

Když se hroutí sen: Akrobatická lyžařka Diana Cholenská o návratu ze dna a péči o duševní zdraví

Datum 12.10.2026
Subjekt Česká olympijská
Autor Eliška Krátká
Region Česká republika
Kategorie Společnost a životný štýl, Šport

Celý život obětuješ jedinému cíli. Trénuješ, odříkáš si rodinné oslavy i volný čas a žiješ jen pro sport. Měsíc před životním závodem ale přijde zranění. Přetržený přední zkřížený vaz a verdikt, který nechce slyšet žádný sportovec: na olympiádě v Pekingu nemůžeš startovat. Jak se skikrosařka Diana Cholenská vyrovnávala se ztrátou snu a co jí pomohlo vrátit se zpět na svah ještě silnější?

Diana Cholenská se zranila při závodě v Kanadě měsíc před olympiádou v Pekingu. Momenty bezprostředně po operaci má dodnes živě v paměti. Místo toho, aby ladila formu přímo v olympijské vesnici, ležela na nemocničním lůžku s vědomím, že na svůj olympijský debut bude muset minimálně další čtyři roky počkat. „Nejhůř v životě jsem se cítila v moment, kdy jsem se probudila po operaci, na pokoji v televizi běžela olympiáda a já věděla, že jsem měla být na té druhé straně obrazovky. V hlavě mi běželo to, že se mi rozpadl celý můj sen, pro který jsem dřela a obětovala mu strašně moc,“ vzpomíná medailistka z juniorského mistrovství světa.

Maska pozitivní holky

Zranění pro mladou závodnici neznamenal jen fyzickou bolest a přerušení kariéry, ale také náraz do reality, kterou doposud neznala. Od dětství byla zvyklá na neustálý koloběh tréninků, závodů a cestování. „Poprvé jsem pochopila, jaké to je mít ‘normální život’. Máš čas, ale nevíš, co s ním, protože tvůj život byl do té doby zaplněný jen sportem,“ vysvětluje.

Vyrovnat se se ztraceným snem bylo pro Cholenskou náročné. Ze začátku o svých pocitech nedokázala mluvit a snažila se před světem hrát, že je vše v pořádku. „Myslím, že přetvařování mi šlo hodně dobře. Hlavně ve škole jsem byla ta pozitivní a veselá holka, kterou všichni znali,“ vypráví skikrosařka. Kámen ze srdce jí spadl až ve chvíli, kdy se rozhodla o svých pocitech mluvit nahlas. „Nejvíce se mi ulevilo v moment, kdy jsem šla za mámou a všechno jsem jí řekla. Je opravdu důležité se o pocity podělit s někým blízkým, kdo tě vyslechne a dá ti radu,“ dodává.

Jiný úhel pohledu

Kromě rodiny našla oporu také u odborníka. Spolupráce se sportovní psycholožkou se stala nezbytnou součástí její psychohygieny a sportovního návratu. Psycholog totiž pokládá správné otázky, učí pracovat se stresem i očekáváním a vytváří bezpečný prostor pro ventilaci jakýchkoliv obav. „Moje sportovní psycholožka situace vidí úplně z jiného úhlu a dokáže dobře naslouchat. Narozdíl třeba od rodičů ti dokáže nabídnout i druhý pohled na věc,“ pochvaluje si Cholenská, ambasadorka Allianz.

A co by poradila někomu, kdo se potýká s životní překážkou? „Nikdy se nevzdávej! Když si myslíš, že

jsi na úplném dně, tak se z toho dna dá vždycky odrazit. Můžeš se vrátit a být ještě lepší a silnější,“ apeluje freestyle lyžařka, která si svůj olympijský sen nakonec přece jen splnila. Na olympiádě v Miláně a Cortině obsadila 24. místo.

<https://www.olympijskytym.cz/article/kdyz-se-hrouti-sen-akrobaticka-lyzarka-diana-cholenska-o-navratu-ze-dna-a-peci-o-dusevni-zdravi>