

N A
N A
Z L A T Ě
Z L A T Ě
V L N Ě
V L N Ě

Kam až se posune věk úspěšných sportovců? Jsou Jaromír Jágr, Roger Federer nebo Tom Brady výjimkami, nebo předskokany éry postarších šampionů? Jedno je jisté – dnešní statistiky se budou přepisovat.

TEXT DALIBOR DEMEL

ROGER FEDERER

Švýcarskému Maestrovi bude letos čtyřicet, jeho hvězdná profesionální kariéra trvá už třiadvacet let a zatím se nezdá, že by měla končit.



HENRIK ZETTERBERG a JAROMÍR JÁGR

Takhle se dvě ikony NHL potkaly v roce 2017 během zápasu mezi Detroit Red Wings a Calgary Flames. Zetterbergův tým zvítězil, ale následující rok fenomenální Švéd v 37 letech ukončil kariéru kvůli problémům s páteří, zatímco o osm let starší Jágr vyměnil led NHL za Kladno a rok před padesátkou góly stírl dál.



VELKÁ BOŽSKÁ PROMĚNA

I když špičkoví atleti svými těly i schopnostmi připomínají řecké bohy, přirozeným výběrem k nesmrtelnosti nedospějeme. Podle izraelského historika Yuvala Noaha Harariho může vést přestavba člověka na boha třemi směry: biologickým inženýrstvím, kyborgickou technikou a produkcí anorganických tvorů. „Bioinženýři vezmou staré tělo, předělají genetický kód, okruhy v mozku i biologickou rovnováhu a dodají mu nové končetiny,“ píše Harari v knize Homo Deus. „Vytvoří novou bytost stejně odlišnou, jako se liší homo sapiens od homo erecta.“

Radikálnější revoluce se skrývá v možnosti osadit lidské tělo umělými očima, nanoroboty nebo bionickými končetinami – a první výstřely kyborgického převratu už zazněly v podobě umělých rukou ovládaných mozkiem.

A nakonec softwaroví tvorové schopní obývat virtuální i skutečnou realitu. Harari ovšem upozorňuje, že „homo sapiens pak zanikne, dějiny skončí a rozvine se pro nás nesrozumitelný nový svět“. Jestli se do nové podoby přetaví i sport, nevíme. Jisté je, že sprint zpcených organismů, jež bude zajímat jejich VO2 Max, klesne do budoucí prehistorie.

Vznáš se to ve vzduchu. Když hráč amerického fotbalu Tom Brady letos zase o rok prodloužil svou legendu a ve třiačtyřiceti zazářil na Super Bowlu, slovo stárí ve spojení se sportem dostalo další nový odstín. My v Česku jsme díky Jaromíru Jágrovi už zvyklí. Věková hranice pro útočné naskakování na led není pevně zalitá v betonu, ale plachtí si prostorem v závislosti – na čem vlastně? Na vůli? Kondici? Na štěstí? Nebo na jakýchsi zázračných schopnostech, jež podvědomě přisuzujeme výjimečným lidem, kolem nichž čas plyne jako voda přes kámen? Celý ten svět atletů a hráčů voní snem o nesmrtelnosti, a když někdo dostatečně dlouho předvádí alespoň tu sportovní, naděje na věčný život roste.

Je to ve vzduchu – nejen ve sportu. Kdysi si ženy kolem šedesátky zaplévaly šedivé drdoly a svůj čas trávily mezi cukrárnou a vnučaty. Dnes ve vizáži soutěží se svými dcerami. Představa o ženě středního věku znamená rozkvět na stonku zkušenosti. A takové ženy úspěšně soutěží i se svými symbolickými dcerami – mladšími soupeřkami. V září se čtyřicetiletá Serena Williamsová vrátila na kurty jako matka a na loňském ASB Classic získala svůj 73. singlový titul.

