

Absolventi Bez frází: Aleš Novák

6.5.2024 - | Univerzita Palackého v Olomouci

Překonat ho trvalo čtrnáct let.

Vytvořit ho zabralo méně než pět vteřin.

Mluvím o rekordu ve šplhu na osmimetrovém lanu.

Světovém rekordu.

Mém rekordu.

Pět vteřin je doba dost dlouhá na to, aby se dalo všechno získat. A taky všechno ztratit.

Přemýšlel jsem o tom zrovna nedávno a dost možná vlastně poprvé v životě. Když jsem ještě závodil, moc jsem si nad tím hlavu nelámal.

Nebyl na to čas.

V té době jsem měl skvělé časy i bez toho. Kdybych ale závodil dnes, už bych v přípravě dost možná využil služby sportovního psychologa. Těch pár vteřin je ve chvíli, kdy si to člověk uvědomí, velký tlak na sportovce i jeho výkon.

Celá příprava, která trvá řadu měsíců, často směřuje k jedinému závodu. K mistrovství republiky. Právě tam musí člověk prodat veškerou snahu, kterou na sobě do té doby odvedl.

Šplh je v tomto nekompromisní disciplína. Souvisí to i s tím, že jako sport není tolik rozšířený. Byl sice součástí olympijských her, ale tam se naposledy objevil v roce 1932. Co tak zvládám sledovat, kromě závodů v ČR dnes šplhají jen v několika zemích.

Když jsem byl na vrcholu, moc jsem si přál, aby se konalo něco jako mistrovství Evropy nebo světa, ale bohužel se mi to nikdy nepoštěstilo.

Ani tady u nás to přitom není vyloženě populární pohybová činnost, hodně lidí má z lana respekt nebo dokonce strach. Často mají špatnou zkušenost z tělesné výchovy na základní škole. Sám to jako učitel na střední škole vidím: když řeknu, že budeme šplhat, odezva je skoro úplně negativní. Nikomu se nechce.

Já jsem asi byl takový masochista, který se tím sám dobrovolně trápil. Doteď se mě občas známí ptají, co mě bavilo na tom furt viset na laně.

Sport ke mně patřil od malička. Ode dne, kdy jsem poprvé šel do gymnastiky. Nebyla to přitom vůbec moje volba, ale řekl bych, že to rodiče docela vyhráli. Sami totiž nebyli velcí sportovci a myslím si, že nás dali na první kroužek, který jim přišel pod ruku.

Přišli jsme do tělocvičny. Ujal se nás trenér, u kterého jsem zůstal po celou dobu. Ten si nás vzal, zeptal se nás, jak se jmenujeme, a začal pořádný trénink. Žádné mazlení.

Dnes se tomu trochu divím, ale tehdy mě to neodradilo, bavilo mě to. Mám ještě dva sourozence a na gymnastiku jsme chodili všichni. Bráchové šli časem na fotbal. Já jsem u toho zůstal.

Hrozně mě to bavilo i přesto, že jsme chodili cvičit poměrně často dokonce i na Štědrý den. Když trenér řekl, že máme přijít, já jsem prostě přišel a byl jsem tam, i když se v tělocvičně zrovna netopilo a hrazda byla tak studená, že k ní málem přimrzaly ruce. Ale mě to tak pohltilo, že jsem o tom vůbec nepřemýšlel. Prostě byl trénink, tak se šlo na trénink.

K lanu jsem se přitom dostal až časem. Používali jsme ho dlouho hlavně jako doplněk v rámci gymnastické kondiční přípravy. V patnácti letech jsem měl ještě gymnastické ambice, ale trénoval jsem tak moc, že jsem si přivodil únavovou zlomeninu zápěstí. Měl jsem poměrně dost času přemýšlet co dál. Na plnohodnotný gymnastický trénink to už nebylo.

