

VĚRA MIKULCOVÁ: PŘÍBĚH
KULTURISTKY



VĚRA MIKULCOVÁ

 **C PRESS**

Věra Mikulcová příběh kulturistky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Věra Mikulcová

Věra Mikulcová: příběh kulturistky – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



© Věra Mikulcová, 2024
Photos © Věra Mikulcová, 2024
Předmluva © Kamil Fila, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-264-5158-7
ISBN e-knihy 978-80-264-5245-4 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

VĚRA MIKULCOVÁ : PŘÍBĚH

KULTURISTKY

VĚRA MIKULCOVÁ

 P R E S S

Dostala jsem příležitost napsat knihu – a bylo to pro mě mimořádně zajímavé ohlédnutí za vším příjemným i negativním, čím jsem si za ty roky prošla. Naučila jsem se při tom zase pár nových věcí. Pozastavila jsem se v této uspěchané době nad otázkami, na něž dosud nebyl čas. Mohla jsem si s odstupem uvědomit, jak skvělé mám kolem sebe lidi, a to nejen ty blízké, kteří mi fandí a podporují mě celou tu dobu. Všem moc děkuji!

Zvlášť děkuji partnerce Janě, která mi při psaní bezvýhradně pomáhala, dodávala mi energii, nápady, a hlavně odkrývala vzpomínky na to, co všechno se na té naší společné pouti odehrálo. Byla a je mi velkou oporou... Moc za to děkuji!

Psaní je velká zkušenost. Proto děkuji Janu Dvořákovi, který mě kvůli knize oslovil, a dal mi tak šanci něco podobného stvořit.

Děkuji Kamilu Filovi, že si našel čas a napsal mi do knihy krásnou předmluvu.

A samozřejmě děkuji i vám všem, kdo jste si knihu koupili. Doufám, že vás její obsah nezklame a bude se vám líbit, občas se u ní snad i zasmějete, občas zamyslíte, a hlavně se o mně dozvíte pár nových věcí. No a nebyla bych to já, abych nevěřila, že vás kniha bude zároveň k něčemu novému motivovat...

OBSAH

Předmluva (Kamil Fila)	11
Dětství	21
Začátky kulturistiky	31
Jak jsem vyvezla Janu na její první závody	41
Moje první závody	51
Mé začátky viděné současnými očima	59
Příprava na závody New York Pro a zasloužený výlet	69
Ženy a kulturistika	85
Kulturistika a oběti?	97
Co přijímáme, to se nám vrátí: jídlo, pití, doplňky	107
Na vrcholu: Masters Olympia	119
Živo(t) ve fitku	135
Příprava závodníků pod mým vedením	149
Závěr	159

PŘEDMLUVA

Kamil Fila

Věru Mikulcovou dnes v Česku znají i lidé, kteří se nezajímají o kulturistiku. Stala se jednou z nejpopulárnějších tuzemských sportovkyní, aniž by kdy byla na olympiádě, hrála v reklamě nebo účinkovala ve StarDance. Je jednou z nejznámějších obyvatelek Jihlavy, aniž by o ní kdy byl uveden dokument na zdejším Mezinárodním festivalu dokumentárních filmů. A že by si nějaký film o sobě zasloužila. Tak tu máte alespoň knihu.

Těžko říct, zda jde momentálně hovořit víc o Věřině popularitě, nebo o známosti spojené s negativní publicitou. Takřka kdokoli, kdo se s ní potkal na živo, o ní mluví jen v dobrém. Jedná se o jednoho z nejpozitivnějších lidí pod sluncem, o inspirativní, čistou a upřímnou osobu, která ani v rámci tak zvláštní disciplíny, jako je kulturistika, není stížená narcismem nebo komplexem méněcennosti. Nelze ji než obdivovat za její poctivost, pracovitost a dobrý vztah k lidem i ke zvířatům.

