné a moc to pro mě znamenalo.“

• **Změnil se Váš pohled na sport a na život obecně?**

„Člověk si uvědomí, že život je fakt krátký a je potřeba si vážit každého dne, kdy je zdraví a neřešit věci co neovlivní. A co se týče sportu – chtěl jsem vyhrát každý zápas a všechno, ale pak mi došlo, že je to pořád jenom sport a když to nevyjde, nic se neděje. Druhý den člověk normálně vstane a funguje dál.“

• **Co Vám nemoc dala a co naopak vzala?**

„Dala mi jiný pohled na věci. Když začnu řešit hlouposti, řeknu si, že už jsem tady nemusel být. A kromě 3-4 měsíců, kdy člověk nebyl v tom režimu, co byl zvyknutý, tak mi nevzala nemoc nejspíše nic.“

• **Co Vám při léčbě nejvíce pomohlo?**

„Motivace k návratu, abych zase mohl hrát.“

• **Co byste vzkázal sportovcům nebo lidem, kteří se potýkají s podobným onemocněním?**

„Ať jsou pozitivní a poslouchají doktory. Říká se, že mysl je 80 % zdraví, tak ať věří tomu, že se uzdraví.“

WILDT EDUARD



Eduard Wildt je 31letý český extraligový házenkář, který byl ve 29 letech diagnostikován s Hodgkinovým lymfomem. V době diagnózy, stejně jako nyní, působil v klubu HBC Strakonice a jeho hlavním cílem bylo pomoci týmu udržet nejvyšší soutěž. Jeho léčba trvala pět měsíců a byla založena především na chemoterapii.

První reakcí na diagnózu byl šok. Jeho hlavní myšlenky však nesměřovaly ke sportovní kariéře, ale k rodině, která mu během léčby poskytovala velkou podporu. Významnou roli hrála také jeho sportovní mentalita, díky které přistupoval k nemoci jako k výzvě, kterou chce zvládnout.

Po ukončení léčby se postupně vracel do tréninku. Návrat nebyl jednoduchý a první měsíce provázela silná únava a pocit nedostatečné výkonnosti. Díky trpělivosti, podpoře okolí a vlastnímu odhodlání se však dokázal vrátit zpět do extraligové házené.

WILDT

EDUART



ROZHOVOR



- **Jaké onemocnění Vám bylo diagnostikováno a v kolika letech?**

„Hodgkinův lymfom v 29 letech.“

- **Která část léčby pro Vás byla nejnáročnější a proč?**

„Po druhém cyklu chemoterapie jsem chytil střevní virózu, nebylo to nic příjemného.“

- **Co byla Vaše největší motivace během léčby?**

„Soustředil jsem se na vyléčení.“

- **Vnímal jste, že Vám vaše sportovní minulost pomáhá v léčbě?**

„Myslím, že ano. To nastavení hlavy je takové, že jsem byl zvyklý vyhrávat, takže jsem chtěl vyhrát i tohle. A když je tělo v kondici, tak to určitě taky pomůže.“

- **Snažil jste se nějakým způsobem nadále udržovat v kondici?**

„Kamarád, který dělá fyzioterapii a kondičního trenéra mi připravil lehce kondiční plán, který jsem dodržoval mezi chemoterapiemi.“

- **Jaký byl první trénink po prodělání léčby?**

„Nejdříve jsem začal sám trénovat individuálně. Ale první trénink s klukama byl i tak pocitově strašný. Bylo to těžké.“

- **Měl jste obavy, že už to nikdy nebude „jako dříve“?**

„Obavy jsem neměl, věřil jsem stále, že to zvládnu. Jen mi chybělo fyzično. Jak jsem se začal fyzicky cítit líp, tak šla i výkonnost nahoru.“

- **Jak dlouho trval návrat k plnému tréninku?**

„Skoro celou první polovinu sezony. Pořád jsem cítil, že to není ono, že to nejsem já.“

- **Co Vám nemoc dala a co naopak vzala?**

„Byla to zkušenost, kterou nechci zažít znovu. Dalo mi to možnost poznat další lidi úplně z jiné sociální sféry. Například na hemato-onkologii jsem poznal skvělého kluka, kamaráda, který se také vyléčil. Vzala mi půl roku běžného života, ale pokud nemám žádné trvalé následky, nemůžu si stěžovat. Žiju.“

- **Co Vám při léčbě nejvíce pomohlo?**

„Rodina.“

- **Co byste vzkázal sportovcům nebo lidem, kteří se potýkají s podobným onemocněním?**

„Že musí od začátku myslet pozitivně. Mít pozitivní mindset a věřit lidem co se o ně starají, že to dělají dobře.“

SÍLA VRÁTIT SE

Každý příběh v tomto metodicko-podpurném materiálu je jedinečný. Přesto mají všechny společné jedno důležité poselství – onkologické onemocnění nemusí znamenat konec sportovní kariéry ani životních snů. Cesta zpět bývá náročná, vyžaduje trpělivost, odhodlání a čas, ale návrat ke sportu je možný.

Zkušenosti šesti vrcholových sportovců ukazují, že významnou roli během léčby i návratu ke sportovní činnosti sehrává podpora rodiny, blízkých, sportovního prostředí i zdravotníků. Neméně důležitá je vlastní vůle nevzdat se, důvěra v léčbu a ochota postupně překonávat překážky, které nemoc přináší.

Věřím, že tento materiál nabídne sportovcům, kteří se s onkologickým onemocněním setkali během své sportovní kariéry, nejen praktické zkušenosti, ale především naději a motivaci. Každý návrat je jiný, stejně jako každý člověk. Ať už bude vaše cesta jakákoliv, pamatujte, že na ni nemusíte být sami a že i po nejtěžším období může znovu přijít radost z pohybu, sportu i života.

