

ADAM ONDRA: „NA LEZENÍ MĚ BAVÍ VŠECHNO.“

17.5.2023 - Lenka Jančijuková | Městská část Praha 8

Po 14 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 tak, jak se sluší. Jako novopečeného otce jsme se ho zeptali, na co se u dětí v rámci tohoto sportu zaměřit a jak se připravuje on sám nejen na Světový pohár v boulderu. Ten se uskuteční za humny Prahy 8, na Letné, od 2. do 4. června 2023. Přijďte podpořit naše přední lezce spolu s dalšími světovými špičkami lezeckého sportu a zažít atmosféru, na kterou se nezapomíná. Všechny důležité informace najdete 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 vlastně baví tebe na lezení?

Třeba ta soustředěnost, když lezu těžký cesty, 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. Ve skalách sice lezeš sama s jističem, ale přitom 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 si myslím, že lezení je pro všechny! Někdo bude mít sice 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, a 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. Pokud člověk s lezením začne v pozdějším věku a má lezecké ambice, tak by měl myslet na to, že je potřeba postupně nastavovat tělo na zátěž. Správné nastavení je to, co snižuje pravděpodobnost zranění. 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. Já byl od 6 let takový fanatik do lezení, že na jednu stranu mi to přijde trochu škoda, ale chodil jsem jako dítě i na gymnastiku, za což jsem rád.

Kdybys nebyl vrcholovým lezcem myslíš, že by ses takto vyprofiloval v jiném sportu?

No, já zas v tolika sportech nebyl tak moc dobrý jako v lezení. ☐ Lyže nebo snowboard mně šly od malička, takže si dovedu představit, že bych byl snowboardista. Ale určitě si nedokážu představit, že bych byl v nějakém kolektivním sportu. Jsem opravdu individualista a rád zodpovědný za své výsledky.

Jak jsi skloubil lezení a učení?

Poslední roky před maturitou byly náročné, ale mladý tělo zvládne všechno. ☐

Na lezení bylo dost času i díky bydlení 10 minut od stěny a kousek od školy, což mi pomohlo vše v klidu stíhat. Ale jak říkám, já jsem byl cílevědomé dítě, a když mě něco nadchlo, tak jsem se do toho zakousl. Třeba zeměpis jsem si zamiloval a rychle jsem se naučil všechny vlajky států. Na střední to naštěstí nebylo tak časově náročné, aby se to nedalo zvládnout.

Když jsi už měl jasno, že lezení je tvá jediná cesta, tak jsi prý za úspěšně vylezenou cestu považoval jen tu, která byla onsight , jak jsi se třeba vyrovnával s tím, když jsi cestu nevylezl dle svých představ? Přeci jen období puberty je celé takové křehké na psychiku.

No, já byl asi vždy hodně houževnatý a cílevědomý. A přiznávám, že když se na to dívám zpětně, tak si velké neúspěchy nepamatuju, asi jsem se neměl moc s čím vyrovnávat, ale zažil jsem, že lezci v tomto věku nabrali rychle svaly a s nimi i kila, což je pak pro lezení trochu těžší a někteří se se zhoršením výkonu těžce vyrovnávali.

My jsme generace, která vyrůstala s plakáty nad postelemi, měl jsi je taky? Pokud ano, kdo na nich byl?

Wolfgang Güllich a Tomáš Mrázek.

Oba skvělí lezci! Güllich ve své době zvyšoval hranice obtížnosti a vynalezl campus board a Mrázek je za mě synonymum lezce, který se sám vypracoval na špičku. Ty jsi taky neměl vždy tým s profi trenérem, fyzioterapeutem a špičkovým zázemím. Jaké funkce si takový začínající lezec zastává?

U mě se to postupně nabalovalo, pravda na začátku jsem měl rodiče, kteří mi jako zkušení horolezci pomohli s lezeckými začátky. Když musím zmínit funkce, tak byli mými manažery a řidiči. Postupně jsem si manažera dělal sám a komunikoval se sponzory, řešil jsem stravu, sám jsem trénoval, než jsem našel trenéra, ale je to dobrý. Lezec by měl být do určité míry autonomní. Sám musí cítit co mu funguje a co nefunguje. Každý to má jinak, proto se nedá bezmyšlenkovitě plnit úkoly. Za mě je trenér potřeba a dokáže vybičovat k super výkonům.

Jak vnímáš rozdíly lezení mezi dobou kdy jsi začínal a dnešní?