Ze světa sportovních polobohů a polobohyň se tenhle prodloužený zápas prolíná i k nám. K amatérům. Nikdo nechce končit a „odcházet do stínů“. A když na vás z displeje na zápěstí vyskočí přetočený čas, máte na chvíli pocit, že nemusíte. Stejně jako Jágr, Brady, jako Mike Tyson, který se loni ve čtyřiapadesáti znovu postavil do ringu. No tak hurá. Ale – jak to vlastně je, s vámi i s nimi? Nedalo by se to změřit ještě jednou a s chladnější hlavou? Představují sportovci, kteří sahají po trofejích ze statistikami přisouzeného sportovního hrobu, pouhou kuriozitu? Nebo opravdu nosí bezděčný dres předskokanů nesmrtelnosti?

Kdo je tu starý?

„Vaše hodnota VO2 Max spadá mezi nejlepších 15 procent uživatelů vašeho věku a pohlaví,“ oznámily mi moje běžecké hodinky. A přidaly další novinku: „Vaše úroveň fitness odpovídá věku 20 let.“

Chytrá elektronika umí potěšit. Hodil jsem na zem hromádku propocených funkčních svršků a ve sprše se snažil pochopit, co jsem se právě dozvěděl. Nejsem nijak zvlášť úspěšný běžec. Navíc jsem kouzlo pravidelného sportovního pohybu objevil dávno po své dnešní oficiální úrovni fitness. Dvacet? Mohl bych být svůj syn, a kdybych se sexem začal stejně brzy jako mí kamarádi z venkova, možná i vnuk. Má to vzít vážně a po letech se znovu postavit na start? Má moje občanka opravdu o tolik mladší srdce a svádí mě k tomu, abych ukradl úspěch mladším? Můžu se stát Bradym a Jágre m běžců poklusávajících Prokopským údolím? Přeladil jsem sprchu na studenou a přistál zpátky v realitě. „Hélas, tout ça, c'est des chansons, il faut se faire une raison,“ nazval podobnou situaci Georges Brassens, když v šansonu Duše středověká lituje, že se nenarodil před půl tisíciletím neboli, jak to parafrázoval Jiří Dědeček, „tolik snění a teď hbitě zase zpátky k realitě“. Pro začátek do světa statistiky a čísel.

Vrcholoví sprinteři a skokani dosahují nejlepších výkonů kolem 25 let. Totéž číslo se týká i hodu oštěpem, avšak Jan Železný svým posledním hodem kariéry získal na ME v Göteborgu bronz ve čtyřiceti letech. Profesionální hokejisté hrají nejlépe mezi 27 a 28 lety, ale Jaromír Jágr vyhlíží z ligových bruslí padesátku. Vrcholný věk pro quarterbacka amerického fotbalu je 30 let, jenže třiačtyřicetiletý Tom Brady, který dovedl svůj tým Tampa Bay Buccaneers k vítězství v letošním Super Bowlu, si toho nejspíš nevšiml. A mužský tenis? Svět se posunul – zatímco současní padesátníci dosahovali v průměru nejlepších výsledků od svých 24 do 27 let, dnešní třicátníci bývají na vrcholu zhruba od 28 do 33 let, přičemž legendárnímu Rogeru Federerovi bude letos čtyřicet.

Realita je zkrátka trochu jinde než statistiky, takže je možná čas přestat se divit. Nebo se naopak divit víc něčemu jinému: Co všechno se musí stát, aby se hrdinský mýtus o sportovci, který v určité fázi kariéry složí zbraně a nechá se symbolicky zabít silnějším soupeřem, mohl prolnout do legendy o věčném mládí a nekonečných možnostech. Tenhle závod s časem, tělem a vlastní myslí začíná už v dětství. Protože současní rekordmani sportovní dlouhověkosti se nejdříve museli dostat na vrchol a k tomu se v jejich tělech, mysli a prostředí sešla rozlehlá sbírka předpokladů. A mimochodem, VO2 Max k návratu k zázračnému omládnutí nijak zvlášť nepomůže.

Anatomický klíč k přežití

„To víte, bude mi šedesát, teď už od sebe žádný výkony nečekám,“ prohodil sanitář k pacientovi, který to viděl podobně, oba se zasmáli, padlo slovo „důchod“ a vozík pokračoval chodbou kolem pracovny profesora Pavla Koláře, přednosta motolské kliniky rehabilitace a sportovního lékařství. Po téhle momentce jsem měl pocit, že to oba vzdávají moc brzy, a pěstoval si jistou naději – ale o pár minut později můj VO2 Max dostal zabrat.

