



TEXT: ONDŘEJ NOVÁK FOTO: LUCIE KULHAVÁ

Ten den, kdy neudělám oblouk

Dnes je ten den, kdy neudělám pořádný oblouk. Nejde to. Ať dělám cokoliv, zkouším se pekelně soustředit, každá zatáčka stojí za starou bačkoru. Taký se vám to děje?

Kdo tvrdí, že umí lyžovat v krustě, kecá. A kdo říká, že mu to vždycky jde stejně, a navíc stejně dobře, ten kecá taky. Občas jsou prostě dny, kdy to jde líp, a pak dny, kdy to jde o poznání hůř. Proč?

První oblouk

Prvním obloukem jsme letošní seriál začínali a budeme s ním zase i končit. Stačí totiž, když ho uděláte špatně, stejně jako na začátku sezóny. Nebo si vyberete špatnou stranu. Místo lepší pravé strany jste den začali doleva. Na prvním oblouku totiž záleží úplně stejně na začátku celé sezóny, první nebo dvacátý den lyžování. Zvlášť, když na lyžích nestojíte denně jako já a nemáte pohyby natolik automatizované. Do prvního oblouku se vám snadno někdo připlete, musíte ho udělat jinak a na jinou stranu, ve druhém chytíte špatně urolbovaný pruh a od třetího se to s vámi veze. Ztratili jste totiž...

Rytmus

Sledujete v televizi závody Světového poháru? A všimli jste si, jak často komentátoři říkají, že závodník „vypadl z rytmu“ nebo „nemůže znovu najít rytmus“ a ztrátu už nedožene? Něco na tom bude. Závodník by přitom z rytmu vůbec vypadnout neměl, když mu trať určí branky, ale když je u jedné branky pozdě, těžko bude u druhé včas a najednou jsou všechny jeho oblouky takové kostrbaté, jeté nadvakrát a plné vynucených pohybů, kterými se snaží ten rytmus dohnat. Ale honit rytmus je ještě horší než honit bycha. To je často lepší jít domů a dělat něco jiného. Protože závodník, pokud rytmus neztratil úplně, má před sebou ještě druhé kolo a tam může začít od znovu. My máme těch kol před sebou neomezeně, stačí vždy jen vyjet vlekem nahoru a dát si další pokus! Jenže realita našeho rekreačního lyžování je taková, že když jednou vstanete (nebo zatočíte) špatnou nohou, už se to s vámi potáhne až do večera.

Špatnou nohou

Někdy úplně stačí, že přijдете na kopec ve špatné náladě. Vstali jste špatnou nohou, něco vás po ránu vytočilo, děvčata se třeba trefí do své periody, která ovlivňuje i výkony vrcholových sportovkyň. Těch důvodů bychom mohli vyjmenovat stovky, ale všechny mají společné jedno: ztrátu soustředění. Pokud nemáte dostatečně automatizované pohyby, nezbyvá než se alespoň trochu soustředit. V běžném životě jsme už mnoho různých soustředění nahradili technologickou automatizací. V autě za nás řadí automatická převodovka, kávu nám ráno sám a správně namele kávovar, ale vlastní tělo a jeho pohyby ještě úplně obelhat nelze.

Nedůvěra

S prvními špatnými oblouky se smíříme. Máme přece druhé kolo na opravu. Ale ani to se nepodaří a pak přichází nedůvěra ve vlastní schopnosti i dovednosti. Z nedůvěry se často vyklube strach, někdy pomalu, ale někdy naopak docela rychle a k tomu stačí horší viditelnost nebo povrch a v ten den už si prostě nezalyžujete. Nebo alespoň ne tak, jak jste zvyklí a jak byste sami chtěli.



Není každý den posvícení

Tuhle chytrou větu už říkaly naše prababičky a my ji často opakujeme, aniž bychom znali její pravý význam. To, že se nám každý den nedaří zatačky na lyžích tak, jak bychom chtěli a jak třeba nejlépe umíme, není nic neobvyklého. Pokud si myslíte, že se to děje jen vám, a expertům, závodníkům nebo instruktorům nikdy, jste na velkém omylu. Stojím na lyžích každý den a každý rok se při jejich počítání dostávám až ke stoosmdesáti. To už je docela dost na to, aby to člověk dělal pořád stejně a se zavázanýma očima. A ono to tak vlastně je, ale jen do určité rychlosti. Dokud jezdím pomalejší oblouky a lyže více

otáčím, než hraním, rozdíl mezi špatným a dobrým dnem není. S rychlostí se to ale mění a někdy je prostě den, kdy neuděláte pořádný oblouk, ani kdyby vám dali na nohy ty nejlepší a nejostřejší lyže pod sluncem. To, že není posvícení, ještě neznamena, že vaše lyžování stojí za starou bačkoru. Je to realita, kterou musíte přijmout s lehkostí Alberta Tomby a elegancí Ingemara Stenmarka a nenechat se rozhodit. Stává se to i těm nejlepším. Rozdíl mezi vámi a nimi je jen v tom, že oni si s tím už hlavu nelámou. Tak buďte po zbytek sezóny taky nejlepší a příští rok se do toho zase společně opřeme! ☺



Čtrnáctý ročník seriálu Skiwithme bude o všem, co mi přijde na mysl. Po třinácti letech už se témata hledají špatně, ale o to je to větší zábava. Určitě letos dojde na telemark, o kterém jsem nepsal už několik let, ale také na jednoduché tipy, které by se vám mohly v průběhu sezóny hodit. A ten, kdo nerad čte a radši si o lyžování a telemarku popovídá mezi jízdami na lanovce, může si se mnou přijet zalyžovat nebo třeba přivést svoje potomky. Volné termíny, plánované akce, ale také starší články najdete na www.skiwithme.cz.

DODAVATEL VYBAVENÍ



SALOMON

Ondřej Novák

Redaktor SNOW, instruktor lyžování a telemarku s dlouholetou praxí v ČR, Rakousku a Austrálii, autor projektu Skiwithme.cz.



**nejdelší osvětlená
sjezdovka na Moravě
(1 250 m)**

**moderní areál
nejen pro rodiny
s dětmi**

SKI AREÁL
Přemyslov