

Adam Ondra - lezení ze všech úhlů

12.5.2023 - | Městská část Praha 8

Po 13 letech hostí Česká republika Světový pohár v Boulderingu, a protože nejen sportovní lezení bude pro letošní podzim hlavním tématem výstav a přednášek na Praze 8 pohovořili jsme s českou star tohoto sportu, Adamem Ondrou, o lezení a jako novopečeného otce jsme se ho zeptali na co se u dětí v rámci tohoto sportu zaměřit a taky jak se připravuje on sám nejen na Světový pohár v Boulderingu. Ten se uskuteční za humny Prahy 8, na Letné, od 2. do 4. června a podpořit jak Adama Ondru, tak Elišku Adamovskou spolu s dalšími světovými špičkami lezeckého sportu a zažít atmosféru, na kterou se nezapomíná, lze po zakoupení vstupenek v síti ticketlive nebo přes odkaz pořadatele na www.climbingworldcup.cz. Případně je možné navštívit zdarma páteční kvalifikaci mužů a žen.

Adame, lezení se v posledních letech těší velké oblibě a jde to vidět nejen na stěnách. Co baví tebe na lezení?

Třeba ta soustředěnost, když lezu těžký cestu, ale nedokážu říct co mě baví nejvíc. Mám rád všechno i cestu do skal, moc mě teda nebaví cestovat na závody, ale na skály se strašně těším už z vozovky. Vlastně nepotřebuju ani vždy lézt na maximum, baví mě ten pocit být vysoko, cítit vzduch pod nohama a být tam kde se moc lidí nedostane a užívám si ten pohyb, to je úplně něco jiného, než když lezu nejtěžší cestu. I ten campingový styl ve skalách je pro mě strašně důležitý a mám ho rád, spaní v altánu nebo autě, ranní rosa, vaření na vařiči atd. A i když toho v poslední době není tolik, tak se na to vždy těším. Ta kombinace individuálního a společenského života, lezeš sama s jističem, ale ráno a večer jsi v komunitě lezců a to je super!

Dá se říct kdo je pro lezení určený a kdo není? Je třeba strach z výšek velký problém?

Já myslím, že lezení je pro všechny! Někdo bude mít lepší nebo horší předpoklady, ale nelze brát třeba fyziologii jako bernou minci. Ano, někdy je těžší se poskládat do určitých pozic, když je člověk vyšší navíc víc váží. Menší lezci zas výšku kompenzují větší dynamikou. Lezení je výborný sport, protože můžou lézt malý děti, mladí, staří a klidně i všichni společně! A i když je člověk na skále sám, vždy potřebuje toho parťáka (pokud nejde boulderovat), takže je to takový společensko-individuální sport.

Strach má do určité míry každý, ale určitě je to odbouratelný. Samozřejmě někomu to bude trvat kratší čas a jinému třeba i několik let. Nejlepší je asi začít na umělé stěně a jakmile člověk ztratí strach na umělé stěně, tak přejít na skály.

O tobě je známo, že oba rodiče jsou lezci a vyrůstal jsi defacto na skalách. Jak to hodnotíš zpětně?

Myslím, že tím, že jsem začal brzy bylo dobře nejen lezecky, ale i šlachy a klouby si na lezeckou zátěž zvykaly postupně, což u pozdějšího věku nemusí být vždy bez zranění, když se chce člověk rychle zlepšit, tak na to tělo nemusí být adaptované. Třeba specifickým tréninkem lze rychle posílit prsty, ale pokud se pro to člověk rozhodne, tak dřív nebo později nejspíš přijde zranění. Já jsem příznivcem toho, aby si děti vyzkoušely více sportů a z nich si vybraly ten, který je nejvíc baví.

Co je podle tebe na lezeckém sportu pro děti dobré?

Je to komplexní sport, není na jednu ruku nebo na jednu nohu. Do života to může dětem pomoci, že něco může vypadat nelezitelně-nemožně, ale musí to zkusit a někdy i víckrát. Mě osobně naučilo lezení věřit víc sám v sebe.

Jsi nově otcem, a tak se rovnou zeptám, jak by Adam Ondra vybíral lezecký oddíl, kdyby

sám nebyl skvělý lezec? Na co se pro děti u lezení zaměřit?

Primárně bych chtěl říct, že na lezeckém kroužku jsou děti v bezpečí a rodiče se nemusí bát, že by spadly. Určitě nedoporučuju, aby se člověk učil sám třeba z youtube videí, je lepší začít se zkušeným lezcem a kdybych nikoho v okolí neměl, tak bych raději zaplatil za kurz na umělé stěně. Přeci jen se člověk pohybuje v určité výšce, a i když chyba nemusí být vždy fatální, tak některé mohou být. Ale určitě neplatí pravidlo, že na dobré stěně bude dobrý kroužek anebo naopak. Já myslím, že pro děti je důležité, aby je instruktor nechal lézt a moc je nekorigoval. Třeba takové pravidlo lezení na co nejvíc natažených rukou, což není nepravda, ale třeba u velkých madel v převisu to vůbec není zdravý na ramena. Kdyby bylo víc kroužků, které berou děti ven bylo by to skvělé. Za mě jsou děti samy o sobě geniální a k tomu správnému lezení se i postupně prolezou.

V rámci tréninku je složité zkloubit sílu a vytrvalost, jaký je tvůj recept?

U lezení potřebuje člověk rozhodně obojí. A i když to vypadá jako protiklad, tak se zvyšující se silou stoupá i vytrvalost, pokud ji dělám. Pokud bych trénoval jen na sílu tak vytrvalost bude v háji, ale mám vyzkoušeno, že když se trénuje obojí, tak se zlepšuju. Co si myslím, že je v protikladu tak dynamika a výbušnost vůči síle.

Jaké jsou tvé plány pro letošní sezonu?

Chci se připravit na kvalifikaci na Olympijské hry, proto začínám závodit o něco později, abych měl formu na vrcholu v době kdy to bude třeba. Zaměřuji na maximální sílu a vytrvalost na co největším topu, abych si zachoval tu sílu a výbušnost s dynamikou musím nějak skloubit, protože to prostě nejde, abych byl na svém topu, když budu mít maximální sílu.

Ještě by mě zajímalo, jestli se Adam Ondra zapisuje do knížek? Případně jak tě tam najdeme?

Ale jo, třeba na pískovci se rád zapíšu. Normálně jménem.

Oba jsme z generace dětí, které měly nad postelí plakáty, kdo byl na těch tvých?

Wolfgang Güllich a Tomáš Mrázek.

Téměř na konci otázka ohledně zranění a nemožnosti lézt. Přemýšlel jsi nad tím někdy nebo je to věc, kterou si nepřipouštíš?

Já jsem nad tím snad ani nepřemýšlel a nerad bych to přivolával. Dokud mi tělo dovolí lézt, tak budu, i když s nějakým výrazným omezením. Když se nad tím zamýšlím, umím si i představit, že jsem alespoň ve skalách i když třeba nepolezu.

Dostávejte aktuality na váš e-mail.

Každý den zasíláme všechny novinky z webu v jedné přehledné zprávě.

Mohlo by vás také zajímat

- Sport v Praze 8
- Sportovní kluby v Praze 8
- Sportoviště ve správě městské části
- Sport a pohyb v Kalendáři akcí
- Odbor kultury, sportu, mládeže a památkové péče

<https://www.praha8.cz/Adam-Ondra-lezeni-ze-vsech-uhlu.html>