„Je to jeden vytržený parametr a neznamená to, že budete mít skvělou vytrvalost. Abyste ho mohl uplatnit, potřebujete mnohem více faktorů – když se podívám na vaše kyčle nebo páteř, ty mohou být úplně jiného věku,“ upravil mé zárodečné sny Pavel Kolář, fyzioterapeut a světově uznávaná autorita sportovního lékařství. „Jsou různé druhy vytrvalosti: jako hokejista můžete mít vysoký VO2 Max, ale zároveň nízký anaerobní práh, takže se vám svaly začnou brzy zakyselovat. Můžete hrát pět hodin, ale ne v té nejvyšší intenzitě. Na tomhle zaplakalo hodně fotbalových a hokejových týmů, když hráči měli vysoký VO2 Max, ale už ne rychlostní vytrvalost.“

Jako někdejší gymnasta zná Kolář trable a vášně sportovců z obou stran pomyslné barikády. Mezi jeho klienty patří česká sportovní špička včetně Jaromíra Jágra, který prohlásil, že kdyby „dodržoval všechno, co mu Pavel Kolář říkal před dvaceti lety, tak mohl být někde jinde“. Možná – kdyby se však před čtyřiceti lety rozhodl pro jiný sport než hokej, je v hodně nejasných hvězdách, jestli by dnes jeho jméno někdo znal.

„Ke každému sportu potřebujete určité předpoklady a jedním z důvodů, proč přežijete tak dlouho, je vhodně uzpůsobená anatomie,“ říká profesor Kolář. „Každý z nás má jinak tvarované kyčle, jinou odolnost chrupavek a odlišný způsob, jak klouby a měkké tkáně zatěžujeme koordinačně. Takže když budete mít konstituci Jaromíra Jágra a hráli byste s tím třeba basket nebo dělal atletiku, skončíte mnohem dřív, protože vaše anatomie k tomu není uzpůsobená.“

Základní kámen sportovní dlouhověkosti se tak pokládá už v dětském věku – výběrem vhodného sportu. „Jisté předpoklady můžete determinovat kolem desátého roku, kdy už máte zralý centrální nervový systém, a do dvanácti se vytvářejí vývojové parametry, do nichž pak vstupujete tréninkem. A i když budete trénovat od rána do večera, ty hlavní už neovlivníte.“

A nejde jen o anatomii. Sport klade na lidské tělo komplexní nároky a rozhodují schopnosti, kterých si v běžném životě možná ani nevšimnete. Kromě psychických a imunitních, kardiovaskulárních a respiračních předpokladů jsou tu i schopnosti pohybové koordinace a neurovizuální funkce důležité při míčových hrách. Potřebujete sluchovou analýzu prostoru, skvělé periferní i hloubkové vidění, ale tím to nekončí. Dnešní sportovci odsouvající konec kariéry daleko za obvyklý zenit měli v dětství díky výběru vhodného sportu i slušnou porci štěstí, ale medicína dnes umí například vizuální schopnosti hráče přesně změřit. „Dokážeme vyšetřit, jak je člověk schopen anticipovat pohyb míčku, určit jeho polohu z hlediska hloubky a hodnotíme i parametry vlastního oka,“ vypočítává Kolář. „Můžete být bystrý, mít vynikající ostrost vidění, ale to ještě neznamená, že oko je připravené zvládat pohybovou zátěž. Když začnete hýbat hlavou a zatěžovat vestibulární aparát, může se vám ostrost vidění najednou rozpadnout. Tohle jako jedna z položek nakonec rozhoduje o výkonu. A když jako basketbalista nemáte některé tyto neurovizuální parametry, v USA s vámi ani nepodepíšu smlouvu.“