Vykazovat toto všechno najednou dovede jen minimum z nás. Kdyby se byl jen část lidí chovala jako Věra, ubylo by na světě nenávisti, závisti, neslušnosti, šlendriánu, chaosu, bídy i nemoci. Věra je superorganizovaný člověk, který si jde za svým, ale neubližuje ostatním; člověk, který v nějaké zázračně šťastné kombinaci ví, že musíte skloubit fyzickou i duševní stránku. Nebýt pouze jednostranným dřičem s tunelovým viděním, ale i dobře naladěnou povahou otevřenou ostatním; nebýt jenom sobeckým „já“, ale i partnerským „my“. Mít sebe prezentaci, ale nabízet nikoli sebe jako nedosažitelný ideál nebo extrém, nýbrž především pomoc: Nebojte se mě, díky mně můžete být v kondici.

Lidé v Jihlavě toto vědí, a když jste ve Věřině posilovně, nepotkáte nikoho jiného než její fanoušky a fanky. A je tu většinu dne opravdu narváno. Dochází vám, že takto by na své okolí měli působit lokální podnikatelé, kteří budí v ostatních důvěru. Nejde o pomíjivou slávu a hvězdný lesk medailí a pohárů, které tu jsou vystavené na poličkách, ale o to, že se vrcholová sportovkyně chová k ostatním naprosto rovnoprávně – a vrací se jí to tím, že ji uznávají jak mámy od rodin, tak i velcí silní chlapi.

Jenomže pak tu je jakási druhá Věra Mikulcová, temné virtuální dvojče vytvořené médii, nebo možná jenom strachem lidí z neznáma. Tato druhá Věra Mikulcová je monstrem a ztělesnění dekadence moderní doby. Přesně jako monstra v hororech, ani ona není ničím vyhraněným, ale čímśi hroživě hybridním. Není zdánlivě ani mužem, ani ženou. Není sportovkyní, je cirkusovou zrůdou. Vystavuje své tělo, ale nechce působit konvenčně něžně sexy. Jak si vůbec může dovolit zahodit svou „ženskost“, ptají se v různých zděšených nebo vulgárních variacích lidé v internetových komentářích.

Čím více jste vzdáleni od reálné Věry a znáte jen tu virtuální, tím nepřijatelnější se jeví. Věra Mikulcová absolutně narušuje běžné představy o tom, že jako žena máte být jemná, poslušná a celkově vyhovovat tomu, jak muži chtějí, aby ženy vypadaly a chovaly se. Ženskost i v 21. století definují hlavně muži, možnosti sebeurčení žen jsou omezené. Klidně si vyhrávej soutěže, ale pořád nos sukně, dlouhé vlasy, make-up, manikúru a buď křehká a říkej, jak máš ráda muže a potřebuješ je. Je možné konstatovat, že právě silná žena vyvolává v nesebejistých mužích komplexy méněcennosti. Usvědčuje je v tom, že oni sami nemají takovou disciplínu, takovou tvrdost, že na sobě dost nepracují a že jsou ve více ohledech slabší než ona.

Bulvár přitom na Věru Mikulcovou přímo neútočí. Redaktoři a redaktorky se vyhýbají otevřeně hanlivým a diskriminujícím označením. Ale zároveň moc dobře vědí, že mají možnost dráždit publikum a předhazují onu virtuální Věru davům jako snadnou kořist. Neukazují její životní styl, dřinu, partnerské zázemí, ale jen věty vytrhané z kontextu a fotografie zobrazující extrémní fázi soutěžní formy. Vypadá to, jako by se Věra posmívala těm, kdo nevypadají jako ona, a jako by snad vyloženě propagovala doping. Tato kniha by mohla uvést více věcí na pravou míru. Hlavně je ale osobním Věřiným příběhem, tím, jak vidí ona sebe sama. Není historickou nebo sociologickou sondou. A tato předmluva se pokusí načrtnout aspoň obrysy toho, co je to ženská kulturistika.

Tato disciplína měla vždy horší postavení než mužská kulturistika. Je sice pravda, že i budování těla u mužů naráželo vždy na jistý odpor veřejnosti. Muži byly spojováni se silou, ale hlavně ve smyslu politické a ekonomické moci, prosazení své vůle a podmanění přírody. Je lepší mít zbraň nebo vysokou funkci než pouhé svaly. Jakmile muži ve 20. století usilovali o cosi takového, jako je „krása těla“, a dokonce si depilovali pokožku, začali být ihned nahlíženi jako „zženštilí“. Muži nemají být „objektem pohledu“, ale mají být „pány pohledu“. To pro ně mají být ženy krásné, oni být krásní nemusejí.

