

Lyžař Vráblík: Operace mi vlila do žil novou krev

Nový Hrozenkov - „Běžní“ pacienti, kteří se na jaře rovněž dávali dohromady po plastice předního křížového vazy, jen nevěřicně kroutili hlavou. Zatímco oni věnovali rehabilitaci dvakrát týdně po jedné hodině, lyžař Martin Vráblík byl ve specializovaném pražském centru v záprahu téměř neustále. Dopoledne dvě hodiny, odpoledne dvě hodiny. Pět dní v týdnu. A k tomu další cviky přidával po návratu do přechodného pražského domova.

„Sám jsem si ta cvičení domluvil, chtěl jsem na sobě makat. Doktor řekl, že uvidíme, jak bude koleno delší zátěž snášet, ale nebyl s tím problém, vůbec nenatékalo,“ pochvaluje si sedmadvacetiletý reprezentantní sjezdač z Nového Hrozenkova. Dřina se mu vyplatila, po únorovém úrazu se už před pár dny poprvé postavil na lyže.

To jste takový buldog, že se do námahy dokážete z chuti zakousnout?

Hlavně jsem celý půlrok naprosto dodržoval veškeré pokyny, které mi doktor a fyzioterapeut řekli. Ale v rámci těchto možností jsem na sobě chtěl maximálně makat.

Čím to vlastně bylo, že po pádu při závodě v Kitzbühelu vyšetření ještě nic neukázalo a konec sezony přišel až na následném mistrovství světa?

V Kitzbühelu mi nohu prohledli, udělali rentgen, na kterém samozřejmě nebylo nic vidět. Doktor i po ohmatání řekl, že nic neviduje, ale radši by udělal magnetickou rezonanci. V tu chvíli ale neměli čas, tak jsem se rozhodl vrátit domů a podstoupit ji ve Zlíně. Tam mi ale doktor řekl, že je to zbytečné, postranní vaz je jen natažený a po ustoupení bolesti můžu zase lyžovat.

Takže jste vyrazil na šampionát.

I když jsem při chození po horách cítil, že koleno při každém pohybu vyjíždělo do strany, nebylo úplně stabilní. Na mistrovství pak bylo celkem jasné, že s tím lyžovat nepůjde, což se projevilo hned ve čtvrté bráně superobřího slalomu.

Bylo to vaše nejvážnější zranění?



DŘINOU ZA NÁVRATEM. Tvrdý půlrok po operaci kolena má za sebou lyžař Martin Vráblík. Díky tomu teď hlásí zřejmě nejlepší vytrvalost a sílu v kariéře. Před pár dny už poprvé lyžoval, závodit by chtěl začít v polovině listopadu.

Ano. A nikdo mi nevěřil, že ve svých sedmadvaceti letech jsem se poprvé vážněji zranil.

Velká spousta lyžařů už má totiž v tomto věku operovaná obě kolena, že?

(*usměje se*) Přesně tak. A ještě daleko horší úrazy.

V polovině srpna už jste vyrazil na pět dní na ledovce Hintertux. Jak jste se na sněhu cítil?

Pevnost kolena byla opravdu skvělá, noha držela. Lehce mě jen pobolívá šlacha, ze které mi brali štěp. Spíš si ale myslím, že u mě byl ještě psychický blok a do zdravé nohy jsem se tak byl schopný třeba víc opřít. Operovanou nohu podvědomě neohnete tak pořídně.

To je po zranění běžné u všech lidí.

Já vím. I s trenérem jsme se shodli, že nejdůležitější v návratech do stoprocentního zatížení je právě překonání psychického bloku. Když člověk nic nebolí, tak jen musí potlačit tu brzdu někde v hlavě, přenést se přes to.

Dá se vůbec odhadnout, kdy přijde ideální stav?

I podle doktorů je to asi tak rok po operaci. To by měl být vaz stoprocentně prorostlý a všechno by mělo být i zcela bezbolestné.

Jak bude vypadat vaše další příprava?

Po ledovci jsme se rozhodli pro měsíc intenzivního kondičního tréninku. Hlavně vytrvalostně jsem na



tom teď snad nejlíp v kariéře díky tomu, že jsem hodně jezdil na kole a byl pořád v posilovně. Teď, když jsem mohl začít víc běhat, skákat a už i dělat dřepy s výskokem s činkami, tak potřebuju sílu i vytrvalost převést do dynamiky. V polovině září bychom chtěli jet na další ledovec a zkusit už i jízdu branami. Trenér byl teď taky docela příjemně překvapený. Říkal, že po šesti měsících jsem toho moc nezapomněl.

Kdy byste mohl zase závodit?

Díky vyjetým výsledkům bych mohl startovat už na konci října v Söldenu, ale to je strašně brzo, na to se nestihnu připravit. Doufám, že budu nachystaný do poloviny listopadu na první slalom v Levi. Hlavním cílem jsou ale letošní olympiá-

da ve Vancouveru a zdraví. Proto mi záleží na tom, abychom nic neuspěli. Radši kvalitně potrénuju a až budu cítit, že je forma taková, že jsem schopný bodovat, tak pojedu.

Je i pro vás v době ekonomické krize složitější zajistit finančně sezonu, nebo je to vlastně stejná dřina jako dřív?

Sehnat peníze bylo vždycky těžké, takže pro mě to až takový rozdíl není. Lepší je ta doba možná v tom, že dřív lidé říkali možná, uvidíme, teď řeknou okamžitě bohužel, nemůžeme, nemáme. Ale pro lyže jsem se jednou rozhodl a stále se jim chci věnovat. Zranění i nový trenér mi nalili do žil čerstvou krev. Těším se na to, co mě čeká, chci něco dokázat.

RADEK ŠTÉRBA

FOTO: ARCHIV MARTINA VRÁBLÍKA