Samozřejmě existují kompromisy, kdy nedostatek v jednom parametru můžete vyrovnat jinde, ale tělo vás nakonec donutí zaplatit. Třeba jako bývalou světovou jedničku v golfu Tigera Woodse (a teď nemáme na mysli jeho únorovou autonehodu). Woodsovy zdravotní problémy a nakonec operace páteře způsobila anatomie, jež pro golf nebyla ideální. „Když si vyberete golf, potřebujete velký rozsah vnitřní rotace kyčle, a když ho nemáte, musíte použít alternativní, ergonomicky nevýhodnou techniku. Woods měl vynikající odpal, ale přetěžoval páteř. Každá rána je pak malým úrazem, a když uděláte milion odpalů, ten milion se podepíše do tvaru měkkých tkání a kloubů. Spousta zranění není jednorázové poškození, ale řada drobných úrazů pramenící z malých patologických, ale dlouhodobě opakovaných sil. Morfotyp kloubů a kostí hraje velkou roli v tom, jak dlouho ten sport vydržíte. I fotbal můžete hrát se špatnými kyčlemi, protože máte rychlost a dobré periferní vidění, ale skončíte ve třiceti, protože vám kyčle odejdou – sportujete takzvaně přes závit.“

Sil ženoucích šrouby mimo drážky závitů je vícero: zvýšená konkurence, a tím i tréninkové zátěže, tlaky všeho druhu, vnitřní i vnější. „Každý týden se setkávám se sportovci, kteří mají z ortopedického hlediska už v sedmnácti osmnácti chronické potíže a končí kariéru.“ Vyhráno ale není, ani když se všechny součásti talentu poskládají. „Znal jsem spoustu hráčů, kteří měli skvělé předpoklady pro svůj sport, ale neuměli je uplatnit, protože buď špatně trénovali, přepálili to v raném věku nebo na tom byli hůře s motivací, nevládlí syndrom vyhoření nebo stres. I když se důležité faktory sejdou pohromadě, je potřeba správně je udržovat, aby se mohly uplatnit.“ Pod celou tou biomechanikou plyne ještě skrytá psychická řeka, o jejíž podobě a proudech uvažují trenéři a zvlášť sportovní koučové. A jak už naznačil Pavel Kolář, může vás vynést k vrcholu, či semlít pod jezem stresu a nevládnutých traumat.

Vítězství válce navzdory

„Jednoznačně nejdůležitější je motivace,“ tvrdí mentální kouč Radek Šefčík. Podílel se na úspěšné kariéře tenistů Tomáše Berdycha, Petry Kvitové nebo Barbory Strýcové, spolupracuje s mnoha sportovními kluby v Česku i na Slovensku a během dvacetileté praxe pomáhal využít duševní odolnost stovkám sportovců z více než patnácti různých disciplín. „Jde o to, jaký má sportovec drajv, hlad po úspěchu. A to je dané dětstvím: prostředím, výchovou, traumaty, kterými si hráč prošel. Některá prospívají, jiná zabíjejí.“ Motivace, traumata... Na těch slovech už leží jemný poprašek klisé, ale nakonec je najdeme v základu každého sportovního úspěchu. Tragické události, rozvody rodičů, zesměšnění, kritická sociální situace – to vše může budoucím hvězdám pomoci vyvzdorovat si úspěch. „Světová tenisová jednička Novak Djoković zažil válku, která drasticky ovlivnila jeho motivační tendence. Na fotbalistech nebo úpolových sportovcích z chudých národů je vidět obrovská touha vymanit se ze svého prostředí.“ Některá traumata se ovšem ukrývají hluboko v nevědomí a limitují sportovce tak, že v klíčových okamžicích výkonu nedokáže ovládat svoje tělo. „Mohou cítit tuhnutí v těch místech, do nichž se promítne trauma zažité klidně před čtvrt stoletím, a tady jdeme už za hranice klasického gym koučinku, do psychoterapie a traumatosomatických metod. Základ je ale motivace,“ opakuje Šefčík, „a v té hrají roli dvě síly – bolest a požitak zakoušené v dětství. To jsou klíčové motivátory, jež lidi formují odnepaměti.“

KDYŽ BUDETE MÍT KONSTITUCI JAROMÍRA JÁGRA A HRÁLI BYSTE TŘEBA BASKET, SKONČÍTE MNOHEM DŘÍV, PROTOŽE VAŠE ANATOMIE TOMU NENÍ UZPŮSOBENÁ.