Součástí kulturistické komunity od počátku byla i gay komunita a velkou část poradců soutěží, rozhodčích, trenérů, vydavatelů časopisů nebo

Předmluva

sponzorů již v 50. letech minulého století představovali gayové. Kulturisté samotní ale – minimálně navenek – gayové být nesměli. Pakliže se u „fyzické kultury“ odkazovalo k antice, vždy se musely vymazat jakékoli zmínky o tom, že v antice bylo běžné homosexuální nebo bisexuální chování. To už bylo výrazně lepší, pokud se kulturistika spojovala s ideou „nacistického nadčlověka“, „socialistického úderníka“ nebo obecně „tvrdě pracující třídy“.

Kulturistika umožnila podobně jako box, basketbal nebo hiphop vyniknout i chudým černochům, kteří najednou projevovali svou fyzickou nadřazenost vůči bělochům. Přestože existoval skrytý úzus, že soutěže by neměly vyhrávat gayové anebo by je neměli moc často vyhrávat černoši (bavíme se především o 60. a 70. letech dvacátého století), ve výsledku přispěla kulturistika ke společenskému zrovnoprávnění sexuálních nebo etnických menšin. Po nějakém čase, kdy se příslušníci těchto menšin dostali k soutěžení, bylo jejich prosazení nezastavitelné.

Ženská kulturistika má kratší historii než ta mužská. První soutěže se odehrály na počátku 70. let a byly inzerovány jako druh klání „královen krásy“. Účastnice měly jenom lehce „tónované“ svaly, v žádném případě ale neměly být mohutné nebo vyrýsované. Až na úplném konci 70. let se objevilo cosi jako „ženská sportovní kulturistika“, ale i první vítězka profesionální soutěže Lisa Lyon se vzhledově příliš nelišila od tehdejších závodnic aerobiku. Téměř automatickou součástí jejího dalšího působení bylo focení pro Playboy a účinkování v různých béčkových filmech.

Další průkopnice, která se snažila i pořádat soutěže pro ostatní a nespolehat se na to, co umožňují mužští promotéři, Laura Combs, už měla svalový rozvoj podobný atletkám, jež v té době vyhrávaly běhy na krátké tratě. Laure Combs ale nebylo umožněno, aby se stala ambasádorkou nové disciplíny a nikdy nevyhrála Ms. Olympia – a záměrně byla za svůj svalový rozvoj penalizována; totéž se dělo třeba Kay Baxter a Bev Francis. Namísto toho se první Ms. Olympia – tedy profesionální mistryní světa – stala Rachel McLish, štíhlá dlouhovlasá sexbomba, jež začala cvičit v podstatě jenom kvůli této soutěži a krátce před otevřením fitness centra, které chtěla propagovat.

Další typicky sexy krasavici, tentokrát ve vzoru „americká blond roztleskávačka“, byla i Cory Everson, jež vyhrávala Ms. Olympia celkem šestkrát po celá 80. léta a po skončení závodní dráhy fotila akty a hrála ve filmu *Dvojité zásah* s Jeanem-Claudem Van Dammem. Bylo zjevné, že rozhodčí vyloženě bránili tomu, aby se vysoko umisťovaly kulturistky, z nichž nevyzařovala „výrazná ženskost“ a elegance.

Bylo až fascinující, že skutečná průkopnice hardcore ženské kulturistiky Bev Francis musela skončit v bodování až za Everson, přestože ji převyšovala

ne o jednu, ale o dvě třídy co do svalové velikosti, tvrdosti i separace. Rozhodčí se zjevně stavěli proti tomu, aby se ženská kulturistika vyvíjela jako sport, v němž musí být vidět progrese. Majitelé magazínů o těchto „maskulinnějších kulturistkách“ moc nepsali. A když už ano, pak je představovali spíš jenom jako kuriozity a zdůrazňovali, že zvedají „nežensky“ velké váhy.