V oddíle jsme zjistili, že se konají mimo gymnastiku i závody ve šplhu. Párkrát jsem si zašplhal a šel na své první závody, které jsme mimochodem uspořádali u nás ve Šternberku. Kromě mě tam šplhali i moji kolegové z gymnastiky. Všichni skončili líp než já, byl jsem někde uprostřed výsledkové listiny. Navzdory tomu mě to chytlo. Říkal jsem si, že jsem asi slabý, že jsem skončil tak špatně.

Zkoušel jsem víc šplhat a posilovat, až jsem u toho zůstal. Chvilí jsem se věnoval gymnastice a šplhu najednou, ale postupem času jsem gymnastiku úplně opustil.

Neměl jsem vyloženě nějaké cíle, ale od závodu ve Šternberku jsem se snažil ze sebe dostat co nejvíc. Chtěl jsem zjistit, kde mám limity a jaký mám rychlostní potenciál. Chtěl jsem se dostat nejdál, kam jsem se v téhle oblasti dostat mohl.

A tak jsem se díky šplhu a světovému rekordu dostal až za oceán. Zaujal jsem i filmovou produkci v Americe a objevil se v sérii známého tvůrce komiksů o hrdinech: Superlidé Stana Leeho jako „Lidský naviják“. Stana jsem sice osobně nikdy nepotkal, zůstaly mi ale vzpomínky na výživné natáčení na Floridě.

Měl jsem to rozfázované.

Vždycky jsem měl přesně naplánované, kde bude první a kde poslední chyt a kam bych měl dohmátnout předposledním hmatem, abych tím posledním dosáhl přesně.

Hmaty jsem měl samozřejmě napočítané. Když bylo prostředí optimální, šplhal jsem všechno na jedenáct hmatů.

V tréninkových podmínkách jsem se snažil co nejvíce napodobit ty závodní. Můj pohybový projev byl v jednotlivých pokusech téměř identický. Snažil jsem se všechno maximálně automatizovat, abych se v závodě mohl soustředit jen na sebe a svůj pohyb. Aby to bylo naprosto plynulé.

Když máte předvést to nejlepší z vás za méně než pět vteřin, hraje roli každý detail.

A tak jsem vždy při prvním pokusu bohužel, nebo bohudík, poměrně přesně věděl, jestli to zrovna ten den bude dobré, nebo ne.

Roli hrál druh lana, jeho šířka i způsob jeho uchycení a pověšení. Závod od závodu se tak třeba lišil průměr lana, i když ne o moc. Záleželo také na tom, jestli je lano ukotvené i do strany, aby se nehýbalo.

Několikrát jsem šel do závodu s tím, že to není ideální. To samozřejmě z pohledu sportovce i jeho výkonu není dobře, ale někdy jsem to prostě nedokázal vytěsnit a závodem jsem se protrápil, protože jsem nepodal takový výkon, jaký jsem od sebe čekal.

Během dvou tří pokusů jsem se takové situaci musel co nejlépe přizpůsobit. Musel jsem si v tu chvíli prostě říct, že nemůžu mít vždy podmínky jako doma. Nezbyvalo než si sednout na žíněnku pod lano a dát do toho úplně všechno. Nicméně měl jsem, dá se říct, dlouho takovou převahu, že i když nebyly podmínky ideální, na první místo mi to stačilo.

A byly to opět podmínky, které mi pomohly dostat se pod pět vteřin a tím vytvořit nový rekord. Padl totiž v Olomouci, na laně, na kterém jsem se připravoval. Jen neviselo v tělocvičně, na kterou jsem byl zvyklý, ale v nákupním centru.

Dlouho jsem nevěděl, co jednou budu dělat. Netuším ani, jak se to stalo, ale po základce jsem se ocitl na zdravotní škole. Zároveň jsem v té době pouštěl gymnastiku a cílil víc a víc na šplh. Sport mě bavil všeobecně, vždycky jsem v rámci volného času prakticky jenom sportoval a chtěl jsem v něm dál působit. V tomhle ohledu bylo učitelství optimální volbou.