Sportovní medicína i duševní trénink dokážou dost, ale jednou přijde chvíle, kdy je potřeba zahrát starou píseň s novými akordy – nebo skončit. A právě tehdy se ukáže míra opotřebovanosti mysli a těla. Pokud v první části sportovní kariéry přinutíte svůj fyziologický stroj k nesprávným pohybům, „je to, jako když máte u auta špatně vycentrovaná kola a začnou se vám sjíždět,“ vystihl to Pavel Kolář. A něco velmi podobného se může stát s psychikou, jak ví kouč, mentor a někdejší úspěšný tenista Jan Mühlfeit. A také bývalý tenisté číslo jedna Andre Agassi a jeho starší kolega John McEnroe.

Flow pro věčný život

Agassi uzavřel dvacetiletou kariéru v roce 2006, když mu bylo šestatřicet, McEnroe vydržel na profesionálních kurtech 14 let a skončil ve třiatřiceti. „Oba byli přibližně stejně úspěšní, ale McEnroe, který se při zápasech šíleně vztekal a prožíval stres, skončil dřív a pak měl problémy s drogami,“ uvažuje Mühlfeit a srovnává pověstného cholerika s Agassim, který hrál „na pohodu a hrál o několik let déle. Mozek funguje jako chemička. Když hrajete v pohodě, vylučuje se endorfin a dopamin, v případě kolektivních sportů ještě serotonin a oxytocin, a to má blahodárný účinek nejen na hlavu, ale i na tělo a zdraví. Kdežto když

se vztekáte, může vás to nabudit k výkonu, ale bohužel většinu času vylučujete kortizol a ten tělu dlouhodobě neprospívá, což se ukázalo právě na McEnroeovi.“ A co spojuje všechny ty Jágrů a Federerů? „Podle mě je to láska k jejich sportu. Protože cesta je minimálně stejně důležitá jako výsledek. Často se stává, že mužstvo nevyhraje, ale podá dobrý výkon. Ve chvíli, kdy máte emoční pouto k samotné hře, nemůžete tak docela prohrát, i když na ten grandslam nedosáhnete.“

Tomu sice v osmnácti rozumí málokterý adept profesionálního sportu posedlý vítězstvím, ale docela určitě zná duševní stav, který americký psycholog maďarského původu Mihály Csíkszentmihályi pojmenoval flow a ve sportu se označuje jako zóna. „Každé dítě, než si začne uvědomovat samo sebe, jedná spontánně, s naprostou nenuceností a plným zaujetím,“ říká k tomu Csíkszentmihályi a možná vás právě tohle napadne při pohledu na Federera nebo Jágra v jejich nejlepších chvílích. „Ve flow máte pocit, že se zastavil čas, a vnitřní kritik v podobě amygdaly – což je ta část mozku, která neustále pátrá po tom, co

se může podělat – je vypnutý,“ pokračuje Mühlfeit o duševním stavu, který neznají jen sportovci, ale i umělci, mniši a vůbec každý, kdo se někdy do čehokoli ponořil natolik, že svět zmizel a zůstala jen čistá inspirace. Soustředění na přítomný okamžik, na hru samotnou.

A proč je zóna z hlediska sportovní dlouhověkosti tak důležitá? „Obecně jsou ve flow lidé o 500 procent produktivnější, o 450 procent se lépe učí a o 400 procent jde nahoru kreativita,“ vypočítává Mühlfeit, „ale především se vylučuje endorfin, který zabraňuje bolesti a únavě a má blahodárný vliv na imunitu, tlumí záněty, což způsobuje dlouhověkost kariéry – musíte prostě milovat, co děláte.“ Když Pavel Kolář mluví o tom, že máte-li hrát hokej jako Jágr, musíte ho hrát pořád, na ulici, doma, stále ho mít v hlavě, být jím posedlí, je za tím i tahle sportovní láska. „Za mě existují dva druhy vítězství,“ zauvažoval Jágr na stránkách loňského zářijového Esquira. „To, za které dostanete medaili, a to, které si nesete v sobě. Mým největším vítězstvím je ta sportovní dlouhověkost. Bůh mi dal zdraví a talent. A já si toho

TIGER WOODS

Muže, který vzal golf elitám a s fantastickým úspěchem ho nabídl světu, v posledních letech trápily vleklé problémy se zády – jeho tělesné dispozice paradoxně nejsou pro golf vhodné. A po brutální únorové autonehodě jeho kariéra pravděpodobně skončila nadobro.