Dnešní lezení je úplně jiné. Kdybych býval dělal i atletiku, tak jsem na tom dnes třeba jinak. I bych se zaměřil víc na fyzioterapii, to bych měl třeba pevnější ramena, ale to je coby kdyby. Ale jsem za sebe moc rád, že jsem se narodil v době kdy lezení bylo trochu jiné než dnes. Dnes bych byl víc času na stěnách a míň času na skalách, protože dnes je to víc specializované na závodech. Když jsem začínal já, tak skály byly super trénink za závody, ale dnes se na skalách člověk nenaučí skákat a hopkat po chytech. Skála je super pro vývoj techniky, ale je to opravdu jiné. Já jsem rád, že naši byli horolezci a táhli mě do hor.

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 není úplně nepravda, ale třeba u velkých modelů 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.

Co je podle tebe na lezení jako 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 až nemožně, ale musí to zkusit a někdy i víckrát. Mě osobně lezení naučilo věřit víc sám v sebe.

V rámci tréninku je složité skloubit 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. Mám vyzkoušeno, že když se trénuje obojí, tak se zlepšují. Co si myslím, že je v protikladu tak dynamika a výbušnost vůči síle.

Ještě k tomu tréninku, ty jsi známý tím, že si dobře pamatuješ cesty, když už je načítáš, dá se to natrénovat nebo je to o praxi?

Myslím, že mám dobrou paměť, ale je to i o tréninku na tento typ paměti. Určitě se to dá i natrénovat a nedá se říct, že kdo má dobrou paměť ten dobře poleze.

Posloucháš při tréninku hudbu?

Málokdy, spíš trénuju v tichu. Co ale naprosto nechápu jsou lidi na komerční stěně se sluchátkama v uších. Já trénuju nejčastěji na Kotelně a rozhodně nechci po kolegovi, aby hudbu vypnul, když už tam jsem, ale nejsem ten typ, co by ji potřeboval. Ale častokrát je příjemný, když trénuju ještě s někým, i když já si s málokým opravdu zalezu a jindy jsem zas raději sám. Ale v Kotelně znám snad každého, to je moc příjemný.

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.

Jak vlastně vnímáš, když jsou na Olympiádě diametrálně odlišné formy lezení - obtížnost, bouldering a rychlost?

No tak všichni bychom chtěli, aby to byly samostatné disciplíny. Ale je to už větší kompromis, než když to bylo s lezením na rychlost. Já bych lezení na rychlost spíš popsal jako vertikální běh.

Je mi jasné, že žiješ svůj životní sen a děláš co ti jde a baví, ale jak jsi naznačil, občas zažíváš třeba nepříjemné cestování, jak se s takovými „trablemi“ vyrovnáváš, přetrpíš to nebo jak pracuješ s tím co nemáš rád?

No já na lezení mám rád všechno. Jediný, co nemám rád, je lezení na rychlost (smích). Samozřejmě mám rád lezení ve všech formách. Tak třeba, když mám dlouhé závodní období, tak mám rád jak trénink, tak samotné závody, ale skály mám asi trochu raději. Ale občas mám prostě chuť ukojit i závodní ambice.

Takže rada od Adama Ondry, jak překonat nějakou překážku je jít do toho a neřešit, nebo?

Nerad bych, aby to bylo mylně pochopeno, protože rada dělej věci, co ti jdou a baví tě, by mohla vyznít jako dělej věci, co jsou lehké, a to bych nechtěl. Mě baví pocit, když lezeš těžkou cestu a několik kroků máš pocit, že padáš, ale pořád se ještě držíš a nakonec to vylezeš, anebo třeba

spadneš. Ten pocit, když jsi ve formě nebo nejsi je taky rozdíl. A pokud je člověk naladěný na ambiciózní vlnu tak je super, že stačí jet na skály a máš to tam. V ostatních sportech si překážky musíš vytvářet – třeba vyběhnu tento kopec do hodiny – ale přijde mi, že lidi se nechtějí pořád srovnávat, když se srovnávají celé dny v práci.

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.

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.

Jak se vlastně ty udržuješ ve formě? Základ je zdravá výživa a adekvátní trénink, třeba Patxi Lakunza radí trávit více času pro regeneraci v posteli, jak to máš ty?

Spánek je nejpodceňovanější část, kterou jsem dříve zanedbával a dnes se snažím být svědomitější. Asi nedělám nic překvapivého, i když mi přijde, že mít v rámci roku delší pauzu od lezení je taky velmi důležité, pro mě je to teda těžký, ale vím, že je to důležité a dobré.

Tak jo, to je už opravdu vše, díky za tvůj čas a ahoj!

Není zač, ahoj!

<https://www.praha8.cz/ADAM-ONDRA-NA-LEZENI-ME-BAVI-VSECHNO-1.html>