Až někdy na počátku 90. let se objevil fotograf Bill Dobbins, který začal fotit i supersvalnaté kulturistky a představovat je jako svého druhu superhrdinky. V té době kralovala Ms. Olympia po dobu osmi let černošská kulturistka Lenda Murray, jež opět svalově pokročila od poslední vítězky, nicméně její tělo mělo pořád vzhled „atletické gazely“ a její obličej si zachovával po většinu kariéry atraktivitu pro širší publikum. Právě v 90. letech byly kulturistické časopisy přeplněné debatami o tom, „co už je moc“ a zda je vůbec možné překonávat další mety. Všechny dosavadní představy o tom, jak může vypadat ženské tělo, překonaly následně Kim Chizewski, Iris Kyle a následně Andrea Shaw.

Kulturistky však vždy vydělávaly výrazně méně než kulturisté. Peníze, jež šly do jejich soutěží, byly většinou o polovinu nižší a v posledních letech činí rozdíl neuvěřitelný čtyř až pětinasobek. V úplně prvním ročníku „lehce vytvarovaných krasavic“ však peníze byly stejné jako u mužů, protože se od soutěže očekával vliv na vzrůst počtu ženských návštěvnic posiloven. Ten nastal a posilování se věnuje stále více žen – např. v roce 2023 v USA do posiloven chodilo 42 % žen a 58 % mužů.

Obrovské množství žen a dívek dává na sociální sítě fotografie z posiloven, velký nárůst zaznamenaly silové a kondiční směry jako powerlifting a CrossFit, ovšem kulturistika samotná zaznamenává úpadek prestiže, podobně jako aerobik, jenž dnes v podstatě neexistuje a proměnil se v rozličné lekce typu zumba, BodyPump, Port de Bras, spinning, pole dancing a jiné „bříško-zadečkové“ programy.

Amatérských závodnic v kulturistice je stále méně a paradoxně profesionální závodnice jsou stále lepší. Ovšem publikum ženských kulturistických soutěží řídne a je více vyhraněné. Do popředí se derou kategorie, kde závodnice nosí make-up, dlouhé nehty, mají silikonová prsa, chodí na podpatcích a nezauímají „svalové pózy“, ale pouze se svůdně vlní a špulí hýždě a nikdy jim nesmí zmizet úsměv z tváře. Cokoli, co připomíná tvrdé zatnutí, zde bylo odstraněno.

Pochopit, jaké je místo Věry Mikulcové v dějinách domácí i světové kulturistiky, je těžké i proto, že v současnosti překvapivě existuje pro ženy méně soutěží

Předmluva

než dříve a je v něčem těžší se prosadit. Kulturisté a kulturistky se totiž musí „vyzávodit“, zvyknout tělo na diety a chodit stále lépe připravené a také být vidět – rozhodčí si je potřebují zapamatovat a mít odhad, jestli se zlepšují.

Každopádně i průkopnice (česko)slovenské kulturistiky Zuzana Kořínková, jež dokázala vyhrát nominační profi soutěž, se nikdy na Olympii neumístila v první desítce. Svého času velepopulární Kateřina Kypťová, která byla snad nejfotografovanější českou závodnicí všech dob, se na Olympii nikdy ani nenominovala. Alena Hatvani, jež se nominovala jednou, se kvůli covidu nemohla zúčastnit a poté na svou urputnost v přípravě doplatila vlastním životem, když zemřela den před soutěží na následky dehydratace. V podstatě jedinou českou kulturistkou, která se stala hvězdou v nejužší špičce, byla Jitka Harazímová, která v roce 1997 skončila na Ms. Olympia šestá, v roce 1997 sedmá, a v 2005 při svém comebacku po mateřské dovolené dokonce čtvrtá. Druhou a poslední takovou je Eva Sukupová, která v roce 1995 byla devátá, 1996 sedmá a v roce 1998 osmá; tehdy jí bylo 38 let.