KDO ZAPLATÍ STARÉ HVĚZDY?

Pro Poláka Stanisława Kowalského znamenal 28. červen 2015 vstup do historie. Na šampionátu v Toruni zaběhl 100 metrů za 34,50 vteřiny, koulí poslal do vzdálenosti 4,27 metru a disk odhodil na značku 7,50 metru. Na olympiádu by to nestačilo, ale Kowalski se narodil v roce 1910 a toho červnového dne se stal nejstarším aktivním atletem světa v divizi M105 neboli 105 let a výše.

Na seznamu aktivních sportovců najdete různé věkové hladiny včetně třeba Satchela Paigeho, který hrál profi baseball ještě v šedesáti. Mít ale v týmu stárnoucí hvězdu může znamenat zátěž pro klubový rozpočet. „Pro mnoho fotbalových a hokejových klubů je to problém,“ dodává k tomu kouč Radek Šefčík. „Hvězda na jedné straně táhne fanoušky, ale je drahá. A šéfové musejí spočítat, jak moc se jim poster boy vyplatí.“

Kluby NBA tak neustále hledají mladé a tvárné talenty, které skvěle hrají a moc nestojí. Jenže o těch by pak Jaromír Jágr nevyprávěl takové příběhy jako nám o Michaelu Jordanovi: „Když podruhé odešel z Chicaga, trávil většinu času na Floridě, kde hrál golf, kouřil doutníky, a protože ukončil kariéru, tak možná i trochu pil. Tehdy se u Bulls objevil mladý point guard, který tvrdil, že je ve hře jeden na jednoho nejlepší a neporazil by ho ani Michael. Ten, když se to k němu doneslo, povolal soukromé letadlo a hned následující den přišel na trénink ‚býků‘. O více než deset let mladšího hráče s lehkostí porazil a se slovy, ať už ho nikdy neotravuje v důchodu, dokud nedokáže alespoň z části to, co on, zase odletěl domů.“ No, respekt.



obrovsky vážím a snažím se to udržet a věnovat se tomu, jak to jen jde, protože mi to dělá radost. Jednou před prvním zápasem play-off za námi přišel do kabiny trenér a říká, že kdyby nám ten pohár teď někdo dal, nechtěli bychom ho. Že hrajeme právě kvůli těm zážitkům a emocím.“

Pro tuhle radost existují nejen metafory, ale i exaktní výzkum. „Lidé, kteří mají emoční pouto k tomu, co dělají, a vidí v tom hluboký smysl, jsou v zóně velmi často,“ potvrzuje Mühlfeit. „Při měření činnosti mozku Jágra nebo Cristiana Ronalda se zjistilo, že jsou během zápasu v zóně 80 procent času. Horolezec Alex Honnold, jenž vylezl bez jištění proslulou stěnu El Capitan, byl v zóně čtyři a půl hodiny. Když měřili jeho amygdalu, zjistili, že je vyrovnaný a klidný jako mnich, který má odmeditováno desetitisíce hodin.“ Utlumení amygdaly zodpovědné za známou trojici stresových reakcí (útek, útok, zamrznutí) umožní využít paměť skrytou v nevědomí. V životopisu Rogera Federera s názvem Fedegráfica – biografie tenisového génia se dočtete, že podle statistik Federer na kurtu naběhá o třetinu méně než ostatní. A taky vysvětluje proč: když odehraje úder, jeho mozek uvažuje o třech způsobech, jak protihráč míč vrátí, zatímco jeho soupeři o pěti. Podvědomí, kde má uložené všechny podobné situace, které kdy na kurtu zažil, se postará o co nejúspornější reakci – a tomu se pak říká zázračný talent.

Pokud chtějí sportovci pokračovat dál, protože je to baví a chtějí si užívat stavy flow, je to nepochybně skvělá motivace – ale nemusí být jediná. Kra sportu driftuje stále hlouběji do oceánu showbyznysu a uprostřed návnad všeho druhu musejí špičkoví hráči a atleti najít nové důvody, proč medailový lunapark udržovat v provozu.