Po střední škole jsem měl ještě v záloze kariéru zdravotního záchranáře, když jsem se ale dostal na FTK a došlo na rozhodování, věděl jsem, že jako záchranář bych se tomu už tolik věnovat nemohl.

Měl jsem díky tomu jasný cíl, se kterým jsem na UPOL přišel.

Trénink mi do života vnesl řád, samotný šplh mě ale naučil mít před očima cíl a směřovat k němu. Ideálně co nejrychleji a nejplynuleji, zároveň ale zodpovědně a postupně.

Mít plán a vědět, jaké kroky - v mém případě možná spíš hmaty - musím udělat k tomu, abych ho dosáhl, mi pomáhalo ovládnout nervozitu a získat si pocit kontroly. Snažil jsem se dávat si reálné cíle, protože kdyby tomu tak nebylo, nervozity by naopak přibývalo. Díky tomu jsem si věřil, že to dokážu. Nejen při šplhu.

Sebedůvěra ve sportovní oblasti mi pomáhala uvolnit se, když jsem byl ve škole nervózní třeba z teoretických předmětů. Díky tomu jsem si to studium odbyl rychle a u toho si to i docela užil.

Teď se to snažím naučit i svoje děti. Chtěl bych, aby našly, co je baví. Na mně je, abych jim ukázal oblasti, ve kterých by se mohly a třeba chtěly realizovat. Oni už si pak ten svůj cíl najdou.

Zároveň se něco podobného snažím přenést i do svých hodin tělesné výchovy. Za těch třináct let, co učím, jsem si prošel určitou proměnou. Na začátku jsem byl hodně tvrdý a nejspíš jsem to někomu trochu znechutil.

V současné době se mnohem víc než na splnění limitů zaměřuji na to, aby měli žáci kladný vztah ke sportu, a snažím se jim nabízet širokou paletu sportovních aktivit. Jde mi o to, aby z toho sportu měli potěšení a radost. Bohužel to spousta z nich dneska ještě pořád bere jako nutné zlo. Snažím se jim ukázat, že je to na nich. Chtěl bych docílit toho, že je v téhle nabídce sportovních aktivit něco chytne a budou se tomu dál věnovat i mimo hodinu, ale tohle rozhodnutí už je jejich.

V dospělé kategorii jsem začal vítězit v momentu, kdy se s kariérou rozloučil šampion té doby. Začátky ale nebyly snadné. Dlouho mi trvalo, než jsem si přiznal, že potřebuju specializovaný trénink, a ne jenom našplhávat objemy. S tím mi nejvíc pomohl pan doktor Buben. Když jsem se přestal zlepšovat, změnil mi koncepci tréninku. Posílal mi tréninkové plány a dostal mě na vrchol.

Takto jsem až do svého konce pořádně nepoznal porážku. Dokonce i když jsem si dal na pár let pauzu, ukázalo se po návratu, že jsem byl stále dostatečně dobrý na to, abych mohl vítězit.

Musím říct, že jak vám to tu teď vyprávím, docela rád bych si zašplhal.

Vím, že by mě moje děti hrozně rády viděly ještě závodit, že by chtěly, abych dál šplhal. Prý by jim ani nevadilo, kdybych nevyhrál. Já si ale nejsem vůbec jistý, jestli by to nevadilo mně. Už si tolik nevěřím, protože dneska kluci šplhají líp, jsou tam talenti. A nechce se mi zůstat na konci startovního pole.

Přesto se k lanu a šplhu stále aspoň částečně vracím. To soustředění, ten pocit, že to ještě aspoň trochu jde, mě k lanu stále táhne.

I když je to jen na pět vteřin.

<https://www.ftk.upol.cz/nc/zprava/clanek/absolventi-bez-frazi-ales-novak>