To, že Věra Mikulcová byla v nominační soutěži druhá a na Masters Olympii skončila ve 41 letech osmá, je něco zázračného. Uvědomme si, že toto se mezi muži povedlo pouze jedinému českému kulturistovi, Lukáši Osladilovi, jenž se dostal na 8. místo v roce 2019 ve svých 39 letech, a poté již seznal, že se nemůže dál zlepšovat, a se závoděním skončil. Největší československá legenda a náš první profesionál Pavol Jablonický byl nejvýše jedenáctý. V těžké váhové kategorii se na sedmé místo (tedy o jedno místo za finále) dostal v roce 2023 jen Slovák Michal Křižánek – jedná se zjevně geneticky o nejtalentovanějšího kulturistu z našich končin, jaký se kdy narodil. Na 4. příčku dostoupal slovenský závodník Jaroslav Horváth v roce 2011 na Mr. Olympia v nižší váhové kategorii do 202 liber (96 kg). Stejně jako Mr. Olympia 202 je nižší kategorie než Mr. Olympia Open, je i kategorie Masters, v níž závodila Věra Mikulcová, o něco méně prestižní – budme objektivní, ať se někdo neozve, že snad její význam nadhodnocujeme.

Jenomže tím se dostáváme k překážkám, které Věra musela a musí překonávat. Zatímco mužští kulturisté u nás prakticky vždy seženou sponzory, kteří jim plně hradí doplňky stravy, občas i stravu samotnou a cestovné a startovné na soutěžích, Věra si na toto vše musí vydělat sama. I značku suplementů si musela založit sama a je čistě svým vlastním sponzorem. Nemá ani zahraničního nebo špičkového českého kouče, který by s ní ladil detaily přípravy. Většina vrcholových kulturistů přitom část svých výdělků nechá právě svému kouči. Věra základy přípravy pochytila po střípčích a jede podle sebe, a to z velké části pomocí tradiční, tvrdé metodiky, kterou mnoho závodníků dnes vůbec psychicky nedává.

Řada kulturistek si tak na živobytí nevydělává jen trénováním klientů a klientek, ale velmi často i různými pokoutními cestami – prostitucí, natáčením pornografie, dealováním steroidů nebo různými fetišistickými formami zápasení a BDSM praktikami. Jak nám představil dokument na Netflixu s názvem *Krvavá Sally*, kolem ženské kulturistiky se potlouká spousta mužů, jimž se slangově v angličtině říká „schmoes“, s různými perverzními zálibami, jako například touha nechat po sobě šlapat nebo se nechat škrtit mezi svalnatými stehny. Vyhnout se jim znamená někdy dost náročné kličkování, zvláště, pokud se mezi nimi nacházejí i organizátoři soutěží, rozhodčí, fotografové nebo potenciální sponzoři.

Věře slouží ke cti, že si uchovává svou důstojnost a nikdy nejde na ruku jakýmkoli podivným praktikám. (V komunitě, a zvláště tak malé, jako je v Česku, se ví, kdo co bizarního natočil nebo nafotil, nebo to, kdo se nechá vydržovat svým „sugar daddym“.) Věra nepodléhá ani módě plastických operací či různých jiných estetických zákroků. Je na dnešní dobu až nepřírozeně svá. Nesnaží se něco zvrátit. Jestli součástí procesu „být profi kulturistkou“ znamená, že na těle zaznamenáváte určité vedlejší efekty, jimž se říká virilizace (zmužnění), přijmete je jako nezbytné, bez lítosti nebo potřeby kompenzovat to například přehnaným líčením nebo navazováním umělých pramenů vlasů a podobně.

Věra se rozhodla, že v této knize nebude víceméně mluvit o dopingu. Není mým úkolem mluvit o tom za ni a zabíhat do detailů. Jenom mi přijde zvláštní, jak se v Česku stále v roce 2024 pohoršujeme nad dopingem, přestože jsme v 70. a 80. letech byli dopingovou velmocí a doping tu byl státně řízený a v podstatě i nařizovaný pro vrcholové sportovce a sportovkyně. Mnohdy naši reprezentanti a reprezentantky ani nevěděli, co berou, a mnozí a mnohé dodnes žijí i v sebeklamu. Věra má přehled o tom, co dělá, na lékařské prohlídky chodí pravidelně. Její zdravotní stav je lepší než stav velké části zdejší populace. Svou činností neporušuje žádný zákon ani pravidla organizace, v níž závodí.