Hledání hlubšího smyslu

„Před 20 lety mohl hráč v pohodě prohrát turnaj, a pokud to nebylo v televizi, nikdo o tom nevěděl,“ uvažuje Radek Šefčík. „Dnes díky sociálním sítím ví každý o každém všechno, což na hráče vytváří úplně jiný tlak. Pokud s ním neumíte pracovat, může ničit, ale zároveň i motivovat. A to je důležitý faktor pro pokračování do středního věku – protože dopamin pramenící z úspěchu a závislost na lajcích je nutí snažit se dál. Jiní nedokážou udělat tlustou čáru a jdou i přes gamblingový pocit, zatímco tělo už je jinde a kvality klesají. Další důvod bývá to, že díky sportovnímu showbyznysu jsou dopamin a price money úplně jinde než před dvěma dekádami, což hráčům poskytuje větší motivaci k delší kariéře, protože zaopatří sebe i rodinu do konce života a zůstanou ve světle reflektorů.“

Podle Šefčíka se v kritickém období kariérního zlomu projeví přerámování motivace, nalezení nového smyslu, proč nepřestávat s tréninkem a vítězit i přes bolest a s tělem, jež se zvolna posunuje ke sportovnímu důchodu: „Člověk dozraje a objeví hlubší důvody, proč hrát dál. Už mu nestačí jen vyhrát turnaj nebo potěšit otce. Vystoupí z osobnosti dítěte a začne mu víc záležet na tom, aby byl příkladem pro ostatní, inspiroval okolí, zapsal se do historie, dojde u něj k osobnostní transformaci.“

Možná je právě tohle chvíle, kdy si sportovec svou kariéru nejen prodlouží, ale ještě rozvine a obohatí – opustí dětský mýtus hrdiny turnajů a sběratele zlata a vplyne do dospělé verze bojovníka nebo bojovnice, kteří si uvědomují, že jsou tu i pro ostatní. Federerovy exhibiční turnaje pro charitu nebo Jágra péče o hokejové Kladno jsou takovou metaforou úspěšně zvládnuté druhé části dlouholetého sportovního boje. A přestože

v každé smečce jdou starým vlkům po krku mladší vyzyvatelé, nemusí to znamenat, že šedé hřbety jsou automaticky v nevýhodě. Pokud je nastupující veterán fyzicky v pohodě, může jeho věk znamenat i plusové body. „Lidé kolem dvaceti pětadvaceti obecně zažívají nejturbulentnější životní období: vztahy, osamostatnění, škola, kamarádi – což nepřispívá ke kontinuitě a stabilnímu výkonu,“ míní Šefčík. „Zatímco po třicítce už mají často stálého partnera, možná rodinu, vlastní bydlení a jsou celkově klidnější. Získali zkušenosti, vědí, co pro ně reálně funguje, mají svou rutinu a systematiku. Jsou sice více medializováni a očekává se od nich víc než od mladých hráčů, ale pokud to zvládnou, mohou svým klidem tyhle young guns velmi rychle zdeptat a zvítězit. Jejich zápasový kalendář už bude jiný, ale při současném stavu sportovní medicíny mají skvělou šanci si kariéru výrazně prodloužit.“

A protože sport odnepaměti testuje lidské limity podobně jako kosmický výzkum nové technologie, které se pak uchytí v běžném životě, lze se ptát, kam až tohle prodlužování výkonosti může zajít. Čeká nás éra šedovlasých šampionů? A jestli ano, proč vlastně?

Na dohled božské budoucnosti

Pavel Kolář je s odhady sportem vyselektovaného člověka budoucnosti a éry dlouhověkých atletů opatrný. „Spíš se změnila doba. Vrcholový sport nebude mít takové mládežnické zázemí, protože abyste dosáhli toho, co Jágr, Železný nebo Kateřina Neumannová, musíte mít obrovskou vůli už v dětství. Motivaci, hnačí motor a psychickou odolnost. Dnes má mládež spoustu volnočasových aktivit a nechce obětovat tolik času jediné oblasti. Sport navíc bolí, mentálně k tomu musíte být vychovávaný. A je otázka, co s tím vším udělají počítače a rozvoj e-sportu, kdy se celá hala dívá, jak dva hrají virtuální fotbal – v tomhle odvětví už je peněz pomalu stejně jako v reálném sportu. Takže je možné, že spousta sportovců bude pokračovat déle, protože prostě nebudou mít takovou konkurenci.“

