

Nikola Ogrodníková: Čekám na svůj životní hod

7.8.2024 - Jaroslav Vychodil | Česká olympijská

V Tokiu nepostoupila z kvalifikace. Ta totiž není jako hlavní závod a má svá složitá specifika. Hází se ráno, takže většinou ne moc daleko. Brzké vstávání, rozcvička dlouho před výkonem. A závodník má jen tři pokusy, takže si nemůže dovolit žádné zaváhání.

V Japonsku byla blízko. První hod letěl za požadovaný limit 63 metrů. Jenže to byl těsný přešlap. A v dalším průběhu kvalifikace už na tento pokus navázat nedokázala.

Dnes je Nikola silnější. Po fyzické i psychické stránce. Prožila si v kariéře mnohé a už ji jen tak něco nerozhází. A do Paříže si jede pro své velké finále.

Změnila tréninkové metody. Nyní se připravuje sama. Podle vlastního uvážení a toho, jak se cítí její tělo. Našla si svou vlastní cestu a věří, že míří správným směrem.

Spokojená je i v rodinném životě, kde si zvykla na novou roli mámy. S přítelem vychovává jeho syna a přijímá tak větší odpovědnost i v této oblasti. Rodinný klid a pohoda jsou důležité i pro sportovní výkony a Petrem Vránou toto Nikola našla. On je navíc profesionální hokejista, takže si dokáží navzájem v lecčems poradit a podporují se ve svých snahách být stále lepší. Oči navíc zkrátka vždy vidí víc.

Na nedávném mistrovství Evropy předvedla vynikající hod a skončila na 5. místě. Příslib do dalších měsíců i pro olympiádu. „Vím, že se počítá ten nejlepší výkon. Není potřeba mít vyrovnanou sérii, stačí ten jeden vydařený hod“.

Ten ideální ještě stále nezažila. „Říkám si, jestli vůbec existuje. Nicméně vím, na co mám. Už jsem životě hodila přes 67 metrů, takže to ve mně někde je“.

Hod oštěpem není tak jednoduchá disciplína, jak to možná z televize vypadá. „Diváci často nemají úplnou představu o tom, co vše k tomu patří. Nestačí jen hrubá síla. Musí se sejít spousta faktorů. Fyzický fond i technika. Dobrý spánek, správná strava nebo vhodný povrch. Sice se jen rozeběhneme s dlouhou tyčí, hodit jí ale daleko vyžaduje spoustu dřiny, která kolikrát ani není vidět“.

A jak se těší na ten olympijský závod? „Dlouho před ním se budu rozcvičovat. A pak doufám, že bude úžasná atmosféra. Pořádný rachot, že nebudu slyšet vlastního slova. Ze všech stran. Roztleskám si tribuny a hodím to tam!“

Budeme držet pěsti. A kdo ví? Třeba ten ideální hod přijde právě na Stade de France.

<https://www.olympijskytym.cz/article/nikola-ogrodnikova-cekam-na-svuj-zivotni-hod>