Přesto si myslím, že tu je něco k dořešení nebo vysvětlení. Ale musíme to vzít malou oklikou. Věra je vyoutovaná lesba, která žije v monogamním vztahu s přítelkyní Janou mnoho let. Jsou tak šťastný a vyrovnaný pár, že by mohly být dávány za vzor komukoli. Když jsem o tom mluvil s Janou, říkala mi, že často při rozhovorech s klientkami žasne, jak se chovají jejich partneři. „Já to neznám. Věra je pro mě ideál. Má tělo chlapa a duši ženy.“ I když to může znít v něčem stereotypně, je empatická i pořádkumilovná. Nehádá se, nevyhrožuje, nepovyšuje se. Nenechává se obsluhovat. Všechno se řeší společně a rovnoprávně. Mají mezi sebou velmi dobře rozdělené role a úkoly. Přesto je

Předmluva

v počátcích společného podnikání a přípravy na soutěže provázela nedůvěra okolí: Dvě mladé holky, lesby, nezkušené, s „nesmyslně velkými sny“ na někoho z malého města. Trvalo jim dvacet let, než dokázaly přesvědčit skoro všechny, že na to mají a že se sny plní (alespoň těm, co tvrdě pracují).

Ale jsme zpátky u té druhé, „virtuální Věry“. Její identita je pro mnoho lidí záhadou. Převažující reakce na VM jsou zvláštní. „Není žena, musí být chlap.“ Steroidy mají jistě vliv na hormonální soustavu a zastavují menstruaci. Nezpusobují ovšem nárůst varlat nebo penisu ani nemůžou změnit chromozomy z ženských XX na mužské XY. Věře se nijak nezměnilo biologické pohlaví.

Nezměnil se ale ani její gender – vnitřní identita chápání sebe sama. Věra se nikdy nechtěla proměnit v muže a řešit si tím nějaký nesoulad duše a těla. Nejzvláštnější při rozhovorech s Věrou je, že vám dojde, že ona neřeší svou identitu obecně. Není v ní pocit, že by nějak „zradila“ svou identitu nebo se odchýlila od své přirozenosti. Biologicky se narodila jako žena, používá ženský rod, ale to, jestli je žena, pro ni není téma. Dnes pro tento druh identity máme i jméno – agender čili nepocitřování jasně genderové identity. Neznamená to, že člověk není ničím, ale že nemá potřebu hlásit se k něčemu, vypadat tak, aby druzí ihned poznali, co je zač.

Věra kulturistiku nedělá proto, aby se líbila mužům. A nepotřebuje se vůči nim vymezovat jako jiná, opačná, „doplňující“. Buduje a přivlastňuje si ty znaky, které jí vyhovují. Když jsem se jí ptal, jestli by jí označení „agender“ vadilo, nebo jestli odpovídá jejím pocitům, neměla s ním problém, jen si ho nebude tetovat na čelo nebo nosit na tričku. Věra obecně není aktivistka, pouze neřeší to, že někdo nedokáže chápat její aktivitu.

Je velmi hloupé a přizemní tvrdit, že Věra Mikulcová „už není ženou“ nebo že je trans. Je neinformované tvrdit, že by neměla soutěžit v ženské kategorii, protože její soupeřky jsou na tom co do užívání hormonálních látek stejně. Všimněme si ale zvláštního dvojího metru. Skuteční trans lidé podstupují hormonální terapie a operace genitálií, a přesto se neustále dočkávají nadávek „nikdy nebudeš pravá žena/muž, ale vždy budeš jen tím, čím ses narodil/a“. A najednou stačí být kulturistkou a mít trochu pozměněnou hladinu hormonů (mimořádně, steroidy se neužívají celý rok a po vysazení má užívající méně testosteronu než většina populace) – a už toto postačuje na to, aby žena byla stoprocentní muž.

Nedává to logicky ani fakticky vůbec smysl. Zato to ukazuje, jak nás jakékoli vybočení z normálu mentálně rozhodí. Zvykněme si jednoduše na to, že tady jsou muži i ženy s různě vysokou hladinou testosteronu. Tento hormon