Zároveň však vyrůstá generace, již moderní medicína a fyzioterapie poskytují komplexnější péči než jejím předchůdcům, a podle Šefčíka dnešní sedmiletí hráči budou aktivní ještě ve čtyřiceti: „S prevencí a rehabilitací začínají brzy, takže se méně fyzicky opotřebují. Už dnes hrají v tenisu pětáctičtí to, co se dřív hrálo v pětadvaceti. A ženy se ke sportu vracejí po mateřské – jako třeba Serena Williamsová. To bylo dřív nemyšlitelné.“

A pak je tu delší příběh s přesahem do obecného vývoje lidstva. Znamenají starší sportovci důsledek delší doby dožití? Tak jednoduché to nebude, protože lidé prokazatelně slavili stovku už v antice, a pokud pravěcí lovci přečkali dětství, mohli to doklepat k osmdesátce. Maximální délka života se nemění: při současných podmínkách je čistě fyziologická naděje na 125 let. Proměňuje se ale zdravotní péče a kvalita života obecně, takže do průměru tolik nezasahuje dětská úmrtnost. Mnohem spíše se ovšem sport setká s procesem směřujícím k vizi budoucnosti, z níž vystupuje homo deus, jak potenciálního nástupce našeho druhu nazval izraelský historik Yuval Noah Harari. Dost možná to bude éra biotechnologií, nanorobotů v lidských tělech a pravidelně vyměňovaných orgánů na cestě k nesmrtelnosti. V takovém světě místo pro sport, jak ho známe dnes, už nejspíš nezůstane. Možnosti člověka božského budou pravděpodobně omezené tak málo, že závod s čímkoli – kromě smrti – ztratí smysl. 📌

TOM BRADY

Profesionální kariéra sedminásobného šampiona Super Bowlu trvá od roku 2000. Bradymu bude letos čtyřiačtyřicet a únorový triumf *Tampa Buccaneers* oslavil jako nejstarší vítěz finále play-off v historii.

NESMRTELNOST MÁME NA DOSAH

Na půdě institucí spřízněných s transhumanismem tahle myšlenka vibruje běžně. V Německu funguje politická strana Transhumane Partei se svým manifestem; „neklidný génius“, vynálezce a vůdčí osobnost nových technologií Googlu Ray Kurzweil spoluzaložil Singularity Univerzity, která kromě klasického vzdělání podporuje start-upy zaměřené na bionické technologie a genetické výzkumy. V západní civilizaci regulují zásahy do DNA zákony a etika – pak je tu ale Čína, kde už ke genovým úpravám dochází, jak naznačuje projekt biofyzika Che Tien-kchueje a geneticky upravených dívčích dvojčat, kdy vyřazení jednoho genu způsobilo odolnost proti AIDS.

Americká transgender právnička a podnikatelka Martine Rothblatt spolu Kurzweilem a genetikem Craigem Venterem, jenž mezi prvními sekvenoval lidský genom, provozují prasečí farmu, kde by se díky příbuznému genomu vepřů a lidí mohly produkovat náhradní orgány. Stačí „maličkost: genetickou manipulací vyřešit jejich přijetí lidským organismem.“ Zatím ovšem z genových zásahů profitují především laboratorní zvířata v čele s octomilkami – vědci jim dokážou prodloužit život až čtyřnásobně. Biogerontolog Gregory Fahy ovšem ve své studii tvrdí, že se mu u devíti lidí pomocí stimulace brzlíku podařilo vrátit biologické hodiny.

V Izraeli už na 3D tiskárně vytiskli umělé srdce a na dalším vývoji se pracuje. Kostní a svalová tkáň je v laboratořích pěstována už od roku 2016 a myši s umělými vaječnými se dokonce podařilo rozmnožit. A lidé? Než se od stále spíše vzácné genové terapie přesuneme ke skutečným tělesným změnám, ještě nějaký čas potrvá – ale směr je zřejmý už dnes.