

TEXT: ONDŘEJ NOVÁK

KAŽDÝ SE MUSÍ NAUČIT LYŽOVAT SÁM. NEJLÉPE V NOCI..

AČ BYCH TO PSÁT NEMĚL, JE TO TAK. KAŽDÝ SE NAKONEC MUSÍ NAUČIT LYŽOVAT SÁM. AŤ PŮJDETE DO LYŽAŘSKÉ ŠKOLY, NEBO SE POTKÁME JEN TAK NA KOPCI, NAKONEC VÁM UDĚLÍM JEN NĚKOLIK DOBRÝCH RAD, ALE HLAVNĚ VÁS NASMĚRUJI K VLASTNÍMU PROŽITKU Z JÍZDY.

Na lyžích nakonec budete totiž stát vy a nikdo jiný za vás tedy lyžovat nebude. Lyžování pro vás bude jako dobrá degustace vína. Nezeptám se vás, zda jste po prvním doušku ucítili chuť černého rybízu a třešní, ale zeptám se, co jste ucítili.

Základem pro vlastní dobré lyžování je nedůvěra. Nedůvěra v rady okolí, nedůvěra v odborné práce klasiků, nedůvěra v materiál. Zbývá jen vlastní pocit a jeho zpětná vazba směrem k nám. Cílem je neustálé hledání, zpochybňování okolí i vlastních dosažených výsledků. Cesta je pokoušení přírodních zákonů, snaha o jejich narušení a překonání. Výzva je rychlost, jízda na hranici překonání odstředivé síly, lyžování v těch nejhorších podmínkách, které najdete. Cesta jsou i videa mapující jak historii lyžování, tak jízdy

současných závodníků Světového poháru. Tam se snažíme najít pohybové stereotypy, odhalit tajemství pohybu a trajektorii oblouků, rozdělit každý oblouk na drobné fragmenty, vepsat je do paměti a na svahu pak spojit. Jen tak se můžeme posunout. Neustálým zpochybňováním, nespokojeností a analýzou.

Moje následující rada je téměř nepředatelná a velmi imaginární. Ale funguje a z náhodného vyprávění jsem si potvrdil, že nejen u mě.

Jistě jste slyšeli o ideomotorickém či biomotorickém tréninku nebo jste alespoň viděli závodníky, jak se před startem pekelně soustředí a se zavřenými očima a pomocí dlaní simulujících hrany lyží si promítají trať a jednotlivé pohyby, které je potřeba na trati udělat.

Mým startem před závodem je noc. Často se mi stává, že přemýšlím o lyžování tak intenzivně, že s ním usínám a v noci pak probíhá můj biomotorický trénink. Před zavřenými očima mi běží filmy, ve kterých lyžuji já a mé vzory, vzájemně nás porovnávám, učím se nové pohyby a zdokonaluji či zpochybňuji ty staré. Nakonec i Ondra Bank při své téměř dvouleté rehabilitaci využil času, kdy nemohl lyžovat opravdově, k lyžování hlavou. Myšlenky se utřídí, představy zafixují a zapíší do paměti a po noční předstartovní přípravě je kupříkladu potřeba jen být první na kopci, nezdržovat se ranní kávou, abyste náhodou nic nezapomněli. Noční představy se pak na svahu stávají realitou, představa pohybu přechází v pohyb skutečný.

Zcela náhodou mi nedávno jeden muž vyprávěl, jak se v mládí učil lyžovat. Vyprávěl, jak všichni jeho kamarádi jezdili krásně s nohama u sebe a on stále nedokázal přijít na to jak a po svahu se ploužil v pluhu. Byl z toho velmi nešťastný a na lyžování myslel tak intenzivně, až jednou v noci během jeho pobytu na horách přešly jeho myšlenky v sen. Tam se mu najednou zjevilo pohybové řešení a intenzivní myšlenky, postupně přešly v noční snění, se pak druhý den proměnily v realitu – a on najednou lyžoval tak, jak vždycky chtěl. Tedy konečně s nohama u sebe.

Tak rychle spát, a kdyby se vám zdálo, že neudržíte svou noční myšlenku, rychle vstaňte, napište ji na malý kousek papírku připravený na nočním stolku a utíkejte do předsíně k věšáku, kde visí vaše lyžařská bunda. Papírek nalepte na zadní stranu permanentky a uvidíte, jak vám váš nový tahák při první jízdě na lanovce dobře poslouží.

Dobrou noc a krásně si zalyžujte. V noci totiž tolik lidí nejedí...

SPEED AND STYLE.

VÝBORNÝ VÝKON,
ALE I VELKÁ MÍRA TOLERANCE
A ŠIROKÝ ROZSAH DOVEDNOSTÍ



TO JE AHV.05



WWW.SPORTEN.CZ

